



Volkshochschule  
Region Kassel

vhs ist **bunt**

Programm  
Frühjahr/Sommer  
2020



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



Liebe Leserinnen und Leser,

der chinesische Philosoph Guan Zhong hat einmal gesagt: „Planst du für ein Jahr, so säe Korn, planst du für ein Jahrzehnt, so pflanze Bäume, planst du für ein Leben, so bilde Menschen.“

Die Volkshochschule Region Kassel bietet auch in diesem Jahr wieder ein umfassendes Angebot für Alle an. Kurse zu historischer, politischer, allgemeiner und kultureller Bildung gehören genauso ins Volkshochschulprogramm wie berufliche Bildung, Sprachen und Gesundheitsbildung. Angebote zur Erlangung von erholsamen Schlaf und „Musik machen ohne Grenzen“ lassen interkulturelle Begegnungen ganz anderer Art zu.

Ein Schwerpunkt liegt in diesem Jahr auf den Themen Klima und Nachhaltigkeit. Die nachhaltige Volkshochschule soll damit Vorbild und Ort der Vernetzung und des Dialogs unterschiedlicher Akteurinnen und Akteure zum Thema sein. Globales Lernen gehört genauso dazu wie die Auseinandersetzung mit der westlichen Konsumweise und was dies für die Länder im Süden bedeutet.

Veranstaltungen zu regenerativen Energien und gute Beispiele dafür in Stadt und Landkreis zeigen auf, wie lokale regionale Antworten auf Fragen des Klimawandels aussehen können. Das Bioenergiedorf Wettelingen wird als Beispiel für autarke Energiegewinnung genauso vorgestellt wie die Radverkehrsplanung als Teil einer menschengerechten Mobilität in Stadt und Landkreis Kassel. Die Volkshochschule ist dabei neutraler Ort auch kontroverser Diskussionen.

Lassen Sie sich inspirieren und besuchen Sie einen Kurs in Ihrer Volkshochschule. Es lohnt sich!

Uwe Schmidt  
Landrat des  
Landkreises Kassel

Christian Geselle  
Oberbürgermeister der  
Stadt Kassel

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Volkshochschule Region Kassel,

die Welt verändert sich und mit ihr die Volkshochschule. Der Generationenwechsel in unserer Institution hat begonnen. Altgediente Kolleginnen und Kollegen verabschieden sich in den wohlverdienten Ruhestand bzw. sind schon gegangen. Neue, junge Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bringen eigene Vorstellungen mit und das ist gut so.

Wir werden als Volkshochschule Gutes und Bewährtes behalten und Neuem gegenüber aufgeschlossen und neugierig sein. Wir sind davon überzeugt, dass wir dabei auf einem guten Weg sind.

Wir hoffen sehr, dass Sie uns weiter auf diesem Weg begleiten und freuen uns auf Begegnungen.

Katharina Seewald  
Leiterin der vhs Region Kassel

NEU

Diesen Button finden Sie bei Seminaren/Kursen, die neu im Programm sind.

Vorträge widmen sich in jedem Semester aktuellen Themen, daher sind diese nicht gekennzeichnet.



## Hinweise und Informationen

Vorwort	2
Inhalt	3
vhs Mitarbeiter*innen	4
vhs in Kassel und Region	5
Projekt: Lernen mit Apps	6

Bildungsurlaub	157
Vorträge/Veranstaltungen	158
Leben und Lernen mit Behinderungen	161
Bürgerhäuser in Kassel	161
Selbstständig und kompetent im Alter	162
100 Jahre vhs	163
Ortsregister im Landkreis	164
Stichworte	166
Datenschutzbestimmungen	168
Wissenswertes rund um Ihren Kurs	169
Muster-Widerrufsformular	170
Teilnahmebedingungen	171

## Anmeldungen über

Tel. 0561-1003 1681  
montags bis freitags 7 bis 18 Uhr  
samstags 9 bis 13 Uhr

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

## Semesterbeginn

Frühjahr / Sommer 2020  
Montag, 10. Februar

Herbst / Winter 2020 / 2021  
Montag, 14. September

## Hessische Schulferien

Ostern 2020  
06.04. – 17.04.

Sommer 2020  
06.07. – 14.08.

## Gesellschaft

Studium Generale	8
Geschichte	9
Kooperationspartner	15
Politik	17
Philosophie und Religion	28
Recht im Alltag	18
Welt und Umwelt	19
Bauen und Technik	22
Länderkunde	22

## Kultur

Literatur	24
Theater und Kleinkunst	26
Vom Klang der Dinge	26
Musik	28
Instrumentalkurse	30
Tanz Aktuell	35
Kunst- und Kulturgeschichte	40
Kultur im Dialog	42
Zeichentechniken	43
Maltechniken	45
Fotografie und Neue Medien	47
Handwerkliche Techniken	49
Textiles Gestalten	52
Handarbeitstechniken	53
Nähen/Mode/Stilberatung	54

## Gesundheit

Forum für Gesundheit	60
Seelische Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung	62
Alternative Methoden rund um die Gesundheit	66
Reisen und Gesundheit	69
Stressbewältigungs- und Entspannungstechniken	72
Autogenes Training	73
Progressive Muskelentspannung	74
Feldenkrais-Methode	74
Massagen	74
Yoga	75
Qigong	84
Taijiquan	86
Selbstverteidigungskünste	87
Meditation	87
Selbstständig und kompetent im Alter	88
Gymnastik	90
Fitness	96
Schwimmen und Aquafitness	101
Sport	102
Ernährung	103

## Sprachen

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen	110
Englisch	111
Französisch	117
Italienisch	119
Spanisch	121
Altgriechisch	124
Althebräisch	124
Arabisch	124
Chinesisch	124
Dänisch	125
Finnisch	125
Japanisch	125
Kurdisch	125
Latein	126
Neugriechisch	126
Niederländisch	126
Norwegisch	126
Persisch	127
Polnisch	127
Portugiesisch	127
Punisch	127
Russisch	127
Schwedisch	127
Tschechisch	128
Türkisch	128
Gebärdensprache	128
Deutsch als Fremdsprache	129
Grundbildung / Alphabetisierung	134

## EDV und Beruf

Nachholen von Schulabschlüssen	136
Mathematik und Rechtschreibung	136
Kaufmännische Praxis	136
Persönlichkeitsentwicklung	137
Hessencampus-Bildungsberatung	141
Computer-Einstieg	142
Tastaturschreiben	143
Office-Anwendungen	143
Multimedia	146
Internet	146
Programmierung	147
Lesen und Schreiben für Erwachsene	148

## Kinder-vhs

Abenteurer unterwegs, Schreibwerkstatt, Musik, Ballett, Malen und Zeichnen, Kneten/flechten/mehr, Nähen, Schwimmen, Sport und Spiel, Kochen, Entspannung, Mathematik, Natur und Umwelt, Computerwelten	149
---	-----



# Volkshochschule Region Kassel

## Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

### Gesellschaft

#### Programmverantwortung

Thomas Ewald  
Tel. 0561 1003-1695  
thomas-ewald@landkreiskassel.de

Anna Rein  
Tel. 0561 1003-1692  
anna-rein@landkreiskassel.de

#### Assistenz

Regina Piller  
Tel. 0561 1003-2222  
regina-piller@landkreiskassel.de

### Kultur

#### Programmverantwortung

Barbara Benedix  
Tel. 0561 1003-1686  
barbara-benedix@landkreiskassel.de

Jörg Bollerhey  
Tel. 0561 1003-2231  
joerg-bollerhey@landkreiskassel.de

Achim Rache  
Tel. 0561 1003-1685  
achim-rache@landkreiskassel.de

Anna Rein  
Tel. 0561 1003-1692  
anna-rein@landkreiskassel.de

#### Assistenz

Regina Piller  
Tel. 0561 1003-2222  
regina-piller@landkreiskassel.de

Jörg Stange  
Tel. 0561 1003-3189  
joerg-stange@landkreiskassel.de

André Tentrop  
Tel. 0561 1003-1694  
andre-tentrop@landkreiskassel.de

### Gesundheit

#### Programmverantwortung

Susanne Ebberts  
Tel. 0561 1003-3190  
susanne-ebberts@landkreiskassel.de

Helgard Hesse  
Tel. 0561 1003-1688  
helgard-hesse@landkreiskassel.de

Achim Rache  
Tel. 0561 1003-1685  
achim-rache@landkreiskassel.de

#### Assistenz

Thomas Günther  
Tel. 0561 1003-3191  
thomas-guenther@landkreiskassel.de

André Tentrop  
Tel. 0561 1003-1694  
andre-tentrop@landkreiskassel.de

### Sprachen

#### Programmverantwortung

Jenny Giambalvo Rode  
Tel. 0561 1003-1661  
jenny-giambalvo-rode@landkreiskassel.de

Sven Hebestreit  
Tel. 0561 1003-1680  
sven-hebestreit@landkreiskassel.de

Bernhard Wolff  
Tel. 0561 1003-2223  
bernhard-wolff@landkreiskassel.de

#### Assistenz

Elvira Gebauer  
Tel. 0561 1003-1663  
elvira-gebauer@landkreiskassel.de

Heiko Griesel  
Tel. 0561 1003-3205  
heiko-griesel@landkreiskassel.de

Kerstin Gück  
Tel. 0561 1003-2224  
kerstin-gueck@landkreiskassel.de

Katharina Hecht  
Tel. 0561 1003-1665  
katharina-hecht@landkreiskassel.de

Marco Hellwig  
Tel. 0561 1003-1664  
marco-hellwig@landkreiskassel.de

Anna Maria Möller  
Tel. 0561 1003-1666  
anna-maria-moeller@landkreiskassel.de

Stephanie Reuter  
Tel. 0561 1003-1662  
stephanie-reuter@landkreiskassel.de

Klaudia Vogt  
Tel. 0561 1003-1698  
klaudia-vogt@landkreiskassel.de

Sabine Weigel-Scharla  
Tel. 0561 1003-1099  
sabine-weigelt-scharla@landkreiskassel.de

### EDV und Beruf

#### Programmverantwortung

Thomas Ewald  
Tel. 0561 1003-1695  
thomas-ewald@landkreiskassel.de

H. Friedrich Lammers  
Tel. 0561 1003-1687  
friedrich-lammers@landkreiskassel.de

Elfriede Schäth  
Tel. 0561 1003-3193  
elfriede-schaeth@landkreiskassel.de

### Assistenz

Brigitte Böhle  
Tel. 0561 1003-3192  
brigitte-boehle@landkreiskassel.de

Regina Piller  
Tel. 0561 1003-2222  
regina-piller@landkreiskassel.de

### Öffentlichkeitsarbeit/ Marketing

Christina Prell  
Tel. 0561 1003-1691  
christina-prell@landkreiskassel.de

Martin Rode  
Tel. 0561 1003-1671  
martin-rode@landkreiskassel.de

### Kundenmanagement

Jörg Stange  
Tel. 0561 1003-3189  
joerg-stange@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

### Leitungsteam

#### Gesamtleitung

Katharina Seewald  
Tel. 0561 1003-1690  
katharina-seewald@landkreiskassel.de

#### Pädagogische Leitung

Gerhard Klingelhofer  
Tel. 0561 1003-1670  
gerhard-klingelhofer@landkreiskassel.de

#### Verwaltungsleitung

Sven Hebestreit  
Tel. 0561 1003-1680  
sven-hebestreit@landkreiskassel.de

#### Leitungsassistentz

Kerstin Schultheis  
Tel. 0561 1003-1693  
kerstin-schultheis@landkreiskassel.de

# 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  
RT3, RT4, RT5, Tram 4/8, Bus 12/500;  
Haltestelle Rathaus

## Philipp-Scheidemann-Haus

Holländische Str. 74, 34127 Kassel  
Tel. 0561 1003-1662, Fax 0561 1003-1669  
vhs@landkreiskassel.de  
Öffnungszeiten:  
Mo+Mi 9:00 - 12:00 Uhr, Do 14:00 - 17:00 Uhr,  
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

## Fuldabrück

vhs Haus Wolfhagen  
Tel. 0561 1003-3191

## Fuldata

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

vhs Haus Wolfhagen  
0561 1003-3191

## 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

## Oberweser

vhs Haus Hofgeismar  
Tel. 0561 1003-2222

## 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

# Lebenslanges Lernen in der Fläche mit Apps

Mit diesem Projekt sollen Weiterbildungszugänge erleichtert werden. Wohnortnahe Bildungsangebote sind eine wichtige Voraussetzung für die regelmäßige Weiterbildungsbeteiligung. Im ländlichen Raum sind diese für die Bevölkerung häufig nur schwierig zu erreichen. Die Wege sind weiter als in der Stadt und der ÖPNV ist oft nur eingeschränkt, teilweise gar nicht, vorhanden. Die Erwachsenenbildung in den Landkreisen hat daher die Aufgabe Bildungsangebote nicht nur an zentralen Standorten auszubauen, sondern wieder mehr Schulungen in der Fläche anzubieten.

Der demographische Wandel führt dazu, dass insbesondere ältere Teilnehmende eine besonders große Gruppe darstellen. Erfreulicherweise hat die Akzeptanz neuer Medien quer durch die Altersgruppen zugenommen und die Nutzung von mobilen Endgeräten ist ebenfalls weit verbreitet. Auch für Berufstätige und Alleinerziehende eröffnen sich dadurch neue Möglichkeiten und Zugänge zur Weiterbildung. Das können reine Onlineangebote, wie Webinare, aber auch Blended Learning Angebote mit einer Mischung aus Präsenz- und Onlineunterricht sein.



Im Rahmen des Projekts werden bis Ende 2020 neue Kurskonzepte entwickelt, die einen dezentralen, digital gestützten Unterricht im Landkreis Kassel ermöglichen. Dies geschieht durch speziell geschulte Kursleiterinnen und Kursleiter.

Hervorzuheben ist in diesem Zusammenhang insbesondere der Kurs „Von der analogen Zeichnung zum digitalen Comic“ (Y2731), der in diesem Programmheft auf Seite 48 zu finden ist.

Gefördert durch das Hessische Kultusministerium im Rahmen des Weiterbildungspaktes Hessen.



Der Weiterbildungspakt soll die Weiterbildungszugänge erleichtern und Integration, Inklusion, Teilhabe und Chancengerechtigkeit nachhaltig fördern. Zudem soll die Qualität in der Weiterbildung gestärkt werden.



# Gesellschaft



Im Studium Generale geht es in diesem Semester um die Weltwirtschaft, um philosophische Theorien der Moderne sowie um die Geschichte der USA. Im naturwissenschaftlichen Bereich steht das Universum im Mittelpunkt. Außerdem behandeln wir die Geschichte des Rock'n' Roll.

Auch in diesem Semester bieten wir zahlreiche Veranstaltungen zur Regionalgeschichte an. Exkursionen, Vorträge und Kurse wechseln sich hierbei ab.

Die Aufarbeitung des Nationalsozialismus ist weiterhin Thema. Wir beschäftigen uns mit dem SS-Verein Lebensborn und mit den Reichskriegertagen in Kassel. Ein sehr interessanter und wenig bekannter Aspekt ist die politische Ausrichtung von Studenten in dieser Zeit.

Ein Kurs zu Sigmund Freud im Bereich Philosophie zeigt die Bedeutung des Psychoanalytikers in Bereichen, die über sein Fach hinausgehen. Die Bedeutung Richard Wagners für die politische Religion des Nationalsozialismus wird weiterhin in zwei Vorträgen thematisiert.

Die Themen im Gespräch für Frauen bieten wieder viel Interessantes aus Geschichte, Politik und Kultur.

Umwelt- und naturwissenschaftliche Themen sowie Multimedia-shows zu den USA, Irland und Grönland bieten ebenfalls viel Wissenswertes.

## Ansprechpartner/-innen

---

**Studium Generale | Geschichte | Politik und Zeitgeschehen | Philosophie | Recht und Finanzen | Ehrenamt | Familie, Erziehung, Schule | Länderkunde | Welt und Umwelt | Bauen und Technik | Verbraucherfragen**

Thomas Ewald

Tel. 0561 1003-1695 | [thomas-ewald@landkreiskassel.de](mailto:thomas-ewald@landkreiskassel.de)

Anna Rein

Tel. 0561 1003-1692 | [anna-rein@landkreiskassel.de](mailto:anna-rein@landkreiskassel.de)

Regina Piller

Tel. 0561 1003-2222 | [regina-piller@landkreiskassel.de](mailto:regina-piller@landkreiskassel.de)

---

## Arbeit und Leben

Thomas Ewald

Tel. 0561 1003-1695 | [thomas-ewald@landkreiskassel.de](mailto:thomas-ewald@landkreiskassel.de)



### STUDIUM GENERALE



Mit dem STUDIUM GENERALE bieten wir Ihnen eine fundierte Allgemeinbildung auf unterschiedlichen Gebieten. Sie können in kurzer Zeit ein solides Grundwissen erwerben. Folgende Bereiche werden auf hohem Niveau in allgemein verständlicher Sprache behandelt:

- Geschichte, Politik, Wirtschaft
- Kunst, Musik, Film
- Literatur und Philosophie
- Naturwissenschaften

Jeder dieser Bereiche besteht aus vier Kursen.

#### 1. Bereich

Geschichte, Politik und Wirtschaft:

- Deutsche Geschichte von Karl dem Großen bis Französische Revolution
- Deutsche Geschichte des 19. und 20. Jahrhunderts
- Politik und Wirtschaft in der Bundesrepublik Deutschland und in der DDR
- Weltwirtschaft und Weltpolitik
- Geschichte der USA

#### 2. Bereich

Kunst, Musik und Film:

- Kunstgeschichte vom Mittelalter bis zum Impressionismus
- Kunstgeschichte des 20. Jahrhunderts
- Klassische Musik vom Barock bis zur Moderne
- Filmgeschichte

#### 3. Bereich

Literatur und Philosophie:

- Geschichte der deutschen Literatur vom Mittelalter bis zur Weimarer Klassik
- Geschichte der deutschen Literatur im 19. und 20. Jahrhundert
- Philosophische Theorien der Antike
- Grundlegende philosophische Theorien der Neuzeit und der Moderne

#### 4. Bereich

Naturwissenschaften:

- Geschichte der Erde
- Der gestirnte Himmel - unser Universum
- Darwin und die Stammesgeschichte des Menschen
- Biologische Grundlagen menschlichen Handelns

Die einzelnen Kurse sind in sich abgeschlossen. Für jeden Kurs, an dem Sie teilgenommen haben, bekommen Sie eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung.

Pro Semester bieten wir aus jedem Bereich einen Kurs an, so dass alle hintereinander belegt werden können.

In insgesamt vier Semestern (2 Jahren) werden alle Kurse aus allen Bereichen einmal behandelt.

Jeder Kurs besteht aus drei Abenden zu jeweils 90 Minuten. Sie erhalten zu jedem Kurs ein Papier mit den wesentlichen Inhalten und Literaturhinweisen. Welchen oder welche Kurse Sie belegen wollen, ist allein Ihre Sache. Ob eines, zwei oder alle: Sie sind uns herzlich willkommen.

Ihre Fragen beantwortet sehr gerne Thomas Ewald, Tel. 0561 1003 1695.

Folgende Kurse stehen in diesem Semester auf dem Programm:

### STUDIUM GENERALE: Wirtschaft

Weltpolitik und Weltwirtschaft

#### Y1000 / Jürgen Strothmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 12.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 3 Termine / 30 €

### STUDIUM GENERALE: Philosophische Theorien der Neuzeit und der Moderne

#### Y1001 / Jürgen Lachmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 4.3. / 18:15 - 19:45 Uhr / 3 Termine / 30 €

### STUDIUM GENERALE: Die Geschichte der USA

In dem Kurs werden wichtige Abschnitte der amerikanischen Geschichte erläutert. Es geht darum, politische, wirtschaftliche und soziale Besonderheiten der USA zu verstehen.

Inhalte:

- Revolution und Staatsgründung, Entwicklung bis zum Bürgerkrieg (1776 - 1861)
- Bürgerkrieg und Westbesiedlung (1861 - 1890)
- Expansion und weltpolitische Bedeutung bis zum Ersten Weltkrieg (1890 - 1914/18)
- Von den zwanziger Jahren bis zum Ende des Zweiten Weltkrieges (1920 - 1945)
- Die USA nach 1945
- Die USA seit den achtziger Jahren: von Reagan bis Trump

#### Y1002 / Thomas Ewald

Kassel

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

### STUDIUM GENERALE: Der gestirnte Himmel - unser Universum

#### Y1003 / Dr. Marion Irmgard Müller, Diplom-Geologin

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 13.5. / 18:15 - 19:45 Uhr / 3 Termine / 30 €

### STUDIUM GENERALE: Musik - Von Robert Johnson zu den Rolling Stones -

*Die Geschichte des Rock'n'Roll*

Der Rock'n'Roll entsteht Mitte der fünfziger Jahren in den Südstaaten der USA. Seine wichtigsten Wurzeln liegen im Blues und im Country. Im Kurs wird die Entwicklung dieser populären Musikstile von den dreißiger bis zu den sechziger Jahren aufgezeigt. Neben vielen Musikbeispielen wird auch die politisch-gesellschaftliche Entwicklung in den USA in dieser Zeitspanne behandelt.

Der Rock'n'Roll ist zweifellos eine der wichtigsten kulturellen Meilensteine weltweit. Was als proletarische Kunstform begann, hat nahezu die ganze Welt erobert.

#### Y1004 / Dr. Wolfram Boder, Musikwis- senschaftler; Thomas Ewald Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Fr. 8.5. / 16:30 - 18:00 Uhr / 3 Termine / 30 €



## "Griechische Geschichte des Altertums im Überblick, Teil 2: Hellenismus und Nachfolgekönigreiche Alexanders des Großen".

NEU

Mit der Begründung des Königreiches 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 Nachfolgekönigreiche 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 Jahrhunderts v. Chr. bis zur Einbeziehung Griechenlands und des östlichen Mittelmeerraumes in das Herrschaftsgefüge des Römischen Reiches seit dem 2. Jahrhundert v. Chr.

**Y1018 / Dr. Andreas Mohr**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Fr. 14.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 81 €

## Keltenzeit im Norden Hessens

Über fünf Jahre haben wir im Kurs "Antike Reisewege im hessischen Mittelgebirge" vorgeschichtliche Heer- und Handelsstraßen sowie römische Marschwege in Nordhessen, Ostwestfalen, Südniedersachsen und Westthüringen erforscht. Jetzt nehmen wir die Keltenzeit (Eisenzeit/Hallstattzeit/Latènezeit/Römische Kaiserzeit) im Norden Hessens unter die Lupe.

Für das Frühjahrsemester 2020 haben wir folgende eisenzeitliche Orte vorgenommen:

1. Büraburg und die Siedlung Geismar bei Fritzlar
2. Altenburg bei Römersberg
3. Christenberg und Lützelburg bei Marburg
4. Rhündaer Berg bei Felsberg

An fünf Kursabenden sammeln wir alle erhältlichen Informationen über diese Orte.

Anschließend werden wir sie in vier Exkursionen erkunden. Zu den Exkursionen werden Fahrgemeinschaften gebildet.

Termine der Exkursionen: 8. und 22. Februar, 7. und 21. März.

Kursabende: 4. Februar bis 31. März, jeden zweiten Dienstag.

**Y1020 / Klaus Fröhlich,**

**Dr. Udo Schlitzberger**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Di. 4.2. / 19:30 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 81 €

## Archäologie

*Archäologische Funde aus der Region*

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

**Y1024 / Dr. Jürgen Kneipp**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Fr. 14.2. / 19:00 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 86 €

## Einführung in die Familienforschung

Dieser Kurs vermittelt Ihnen praxisorientiert die Grundlagen der Genealogie. So bekommen Sie Hilfe für die Entdeckung der Geschichte der eigenen oder 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.

**Y1026 / Christian Klobuczynski**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Di. 25.2. / 16:15 - 17:45 Uhr / 8 Termine / 44 €

## Bad Karlshafen - Entstehung und Gegenwart der historischen Hafenstadt an Weser und Diemel

*Exkursion*

Die Geschichte des Pack- und Invalidenhauses, Handelshäuser, Kanal und Hafen sowie Bauweise der Karrees werden Gegenstand eines etwa einstündigen Rundgangs um das Hafenbecken sein. Zuvor ist bei einer Führung in der 1895 ge-

gründeten Firma Krebs und Riedel die moderne Produktion von Trenn- und Schleifscheiben zu erleben.

**Y1031 / Harald F. Schmidt**  
**Bad Karlshafen**

Firma Krebs und Riedel, Bremer Str. 44, Parkplatz  
Fr. 24.4. / 14:00 - 16:30 Uhr / 11 €  
Anmeldung bis: 14.4.

## Zierenberg und Naturpark Dörnberg

*Exkursion*

Der Rundgang durch das historische Zentrum von Zierenberg beginnt am gotischen Rathaus von 1450. In der bestens restaurierten Stadtkirche direkt nebenan sind außergewöhnlich reiche und guterhaltene Malereien aus dem 14. Jahrhundert (Chor) und dem 15. Jahrhundert (Langhaus) zu sehen. Nach dem Stadtrundgang unternehmen wir einen Abstecher zum Naturparkzentrum am Dörnberg.

**Y1032 / Harald F. Schmidt**

**Zierenberg**  
Historisches Rathaus, Poststr. 20  
So. 10.5. / 14:00 - 16:00 Uhr / 9 €  
Anmeldung bis: 30.4.

## Einmal quer durch die Altstadt von Hofgeismar

*Exkursion*

Alt- und Neustädter Kirche sind Ausgangs- und Endpunkt für einen Rundgang durch die Fachwerkstadt Hofgeismar entlang der Stadtmauer und Fußgängerzone. Dabei wird auf die Ortsgeschichte sowie die beiden Kirchen eingegangen.

**Y1033 / Harald F. Schmidt**

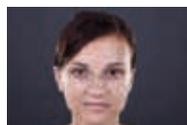
**Hofgeismar**  
Altstädter Kirche, Altstädter Kirchplatz 5, Parkplatz  
So. 17.5. / 14:00 - 16:00 Uhr / 9 €  
Anmeldung bis: 8.5.

## Lebensgeschichte(n) neu betrachtet...

1-jährige Weiterbildung zur Mentor\*in für

## Biografiearbeit

mit Herta Schindler im Systemischen Institut Mitte SYIM (Kassel)



Informationen hier: [www.syim.de](http://www.syim.de) [mail@syim.de](mailto:mail@syim.de) 0561-9704841



### 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 (Oberrund- 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 machtvollste Rivale im hessischen Stamm-land: 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 frühgeschichtlichen Befestigungen des Odenbergs.

Wir werden die Burgstätten zu Fuß aufsuchen.

Die Wege sind nicht barrierefrei.

Der Bus startet um 13 Uhr in der Wilhelmshöher Allee vor der vhs. Dort werden wir gegen 19 Uhr wieder eintreffen.

#### Y1035 / Karl-Hermann Wegner, Thomas Ewald Kassel

Treffpunkt: vor der vhs-Geschäftsstelle Kassel  
Mi. 13.5. / 13:00 - 19:00 Uhr / 40 €  
Anmeldung bis: 30.4.

### Burgen in Niederhessen: Falkenberg, Homberg, Wallenstein, Neuenstein



#### Exkursion

Zentrales Thema dieser Exkursion ist die Burgen- und Städtepolitik der Landgrafen von Thüringen in ihren westlichen Besitzungen. Die erstmals 1162 erwähnte Burg Hohenberg (Homberg) bauen sie seit 1190 gegen das angrenzende Gebiet der Abtei Hersfeld. Auch zum Schutz



DEN ENTDECKERGEIST HAT  
ER VON SEINEN ELTERN.



DIE FÖRDERUNG DER  
AUSSTELLUNG KOMMT  
VON UNS.

## 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

der „langen Hessen“, der Handelsstraße von Frankfurt nach Leipzig, dient die Burg Homberg. In Falkenberg (Burg seit 1250) begegnet uns eine Adelsfamilie, die bis zu ihrem Aussterben (1613) wechselweise im Lehen von Mainz und Hessen eine Rolle spielte.

Nachdem die Grafen von Schauenburg (bei Hof) als Territorialdynasten gegenüber der Landgrafschaft gescheitert waren, zogen sie sich in Randgebiete der Abtei Hersfeld im oberen Efsel zurück. Sie nannten sich alsdann nach ihren dortigen Burgen Wallenstein und Neuenstein.

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

Der Bus startet um 13 Uhr in der Wilhelmshöher Allee vor der vhs. Dort werden wir gegen 19 Uhr wieder eintreffen.

#### Y1036 / Karl-Hermann Wegner, Thomas Ewald Kassel

Treffpunkt: vor der vhs-Geschäftsstelle Kassel  
Mi. 20.5. / 13:00 - 19:00 Uhr / 40 €  
Anmeldung bis: 8.5.

### Urwald Sababurg und Schloss Beberbeck

#### Exkursion

Ein Rundgang auf befestigten Wegen im Urwald Sababurg dient der Einstimmung auf die Natur des Reinhardswaldes. Unweit davon liegt Schloss Beberbeck. Ursprünglich diente es als Gestüt des hessischen Kurfürsten. Höhepunkt ist der Kuppel-Rundsaal im Zentrum des Schlosses. Bei einem Rundgang um und in das Schloss

sowie zum nahegelegenen ehemaligen Fruchthaus mit Atelier kann der Geschichte des Ortes nachgespürt werden.

**Y1038 / Harald F. Schmidt  
Hofgeismar-Beberbeck**  
Wanderparkplatz am Schloss  
So. 21.6. / 14:00 - 16:00 Uhr / 9 €  
Anmeldung bis: 12.6.

### Bergparkgenüsse

#### Exkursion

Die Tour „Bergparkgenüsse“ bringt Ihnen den Bergpark Wilhelmshöhe nicht nur per Pedes, sondern auch geschmacklich näher. Beginnend am Großen Gewächshaus, werden Sie abseits touristischer Attraktionen über das Ökonomiege-lände auf die nördliche Seite des Parks vorbei am Hexenhäuschen und dem Neuen Wasserfall entführt. An entlegenen Orten mit teilweise fantastischer Aussicht können Sie probieren, welche "Schmegegghöhlerchen" Nordhessen zu bieten hat.

Bitte ziehen Sie festes Schuhwerk an.

Die Wanderung ist nicht barrierefrei.

#### Y1045 / Julia Friedrich Kassel

Bergpark Wilhelmshöhe, Treffpunkt: vor dem Gewächshaus

Sa. 11.7. / 14:00 - 16:00 Uhr / 12 €  
Anmeldung bis: 1.7.

+ Lebensmittelumlage 4 Euro



## "Wir waren Soldaten - wir bleiben Soldaten" - Reichskriegertage in Kassel 1935 - 1939

### Vortrag

Eigentlich sind sie nur eine Fußnote in der Geschichte Kassels, die Reichskriegertage, die in den dreißiger Jahren hier stattfanden. Für ein Wochenende im Jahr rückte Kassel als Veranstaltungsort des vom deutschen Kriegerbund „Kyffhäuser“ organisierten Treffen ehemaliger Kriegsteilnehmer in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit. Zum ständigen Programm der Reichskriegertage gehörten Paraden, Konzerte, Empfänge und Vorführungen der Wehrmacht. Der Vortrag behandelt die Bemühungen der Kasseler Politiker, die Reichskriegertage für ihre Stadt zu gewinnen, die Bedeutung dieser Reichskriegertage für die dreißiger Jahre und die Auswirkung auf die Stadt und ihre Bewohner.

#### 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

#### Dr. Bettina Dodenhoef Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 27.2. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

## Das Lebensbornheim „Schwarzwald“ in Nordrach

### Vortrag

Im Dezember 1935 gründete Heinrich Himmler den Lebensborn als SS-Verein. Insbesondere ledige Mütter sollten unterstützt werden, um die Zahl der Abtreibungen zu reduzieren und die Geburtenrate zu erhöhen. Zuvor wurden „rassi-

sche und erbbiologische“ Faktoren ausführlich überprüft. Das Lebensbornheim „Schwarzwald“ wurde am 1. November 1942 in dem Gebäude des „arisieren“ Rothschild-Sanatoriums in Nordrach eröffnet. Die Geburt von 240 Kindern ist im dortigen Ständesamt II dokumentiert. Der Vortrag behandelt die Alltagsgeschichte dieses Heimes. Kurzbiografien stellen die Ärzte und Ärztinnen, die Oberschwester und die Hebamme vor. Zudem werden der NS-ideologisch kontrollierte Heimalltag und die Ernährung thematisiert. Ein abschließender Blick gilt den Lebensbornkindern. Noch immer sind viele von Ihnen auf der Suche nach ihrem unbekanntem Vater und ihren familiären Wurzeln.

Dr. Dorothee Neumaier wurde 2017 mit ihrer Studie „Das Lebensbornheim ‚Schwarzwald‘ in Nordrach“ promoviert.

#### 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

#### Dorothee Neumaier Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 5.3. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

## Zwischen rechts und links - deutsche Studenten 1918 - 1968

### Vortrag

Gemeinhin wird das Bild revoltierender Studenten mit den internationalen - und linksorientierten - Studentenuunruhen 1966 bis 1968 assoziiert. Doch in der deutschen Hochschulgeschichte gab es mehrere und sehr unterschiedliche studentische Bewegungen.

Wenig bekannt ist z.B. die bedeutende rechtsorientierte deutsche Studentenbewegung vor 1933, die schon 1931 zur legalen „Machtübernahme“ der Deutschen Studentenschaft durch den NS-Studentenbund führte. Wenig bekannt ist aber auch, dass in der Bundesrepublik die Mehrheit der Studierenden lange Zeit keineswegs linksorientiert war. Protest regte sich erst in den 50er Jahren von Seiten der Studierenden gegen die NS-Vergangenheit vieler Professoren. Dieser Protest verband sich allmählich mit Forderungen, die politisch linksorientiert waren.

Bei entsprechender Nachfrage kann das hier vorgestellte Thema in einem Workshop/ Seminartag vertieft werden.

#### 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

#### Dr. Peter Chroust Kassel

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

## Islamfeindlichkeit - Anatomie eines Feindbildes in Deutschland

### Vortrag

Eine Veranstaltung des Evangelischen Forums in Zusammenarbeit mit der vhs Region Kassel.

#### Dr. Naime Cakir Kassel

Evangelisches Forum (Lutherkirche), Lutherplatz  
Do. 26.3. / 19:30 - 21:30 Uhr / 4 €

## Terror von rechts gegen die Weimarer Republik - Der Kapp-Putsch und andere rechtsextreme Terrorakte

### Vortrag

Die Weimarer Republik war nur etwas über ein Jahr alt, als im März 1920 rechtsradikale Freicorps auf Berlin marschierten und die demokratische Regierung für abgesetzt erklärten. Als Kapp-Putsch bzw. Kapp-Lüttwitz-Putsch ist dieser Umsturzversuch in die Geschichte eingegangen. Ein Generalstreik der Arbeiter und die Weigerung der meisten Beamten, den Putschisten zu gehorchen, hat diese Aktion scheitern lassen. Wer waren die Putschisten? Welche rechtsextremen Terrorakte gab es außerdem? Welchen Einfluss hatten diese Ereignisse auf den Nationalsozialismus?

#### Prof. Dr. Jens Flemming Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Mo. 30.3. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €



Bundesarchiv, Bild 146-1970-051-05  
Foto: Haackel, Otto | März 1920



### Warum der Antisemitismus uns alle bedroht

#### Vortrag

Dr. Michael Blume ist Beauftragter der Landesregierung Baden-Württemberg gegen Antisemitismus und Leiter des Referates "Nichtchristliche Religionen, Werte, Minderheiten, Projekte Nordrak" im Staatsministerium Baden-Württemberg.

Eine Veranstaltung des Evangelischen Forums in Zusammenarbeit mit der vhs Region Kassel.

**Dr. Michael Blume**

**Kassel**

Evangelisches Forum (Lutherkirche), Lutherplatz  
Do. 7.5. / 19:30 - 21:30 Uhr / 4 €

### Holocaust-Gedenktag

#### Vortrag

Seit vielen Jahren gestalten Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufe 13 der Herderschule einen Vormittag zum Gedenken an den Holocaust. Seit 2013 geschieht dies in Kooperation mit der vhs Region Kassel.

Referentin in diesem Jahr ist Katrin Himmler.

Als Politikwissenschaftlerin hat sie wichtige Forschungsergebnisse zur eigenen Familie - Heinrich Himmler ist ihr Großonkel - und zu anderen Tätern vorgelegt. Über diese Arbeit wird sie den

Schülerinnen und Schülern und allen Interessierten Auskunft geben.

Grußworte gibt es von Landrat Uwe Schmidt, vom Direktor der Herderschule, Herrn Alsenz, und von Thomas Ewald, vhs.

Die Veranstaltung wird von Schülerinnen und Schülern moderiert.

Weitere Informationen gibt Thomas Ewald, Tel.: 0561 1003 1695.

**Katrin Himmler, Thomas Ewald, Dr. Axel Wunderlich**

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Mo. 27.1. / 9:00 - 12:30 Uhr / gebührenfrei

### Exkursion in das ehemalige Konzentrationslager Buchenwald bei Weimar

#### Exkursion

Buchenwald war eines der größten Konzentrationslager. Es existierte vom Juli 1937 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 Euro-

pas waren insgesamt in Buchenwald inhaftiert. Die Zahl der Todesopfer wird auf über 50.000 geschätzt. Die Befreiung im April 1945 war eine gemeinsame Aktion von Häftlingen und der 3. US-Armee.

Nach Abzug der US-Truppen wurde das Gelände von der sowjetischen Besatzungsmacht als Speziallager Nr. 2 genutzt. Dort wurden nicht nur ehemalige Nationalsozialisten inhaftiert, sondern auch politische Gegner des kommunistischen Systems in der SBZ bzw. ab 1949 in der DDR. Auf der Fahrt werden Dr. Gunnar Richter und Thomas Ewald bereits wichtige Informationen geben. Auf dem Gelände des ehemaligen Lagers wird es eine Führung geben. Außerdem besteht die Möglichkeit, die Ausstellung zu besuchen. Der Bus startet um 9 Uhr in der Wilhelmshöher Allee vor der Volkshochschule. Dort werden wir gegen 18 Uhr wieder eintreffen.

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.

**Y1056 / Dr. Gunnar Richter, Thomas Ewald**

Gedenkstätte Buchenwald bei Weimar

Sa. 16.5. / 9:00 - 18:00 Uhr / 35 €

# 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 [www.HUK.de/check](http://www.HUK.de/check)

#### Geschäftsstelle

**Kassel**

Tel. 0800 2153153

Fax 0561 7204-275

GS-Kassel@HUK-COBURG.de

Friedrich-Ebert-Str. 21

34117 Kassel

Mitte

Mo. – Fr. 9:00 – 12:00 Uhr

Mo., Di., Do. 16:00 – 18:00 Uhr

sowie nach Vereinbarung



**HUK-COBURG**

Aus Tradition günstig



## Kriegsgräber erzählen Geschichte(n): Die britische und russische Gräberstätte 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.

Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge e. V., Landesverband Hessen  
Termin: 26. April 2020, 15.00 Uhr (Dauer ca. 1 Stunde)

Treffpunkt: Eingang zum britischen Friedhof, Kassel-Niederzwehren/ auf dem Keilsberg

Ohne Teilnehmergebühr. Um Spenden wird gebeten.

Anmeldung bei der vhs unter 0561 1003 1681 oder beim Volksbund unter 0561 7009 103

### Y1058 / Maïke Bartsch

#### Kassel

Soldatenfriedhöfe Niederzwehren, auf dem Keilsberg  
So. 26.4. / 15:00 - 16:00 Uhr / gebührenfrei

## Mit dem Tablet in die Vergangenheit - Spurensuche auf dem Kasseler Hauptfriedhof

### Tagesseminar

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erforschen mit Hilfe von Tablets und der App „Actionbound“ verschiedene Gräberstätten von Kriegstoten auf dem Hauptfriedhof. Diese App ermöglicht die Erstellung interaktiver Schnitzeljagden. Nach einer Einführung in die leicht bedienbare Technik erkunden die Teilnehmenden eigenständig in Kleingruppen den Friedhof. Abschließend werden die Ergebnisse ausgewertet und zusammengeführt und als Ausgangspunkt für Fragen und Diskussionen genutzt.

Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge e. V., Landesverband Hessen  
Teilnehmergebühr: 4€  
Teilnehmer: Maximal 30  
Ort: Hauptfriedhof Kassel, Treffpunkt am Haupteingang, Tannenheckerweg 6  
Anmeldung bis: 10.3. 20 unter 0561-7009-103

### Y1059 / Dr. Bettina Dodenhoeft

#### Kassel

Hauptfriedhof, Eingang Mombachstr.  
Sa. 21.3. / 10:00 - 13:00 Uhr / 4 €



## Projekttag zur Kriegsgräberstätte in Niederzwehren

Wer sind Alexej Alkimov und Vasilij Abromov?

### Tagesseminar

Alexej und Vasilij waren russische Kriegsgefangene und kamen im Ersten Weltkrieg ins Lager Niederzwehren. Beide sind 1915 hier gestorben und beerdigt. Allerdings gibt es für die russische Kriegsgräberstätte keine namentliche Kennzeichnung, nur ein Stein am Eingang des Friedhofes gibt zu erkennen, dass es sich hier um die letzte Ruhestätte von ca. 2000 russischen Kriegsgefangenen handelt. Nun ist es nach Auffinden von Sterbeurkunden möglich, den Toten Namen zu geben.

Nach einführender Spurensuche über die Kriegsgräberstätte können die Teilnehmer anhand der Sterbeurkunden Tonziegel mit Namen, Geburts- und Todesdatum anfertigen. Diese werden zu einem späteren Zeitpunkt auf dem Friedhof dauerhaft angebracht.

Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge e. V., Landesverband Hessen  
Termin: 20. Juni 2020, 10 - 15 Uhr  
Teilnahmegebühr: 15€  
Teilnahmezahl: maximal 15. Bitte mit Voranmeldung!

Ort: Niederzwehren, Kriegsgräberstätte auf dem Keilsberg und Raum ab 12 Uhr in der vhs zum Erstellen und Brennen der Ziegel.  
Auto erforderlich! Bitte Lunchpaket mitnehmen!

Eine Veranstaltung des Volksbundes Deutsche Kriegsgräberfürsorge und der vhs Region Kassel

### Y1059A / Dr. Bettina Dodenhoeft

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Sa. 20.6. / 10:00 - 15:00 Uhr / 15 €  
Anmeldung bis: 10.6.

## 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 Henschelei" hat ihre Spuren hinterlassen, die nach wie vor von oben gut sichtbar sind.

### Y1060 / Lennart König

#### Kassel

Universität, Infopoint, Henschelstr. 4  
Fr. 24.4. / 10:00 - 12:00 Uhr / 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 Henschelei" hat ihre Spuren hinterlassen, die nach wie vor von oben gut sichtbar sind.

### Y1061 / Lennart König

#### Kassel

Universität, Infopoint, Henschelstr. 4  
Fr. 15.5. / 14:00 - 16:00 Uhr / 9 €

## Podiumsgespräch Aktion Sühnezeichen Friedensdienste

Jugendliche berichten über ihre Freiwilligendienste überall in der Welt

### Vortrag

Ehemalige Freiwillige von Aktion Sühnezeichen Friedensdienste werden über ihre Arbeit, ihre Erfahrungen und ihre besonderen Begegnungen in den jeweiligen Projektländern berichten. Das Podiumsgespräch wird von Waltraud Mann aus Kassel moderiert, die der Aktion Sühnezeichen Friedensdienste seit vielen Jahren verbunden ist.

### Waltraud Mann

#### Kassel

Friedrichsgymnasium, Humboldtstr. 5  
Fr. 24.4. / 11:00 - 13:00 Uhr / gebührenfrei



### Ab in die 80er

Ausstellung des Stadtmuseums



Ein Jahrzehnt, das die Menschen bewegte: Neue Deutsche Welle, Tschernobyl, Aerobic, Mauerfall, Pac Man... Wem fielen nicht gleich viele weitere Begriffe aus dieser Epoche ein? Das Stadtmuseum hat eine Ausstellung mit den wichtigsten Stationen der 80er Jahre konzipiert.

Die Ausstellung beleuchtet ebenfalls die lokalen Entwicklungen in Kassel.

Zur Ausstellung gibt es ein umfangreiches Begeitprogramm. Dazu gehört auch eine kleine Filmreihe, die in Kooperation mit dem Filmladen und der vhs angeboten wird.

**MEPHISTO, BRD, Österreich, Ungarn 1981, Regie: István Szabó**, 17.3. 20, 18 Uhr, Filmladen, Goethestr. 31

**LOLA, BRD 1981, Regie: Rainer Werner Fassbinder**, 24.3. 20, 18 Uhr, Filmladen, Goethestr. 31

**BLUES BROTHERS, USA 1980, Regie John Landis**, 14.04. 20, 18 Uhr, Filmladen, Goethestr. 31

**DIVA, Frankreich 1981, Regie Jean-Jacques Beineix**, 21.4. 20, 18 Uhr, Filmladen, Goethestr. 31

**BLADE RUNNER, USA 1982, Regie Ridley Scott**, 12.5. 20, 18 Uhr, Filmladen, Goethestr. 31

### MEPHISTO, BRD, Österreich, Ungarn 1981, Regie: István Szabó

#### Vortrag und Film

Mit MEPHISTO hat István Szabó 1981 in einer deutsch-österreichisch-ungarischen Koproduktion die Verfilmung des gleichnamigen Romans von Klaus Mann realisiert. Der Roman erschien 1936 in Amsterdam. Hinter der Romanfigur Hendrik Höfgen verbirgt sich der Schauspieler und spätere Intendant Gustav Gründgens, der sich 1933 mit den Nazis einließ. Der Roman wurde 1966 in der Bundesrepublik verboten. Mit der Verfilmung 1981 erfolgte eine Neuauflage. Heute zählen Buch und Film zu den wichtigsten Werken der kritischen Auseinandersetzung mit dem Opportunismus in der Nazi-Zeit. Im Film überzeugt Klaus-Maria Brandauer als Höfgen / Gründgens.

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

**Thomas Ewald Kassel**  
Filmladen, Goethestr. 31  
Di. 17.3. / 18:00 - 21:00 Uhr / 6 €

### LOLA, BRD 1981, Regie: Rainer Werner Fassbinder

#### Vortrag und Film

Ein Film von Rainer Werner Fassbinder (1945 - 1982) darf in einer solchen Reihe nicht fehlen. Mit LOLA aus dem Jahr 1981 zeigen wir den letzten Teil der BRD-Trilogie. Eine Kleinstadt in den 50er Jahren, ihre Honoratioren und die spießbürgerliche Doppelmoral werden wirkungsvoll in Szene gesetzt. Barbara Sukowa, Armin Müller-Stahl und Mario Adorf lassen die 50er Jahre in all ihren Widersprüchen lebendig werden.

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

**Thomas Ewald Kassel**  
Filmladen, Goethestr. 31  
Di. 24.3. / 18:00 - 21:00 Uhr / 6 €

### Die Neue Herkulesbahn in Kassel-Wilhelmshöhe.

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

#### Exkursion

Eine Wanderung auf der Steilstrecke der Herkulesbahn soll die technische Pionierleistung verdeutlichen, die vor über 110 Jahren mit dem Bau der Herkulesbahn vollbracht wurde. Bei etwa 9 Prozent Steigung wurden mehr als 60 Jahre lang die Fahrgäste sicher befördert.

Bei der Wanderung wird die alte Trasse erläutert und zugleich die Möglichkeit einer neuen Herkulesbahn betrachtet. Vor Ort wird auf die Unterschiede zwischen der alten Trasse und einer denkbaren Ergänzungstrasse für den Neuaufbau eingegangen.

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

**Y1104 / Peter Klemt Kassel**

Herkules-Bauwerk, Terrasse Stadtseite  
So. 29.3. / 13:15 - 15:15 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 19.3.

**SYLT Jugendseeheim**

Jugend- und Freizeiteinrichtungen  
Eigenbetrieb des Landkreises Kassel  
Wilhelmshöher Allee 19-21 34117 Kassel

**Anmeldung und Information**  
0561/1003-1155 [www.jufkk.de](http://www.jufkk.de)

Angebote für alle



## Kooperationspartner der vhs

### Arbeit und Leben

Arbeit und Leben ist eine der ältesten Arbeitsgemeinschaften für politische Bildung. Sie besteht seit 1946. Der DGB Landesbezirk Hessen und der Hessische Volkshochschulverband e.V. stellen ihr die Aufgabe, mit allen Interessierten in Seminaren, Arbeitskreisen, Bildungsurteilsveranstaltungen sowie bei Vorträgen und Diskussionsveranstaltungen Themen aus Politik, Geschichte und Wirtschaft zu behandeln. Weitere Informationen bei Thomas Ewald, Tel. 0561-10031695.

### Gedenkstätte Breitenau

Bereits im Frühjahr 1933 wurden erste Konzentrationslager eingerichtet. Für die politischen Gegner des Nationalsozialismus aus dem Bereich des Regierungsbezirks Kassel wurde das Lager Breitenau eingerichtet. Von Juni 1933 bis März 1934 waren in Breitenau 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. Heute befindet sich auf dem Gelände die Gedenkstätte Breitenau.

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

Kontakt: Gedenkstätte Breitenau, Brunnenstr. 12, 34302 Guxhagen, Telefon: 05665-3533, Fax: 05665-1727

### 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  
Telefon: 0561-920094954  
Fax: 0561-920094959

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  
Telefon: 0162-9304463  
Mail: [info@geheimis-israel.de](mailto:info@geheimis-israel.de)

### Deutsch-Italienische Gesellschaft e.V.

Die DIG Kassel wurde im Jahr 1952 als eine der ersten deutsch-italienischen Gesellschaften in Deutschland mit dem Ziel der Verständigung im Rahmen deutsch-italienischer Freundschaftsbeziehungen gegründet.

Ihre Hauptaufgabe besteht in der Pflege kultureller Beziehungen 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,  
Telefon: 0172-6647588

Kontakt über Frau Christiane Koch,  
Telefon: 0561-880288, oder  
DIG-Geschäftsstelle, Am Versuchsfeld 4,  
34128 Kassel

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

### Der Naturpark Habichtswald - Aktivität und Erholung in reizvoller Landschaft

Im Naturpark Habichtswald wechseln sich Mischwald, Grünland, Trockenbiotop 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. Sie stehen aber auch jederzeit gerne für Sonderführungen zur Verfügung.

Kontakt: Naturparkzentrum Habichtswald,  
Auf dem Dörnberg 13, 34289 Zierenberg  
Telefon: 05606-533266 und 533327

Fax: 05606-533291

Mail: [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: Ernst Klein, Tel. 05693-469

### Sara-Nussbaum-Zentrum

Mit dem Sara-Nussbaum-Zentrum besteht in Kassel eine neue Wirkungsstätte für jüdisches Leben. Während die Synagoge das Gebets- und Versammlungshaus für Jüdinnen und Juden ist, steht das Sara-Nussbaum-Zentrum als weltlicher Ort allen Menschen offen.

Das Zentrum befindet sich in der ersten Etage in der Ludwig-Mond-Straße 127. Es gibt Dauer- und Wechselausstellungen, kulturelle Veranstaltungen, politische Diskussionen sowie Bildungsangebote. Das Zentrum ist nach der Kasseler Ehrenbürgerin Sara Nussbaum benannt. Es wird von einer gGmbH getragen. 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, Ilana Katz  
Ludwig-Mond-Straße 127  
34121 Kassel  
Mail: [info@sara-nussbaum-zentrum.de](mailto:info@sara-nussbaum-zentrum.de)

### Verein für hessische Geschichte und Landeskunde

Der 1834 in Kassel gegründete Verein gehört zu den ältesten und größten Geschichtsvereinen Deutschlands. Zu seinen Gründern und ersten Mitgliedern zählten die führenden hessischen Historiker Georg Landau und Christoph von Rommel, die Brüder Jacob und Wilhelm Grimm, die Politiker Carl Schomburg (erster Oberbürgermeister der Stadt Kassel) und Karl Bernhardt (Mitglied der ersten deutschen Nationalversammlung in der Frankfurter Paulskirche 1848).

Rundschreiben, Vorträge, Fahrten, Ausstellungen und nicht zuletzt Veröffentlichungen (darunter die renommierte Zeitschrift des Vereins für hessische Geschichte und Landeskunde) gehören zu den wesentlichen Aktivitäten des Vereins. Telefon: 0561 70798-0

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

### Verein "Stolpersteine"

Im Frühjahr 2012 hat sich in Kassel der Verein "Stolpersteine" gegründet. 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, möglichst im Einverständnis mit den Nachfahren der Opfer, 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. Die genauen Termine der Steinverlegungen werden in der Presse bekannt gegeben. Paten zur Finanzierung der Steine werden gesucht.  
 Kontakt: Stolpersteine in Kassel e.V.,  
 Jochen Boczkowski,  
 Telefon: 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: 0561-2876024  
 Mail: 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 Gewaltherrschaft zu erhalten, ist in Deutschland auf einen gemeinnützigen Verein, den Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge e. V. übertragen. Vor dem Hintergrund des zeitlichen Abstands zu den Weltkriegen und der nationalsozialistischen Gewaltherrschaft verblasst die mahnende Wirkung der Gräberstätten. Für den Volksbund ergibt sich daraus der Auftrag, ausgewählte Kriegsgräberstätten im In- und Ausland zu Lernorten der historisch-politischen Bildungsarbeit zu entwickeln.  
 Weitere Informationen über:  
 Regionalstelle Hessen Nord:  
 Telefon: 0561-7009103 oder  
 Landesverband Hessen: 069- 9449070

### Angebote der vhs im Justizvollzug

Örtliche Arbeitsgemeinschaft Volkshochschule Region Kassel und Justizvollzugsanstalten (JVA) Kassel I und II  
 Verantwortlich für die Volkshochschule:  
 Thomas Ewald  
 Verantwortlich für die JVA:  
 Pawel Morkaisz

PC-Workshop  
 Herr Noé

Künstlerisches Gestalten  
 Frau Niederhoff

Schach-AG  
 Herr Niemeyer

**Wohnstift am Weinberg**  
 gemeinnützige GmbH

**communitas curae**  
 Ambulante Pflegedienste GmbH

**Wir beraten Sie gern:**  
 ✉ Am Weinberg 39 | 34117 Kassel

📧 kontakt@wohnstift-am-weinberg.de 📞 0561 - 72 95 0  
 🌐 www.wohnstift-am-weinberg.de



## Politik

### Themen im Gespräch - Für Frauen

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

#### Y1124 / Heidrun Schmidt-Ewald Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Mo. 10.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 81 €

#### Y1125 / Heidrun Schmidt-Ewald Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Mo. 10.2. / 11:15 - 12:45 Uhr / 15 Termine / 81 €

#### Y1126 / Dr. Barbara Richarz-Riedl Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Mi. 12.2. / 10:40 - 12:10 Uhr / 15 Termine / 81 €

### Frauenwanderung 2020

*Frauen machen sich auf den Weg!*

#### Exkursion

Unter dem Motto „Frauen wie wir“ wollen wir Frauen uns anlässlich des Internationalen Frauentags auf den Weg machen. Auf unserer Wanderung werden wir den Spuren von Frauen und ihren Geschichten von gestern und heute nachgehen und die Möglichkeit haben, uns miteinander auszutauschen. Auch die Landschaft lädt ein, den weiten und offenen Blick zu genießen und Kraft zu tanken.

Unsere circa 7 km lange gut ausgebaute Wanderroute führt uns vom Bahnhof Zierenberg nach Friedrichsau und wieder zurück nach Zierenberg.

Die Wanderung dauert circa zweieinhalb Stunden. Im Anschluss, zum Ausklang der Wanderung, besteht die Möglichkeit zur gemeinsamen Einkehr in einer Lokalität in Zierenberg. Teilnahme an der Einkehr bitte bei der Anmeldung mit angeben.

Der Bahnhof Zierenberg ist mit der RegioTram RT 4 und RB 4 gut erreichbar.

Anmeldungen an das Frauenbüro des Landkreis Kassel, Tel. 0561 1003-1540 oder -1543, Mail: frauenbuero@landkreiskassel.de

#### Y1127 / Anna Hesse

Treffpunkt Bahnhof Zierenberg  
Sa. 14.3. / 13:00 - 18:00 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 6.3.



### Das kleine ABC der Finanzierungen: Annuität, bereitstellungsfreie Zeit, ... Zinsbindung

#### Tagesseminar

Ziel des Kompaktseminars ist es, die Grundlagen und Fachbegriffe für Finanzierungen auf einfache Art und Weise zu erklären und die Auswirkungen auf das eigene Vorhaben darzustellen. Warum gibt es durchaus gravierende Konditionsunterschiede je nach Finanzierungspartner? Wieso entspricht mein Angebot nicht dem Zinssatz in der Werbung? Wieviel Angebote und damit Zeiteinsatz benötige ich für einen guten Vergleich? Welches Konzept passt am besten zu meinem Lebensplan? Viele Fragen stellen sich, und nicht immer erhält man eine gute Unterstützung seitens der Anbieter.

Deshalb ist es wichtig, die fachlichen Grundlagen einer Finanzierung und Funktionsweisen der Kreditprüfung besser kennenzulernen bzw. besser zu verstehen. Abschließend sprechen wir miteinander über ein mögliches Konzept und die Herangehensweise für die eigene Immobilienfinanzierung.

#### Y1128 / Cornelia Keth, Thomas Ludolph Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103  
Fr. 27.3. / 17:00 - 21:00 Uhr / 30 €  
Anmeldung bis: 20.3.

### Das kleine Börsen-ABC

#### Tagesseminar

Das kleine Börsen-ABC: Aktien, Börsenkurs, ... Zertifikate.

Ziel des Kompaktseminars ist es, die Funktionsweise der Börse auf einfache Art und Weise zu erklären und die Auswirkungen auf die eigenen Geldanlagen darzustellen. Für viele Menschen ist Geldanlage immer noch ein kompliziertes und auch unangenehmes Thema. Gerade in der heutigen Zeit, in der die Medien ständig von neuen

Krisen berichten. Das verunsichert! Und aktuell sind aufgrund des Niedrigzinzniveaus die gewohnten und bekannten Anlageprodukte, wie z.B. Bundesschatzbriefe, Spar- oder Termingeldkonten, keine Alternative mehr.

Deshalb ist es wichtig, die Eigenschaften und Funktionsweisen der unterschiedlichen Geldanlagen besser kennenzulernen bzw. besser zu verstehen. Abschließend sprechen wir miteinander über die sich dennoch bietenden Chancen wie auch die Möglichkeiten, Risiken zu reduzieren - unter Berücksichtigung der individuellen Risikobereitschaft und Vermögensstreuung.

#### Y1128A / Cornelia Keth Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Fr. 3.4. / 17:00 - 21:00 Uhr / 30 €  
Anmeldung bis: 27.3.

### Bildungsurlaub: 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 1. und letzte Tag sind An-/Abreise.

#### Z1152 / Kezia Rosenkranz Schönau am Königssee

Haus Panorama, Panoramaweg 7  
So. 8.11. - Sa. 14.11. / 5 Termine / 576 €  
Anmeldung bis: 23.9.  
Leistungen: Seminargebühr, Ü/EZ, VP



### Philosophie und Religion

#### Das Unbehagen in der Kultur. Sigmund Freuds kulturtheoretische Schriften. NEU

Sigmund Freud gehört zu den einflussreichsten Denkern des 20. Jahrhunderts. Seine Theorien haben nicht nur die Sicht auf den Menschen, sondern auch die Deutung von Kultur und Zivilisation verändert. Insbesondere sein spätes Werk wie der 1930 veröffentlichte Aufsatz Das Unbehagen in der Kultur belegen seinen Weg von der Medizin über die Psychologie hin zu kulturtheoretischen und philosophischen Menschheitsfragen. Freud, der u.a. von Schopenhauer und Nietzsche beeinflusst war, lässt hier deutlich Skepsis und Pessimismus bezüglich der Anstrengungen der Ratio erkennen. Gegenüber der Apologie des Irrationalismus jedoch, die sich bei vielen seiner Zeit- und Weggenossen abzeichnete und die schließlich 1933 mit der Machtübernahme der Nationalsozialisten in Deutschland zur Staatsreligion erhoben wurde, bleibt Freud ein Mann der Aufklärung.

In diesem Kurs wollen wir zunächst Freuds Kulturkritik nachzeichnen, wichtige Stationen ihrer Rezeptionsgeschichte diskutieren und sie, last but not least, auf ihre Aktualität befragen.

Sigmund Freud, Das Unbehagen in der Kultur. Und andere kulturtheoretische Schriften. Fischer TB, ISBN 13: 9783596104536

**Y1300 / Jürgen Lachmann  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
Di. 11.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 81 €

#### Zwischen Massentierhaltung und Kuscheltieren: Tiere bei uns und in den Religionen der Welt

*Vortrag*

Von Massenviehhaltung und Kuscheltieren: Was bedeuten für uns unsere Mitgeschöpfe, die Tiere?

Welche Stellung haben die Tiere in der Welt der schriftlosen Völker („Naturreligionen“)? Wie werden sie in den östlichen Religionen, im Judentum, im Islam und im Christentum gesehen?

**Dr. Jürgen Wolf, Pfarrer  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 19.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

### Recht im Alltag

#### Erben und Vererben

*Vortrag*

**Dr. Michael Müller-Goebel  
Hofgeismar-Hümme**

Generationenhaus Bahnhof Hümme,  
Tiefenweg 12, Saal  
Mi. 29.4. / 19:00 - 20:30 Uhr / gebührenfrei

#### Schutz digitaler Identitäten - auch "über den Tod hinaus"

*Vortrag*

Ein guter Basisschutz ist Grundvoraussetzung für die sichere Nutzung des Internets. Mit den Empfehlungen des Sicherheitskompasses sind Sie immer auf dem richtigen Kurs. Wie versuchen Betrüger dennoch, an Zugangsdaten zu gelangen? Lernen Sie die typischen Merkmale von Phishing-Mails kennen. Aktuelle Beispiele aus dem Bereich Social Engineering werden ebenfalls vorgestellt.

Wissen Sie eigentlich, bei wie vielen Online-Diensten Sie angemeldet sind? Haben Sie sich schon mal Gedanken darüber gemacht, was mit ihrer digitalen Identität nach dem Tod passiert? Im Rahmen des Vortrages erhalten Sie Tipps und Checklisten für den digitalen Nachlass.

**Aniane Emde  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Mo. 2.3. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei

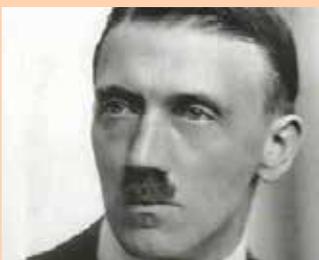
#### Steuerrecht für gemeinnützige Körperschaften (Vereine)

*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 wie etwa Inhalte und Formen von Vereinsatzungen, Mustersatzungen, Haftungsrecht und

#### Vortragsreihe: Richard Wagner, das Musik-Theater und die politische Religion des Nationalsozialismus - Teil III

Auch über 200 Jahre nach seiner Geburt gehört Richard Wagner zu den ausgesprochen kontrovers diskutierten Künstlergestalten. Zum einen gilt er vielen als musikalisches Genie, das sich nicht nur mit seinem Musik-Theater, sondern auch mit dem Festspielhaus in Bayreuth einen festen Platz in der Kulturgeschichte sicherte. Zum anderen gehört Wagners Verhältnis zum Judentum zu den problematischsten Seiten seines Charakters.



#### Adolf Hitler - Pontifex maximus des Bayreuther Wagner-Kults

*Vortrag*

Hitler war zweifellos einer der besten Wagner-Kenner seiner Zeit. Wie sah sein Verhältnis zu Bayreuth und zur Wagner-Familie aus? War die Wagner-Verehrung ein Allgemeinplatz in der Führungsriege des Nationalsozialismus? Oder war sie im Wesentlichen die Sache Hitlers? Kann man sogar, wie einige Autoren behaupten, Wagner als den wichtigsten ideologischen Wegbereiter Hitlers sehen?

Diese und weitere Fragen werden in dem Vortrag behandelt. Die Antworten werden zur Diskussion gestellt.

**Axel Schmitt  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 26.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

#### Retroaktive Vorausdeutung oder wie lang ist die Genealogie der „deutschen Katastrophe“?

*Vortrag*

Wie viel Hitler steckt in Wagner? Die Holocaust-zentrierte Perspektive auf die deutsche Geschichte verleitet allzu leicht dazu, die Akteure der Vergangenheit nach unserem heutigen Wissen zu beurteilen, so als hätten sie vorausahnen können oder vorausahnen sollen, was die Zukunft barg. In der amerikanischen Historiographie dient der Begriff der „retroaktiven Vorausdeutung“ (backshadowing) dazu, die zukünftige Vergangenheit als ein Merkmal apokalyptischen Denkens zu begreifen. In diesem Vortrag soll gefragt werden, wie sinnvoll es ist, die Wirkungsgeschichte Wagners in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts mit dessen musikologischen Wirken zu verknüpfen.

**Axel Schmitt  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 4.3. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €



Gesellschaftsrecht aus steuerlicher Sicht können ebenfalls behandelt werden.

Weitere Termine und ein Aufbau-seminar können von Interessierten zum Wunschtermin und -ort jederzeit bei der vhs angefordert werden.

**Y1505 / Edgar Oberländer  
Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Sa. 29.2. / 9:15 - 16:45 Uhr / 18 €  
Anmeldung bis: 14.2.

**Y1506 / Edgar Oberländer  
Hofgeismar**  
vhs, Kasinoweg 22, Raum 112  
Sa. 11.4. / 9:15 - 16:45 Uhr / 18 €  
Anmeldung bis: 25.3.

**Z1506 / Edgar Oberländer  
Immenhausen**  
Gemeinschaftshaus, Kirchweg 10  
Sa. 31.10. / 9:15 - 16:45 Uhr / 18 €  
Anmeldung bis: 21.10.

## Welt und Umwelt

### Dendrologische Führung im Bergpark Wilhelmshöhe

#### Exkursion

Im Fokus dieser Bergparkführung an zwei aufeinander folgenden Samstagen (23. und 30. Mai) stehen die botanischen Kostbarkeiten. Nebenbei finden die Geschichte des Parks, die Prinzipien des Englischen Landschaftsgartens im Vergleich zu den vorangegangenen gärtnerischen Idealen Beachtung. Dabei wird der Blick auch auf die Evolutionsgeschichte der Pflanzen gerichtet. Ebenso machen wir uns Gedanken darüber, aus welchen Erdteilen, wie, wann und durch wen sie zu uns kamen. Wir sprechen über ihre bevorzugten Lebensräume oder fragen uns, wie und warum es zur Herbstfärbung kommt. Nebenbei bleibt auch noch Raum für Mythen, Heilkunde und die Poesie.

**Y1701 / Eva Karner  
Kassel**  
Bergpark Wilhelmshöhe, Treffpunkt: vor dem Gewächshaus  
Sa. 23.5. / 15:00 - 16:30 Uhr / 2 Termine / 20 €  
Anmeldung bis: 13.5.

### Das Weltall selbst erkunden

Himmelsbeobachtungen mit leistungsfähigen Instrumenten an insgesamt fünf Abenden stehen im Mittelpunkt des Astronomiekurses für Anfänger und Fortgeschrittene. Was sind Galaxien und wie sind sie aufgebaut? Wie entstehen Sterne? Welche Eigenschaften haben Planeten und andere Objekte im Sonnensystem? Wie kann ich bestimmte Himmelsobjekte auffinden? Diesen und weiteren Fragen widmet sich der Astronomiekurs, der in der Volkssternwarte in Rothwesten stattfindet und deren Fernrohre nut-

zen kann. Treffpunkt für den Kursauftakt ist das Naturparkzentrum auf dem Dörnberg. Die Anfahrt erfolgt über die L3214 zwischen Zierenberg und Calden-Ehrsten, der Weg zum Naturparkzentrum ist beschildert. Da die Himmelsbeobachtungen witterungsabhängig sind, können die Kursabende nur bei klarem Himmel stattfinden. Dadurch kann es zu Terminverschiebungen kommen. Zusatztermine nach Absprache sind möglich.

**Y1702 / Ralf Gerstheimer  
Zierenberg**  
Naturparkzentrum Habichtswald, Auf dem Dörnberg 13  
Mo. 10.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 Termine / 27 €

### Die Welt des Unsichtbaren

#### Das Mikroskop als Hobby

#### Tagesseminar

Mit dem Einstieg in das Rentenalter ergibt sich für viele die Frage: Was nun?  
Als Alternative zum Briefmarkensammeln oder Modellbau bietet sich die Arbeit mit einem Mikroskop als Hobby an.  
Dieser Kurs richtet sich an Liebhaber der Natur, die gerne etwas mehr über die Welt des Mikrokosmos wissen möchten und ein Mikroskop ihr Eigen nennen oder eventuell eines erwerben wollen. Der Kurs ist für Neulinge und Wiedereinsteiger gedacht, um die Handhabung der Gerätschaften zu erlernen oder zu verbessern, sowie den Interessierten mit den zu entdeckenden Proben vertraut zu machen.  
Eigene Geräte können mitgebracht werden, es sind jedoch ausreichend Kursgeräte vorhanden.

**Y1703 / Wolfgang Grigoleit  
Ahnatal**  
Schulungsraum, Berliner Str. 60  
Sa. 7.3. / 11:00 - 14:00 Uhr / 16 €

### Der Garten im Jahreslauf

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

**Y1704 / Andrea Kölzer, Gärtnerin und Freiraumplanerin  
Kassel**  
Wahlebachweg 107, Garten  
Di. 17.3. / 18:00 - 19:30 Uhr  
Di. 21.4. / 18:00 - 19:30 Uhr  
Di. 19.5. / 18:00 - 19:30 Uhr  
Di. 23.6. / 18:00 - 19:30 Uhr  
4 Termine / 22 €

### Blütenpracht und reiche Ernte

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

**Y1705 / Andrea Kölzer, Gärtnerin und Freiraumplanerin  
Kassel**  
Wahlebachweg 107, Garten  
Di. 16.6. / 18:00 - 20:00 Uhr  
Fr. 19.6. / 16:00 - 20:00 Uhr  
2 Termine / 22 €





### Naturgemäßer Obstbaumschnitt

*Für Ungeübte und Fortgeschrittene*

#### Wochenendseminar

Damit qualitativ hochwertiges und gesundes Obst geerntet werden kann, ist ein Mindestmaß an Schnitt und Pflege notwendig. Dazu werden die grundlegenden Wachstumsgesetze vermittelt und ein Schnittsystem, angelehnt an den Öschbergschnitt, gelehrt.

Nach einer theoretischen Einführung werden wir das erworbene Wissen auf einer Streuobstwiese anwenden.

Schnittwerkzeug bitte mitbringen!

**Y1706 / Patricia Saif**

**Baunatal-Altenbauna**

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Sa. 21.3. / 9:00 - 16:45 Uhr / 33 €

Anmeldung bis: 13.3.

### Alles rund um die Obst- kultur auf der Streuobst- wiese



Von der Jungbaumerziehung über den Schnitt älterer Bäume, die Ökologie und die richtige Sortenwahl werden in diesem Jahreskurs vermittelt. Angefangen beim Jungbaumschnitt im Frühjahr, die Sommerarbeiten, die Sortenkunde und die Vertiefung des Baumschnittes im Spätherbst können in einem Jahr die wesentlichen Grundlagen für die Anlage und Bewirtschaftung einer Streuobstwiese gelernt werden. Die beiden ersten Module werden im Sommersemester angeboten, die folgenden Module über Sortenkunde, Obstverarbeitung und Altbaumschnitt/Vertiefung des Jungbaumschnittes im folgenden Herbst/Wintersemester. Die Streuobstwiesen der Obstmanufaktur in der Kommune Niederkaufungen bieten ein vielfältiges Spektrum an Jung- und Altbäumen als Übungs- und Anschauungsfeld.

Die Kurse können einzeln gebucht werden, es empfiehlt sich allerdings, alle Module in Folge zu belegen, da sie aufeinander aufbauen.

Modul 1: Theorie und Praxis der Jung-

baumerziehung

Modul 2: Sommerschnitt, Maßnahmen für den Pflanzenschutz, Wildbienen

Modul 3: Sortenverkostung, Sortenauswahl und Obstverarbeitung

Modul 4: Altbaumschnitt, Wiederholung des Jungbaumschnittes

### Modul 1 - Theorie und Praxis der Jungbaumerziehung

#### Wochenendseminar

Wir werden uns mit den Grundlagen des Wachstums und angelehnt an den Oeschbergschnitt mit einer systematischen Methode für die Baumerziehung befassen.

Der Schwerpunkt wird der Erziehungsschnitt in den ersten 5-10 Jahren sein, der die wichtige Grundlage für die zukünftige Form des Baumes und für seine Ertragsfähigkeit ist.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und Schnittwerkzeug.

**Y1709 / Patricia Saif**

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 28.3. / 9:00 - 16:00 Uhr / 30 €

Anmeldung bis: 18.3.



wegweisend

kompetent

sympathisch

# Emil Frey for future!

Ab 2021 begrüßen wir Sie herzlich in unserem Autohaus der Zukunft.

Mercedes-Benz

AMG

EQ

smart



**Emil Frey Kassel/Göttingen**

EF Autocenter Kassel GmbH · Autorisierter Mercedes-Benz Verkauf und Service

Sandershäuser Straße 101 + 110, 34123 Kassel · Tel. 0561 5000-0, Fax 0561 5000-299, E-Mail info.kassel@ef-autocenter.de

www.mercedes-benz-efautocenter-kassel.de · www.facebook.com/MercedesBenzKassel · www.instagram.com/mercedesbenz\_kassel



## Modul 2 - Sommerschnitt, Maßnahmen für den Pflanzenschutz, Wildbienen

### Wochenendseminar

Aufbauend auf dem Grundlagenwissen des Winterkurses, werden wir uns mit den theoretischen Grundlagen des Sommerschnittes befassen. Wir werden an älteren Bäumen lernen, was alles bei der Baumansprache zu beachten ist und welche Maßnahmen uns für verschiedenen Problemstellungen zur Verfügung stehen. Neben dem Sommerschnitt werden wir uns mit den wichtigsten Krankheiten der Obstbäume, mit Behandlungsmöglichkeiten und mit der Förderung von Wildbienen beschäftigen. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und Schnittwerkzeug.

**Y1710 / Patricia Saif**  
**Lohfelden-Vollmarshausen**  
 vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
 Sa. 4.7. / 9:00 - 16:00 Uhr / 30 €  
 Anmeldung bis: 26.6.

## 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 ist. Theoretisch werden wir uns mit der Bedeutung von alten Sorten und der Baumgesundheit befassen, praktisch viele Apfel- und Birnensorten probieren und uns verschiedene Möglichkeiten der Obstverarbeitung anschauen. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und Schnittwerkzeug.

**Z1711 / Patricia Saif**  
**Lohfelden-Vollmarshausen**  
 vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
 Sa. 12.9. / 9:00 - 16:00 Uhr / 30 €  
 Anmeldung bis: 2.9.

## Modul 4 - Altbaumschnitt, Wiederholung des Jungbaumschnittes

### Wochenendseminar

Im letzten Teil wird es noch einmal viel um den Baumschnitt gehen mit dem Schwerpunkt Altbäume. Wir werden uns ausführlich mit der Einschätzung der Altbäume, der Baumansprache und dem Verjüngungsschnitt beschäftigen und uns auch für die Fragen, die bei der Jungbaumzucht entstehen, Zeit nehmen. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und Schnittwerkzeug.

**Z1712 / Patricia Saif**  
**Lohfelden-Vollmarshausen**  
 vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
 Sa. 28.11. / 9:00 - 16:00 Uhr / 30 €  
 Anmeldung bis: 18.11.

## Physik - Vertiefung allgemeiner Kenntnisse

In diesem Kurs werden Grundlagen einzelner Kapitel der Physik diskutiert. Praxisnah und anhand Rechnens der leichten physikalischen Aufgaben werden die klassischen grundlegenden Probleme der Mechanik, Wärmelehre und Elektrizitätslehre behandelt und erklärt. Die Grundkenntnisse der Mathematik entsprechend des Gymnasiums bzw. der FOS sind erwünscht.

**Y1714 / Ilya Padva**  
**Kassel**  
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
 Fr. 14.2. / 17:00 - 18:30 Uhr / 14 Termine / 76 €

## Regionale Lebensmittel und die Länder des Südens V

### Saatgut

*In Kooperation mit dem Umwelthaus Kassel*

*Gefördert durch das Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung*

Mit dem beginnenden Ackerbau in der Jungsteinzeit begann wahrscheinlich die Saatgutauswahl. Selektion und Kreuzungen erbrachten ertragsstärkere, nahrhaftere Sorten, die mit unterschiedlichen Umweltbedingungen zurecht kommen. Erst ab dem letzten Jahrhundert führten Hybrid- und patentierte gentechnisch bearbeitete Sorten zur Abhängigkeit vieler Bäuer\*innen von wenigen großen Saatgutfirmen. Diese Firmen bestimmen mit Herbizidresistenzen wie beim Mais die Nutzung ihrer Produkte im Anbau. Der genetischen Verengung auf wenige Standardsorten arbeiten Bäuer\*innen und Züchter\*innen und Saatgut vermehrende Betriebe entgegen. Den Saatgutbau und Vertrieb lernen wir bei Stefi Clar und Quirin Wember in Ellingerode kennen.

**Y1725 / Jann Hellmuth**  
**Kassel**  
 Umwelthaus, Wilhelmsstr. 2  
 Di. 23.6. / 19:00 - 21:30 Uhr (Umwelthaus)  
 Sa. 27.6. / 9:25 - 16:30 Uhr (Exkursion)  
 2 Termine / 10 €  
 Anmeldung bis: 19.6.  
 Inkl. Verköstigung und Fahrtkosten

## Regionale Lebensmittel und die Länder des Südens VI

### Schweine

*In Kooperation mit dem Umwelthaus Kassel*

*Gefördert durch das Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung*

Vor rund 9.000 Jahren begann die Domestizierung von Schweinen in verschiedenen Regionen der Welt. Deutschland steht heute weltweit an dritter Stelle der Schweinefleischproduzenten.

Mit Trinkwasserbelastungen aus zu viel Gülle, schlechten Arbeitsbedingungen in etlichen Schlachthöfen und Sojafutterimporten ist die industrielle Schweineproduktion nicht nachhaltig. Mit der intensivierten Produktion, dem Rückgang des deutschen Fleischkonsums und Agrarsubventionen von billigem Fleisch stieg der Export. Der beeinträchtigt in den anderen Ländern die lokale Schweinehaltung. Am Samstag unternehmen wir eine Exkursion zum Hofgut Hofgeismar. Dort lernen wir die Schweinehaltung mit Auslauf in einem integrativ arbeitendem Bio-Betrieb kennen und probieren verschiedene Produkte aus dem Fleisch der Schweine.

**Y1726 / Jann Hellmuth**  
**Kassel**  
 Umwelthaus, Wilhelmsstr. 2  
 Do. 3.9. / 19:00 - 21:30 Uhr (Umwelthaus)  
 Sa. 5.9. / 9:30 - 17:00 Uhr (Exkursion)  
 2 Termine / 10 €  
 Anmeldung bis: 27.8.  
 Inkl. Verköstigung und Fahrtkosten

Gefördert durch ENGAGEMENT GLOBAL mit finanzieller Unterstützung des



## Klimakrise - Protest und Auswege

### Vortrag

Wir stehen an einem entscheidenden Punkt in der Geschichte der Menschheit. Eine Million Arten sind wegen des menschlichen Einflusses auf das Ökosystem vom Aussterben bedroht. Ebenso die Sicherheit und das Leben von Millionen von Menschen. Schon jetzt leiden viele Menschen an den Folgen des Klimawandels, die wir immer deutlicher spüren. Um das zu verhindern, reichen kleine Korrekturen längst nicht mehr aus, vielmehr müssen auch Grundprinzipien unserer Gesellschaft hinterfragt werden. Aber wie schlimm ist die Lage tatsächlich? Was sagt uns die Wissenschaft? Was muss getan werden, um die Krise zu stoppen? Und wie kann jede\*r Einzelne dazu beitragen? Die Vereinigung „Extinction Rebellion“ hat durch ihre Aktionen für kontroverse Diskussionen gesorgt. In diesem Vortrag stellt sie ihre Position zur Diskussion und möchte Antworten auf die drängenden Umweltfragen geben.

**Boris Behnke, Felix Koch**  
**Kassel**  
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
 Mi. 5.2. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei



### Bauen und Technik

#### Der richtige Weg zur Haussanierung- teure Fehler vermeiden

*Vortrag und Beantwortung von Fragen*

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, Drainage, 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 diesen Vortrag verzichten!

**Volkhard Bouchon**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Fr. 13.3. / 18:00 - 21:00 Uhr / 5 €

#### 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.

**Y1746 / Volkhard Bouchon**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Fr. 27.3. / 17:00 - 20:00 Uhr  
Sa. 28.3. / 9:00 - 18:00 Uhr / 50 €  
Anmeldung bis: 18.3.



### Länderkunde

#### Von Los Angeles nach Vancouver

*Vortrag*

Von Bildern und Filmen her kennen wir alle den Südwesten der USA, das Land der Sehnsucht und der Verheißung für die früheren Einwanderer genauso wie für Reiselustige und Naturbegeisterte unserer Tage.

Die Golden Gate Bridge vor der Skyline von San Francisco bleibt nach wie vor am häufigsten in den Köpfen vieler USA-Reisenden verankert. Die Aufnahmen von den Städten San Francisco, Los Angeles, Salt Lake City und die Glitzerwelt von Las Vegas begeistern ebenso wie die vielen Naturaufnahmen.

Michael Stuka hat auf seinen Touren u.a. die Nationalparks Death Valley, Monument Valley, Grand Canyon, Bryce Canyon, Zion, Arches und den Yellowstone mit der unendlichen Weite, den tiefen Schluchten, bizarren Felsformationen und der immer wieder atemberaubenden Farbkomposition bereist und abgelichtet.

**Michael Stuka**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 20.2. / 19:30 - 21:30 Uhr / 6 €

#### Irland - die grüne Insel

*Vortrag*

Michael Stuka hat die Schönheit Irlands auf drei Reisen erlebt und seine ganz persönlichen Eindrücke in Bildern festgehalten.

Der Hannoveraner ist wie immer mit seinem Zelt unterwegs gewesen und konnte so die für ihn schönsten Orte zum Übernachten auswählen

und die Natur hautnah genießen. Erleben Sie einen einfühlsamen, unterhaltsamen, live-kommentierten Reisebericht mit schönen, eindrucksvollen Natur- und Personenaufnahmen.

**Michael Stuka**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 19.3. / 19:30 - 21:30 Uhr / 6 €

#### Grönland

*Vortrag*

Der Globetrotter und Fotograf Reinhard Pantke bereiste in den Jahren 2018 und 2019 Grönland im Sommer und Winter. Zu Fuß, per Boot und Flugzeug erkundete er hauptsächlich die Westküste der größten Insel der Welt, die fast 6x so groß ist wie Deutschland und noch nicht mal 60.000 Einwohner hat. Grönland mit seinen unermesslichen Eisflächen ist noch heute im wahrsten Sinne ein riesiger, weißer Fleck auf der Landkarte.

Doch Grönland bietet viel mehr als nur riesige Eisflächen und gigantische Eisberge: Reinhard Pantke zeigt in eindrucksvollen Impressionen mit Bildern und Filmen die in den kurzen Sommern explodierende Natur und die Tierwelt, die sich an Land und im Meer an das raue Klima angepasst hat. Außerdem gibt es Eindrücke vieler abseits gelegener, bunter Orte, in denen Menschen am Rande der bewohnbaren Welt leben. Ein Abstecher führt auch in den abgelegenen, wilden Osten Grönlands nach Tasilaq. Reinhard Pantke schildert aber auch den Wandel, den die Klimaveränderung für die Grönlander mit sich bringt, und erzählt viele ungewöhnliche und spannende Geschichten.

**Reinhard Pantke**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Mo. 9.3. / 19:00 - 21:00 Uhr / 6 €



# Kultur



## Kultur macht stark

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“ betont auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“.

Fantasievolle und eigenwillige Problemlösungen für den Alltag sind immer mehr gefragt. Was liegt da näher, als das eigene kreative Potenzial zu entdecken und zu entfalten? In unseren Angeboten der kulturellen Bildung setzen Sie sich mit Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit spielerisch und mit Mitteln der Kunst auseinander. Dadurch werden kreative Kräfte freigesetzt, die es Ihnen ermöglichen, die Welt als veränderbar und gestaltbar zu begreifen.

Nutzen Sie unsere Angebote, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern für die Auseinandersetzung mit privaten, kulturellen und gesellschaftlichen Themen.

Wir laden Sie ein, sich mit allen Sinnen auf das Leben einzulassen, zu singen, zu tanzen, zu spielen, zu experimentieren mit Farbe, Ton, Holz, Metall, Stein, Textilien, Texten und neuen Medien.

## Ansprechpartner/-innen

### Literatur | Lesungen | Kunst | Fotografie

Anna Rein  
Tel. 0561 1003-1692 | [anna-rein@landkreiskassel.de](mailto:anna-rein@landkreiskassel.de)

Regina Piller  
Tel. 0561 1003-2222 | [regina-piller@landkreiskassel.de](mailto:regina-piller@landkreiskassel.de)

### Literatur | Kunst | Künstlerische Techniken

Barbara Benedix  
Tel. 0561 1003-1686 | [barbara-benedix@landkreiskassel.de](mailto:barbara-benedix@landkreiskassel.de)

Jörg Stange  
Tel. 0561 1003-3189 | [joerg-stange@landkreiskassel.de](mailto:joerg-stange@landkreiskassel.de)

### Theater und Kleinkunst | Vom Klang der Dinge | Musik | Tanz Aktuell

Achim Rache  
Tel. 0561 1003-1685 | [achim-rache@landkreiskassel.de](mailto:achim-rache@landkreiskassel.de)

André Tentrop  
Tel. 0561 1003-1694 | [andre-tentrop@landkreiskassel.de](mailto:andre-tentrop@landkreiskassel.de)

### Standard- und Lateinamerikanische Tänze | Internationaler Volkstanz | Künstlerische Techniken

Jörg Bollerhey  
Tel. 0561 1003-2231 | [joerg-bollerhey@landkreiskassel.de](mailto:joerg-bollerhey@landkreiskassel.de)



### Wege zum literarischen Verstehen

#### Lesen bereichert das Leben

##### Anregungen für den Lesespaß

"Man hat einen großen Gewinn von dem Bücherlesen, wenn man sich mit jemandem über das Gelesene zu unterhalten sucht." J. A. Bergk  
An fünf Abenden werden Bücher für jeden Lesegeschmack vorgestellt: Krimis, anspruchsvolle Literatur, Liebes- und Abenteuerromane, Sachbücher. Kurze Leseproben runden den Eindruck ab. Leseanregungen werden gegeben, aber es müssen keine bestimmten Texte gelesen werden. So ergibt sich immer wieder ein Austausch über Gelesenes, der Spaß macht, häufig amüsant ist.

**Y2053 / Annegret Becker**

**Vellmar-Obervellmar**

Stadtbücherei, Mittelring 24

Mi. 12.2. / 19:30 - 21:00 Uhr / 5 Termine / 27 €

Monatliche Termine nach Absprache!

#### Irischer Überlebenskünstler: Frank McCourt - Die Asche meiner Mutter

"Natürlich hatte ich eine unglückliche Kindheit; eine glückliche Kindheit lohnt sich ja kaum."  
Der 1930 geborene amerikanische Schriftsteller Frank McCourt verbringt den größten Teil seiner Kindheit im katholisch geprägten Limerick in Irland. 1996 erscheint sein autobiographischer Roman "Die Asche meiner Mutter", in dem er Armut, Schmutz und Verzweiflung in distanzierter, aber oft auch humorvoller Sprache schildert. In der Kritik der FAZ hieß es: "Wo Verzweiflung ist, das lehren die großen Dichter des Landes von Beckett bis Brendan Behan, da wächst das Komische auch. Frank McCourt stellt sich wie selbstverständlich in diese Tradition irischer Überlebenskünstler."

**Y2084 / Jürgen Strothmann**

**Kassel**

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

Mo. 27.1. / 16:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 54 €

#### Erich Kästner: Fabian - Die Geschichte eines Moralisten

Kästners Roman, der auch autobiographische Züge trägt, erschien 1931 und spiegelt ironisch provokant die Welt der späten 20er Jahre wieder. Der arbeitslose Germanist Fabian erlebt die trügerische Fassade einer Gesellschaft in der Weltwirtschaftskrise, in der Werte wie bürgerliche Freiheiten und zwischenmenschliche Solidarität "vor die Hunde" gehen.

**Y2085 / Jürgen Strothmann**

**Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Mi. 12.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 10 Termine / 54 €

#### Kasseler Literarisches Café

*Thomas Mann und das Musik-Theater Richard Wagners*

Ein einführender Vortrag und eine kleine Auswahl an Texten sollen eine erste Orientierung schaffen, danach gibt es ausgiebig Gelegenheit zur Diskussion. Das 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.

#### Musik in München: Thomas Mann Essay „Leiden und Größe Richard Wagners“ (1933)

*Vortrag*

**Axel Schmitt**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Do. 19.3. / 18:00 - 19:30 Uhr / 5 €

#### „Es ist viel Hitler in Wagner“. Thomas Manns Wagner-Essay 1937-1950

*Vortrag*

**Axel Schmitt**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Do. 26.3. / 18:00 - 19:30 Uhr / 5 €

#### Wider die „stehengebliebene Wagnererei“. Deutsche Musik und politisch-kultureller Imperialismus in Thomas Manns „Doktor Faustus“

*Vortrag*

**Axel Schmitt**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Do. 2.4. / 18:00 - 19:30 Uhr / 5 €

#### „Wehvolles Erbe, dem ich verfall“. Thomas Manns Wagnerismus - eine Bilanz

*Vortrag*

**Axel Schmitt**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Do. 30.4. / 18:00 - 19:30 Uhr / 5 €



### Schreibwerkstätten

#### 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.

**Y2100 / Nicole Zaspel**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Mi. 12.2. / 16:00 - 18:00 Uhr / 6 Termine / 43,50 €

14-tägig

**Y2101 / Nicole Zaspel**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404

Fr. 21.2. / 18:00 - 20:00 Uhr / 6 Termine / 43,50 €

14-tägig

#### Spannung! Tipps aus der Werkstatt einer Krimiautorin

*Wochenendseminar*

Wir pirschen uns gemeinsam an die Spannung heran und entlarven ihre Tricks. Dabei geht es nicht nur um Gänsehaut, sondern vielmehr um das, was die Leserinnen und Leser an den Text bindet und zum Weiterlesen bringt. Spannende Texte sind kein Zufallsprodukt; wenige Kunstgriffe genügen bereits, um eine Geschichte spannend zu machen. Wir klären den einen oder anderen Begriff aus der Autorenwelt und fahnden danach, wo sich die Spannung zwischen den Buchstaben versteckt hält.

Falls vorhanden, ist das Mitbringen, Besprechen und Überarbeiten eigener Texte (Auszüge max. 5 Normseiten) möglich. Bitte dann die Texte vorab per Mail an die Kursleiterin:  
Nicole Zaspel, nicole@happy-magpie.com

**Y2102 / Nicole Zaspel**

**Kassel**

Freies Radio Kassel, Opernstr. 2

Sa. 21.3. / 10:00 - 16:30 Uhr / 38 €

Anmeldung bis: 9.3.



## Wortspiele - raus aus dem geschriebenen Einerlei

Wie werden Texte fluffig und geschmeidig wie Zuckerwatte? Indem man der Leichtigkeit der eigenen Gedankenwelt freien Lauf lässt. Wie man ausgetretene Pfade verlässt und trotzdem verständlich und bildhaft schreibt, ist Inhalt dieses Kurses. Wir entleihen Kunstgriffe aus literarischen Beispielen, probieren Kreativitätsübungen und schreiben ohne Erwartungsdruck. Bitte Schreibzeug mitbringen.

### Y2103 / Nicole Zaspel Kassel

Freies Radio Kassel, Opernstr. 2  
Di. 21.4. / 18:00 - 20:00 Uhr / 6 Termine / 55,50 €  
Anmeldung bis: 10.4.  
+ Material 5 Euro

## Eine Woche kreatives Schreiben und Gestalten im Lossetal

*Wort und Bild: Grenzüberschreitungen 2020*

### Kompaktkurs

Natur, Kultur und Resonanzen im Inneren werden verarbeitet - und es entstehen Prosastücke, Lyrik und experimentelle Texte genauso wie Bildnerisches mit Farben, Pinseln, Stiften, Schere und Kleber. Schließlich sollen Texte gestaltet und Bildnerisches vertextet werden. Grenzüberschreitungen zwischen Wort und Bild führen zu visueller Poesie, Collagen und vielem mehr. Täglich ein bis zwei Einheiten Kreatives Schreiben und ein bis zwei Einheiten künstlerisches Gestalten - Eindrücke von Orten, die wahrnehmend untersucht werden, zeigen sich im individuellen Ausdruck in Text und Gestalt. Vorhandene Materialien wie Farben, Kreiden oder Kameras können mitgebracht werden. AnfängerInnen und Fortgeschrittene im Kreativen Schreiben und künstlerischen Gestalten sind willkommen.

### Y2111 / Kirsten Alers, Yara Semmler Kaufungen-Niederkaufungen

Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15  
So. 5.7. - Fr. 10.7. / 9:00 - 16:30 Uhr / 6 Termine / 350 €  
Anreisetag 5.7., Seminarbeginn 09:00 Uhr. Abreisetag 10.7., Seminarende 22:00 Uhr.  
Am 20.5. um 18 Uhr ist ein Vorbereitungstreffen geplant.  
Anreise, Unterkunft und Verpflegung privat.  
Information und Beratung durch die Kursleiterin Kirsten Alers: 05605-926271  
Anmeldung bis: 5.5.

## Schreiben befreit!

### Schreibwerkstatt für Frauen

Kreatives Schreiben, autobiografische Texte, Übungen zu literarischen Genres, freie Textarbeit, Methoden gegen Schreibblockaden, Projekte (Lesungen, Veröffentlichungen): Immer geht es um kreative Lust und erlernbares Handwerk. Der weibliche Blick auf Lebensgeschichten steht im Mittelpunkt von Erzählungen, Gedichten, Märchen und anderem.

### Y2112 / Kirsten Alers Kaufungen-Niederkaufungen

Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15  
Mo. 10.2. / 9:00 - 11:00 Uhr / 9 Termine / 65 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: 05605-926271

### Y2114 / Kirsten Alers Kaufungen-Niederkaufungen

Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15  
Mi. 12.2. / 19:00 - 21:00 Uhr / 9 Termine / 65 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: 05605-926271

### Y2115 / Kirsten Alers Kaufungen-Niederkaufungen

Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15  
Do. 13.2. / 9:00 - 11:00 Uhr / 9 Termine / 65 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: 05605-926271

## Kreatives Schreiben: Jahresgruppe 2020

Zu einem Thema oder in einer Textsorte schreiben, den heilsamen Effekt des Schreibens erfahren, eine eigene Schreibstimme entwickeln, Autobiografisches und Fiktives verfassen, assoziativ formlos drauflos oder mit Handwerkszeug ausgestattet eine Kurzgeschichte oder ein Gedicht schreiben - Kreatives Schreiben ist vielfältig und bedient unterschiedlichste Funktionen des Schreibens. In einer Gruppe Gleichgesinnter lassen sich Spaß am Texten und Vorlesen mit schreibenden Wanderungen im Innen und Außen verbinden. Einige der Schreibgruppentreffen finden in Cafés und Museen in Kassel statt.

### Y2116 / Kirsten Alers Kaufungen-Niederkaufungen

Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15  
Di. 18.2. / 17:00 - 20:00 Uhr  
Di. 17.3. / 17:00 - 20:00 Uhr  
Di. 21.4. / 17:00 - 20:00 Uhr  
Di. 19.5. / 17:00 - 20:00 Uhr  
Di. 16.6. / 17:00 - 20:00 Uhr  
Di. 1.9. / 17:00 - 20:00 Uhr  
Di. 22.9. / 17:00 - 20:00 Uhr  
Di. 20.10. / 17:00 - 20:00 Uhr  
Di. 17.11. / 17:00 - 20:00 Uhr  
Di. 15.12. / 17:00 - 20:00 Uhr  
10 Termine / 100 €  
Beratung durch die Kursleitung: 05605-926271.  
Mail: kirsten.alers@wortwechsel-kaufungen.de  
Anmeldung bis: 12.2.

## "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.

### Y2121 / Angelika Reimer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Fr. 6.3. / 18:00 - 19:00 Uhr  
Sa. 7.3. / 10:00 - 17:00 Uhr  
So. 8.3. / 10:00 - 13:00 Uhr  
3 Termine / 89 €  
Anmeldung bis: 24.2.

## Auf dem eigenen Wortweg wandeln

### Wochenendseminar

Dieses Angebot richtet sich an jene, die gerne mit Worten und Sprache spielen und einen "Samstag voller Buchstaben" erleben möchten. Im Zentrum steht das einzelne Wort, hinter dem sich ein Gedankenraum öffnet. Mit Text- und Bildcollagen wird jedes einzelne Wort gestaltet, Sprache und Bilder fließen ineinander und weiten den Raum für Assoziationen. Jedem Wort wird eine ganze Buchseite gewidmet. Aus ihnen wird ein Buch gebunden (Spiralbindung). Es sind keine künstlerischen Vorkenntnisse erforderlich, Freude am "Schreiben mit Schere und Kleber auf besonderem Papier" genügen vollkommen. Mitgebracht werden können Zeitschriften, Zeitungen, Kalender, Fotos... alles, woraus ausgeschnitten werden kann.

### Y2130 / Ellen Volkhardt Wolfhagen

Schreibwerkstatt WortWandelWege, Friedrichstr. 7  
Sa. 16.5. / 10:00 - 14:00 Uhr / 30 €  
Anmeldung bis: 6.5.  
+ Material 10 Euro



### Theater und Kleinkunst

Theater versinnbildlicht im wahrsten Sinne des Wortes das Leben: Es berührt unsere Sinne, entwirft Bilder - setzt alles in ein anderes Licht. Es verdichtet die Wirklichkeit, stellt grundlegende Fragen und lässt neue Wirklichkeiten entstehen, ist kunstvolles Spiel, Drama, Satire oder Kabarett - auf großer oder kleiner Bühne.

Lassen Sie sich in die Welt des Theaters oder der "Kleinen Künste" entführen, sei es eher theoretisch erklärend oder praktisch im eigenen Tun. Vorhang auf - die Bühne gehört Ihnen!

#### Alles Theater!

##### *Die Spielzeit 2019/20 des Staatstheaters Kassel*

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

#### Y2150

Termine und Themen:

- 24.03. "Ballhaus" - Konzert-Reihe Tobias Geismann
- 21.03. "Götterdämmerung" - Oper von Richard Wagner Christian Steinbock
- 21.04. "Die Entfaltung" (UA) - Tanztheater von Johannes Wieland Lauren Mace/ Thomaspeter Goergen
- 05.05. "Medea" - Schauspiel: Drama von Euripides Michael Volk
- 19.05. "Rusalka" - Oper: Lyrisches Märchen von Antonín Dvořák Christian Steinbock
- 02.06. "Aktion Beuys" - Schauspiel: Ein Joseph Beuys-Parcours durch Werk und Wald zu Kassel aus Anlass seines 99. Geburtstages Petra Schiller
- 09.06. "Der Wind in den Weiden" (UA) - Kinderoper in zwei Akten von Elena Kats-Chernin Dr. Ursula Benzing
- 16.06. "Sommergäste" - Schauspiel: Drama von Maxim Gorki Michael Volk
- 30.06. "The Rape of Lucretia" - Oper in zwei Akten von Benjamin Britten Christian Steinbock

Änderungen vorbehalten.

#### Kassel

Staatstheater, Personaleingang

Di. 24.3. / 11:00 - 12:30 Uhr / 9 Termine / 49,50 €



#### Improvisationstheater 60+

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

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

Voraussetzungen: keine

#### Y2159 / Stephanie Braun, "ImproKS" Kassel

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

Fr. 14.2. / 10:00 - 12:00 Uhr / 10 Termine / 81 €

#### Auf die Bühne, fertig, los.

##### *Wochenendseminar*

Im Schauspiel arbeiten wir mit dem Instrument Körper und gehen auf eine Entdeckungsreise als Schöpfer eigener oder fremder Realitäten. Dazu beschäftigen wir uns mit den Grundlagen des darstellerisch kreativen 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.

#### Y2161 / Lars Fruchtenicht, Stefanie Fruchtenicht

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Sa. 28.3. / 10:00 - 18:00 Uhr

So. 29.3. / 11:00 - 17:00 Uhr / 77 €

Anmeldung bis: 13.3.

### Vom Klang der Dinge Hören, Zuhören und Akustik

#### Dem Leisen die Ohren öffnen

##### *Vortrag*

Wie wirkt sich das Handeln des Menschen auch in akustischer Hinsicht auf unsere Umwelt aus? Und ist es möglich, den Durst von Bäumen hörbar zu machen? Oder wie klingt der Wasserkorpion im heimischen Bach? Eine Auswahl von Initiativen und Akteuren wird vorgestellt, die die heutigen technischen Möglichkeiten nutzen, um bisher Ungehörtes wahrzunehmen. Und wie kann man beispielsweise das akustische Monitoring in der Forschung zur Artenzählung nutzen? Hörenswerte Tonbeispiele veranschaulichen die neuen Entwicklungen.

#### Andreas Wrzeschniok, Medienpäd. Kassel

Freies Radio Kassel, Opernstr. 2  
Di. 31.3. / 19:30 - 21:00 Uhr / 5 €

#### Radio zum Anfassen - Freies Radio Kassel

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.

#### Andreas Wrzeschniok, Medienpäd. Kassel

Freies Radio Kassel, Opernstr. 2

Fr. 21.2. / 16:00 - 18:00 Uhr / Eintritt frei!



## „Wissensrouten“

### Was sind die Wissensrouten?

In den „Wissensrouten“ können Sie Multimedia-Beiträge zu gesellschaftlich oder historisch bedeutsamen Themen produzieren. Sie gehen auf journalistische Erkundungstouren und lernen zudem Formen des „Digital Storytelling“ kennen. Das heißt, Sie lernen Geschichte(n) zu erzählen und medial zu gestalten - zum Beispiel in Form von digitalen Hör- und Videobeiträgen oder Ton-Bild-Collagen.

Die fertigen Multimedia-Beiträge werden zum Ende des Kurses auf der hessischen Landkarte der „Wissensrouten“ im Internet veröffentlicht und einer großen Öffentlichkeit zugänglich gemacht. Mit der Verknüpfung der Beiträge auf der Online-Landkarte entstehen dann die Wissensrouten, die jederzeit z.B. per Smartphone, Tablet oder PC aufgerufen werden können.

### Wie entstehen die digitalen Beiträge?

Sie stellen allein oder in der Gruppe das für Ihren Beitrag notwendige Material zusammen. Sie können z.B. Interviews

führen, Orte beschreiben, Geräusche aufnehmen, kleine Hörspielszenen gestalten, kurze Videoclips drehen mit Handy/ Tablet oder Fotos schießen - je nachdem, was Ihnen für Ihre Geschichte passend erscheint. Neue Wege des medialen Geschichtenerzählens stehen Ihnen dabei zur Verfügung.

### Ergebnisse der Kasseler Wissensrouten Teil I & II

*Wissensrouten I: „On the way home - Geschichte(n) des Ankommens multimedial erzählt.“*

Im 1. Teil wurden Audioguides zum Thema „Ankunft in der neuen Heimat“ erzählt und audiovisuell umgesetzt.

Es wurden im Zeitraum von November 2018 bis April 2019 vier Beiträge fertig gestellt mit den Titeln:

- „Zufall“,
- „Von Bagdad nach Göttingen“,
- „Ohne Titel“ und
- „Das Ankommen durch die Sprache“

*Wissensrouten II „I have a dream - Wünsche und Visionen über Veränderungen und Ankommen multimedial erzählt“*

In der zweiten Runde des Projekts Wissensrouten geht es um Geschichten zum Thema Wünsche und Visionen über Veränderungen. Der zweite Durchgang lief von September 2019 bis Dezember 2019. Die multimedialen Beiträge werden im Januar veröffentlicht.

Alle Informationen zu den Wissensrouten erhalten Sie auf der Website [www.wissensrouten.de](http://www.wissensrouten.de) oder [www.vhs-region-kassel.de](http://www.vhs-region-kassel.de)

Die Wissensrouten haben auch einen eigenen Blog:



### Wissensrouten Teil III

An 3-4 aufeinander aufbauenden Workshops können Sie mit professioneller Begleitung eigene multimediale Beiträge entwickeln. Der 3. Teil der Wissensrouten wird im März/April 2020 starten. Sollten Sie interessiert sein, melden Sie sich zunächst unverbindlich an. Wenn der Starttermin feststeht, laden wir Sie ein und stimmen mit allen Interessierten die konkreten Kurstermine ab.

Mit welchem thematischen Schwerpunkt sich die dritte Runde beschäftigt, wird ebenfalls im März/April feststehen. Mit der Einladung zum 1. Termin werden wir Sie darüber informieren. Zudem finden Sie alle Infos ab März/April auf unserer Website: [vhs-region-kassel.de](http://vhs-region-kassel.de) unter Eingabe der Kurs-Nr.: Y2180.

Vorkenntnisse im Bereich Multimedia sind nicht erforderlich. Die Workshops werden in Kooperation mit und in den Räumen des Freien Radio Kassels durchgeführt. Recherchen werden unter anderem vor Ort oder in der Region Kassel stattfinden.



In Kooperation mit dem Hessischen Volkshochschul-Verband und dem Freien Radio Kassel

Gefördert aus Mitteln des Landes Hessen im Rahmen des Weiterbildungspakts



### 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.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken sowie ausreichend Getränke (Mineralwasser ohne Kohlensäure) mitbringen. Willkommen sind alle, die sich im Hörspiel ausprobieren möchten.

#### Y2174 / Natalie Gorris

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Sa. 14.3. und So. 15.3. / 11:00 - 16:00 Uhr /  
71,50 €  
Anmeldung bis: 28.2.

### Hörspiele selber machen

#### Ferienkurs

An den drei Nachmittagen entwickeln wir kleine Kurz-Hörspiele, sprechen sie ein und mischen sie mit Geräuschen ab. Nach Kursende bekommen Sie Ihr eigenes Hörspiel als MP3. Willkommen sind alle, die sich im Hörspiel ausprobieren möchten.

Bitte bequeme Kleidung und ausreichend Getränke (am besten Mineralwasser ohne Kohlensäure) mitbringen sowie Stift, Papier und falls möglich einen USB-Stick. Wer einen Laptop hat, ggf. bereits mit vorhandenem Audio-Schnittprogramm, kann diesen gern mitbringen.

#### Y2175 / Natalie Gorris

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Di. 7.7. - Do. 9.7. / 15:00 - 18:00 Uhr /  
3 Termine / 65,50 €  
Anmeldung bis: 19.6.

## Musik

### Wege zum musikalischen Verstehen

Vorträge, Seminare und Lesungen zu Themen der Musikgeschichte und -theorie wecken ein tieferes Verständnis für musikalische Zusammenhänge, kompositorische Vorgehensweisen und biografische Aspekte von Komponisten/innen einschließlich der jeweiligen Epochen.

### Nena, die Neue Deutsche Welle und wie es in Kassel war

#### Zum 60. Geburtstag von Nena

##### Vortrag

Als Anfang 1980er Jahre die Neue Deutsche Welle musikalisch über Deutschland schwappte, war Kassel ganz vorn mit dabei. Mit der Band Jawoll etwa eroberte eine Kasseler Band vordere Plätze in den Charts. Aber eine der wichtigsten Vertreterinnen dieser musikalischen Revolution war Nena. Anlässlich ihres 60. Geburtstages stellt der Vortrag das Phänomen Neue Deutsche Welle vor, zeigt auf, wie es sich in Kassel bemerkbar machte und beleuchtet die immer präsenste Spannung zwischen Innovation und Kommerz. Zahlreiche Hörbeispiele lassen Nenas Werk ebenso wie die Kasseler Szene aufleben.

#### Dr. Wolfram Boder, Musikwissenschaftler

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Do. 27.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 5 €

### Große MusikerInnen im Portrait - Ravi Shankar

*Inspiration nicht nur für die Beatles - Zum 100. Geburtstag von Ravi Shankar*

##### Vortrag

Am 7. April 2020 hätte der indische Musiker und Komponist Ravi Shankar seinen 100. Geburtstag gefeiert. Wie kein anderer hat er das indische Zupfinstrument Sitar bekannt gemacht und ihm den Weg in die europäische und amerikanische Musik geebnet. So unterrichtete er beispielsweise George Harrison von den Beatles und beeinflusste auch die Rolling Stones und den berühmten Geiger Yehudi Menuhin. 1969 trat er auf dem legendären Festival in Woodstock auf. Der Vortrag stellt das bewegte Leben Shankars vor und zeigt anhand zahlreicher Hörbeispiele seinen immensen musikalischen Einfluss auf.

#### Dr. Wolfram Boder, Musikwissenschaftler

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Do. 12.3. / 18:30 - 20:00 Uhr / 5 €

### Große MusikerInnen im Portrait - Franz Lehár

*"Dein ist mein ganzes Herz" - Zum 150. Geburtstag des Operetten-Komponisten Franz Lehár*

##### Vortrag

Der am 30. April 1870 geborene österreich-ungarische Komponist Franz Lehár prägte das Bild der Operette und damit eines großen Teils unseres heutigen Musiktheaters nachhaltig. Sein melodischer Erfindungsreichtum machte ihn rasch populär und seine 1905 entstandene Operette "Die lustige Witwe" wurde zu einem bis heute andauernden Welterfolg. Anlässlich seines 150. Geburtstages stellt der Vortrag den Komponisten vor und führt anhand zahlreicher Hörbeispiele in seine großen Erfolge ein, wie beispielsweise die 1923 uraufgeführte Operette "Das Land des Lächelns".

#### Dr. Wolfram Boder, Musikwissenschaftler

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Do. 26.3. / 18:30 - 20:00 Uhr / 5 €

### Wie Beethoven beinahe nach Kassel gekommen wäre

*Ein Beitrag zum Beethoven-Jahr 2020*

##### Vortrag

Am 7. Januar 1809 schrieb Ludwig van Beethoven an seinen Verleger Breitkopf & Härtel: "Auf einen Antrag seiner Königlichen Majestät von Westphalen gehe ich als Kapellmeister mit einem jährlichen Gehalt von 600 Dukaten dahin ab - ich habe eben meine Zusicherung, dass ich komme, auf der Post abgeschickt". Mit "dahin" ist die



Hauptstadt des von Napoleons Bruder Jérôme Bonaparte regierten Königreichs Westphalen, also Kassel, gemeint. Beethoven wäre also um ein Haar als Hofkapellmeister nach Kassel gekommen. In letzter Minute wurde dieser Schritt durch seine Wiener Mäzene verhindert. Der Vortrag beleuchtet die Hintergründe dieses Schrittes, führt auch anhand zahlreicher Hörbeispiele in Beethovens damalige Lebenssituation ein und spekuliert auch über die Frage, was wohl geworden wäre, wäre Beethoven tatsächlich nach Kassel gekommen.

**Dr. Wolfram Boder, Musikwissenschaftler  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Do. 23.4. / 18:30 - 20:00 Uhr / 5 €

## 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.

**Y2215 / Klaus Rothkegel  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020  
Mo. 24.2. / 17:00 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 54 €

## Stimmbildung Gesang | Chöre

### Stimmtraining - Stimmlich fit!

*Der gesunde und effektive Einsatz der Stimme.*

#### Wochenendseminar

In diesem 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 Stimmtraining bietet Raum, eine resonanzvollere Stimme sowie eine sprechfreundliche Körperhaltung zu entdecken, die eigene Stimmlage zu festigen und die Stimme zu kräftigen. Sie fördern durch eine verbesserte Stimmwahrnehmung ihre Fähigkeit, auch in vielleicht herausfordernden Sprechsituationen wie starken Hintergrundgeräuschen oder schwierigen Gesprächssituationen, stimmlich zu überzeugen. Ein gesunder Umgang mit der Stimme wirkt sich positiv auf Ihre kommunikative Ausdruckskraft aus.

**Y2220 / Anna Merkel, Dipl. Sprechwissenschaftlerin  
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
Fr. 24.4. / 16:00 - 20:00 Uhr  
Sa. 25.4. / 9:00 - 14:00 Uhr  
2 Termine / 58,50 €  
Anmeldung bis: 10.4.

→ Siehe auch „Visitenkarte Stimme“, Kurs Y3023, Seite 62

## Körper- und Stimmtraining für Vielsprecher

### Wochenendseminar

Berufliche Vielsprecher klagen oft über Heiserkeit, Rückenschmerzen und mangelnde Belastbarkeit. In Extremfällen führt eine Dauerbelastung zu Stimmbandentzündungen und weiteren gesundheitlichen oder auch psychischen Beeinträchtigungen. Dieses fundierte Körper- und Stimmtraining ermöglicht ein gesundes und kraftvolles Sprechen. Sie bekommen Übungen an die Hand, die helfen, das Gelernte im Alltag zu integrieren. Das Training beinhaltet Übungen, die auch im Schauspiel und im Gesangstraining verwendet werden. Körper und Stimme fungieren als Einheit. Resonanzräume werden geöffnet und eine angemessene Grundspannung, die zum Sprechen nötig ist, wird erzeugt und trainiert. Durch eine gesunde Körperhaltung sowie das Finden der eigenen Sprechtonlage können Sie belastbarer und kraftvoller werden. Bewusste Atemführung sowie ein guter Sprechrhythmus helfen zusätzlich, Präsenz und Selbstsicherheit zu erzeugen. Dies sorgt für ein entspanntes Sprechen und ein überzeugendes Auftreten. Gut bei Stimme sein ist eine Kompetenz, die erlernt werden kann.

**Y2221 / Eva Maria Balkenhol  
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
Fr. 6.3. / 16:30 - 20:30 Uhr  
Sa. 7.3. / 11:00 - 15:00 Uhr / 40 €  
Anmeldung bis: 21.2.

## Sing Africa!

### Wochenendseminar

Sie erwarten ein ganz besonderes Gesangserlebnis. Unter der Leitung des Musikers Sinini Ngwenya aus Zimbabwe lernen Sie südafrikanische Lieder kennen und gemeinsam zu singen. Lassen Sie sich in diesem bunt gemischten Chor von den klangvollen Harmonien und beschwingten Rhythmen mitreißen. Wir singen mit Freude, tun dabei gleichzeitig etwas für unser Wohlbefinden und entdecken oder fühlen unsere persönliche Verbindung mit "Mutter Afrika". Willkommen sind alle, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Unterrichtssprache ist Englisch und Deutsch.

**Y2225 / Sinini Ngwenya  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Sa. 25.4. / 14:00 - 17:00 Uhr  
So. 26.4. / 10:00 - 13:00 Uhr / 33 €  
Anmeldung bis: 10.4.

**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 • www.bauer-hieber.com



### Sing und Swing

#### vhs-Chor

Wir beginnen die Chorprobe mit spielerischen Atem- und Stimmbildungsübungen. Bei leichten Kanons beschwingen uns die Mehrstimmigkeit und der besondere Klang, den ein großer Chor so einladend macht. Intensives Proben von drei- bis vierstimmigen Songs aus Pop und Rock, Evergreens, internationalen Liedern und gern Gesungenem aus vergangenen Zeiten erweitert ständig unser Repertoire. Unser traditionelles Sommerkonzert im temporären Bau "Boreal" des Schachthofs in der Mombachstraße wird am 28. Juni 2019 um 17:00h stattfinden. Aktuell können wir nur neue Bässe und Tenöre aufnehmen.

#### Y2230 / Ulrike Meyerholz, Michelle Bley Kassel

Friedrichsgymnasium, Humboldtstr. 5,  
Musiksaal 1 (Altbau)  
Di. 11.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 24 Termine / 75 €

### 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.

#### Y2231 / Waldemar Sheljaskow Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Mi. 12.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 45 €

### Chor 20 Plus

Wer gerne im Schulchor gesungen hat und nun in der Berufsausbildung oder im Studium ist, vermisst sicherlich das gemeinsame Singen. Die ehemaligen Chorfreunde sind in alle Himmelsrichtungen gezogen oder man ist neu in Kassel und möchte gerne wieder in einer stimmigen Chorgemeinschaft singen. Der neue "Chor 20 Plus" möchte alle interessierten Sängerinnen und Sänger einladen, die zwischen 20 und 35 Jahre alt sind. Wir beginnen mit spielerischen Atem- und Stimmbildungsübungen. Leichte Jazz-Kanons und zeitlose Songs aus Pop und Rock lassen den Chor mehrstimmig erklingen. Bodypercussion bringt zusätzlich Rhythmus und Bewegung in die Gruppe. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

#### Y2232 / Ulrike Meyerholz, Michelle Bley Kassel

Friedrichsgymnasium, Humboldtstr. 5,  
Musiksaal 1 (Altbau)  
Di. 11.2. / 18:30 - 19:45 Uhr / 23 Termine / 57,50 €



### 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.

### Orchester der vhs Region Kassel

Nach den erfolgreichen Auftritten im letzten Semester, bereiten wir im Sommersemester 2020 unser Konzert im Mai vor. Auf dem Programm stehen: Franz Schubert, 5. Sinfonie, Bläusersinfonie von Charles Gounod sowie einige Gesangsstücke.

Anmeldung in den Proben oder über die vhs. Besonders freuen würden wir uns über neue Geigen und Bratschen, auch eine Klarinette wäre gut. Besuchen Sie uns in den ersten Proben, um zu sehen, ob Sie Lust haben, bei uns mitzuspielen. Wir probieren dann zusammen aus, ob Sie dabei bleiben.

#### Y2233 / Jürgen Oßwald Kassel

Herderschule, Maulbeerplantage 1, Musiksaal  
Do. 13.2. / 18:00 - 21:00 Uhr / 17 Termine / 56 €

### 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 möchte, 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.

### Aufbaukurs I

Dieser Kurs richtet sich an alle, die geringe Vorkenntnisse auf der Altblockflöte haben oder von der Sopranblockflöte "umsteigen" möchten. Wir erarbeiten Haltung, Blastechnik, Griffe auf der Altblockflöte anhand von einfachen 1-3stimmigen Stücken, Tonraum ca. f' bis c'''. Bitte Flöte und Notenständer mitbringen, wenn vorhanden.

#### Y2234 / Ina Biesewig Kassel

(Gruppengröße 5-6)  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Fr. 14.2. / 17:45 - 18:45 Uhr / 12 Termine / 78 €



## Aufbaukurs IV

Fortsetzung des bisherigen Aufbaukurses III. Tonraum e'''. Üben von Intonation und Zusammenspiel, Vertiefung der Spieltechnik anhand von 1 bis 3-stimmigen Stücken verschiedener Musikbereiche.

### Y2235 / Ina Biesewig

(Gruppengröße 5-6)

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020  
Do. 13.2. / 16:30 - 17:30 Uhr / 12 Termine / 78 €

## Aufbaukurs X

Fortsetzung des bisherigen Aufbaukurses VIII. Verbesserung von Klang- und Intonationsqualität, Üben der Spieltechnik und des Zusammenspiels an 1-4stimmigen Stücken, Verzierungen, oktavierte Notation, Wechsel Alt - Tenorblockflöte.

### Y2236 / Ina Biesewig

(Gruppengröße 6-8)

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Fr. 14.2. / 16:30 - 17:45 Uhr / 12 Termine / 81 €

## 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 Beherrschen der Notation auf der Altblockflöte bis zum e''', gut wäre es, wenn Sie auch Sopran oder Tenor spielen können. Bässe sind besonders herzlich willkommen. Da wir nur begrenzt Zeit haben, ist es gut, wenn Sie relativ sicher "vom Blatt" spielen können. Wir spielen Stücke aus Renaissance und Barock, sowie Folklore aus aller Welt. Eine Bass- und eine Tenorblockflöte können ausgeliehen werden. Bitte Instrumente und Notenständer mitbringen. Rückfragen und Infos unter: 0561-1003-1685.

### Y2237 / Ina Biesewig

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Sa. 28.3. / 14:00 - 18:00 Uhr / 26 €  
Anmeldung bis: 13.3.

## 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 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 Kurstypen, 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.



## Grundkurse

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

### Y2240 / Christian Christe

(Gruppengröße 5-6)

#### Ahnatal-Heckershausen

Gemeindezentrum, Heckershäuser Stübchen, Dorfplatz 2  
Mo. 10.2. / 17:15 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 58,50 €

### Y2243 / Andreas Goßmann

(Gruppengröße 9-12)

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Di. 11.2. / 17:00 - 18:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

### Y2244 / Klaus Macpolowski

(Gruppengröße 5-6)

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Mi. 12.2. / 17:00 - 17:45 Uhr / 12 Termine / 58,50 €

### Y2245 / Christian Christe

(Gruppengröße 5-6)

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Do. 13.2. / 17:00 - 17:45 Uhr / 12 Termine / 58,50 €

## Aufbaukurse I

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

### Y2248 / Christian Christe

(Gruppengröße 5-6)

#### Ahnatal-Heckershausen

Gemeindezentrum, Heckershäuser Stübchen, Dorfplatz 2  
Mo. 10.2. / 18:00 - 18:45 Uhr / 12 Termine / 58,50 €

### Y2250 / Andreas Goßmann

(Gruppengröße 6-9)

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Di. 11.2. / 18:30 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

### Y2251 / Klaus Macpolowski

(Gruppengröße 6-9)

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Mi. 12.2. / 17:45 - 18:45 Uhr / 12 Termine / 65 €

### Y2252 / Christian Christe

(Gruppengröße 5-6)

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020  
Do. 13.2. / 17:45 - 18:30 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.

### Y2255 / Christian Christe

(Gruppengröße 5-6)

#### Ahnatal-Heckershausen

Gemeindezentrum, Heckershäuser Stübchen, Dorfplatz 2  
Mo. 10.2. / 18:45 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 58,50 €



### Y2256 / Klaus Macpolowski

(Gruppengröße 5-6)

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Mi. 12.2. / 18:45 - 19:30 Uhr / 12 Termine /  
58,50 €

### Aufbaukurs III

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

### Y2257 / Christian Christe

(Gruppengröße 5-6)

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020  
Do. 13.2. / 18:30 - 19:15 Uhr / 12 Termine /  
58,50 €

### Aufbaukurse IV

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

### Y2261 / Christian Christe

(Gruppengröße 5-6)

#### Ahnatal-Heckershausen

Gemeindezentrum, Heckershäuser Stübchen,  
Dorfplatz 2  
Mo. 10.2. / 19:30 - 20:30 Uhr / 12 Termine / 78 €

### Y2262 / Christian Christe

(Gruppengröße 5-6)

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020  
Do. 13.2. / 19:15 - 20:00 Uhr / 12 Termine /  
58,50 €

### Saz

#### Grundkurs zum Kennenlernen



In der reichen, multikulturellen anatolischen Musikwelt ist die Saz das am häufigsten gespielte traditionelle Instrument. Besonders in den letzten Jahren hat sich die Saz aus dem rein traditionellen Kontext gelöst und ist in der Musikwelt vom Jazz bis hin zum Flamenco zu finden. Vermittelt werden die Grundtechniken der Saz. Zuerst wird die Instrumentenhaltung erlernt und das Spiel mit dem Plektron geübt. Danach folgen Fingerübungen, Melodienspiel, Liedbegleitung und das Singen zu diesem Instrument. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, werden aber nach und nach vermittelt. Eigene Instrumente sollten mitgebracht werden, es gibt aber auch die Möglichkeit zur Ausleihe. Der Kurs richtet sich an alle Musikinteressierten, unabhängig von Alter, Nationalität und Herkunft.

### Y2270 / Serwan Faruk

#### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, "Penthouse"  
Do. 5.3. / 16:30 - 17:30 Uhr / 10 Termine / 54 €  
Anmeldung bis: 21.2.

### Projekt: "Musik machen ohne Grenzen!"



Menschen machen Musik auf der ganzen Welt. Es gibt unzählige Instrumente und noch viel mehr Lieder in allen Sprachen dieser Welt. Dieses Musik-Projekt spricht alle an, die gerne mit anderen zusammen Musik machen und Lieder singen wollen. Wer ein Instrument spielt, ist damit ebenso willkommen wie die, die einfach mitmachen und mitsingen wollen. Was und wie gespielt wird, entscheidet die Gruppe und unser Kursleiter Faruk Servan koordiniert das Geschehen und bereitet es vor. Alle Musikinteressierten, unabhängig von Alter, Nationalität und Herkunft, sind herzlich willkommen.

### Y2272 / Serwan Faruk

#### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, "Penthouse"  
Do. 5.3. / 17:30 - 18:30 Uhr / 10 Termine / 5 €  
Anmeldung bis: 21.2.



### 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. 19.2., 19:30 - 20:30 Uhr.

### Y2274 / Christian Christe

#### Kassel

Klang-WG, Dennhäuser Str. 116  
Mi. 26.2. / 19:30 - 21:30 Uhr / 12 Termine /  
113,50 €  
+ Stadtomiete 15 Euro

### Ukulele

Manche mögen's klein. 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 Notenblätter mitbringen.

#### Grundkurs

Dieser Kurs ist eine Einführung in die Grundlagen des Ukulele-Spiels für alle, die gerne mit Kindern mehr singen möchten und/oder Tipps und Tricks für das Instrument suchen.

### Y2276 / Antje Köhn

Gruppengröße 6-10

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Do. 13.2., 5.3., 2.4., 7.5., 4.6. / 18:00 - 19:30 Uhr  
sowie So. 10.5. / 11:00 - 14:00 Uhr / 57 €

#### Aufbaukurs IV

Dieser Kurs ist die Fortführung des Aufbaukurs IV. Er vertieft die Grundlagen des Ukulele-Spiels und vermittelt weitere Tipps und Tricks. Voraussetzung: Aufbaukurs IV. Ein Quereinstieg ist nicht möglich!

### Y2278 / Bernd Meyerholz

Gruppengröße 9-12

#### Kassel

Hermann-Schaff-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.12  
Do. 13.2. / 15:00 - 16:15 Uhr / 10 Termine / 45 €

#### Aufbaukurs XI

Dieser Kurs ist die Fortführung des Aufbaukurs X. Er vertieft die Grundlagen des Ukulele-Spiels und vermittelt weitere Tipps und Tricks. Voraussetzung: Aufbaukurs X. Ein Quereinstieg ist nicht möglich!

### Y2279 / Bernd Meyerholz

Gruppengröße 9-12

#### Kassel

Hermann-Schaff-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.12  
Do. 13.2. / 16:30 - 17:45 Uhr / 10 Termine / 45 €



## Mundharmonika Folk-/Country- und Bluesharp

### 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 Begleittechniken geübt. Verwendet wird eine Harp in C-Dur mit 10 ungeteilten Kanälen nach dem System Richter in spielbarer Qualität. Ein Instrument kann im Kurs ab EUR 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)

#### Y2280 / Didi Neumann

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Sa. 28.3. / 11:00 - 18:00 Uhr / 35 €  
Anmeldung bis: 13.3.

### Mundharmonika

#### Bluesharp I

##### Tagesseminar

Wie kein anderes Instrument lässt sich eine Mundharmonika (Bluesharp) überall hin mitnehmen und ist einfach zu erlernen, weil keine besonderen Fähigkeiten oder Notenkenntnisse benötigt werden. In diesem Grundkurs, der speziell für Interessierte gedacht ist, die gern Rock, Blues oder Boogie spielen möchten, werden die elementaren Spieltechniken auf anschauliche Weise vermittelt. Wir beginnen mit einfachen Folk-Stücken nach einer Methode ohne Noten und üben das Rhythmusspiel und die Crossharp-Technik (G auf der C-Harp) mit Bending ("Herunterbiegen" der Töne). Verwendet wird eine Harp in C-Dur mit 10 ungeteilten Kanälen nach dem System Richter in spielbarer Qualität (Preisklasse ab € 30,-). 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)

#### Y2281 / Didi Neumann

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
So. 29.3. / 11:00 - 18:00 Uhr / 35 €  
Anmeldung bis: 13.3.

## Keyboard/Klavier

### Grundkurse

Vorkenntnisse sind für diesen Keyboardgrundkurs nicht notwendig - nur die Lust, musikalisch zu wachsen. 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 theoretisches) 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.

#### Y2282 / Christian Köhn

(Gruppengröße 5-6)

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020  
Di. 18.2. / 20:00 - 21:00 Uhr / 10 Termine / 65 €

#### Y2283 / Christian Köhn

(Gruppengröße 5-6)

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020  
Di. 18.2. / 18:45 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 65 €

#### Y2284 / Christian Köhn

(Gruppengröße 5-6)

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020  
Mi. 19.2. / 16:15 - 17:15 Uhr / 10 Termine / 65 €

### Aufbaukurse I

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

#### Y2285 / Christian Köhn

(Gruppengröße 5-6)

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020  
Mi. 19.2. / 18:45 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 65 €

#### Y2286 / Christian Köhn

(Gruppengröße 5-6)

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020  
Di. 18.2. / 17:30 - 18:30 Uhr / 10 Termine / 65 €



#### Y2287 / Christian Köhn

(Gruppengröße 5-6)

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020  
Mi. 19.2. / 20:00 - 21:00 Uhr / 10 Termine / 65 €

### 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.

#### Y2288 / Christian Köhn

(Gruppengröße 5-6)

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020  
Di. 18.2. / 16:15 - 17:15 Uhr / 10 Termine / 65 €

### 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.

#### Y2289 / Christian Köhn

(Gruppengröße 5-6)

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020  
Mi. 19.2. / 17:30 - 18:30 Uhr / 10 Termine / 65 €



**KLAVIERAKTIV**  
DIE EDGAR KNECHT KLAVIERSCHULE

KLASSIK JAZZ ROCK LATIN POP



fon 0561 3165888 [www.klavieraktiv.de](http://www.klavieraktiv.de)



### Akkordeon-Spiel

Unter dem Motto "Spielen(d) lernen" bieten wir Ihnen einen unkomplizierten Weg, das Spiel auf dem Akkordeon über praktische und theoretische Kenntnisse zu erlernen. In diesem Grundkurs beschäftigen wir uns mit einfachen Melodien, Akkorden und Übungen, die Sie auch zuhause alleinweiterführen 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

##### Y2290 / Petra Bühler

(Gruppengröße 5-6)

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

Mo. 17.2. / 19:30 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 65 €



#### Aufbaukurse I

Fortführung des Grundkurses aus dem letzten Semester.

Neuaufnahmen nach Rücksprache möglich.

##### Y2291 / Petra Bühler

(Gruppengröße 5-6)

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

Mo. 17.2. / 17:00 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 65 €

##### Y2292 / Petra Bühler

(Gruppengröße 5-6)

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

Mo. 17.2. / 18:15 - 19:15 Uhr / 10 Termine / 65 €



## Perkussion

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

#### Grund- und Aufbaukurse

Sie lernen die Grundkenntnisse der afrikanischen Perkussion 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.

##### Y2294 / Birgit Schließer

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Do. 13.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 65 €  
+ Leihgebühr 10 Euro

##### Y2295 / Birgit Schließer

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Fr. 14.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 12 Termine / 65 €  
+ Leihgebühr 10 Euro

### Afrikanische Percussion

#### Einführung

#### Tagesseminar

Trommeln sind wie ein Magnet. Die verschiedenen Rhythmen der Trommelmusik finden auch bei uns immer mehr Anhänger/-innen. Nach einer kurzen Einführung steht die Vermittlung der verschiedenen Techniken im Vordergrund. Spüren und erfahren Sie die Kraft dieser Musik! Bei der Anmeldung bitte angeben, ob ein Leihinstrument gewünscht wird.

##### Y2296 / Kokou Placktor

##### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202

So. 22.3. / 11:00 - 16:00 Uhr / 25 €

Anmeldung bis: 6.3.

+ Leihgebühr 5 Euro

### 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.

##### Y2298 / Lars Kraume

##### Kassel

Klang-WG, Dönhäuser Str. 116

Sa. 21.3. und So. 22.3. / 11:00 - 15:00 Uhr / 42 €

Anmeldung bis: 6.3.

+ Raumnutzung 5 Euro

+ Leihgebühr 10 Euro



## Tanz Aktuell

Die nachstehenden Kurse und Wochenendseminare geben Einblicke in unterschiedliche Richtungen des aktuellen Tanzgeschehens. Neben traditionellen Tanzstilen wie Orientalischer Tanz, Flamenco, Steptanz und Rock`n`Roll reicht die Palette über Tango-Argentino, Carleston, Swing, Health Ballet, zeitgenössischem Tanz etc. bis hin zu Danse-Vita®.

### Orientalischer Tanz - Raqs Sharqi

Der Orientalische Tanz - Raqs Sharqi (wörtlich übersetzt: Tanz des Ostens) ist ein weiblicher Solotanz, der seinen Ursprung im Vorderen Orient hat. Er entwickelte sich über Jahrhunderte vom rituellen Geburts- und Fruchtbarkeitstanz über den Fest- bis hin zum heutigen Folkloretanz. Es ist ein sinnlicher Tanz, dessen weiche und runde Bewegungen die Mitte des Körpers, das Zentrum, bewusst und lebendig machen. Der Tanz kann voller Temperament, aber auch voller Weichheit sein. Ziel der Kurse ist, über den Tanz ein neues, sensibles Körperbewusstsein zu erfahren und die kulturellen Besonderheiten dieser Tanzkunst kennen zu lernen.

### Grund- und Aufbaukurs II für Frauen

Vertiefung der grundlegenden Bewegungsabläufe, kleine Choreografie und neue Schrittkombinationen. Bitte Bewegungskleidung und ein Tuch mitbringen.

#### Y2300 / Ute Dib

##### Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte (FamZ),  
Theodor-Heuss-Str. 15

Mo. 10.2. / 19:30 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

### Aufbaukurse IV für Frauen

#### Y2301 / Ute Dib

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

##### Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Mi. 12.2. / 19:45 - 21:15 Uhr / 12 Termine / 65 €

#### Y2302 / Ute Dib

Mit gezieltem Training der Tanz-Technik werden neue, abwechslungsreiche Ausdrucks- und Bewegungs-Qualitäten erlernt, die in einer Choreografie zu moderner orientalischer Musik umgesetzt werden können. Neuanmeldungen nur nach Rücksprache möglich.

##### Fuldatal-Rothwesten

Dorfgemeinschaftshaus, Karl-Marx-Str. 19

Do. 13.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

### Orientalischer Tanz - Arabic Pop

Die Choreografie zu einem Pop-Song ist ein mitreißendes Stück, das sich hervorragend eignet, spontane Improvisationen einzubauen, um jeder Auftrittssituation gerecht zu werden - eine tolle Ergänzung eines Auftrittsrepertoires - Spaßfaktor garantiert.

#### Y2305 / Karin Hartmann, Shahena

##### Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298

Mi. 19.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 65 €

### Orientalischer Tanz - Baladi

Der Baladi, der Blues Ägyptens, die Seele des ägyptischen Tanzes, ist mit seinem erdigen Stil und lebensfrohen Ausdruck eine bunte Mischung aus ländlicher Folklore und klassisch-orientalischem Tanz. Dieser Kurs bietet mehr: Tanzkunde, Geschichte, Authentizität.

#### Y2306 / Karin Hartmann, Shahena

##### Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298

Mi. 19.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 65 €



### Orientalischer Tanz - Fitness und Körpergenuss pur

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 Körpergefühl, 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, Gym.Schuhe oder rutschfeste Socken mitbringen.

#### Y2309 / Marlene Röse

##### Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Di. 11.2. / 11:00 - 12:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

### Fit und gesund mit Orientalischem Tanz

Für Frauen 50 plus

Orientalischer Tanz bietet mit seinen weichen und temperamentvollen Bewegungen gute Möglichkeiten, wieder mit neuem Elan durchzustarten. Sie erleben ein neues Körpergefühl, 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 bringen Sie leichte Bewegungskleidung (eng anliegende Hose oder Leggings), einen Schal oder ein Tuch für die Hüften, Gym. Schuhe oder rutschfeste Socken mit.

#### Y2310 / Birgit Göbel, Saida

##### Kassel

Kulturhaus DOCK 4 (Hintereingang), Untere Karlsstr. 4

Do. 13.2. / 17:00 - 18:15 Uhr / 8 Termine / 42 €

+ Raumnutzung 10 Euro

### Bollywood

Tanzen wie im indischen Film

Für Frauen

Tagesseminar

Durch die natürlichen, harmonischen Bewegungen des Bollywood-Tanzes, seinem hohen Maß an Koordination und Ausdruckskraft entwickelt sich ein intensives und sensibles Körpergefühl. Die mitreißenden Melodien und gefühlvollen Songtexte vermitteln Lebensfreude und laden ein, im Rhythmus und der Musik aufzugehen. Erlernt wird eine kleine Choreografie mit typischen Bollywood-Tanz-Elementen. Bitte Stoppersocken oder Gymnastikschuhe mitbringen.

#### Y2312 / Ute Dib

##### Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Sa. 25.4. / 14:00 - 18:30 Uhr / 25 €

Anmeldung bis: 10.4.



### Tribaltanz - Let's rock! the stage!

#### Für Frauen und Männer

Tribal ist eine gemeinsame Sprache im Tanz, mit der auf jede Musik - ob schnell oder langsam - improvisiert werden kann. Tribal ist Harmonie, Lebensfreude und verbindet. Die verschiedenen Tanz-Kombis (Vokabeln) sind eine Fusion aus orientalischem Tanz mit Elementen des indischen Tanzes und Flamenco. Sie werden über Bewegungszeichen (Cues) angezeigt und in wechselnden Formationen (Grammatik) getanzt, z.B. als Duo, Trio, Quartett, in Reihen, im Chorus oder im Kreis. Die Gruppe kann sich so zu jeder Musik tänzerisch "unterhalten" und dabei ganz nebenbei eine Show abliefern, die nie langweilig wird. Wir üben Kombinationen aus "Neas Fundamentals" und eigenen Kombis (Dialekt). Neu Interessierte sind herzlich willkommen. Grundkenntnisse im orientalischen Tanz sind erwünscht.

Wer möchte, kann bei einem Galashow-Auftritt beim Bundesverband Orientalischer Tanz (BVOT) am Freitag, 22. Mai 2020 mitmachen. Weitere Möglichkeiten für gemeinsame Auftritte sind möglich.

#### Y2313 / Stefanie Saur Kassel

Kulturhaus DOCK 4 (Hintereingang), Untere Karlsstr. 4  
Fr. 21.2. / 19:15 - 20:45 Uhr / 12 Termine / 65 €  
+ Raumnutzung 14 Euro

### Tango Argentino

#### Für Paare

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 Einstiegende oder auch zum "Auffrischen". Um Paaranmeldung wird gebeten.

#### Y2322 / Ulrich Görtz, Birgit Mann Wochenendseminar

Kassel  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Sa. 7.3. und So. 8.3. / 14:00 - 17:00 Uhr / 36 €  
Anmeldung bis: 21.2.

#### Y2323 / Ulrich Görtz, Birgit Mann Grundkurs

Kassel  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Do. 19.3. / 20:00 - 21:30 Uhr / 8 Termine / 65 €

### 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.

#### Y2324 / Kokou Placktor Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Sa. 22.2. und So. 23.2. / 14:00 - 17:00 Uhr / 30 €  
Anmeldung bis: 7.2.



### 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 festem Absatz.

#### Y2325 / Milagros De la Fuente Kassel

Studio Fuego y Arena, Frankfurter Str. 62  
Mo. 10.2. / 18:30 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 46,50 €  
+ Raumnutzung 10 €

### Tanz Africa!

#### Tagesseminar

Willkommen zu einem spannenden Einführungsworkshop Afrikanischer Tanz. Unter der Leitung von Sinini Ngwenya, Musiker und Performer aus Zimbabwe, lernen Sie typische Bewegungen kennen, wie sie zum Beispiel beim kraftvollen "Gumboot dancing" vorkommen. Wir tanzen wie Zulu-Krieger, lernen zeremonielle "Isitshikitsha-Schritte" kennen und kreieren eigene, von mitreißenden Rhythmen inspirierte Bewegungen. Ein Tanz-Erlebnis für jedes Alter und für alle, die Spaß an Bewegung mitbringen. "Tanz Afrika" ist ein inspirierender Workshop für Körper, Geist und Seele. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Unterrichtssprache ist Englisch und Deutsch.

#### Y2326 / Sinini Ngwenya

Kassel  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Sa. 25.4. / 10:00 - 13:00 Uhr / 16,50 €  
Anmeldung bis: 10.4.

### 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.

#### Y2327 / Martin Walke, Heike Lengelsen Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Di. 11.2. / 20:15 - 21:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

### Charleston

#### Der gute Laune Tanz

#### Tagesseminar

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

#### Y2330 / Birgit Kaiser Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
So. 22.3. / 11:00 - 13:30 Uhr / 12,50 €  
Anmeldung bis: 6.3.

### Stepptanz 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.

#### Y2331 / Heike Neumeyer Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Mi. 12.2. / 11:30 - 12:30 Uhr / 15 Termine / 61 €

#### Aufbaukurs

Für Interessierte mit Stepp-Erfahrungen!

#### Y2332 / Heike Neumeyer Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Mi. 12.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 81 €



## Stepptanz

### Grundkurs

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

### Y2333 / Heike Neumeyer

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Mi. 12.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

### Aufbaukurs I

Weiterführung und Vertiefung  
Voraussetzung: Grundkurs

### Y2334 / Heike Neumeyer

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Mi. 12.2. / 19:00 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

## STEPvisite - vhs Showgruppe

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

### Y2335 / Heike Neumeyer

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Mi. 12.2. / 20:00 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

## Health Ballet Fitness

### Wochenendseminar

Inspiziert 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.

### Y2339 / Eva Maria Balkenhol

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Sa. 14.3. / 14:00 - 17:00 Uhr  
So. 15.3. / 11:00 - 14:00 Uhr / 30 €  
Anmeldung bis: 28.2.



## Modern Dance I

### Wochenendseminar

Wer Modern Dance, diese dynamische und zeitgenössische Tanzform ausprobieren möchte, ist hier genau richtig. Ganz sanft und von Anfang an, werden die Grundlagen des modernen Tanzes vorgestellt. Spezielle Übungen helfen, die Bewegungsform erst einmal kennen zu lernen, um am Ende kleine Kombinationen tanzen zu können. Individuelle Tanzmöglichkeiten können den Fähigkeiten und körperlichen Möglichkeiten der Einzelnen gerne angepasst werden. Der Spaß am Tanzen steht im Vordergrund.

### Y2340 / Eva Maria Balkenhol

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Sa. 28.3. / 14:00 - 17:00 Uhr  
So. 29.3. / 11:00 - 14:00 Uhr / 30 €  
Anmeldung bis: 13.3.

## Jazz-Modern-Dance

Jazz Dance und Modern Dance sind zwei zeitgenössische Tanzstile, die in diesem Kurs eine dynamische und kreative Fusion eingehen. Das Training beginnt mit einem 20-minütigen warm-up. Dabei werden alle Muskelpartien gedehnt 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 des individuelle Tanzvokabular. Der Kurs richtet sich an tanzinteressierte mit und ohne Vorkenntnisse.

### Y2341 / Jasmin Naumann

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Di. 18.2. / 17:15 - 18:15 Uhr / 12 Termine / 56 €

## Flotte Sohle 55 plus

*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, in der Gasse oder in Linien zusammen in der Gruppe. Sie brauchen keine/n Tanzpartner\*in. Es geht um 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 Rhythmus. Und weil Line Dance sich zunehmender Beliebtheit erfreut, stehen auch einfache Schrittfolgen zu moderner Popmusik und latein-amerikanischen Klängen auf dem Programm. Die Mischung macht's. Ein wenig Tanzerfahrung und Taktgefühl können nicht schaden.

### Y2342 / Ralf Wenzel

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Mo. 17.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 81 €

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



## Internationale Folklore

### Griechische Volkstänze

#### Grund- und Aufbaukurs

Liebhaber Griechenlands kennen und schätzen die positive Lebenseinstellung der Griechen, die sich in den Tänzen und der Musik ausdrücken. Lernen Sie die beliebtesten Volkstänze von Thrakien bis Kreta kennen und lassen Sie sich von der Stimmung des Sirtaki verführen. Es handelt sich meist um Kreistänze, bei denen jeder mitmachen kann.  
Bitte bringen Sie bequeme sportliche Kleidung mit.

#### Y2348 / Konstantinos Karageorgos

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Di. 11.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

### 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 Aufwärmen zur Dehnung und Lockerung, lernen wir Schrittkombinationen 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.

#### Y2352 / Jutta Irlé

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Mo. 6.7. - Fr. 17.7. / 6 Termine  
Mo. Mi. und Fr. jeweils 10:00 - 11:30 Uhr / 44 €  
Anmeldung bis: 1.7.

### Line Dance

#### Beginner

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

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

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

#### Y2353 / Sonja Wendt

##### Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Mi. 12.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 54 €  
Improver

Voraussetzungen: Kenntnisse der Grundelemente.

Es werden weiterführende Schritte und Schrittkombinationen vermittelt.

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

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

#### Y2355 / Sonja Wendt

##### Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Mi. 12.2. / 19:00 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

#### Intermediate/Advanced

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

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

#### Y2356 / Sonja Wendt

##### Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Mi. 12.2. / 20:00 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

### Line Dance - Partner Dance

Voraussetzungen: Grundkenntnisse des Line Dance (z.B. Beginner)

Partner Dance gehört zum Country- und Westerdance und wird mit Partner getanzt. Häufig tanzen beide die gleiche Schrittfolge zu festen Choreographien. Er enthält Schrittkombinationen 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).

#### Y2357 / Sonja Wendt

##### Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Sa. 15.2. / 17:00 - 19:00 Uhr / 6 Termine / 52 €

### 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 Grundschriffe und studieren gemeinsam eine kleine Choreographie ein.  
Bitte Gymnastikschuhe oder Sportschuhe mitbringen.

#### Y2358 / Alessandro Cristin

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Sa. 28.3. / 15:00 - 18:00 Uhr / 17 €  
Anmeldung bis: 18.3.

### 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.

#### Y2360 / Alessandro Cristin

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Sa. 18.4. / 15:00 - 18:00 Uhr / 17 €  
Anmeldung bis: 8.4.



## Kreistänze für Frauen

*Für Frauen ohne Erfahrung im Kreistanz*

### Grundkurs

Wir lassen uns bewegen von einfachen meditativen und traditionellen Kreistänzen und erleben, wie wir schon mit den ersten Schritten Freude im Tanz und einen gemeinsamen Rhythmus finden.

**Y2361 / Katharina Schulz  
Kassel**

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

Mi. 19.2. / 11:45 - 12:45 Uhr / 10 Termine / 36 €

*Für Frauen mit etwas Kreistanzerfahrung*

### Aufbaukurs

Wir lernen einfache bis mittelschwere meditative und traditionelle Kreistänze aus dem Süden und Osten Europas kennen und erleben wie Freude und Kraft aus dem Tanz entsteht.

**Y2362 / Katharina Schulz  
Kassel**

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

Mi. 19.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

*Für Frauen mit Erfahrung im Kreistanz*  
**Fortgeschrittene**

Wir lassen uns mitnehmen zu den Tänzen Mittel-, Süd- und Osteuropas, zur Kraft und Tiefe traditioneller und meditativer Tänze.

**Y2363 / Katharina Schulz  
Kassel**

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

Mi. 19.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

## Frauentänze im Jahreskreis - Frühlingskraft

### Grund- und Aufbaukurs für Frauen

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

Bitte mitbringen: leichte Tanzschuhe

**Y2364 / Birgit Wehnert  
Kassel**

Evang. Kita Wehlheiden, Bewegungsraum, Pfeifferstr. 18

Di. 18.2. / 19:30 - 21:00 Uhr / 10 Termine / 54 €  
+ Raumnutzung 15 Euro

## Gesellschaftstänze - Für Paare

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

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

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

### Disco-Fox

#### Grundkurs

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

**Y2366 / Iris Plasberg, Peter Lorenz  
Schauenburg-Hoof**

Schauenburghalle, Wahlgemeinde 21  
Mi. 12.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 10 Termine / 54 €  
Vermittlung von Tanzpartnern nur über die Kursleitung! Tel: 05665-920 302

## Standard- und Lateinamerikanische Tänze

### Grundkurs

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

**Y2367 / Bernd Schneider, Anja Nierling  
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Mo. 10.2. / 19:00 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

**Y2368 / Jürgen Böhm, Glenda Böhm  
Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
So. 9.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 54 €  
vierzehntägig

**Y2369 / Michael Peter  
Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Fr. 14.2. / 19:15 - 20:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

## 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

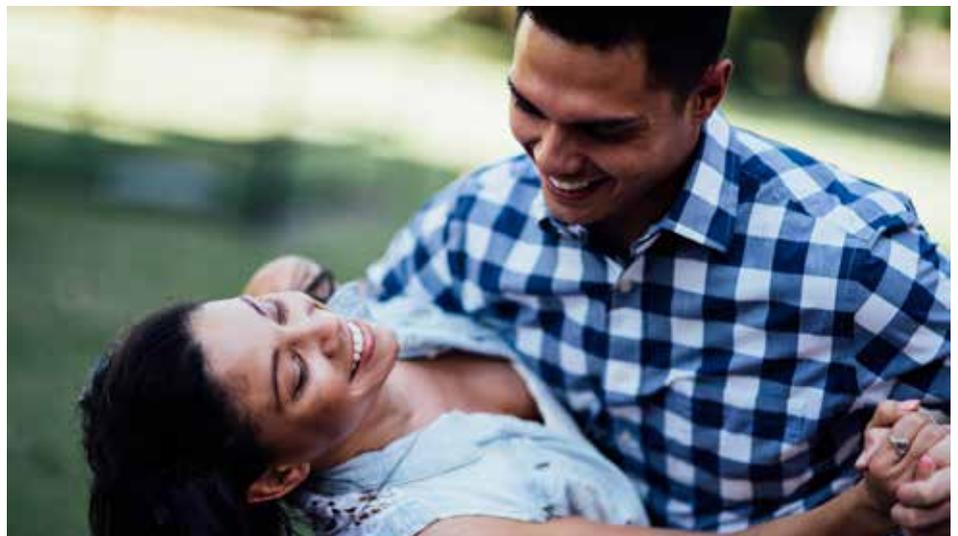
**Y2370 / Bernd Schneider, Anja Nierling  
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Mo. 10.2. / 20:00 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

**Y2371 / Iris Plasberg, Peter Lorenz  
Schauenburg-Hoof**

Schauenburghalle, Wahlgemeinde 21  
Mi. 12.2. / 20:15 - 21:45 Uhr / 10 Termine / 54 €  
Vermittlung von Tanzpartnern nur über die Kursleitung! Tel: 05665-920302





### 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)

**Y2373 / Michael Peter**

#### Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Fr. 14.2. / 18:15 - 19:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

**Y2374 / Bernd Schneider, Anja Nierling**

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Mo. 10.2. / 21:00 - 22:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

### Technik und Führen bei Standardtänzen - Für Paare

Führung, Haltung, Beinarbeit sowie die richtige Fußtechnik werden an bekannten Figuren und Grundschriften folgender Tänze geübt: langsamer Walzer, Wiener Walzer, Quickstep und Tango.

**Y2375 / Bernd Schneider, Anja Nierling**

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Fr. 21.2. / 20:15 - 21:30 Uhr / 8 Termine / 36 €

### Cha-Cha-Cha und Rumba

Cha-Cha-Cha und Rumba sind lateinamerikanische Tänze kubanischen Ursprungs. Beiden wohnt der Reiz des Flirts zwischen den Tanzpartnern inne. Der Cha-Cha-Cha ist dabei etwas schneller und kokett, die Rumba dagegen langsamer und intimer. Es werden Grundschriffe und eine tanzbare Figurenfolge vermittelt.

**Y2376 / Bernd Schneider, Anja Nierling**

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Fr. 21.2. / 19:00 - 20:15 Uhr / 8 Termine / 36 €

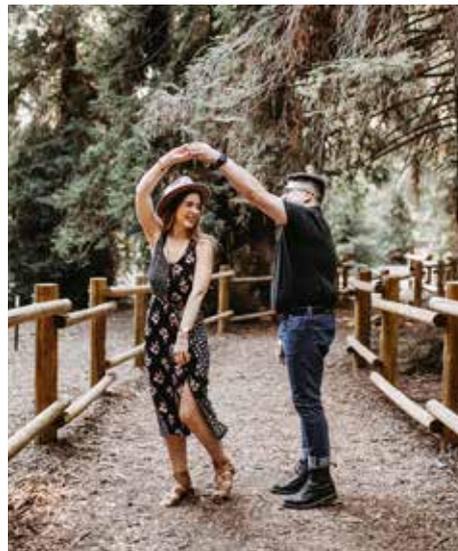
### Freies Tanzen mit Anleitung

Freies Tanzen von Standard- und lateinamerikanischen Tänzen für Paare jeder Altersklasse, vom Anfänger bis zum Turnierpaar. Unter Anleitung können Sie bereits gelernte Schritte auf einer großen Tanzfläche üben und verfeinern. Mindestvoraussetzung: Tanzerfahrung oder Teilnahme an einem unserer Grundkurse.

**Y2377 / Bernd Schneider**

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Fr. 29.5.+ Fr. 5.6. / 19:30 - 21:45 Uhr  
2 Termine / 16,50 €  
Anmeldung bis: 20.5.



### 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.

**Y2381 / Jürgen Böhm, Glenda Böhm**

#### Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Fr. 14.2. / 17:45 - 18:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

**Y2383 / Jürgen Böhm, Glenda Böhm**

#### Wolfhagen

Landratsamt, Ritterstr. 1, Sitzungssaal  
So. 23.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / 9 Termine / 49 €  
vierzehntägig

**Y2384 / Jürgen Böhm, Glenda Böhm**

#### Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Di. 11.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

**Y2385 / Jürgen Böhm**

#### Helsa

Grundschule, Schulstr. 10  
Mi. 12.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

**Y2386 / Jürgen Böhm, Glenda Böhm**

#### Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Fr. 14.2. / 18:45 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

**Y2387 / Michael Peter**

#### Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Fr. 14.2. / 20:15 - 21:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

## Kunst

### Kunst und Kulturgeschichte

#### Die Nacht in der Kunst

Die Nacht wirft einen längeren und einen kürzeren Schatten auf die Geschichte der Malerei, je nachdem, was man unter einem Nachtbild verstehen will. Bilder der Nacht sind uns bereits seit der Antike überliefert. Bilder, die ein nächtliches Geschehen in einem nachtdunklen Raum wiedergeben, der nur von dem Mond, den Sternen oder einer künstlichen Lichtquelle beleuchtet wird, sind jedoch eine Erfindung des 15. Jahrhunderts. Als frühestes Nachtbild in diesem realistisch illusionistischen Stil gilt "Die Geburt Christi", entstanden um 1475 von der Hand des Hugo van der Goes. Die Bildbetrachtungen im Rahmen dieses Seminars werden hier beginnen und einen Einblick in die weitere Entwicklung des Themas bis in die zeitgenössische Kunst geben.

**Y2403 / Dr. Ellen Markgraf, Kunsthistorikerin**

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Mo. 10.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

### STUDIUM GENERALE

Mit dem STUDIUM GENERALE bieten wir Ihnen eine fundierte Allgemeinbildung auf unterschiedlichen Gebieten. Sie können in kurzer Zeit ein solides Grundwissen erwerben. Folgende Bereiche werden auf hohem Niveau in allgemein verständlicher Sprache behandelt:

- Geschichte, Politik, Wirtschaft
- Kunst, Musik, Film
- Literatur und Philosophie
- Naturwissenschaften  
siehe Y1000, Y1001, Y1002, Y1003 im Bereich Gesellschaft

#### Die Welt der Renaissance II

In diesem Kurs wird Michelangelo, der geniale Meister der Architektur, der Bildhauerei und der Malerei, im Mittelpunkt stehen. Seine Persönlichkeit und sein Werk weisen über die eigentliche Hochrenaissance mit ihrem Harmonie-Ideal hinaus in Bereiche des Manierismus und dessen Krisenbewusstsein. Damit wurde er auch zum Wegbereiter des Barock-Zeitalters.

**Y2429 / Dr. Karin Mayer-Pasinski**

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 13.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 5 Termine / 27 €



Die Kunstgeschichte besteht nicht nur aus Epochen, rasanten Umbrüchen und langsamen 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: „Das Alter“

#### Vortrag

Das „Alter“ in unterschiedlichen Darstellungen bei teils krassen Bedeutungen von der Antike bis heute.

**Konrad Nachtwey, M.A., Kunsthistoriker und Politologe**

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 11.3. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

### Kunstgeschichte: „Kinder in der Kunst“

#### Vortrag

Vom „schmächtigen König“ und „kleinen General zu Pferde“ in der Renaissance hin zum „Baby, Kleinkind, Backfisch und Bursche“ im Barock, Rokoko, Impressionismus und Neuer Sachlichkeit.

**Konrad Nachtwey, M.A., Kunsthistoriker und Politologe**

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 25.3. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

### Kunstgeschichte: Tiere und ihre Bedeutung

#### Vortrag

Was bedeuten Hunde, Katzen, Vögel und andere Tiere in der Malerei im Laufe der Zeiten?

**Konrad Nachtwey, M.A., Kunsthistoriker und Politologe**

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 1.4. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

## Erkundungen im Jugendstil

Der Jugendstil ist ein vielschichtiges europäisches Kulturphänomen mit ganz verschiedenen Zentren und unterschiedlichen formalen Ausprägungen. Das gemeinsame Ziel war die Verbindung von Kunst und Leben, die Veredelung des Alltags. Die angewandte Kunst mit ihren Entwürfen für Häuser, Innenräume und Gebrauchsgegenständen stand daher im Mittelpunkt des künstlerischen Tuns. Wir werden uns mit herausragenden Werken bekannter und weniger bekannter Künstler beschäftigen.

**Y2430 / Dr. Karin Mayer-Pasinski**

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 13.2. / 16:00 - 17:30 Uhr / 3 Termine / 16,50 €

### Kunstgeschichte: Lust, Leidenschaft, Liebe, Treue und der „Seitensprung“ in der gemalten Kunst

#### Vortrag

Moralische Belehrungen oder versteckte Pornografie über die Jahrhunderte?

**Konrad Nachtwey, M.A., Kunsthistoriker und Politologe**

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 22.4. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

### Kunstgeschichte: Humor in der Bildenden Kunst?

#### Vortrag

Gibt es offenen oder versteckten Humor in uns bekannten Bildern oder nur die Karikatur, die verzerrt, übertreibt und lächerlich macht?

**Konrad Nachtwey, M.A., Kunsthistoriker und Politologe**

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 6.5. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

### Kunstgeschichte: Politik in der Kunst

#### Vortrag

Sind politische Ereignisse überhaupt darstellbar? Wenn ja: Als Nachricht, persönliche Betroffenheit oder beeindruckendes Motiv.

**Konrad Nachtwey, M.A., Kunsthistoriker und Politologe**

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 20.5. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

## Berthe Morisot (1841-1895)

Die Schwägerin von Edouard Manet, die zum Kreis der Impressionisten gehörte, schilderte mit ihren reizvollen Bildern ihr privates Umfeld und ihr Familienleben. Berthe Morisot ging es nach ihren eigenen Worten darum, "... etwas in seiner Vergänglichkeit festzuhalten, ach, etwas, das Geringste der Dinge!".

**Y2431 / Dr. Karin Mayer-Pasinski**

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 5.3. / 16:00 - 17:30 Uhr / 2 Termine / 11 €

## Das ritterschaftliche Stift Kaufungen und seine Ausstrahlung in Nordhessen

### Exkursion

Unser Ausgangspunkt wird ein Besuch des ritterschaftlichen Stifts in Kaufungen sein, wo uns Hauptrecht Freiherr Schenck zu Schweinsberg führen wird. Das Stift geht zurück auf die Klostergründung von Kaiserin Kunigunde im Jahre 1017. Sie war die Gemahlin Kaiser Heinrichs II. (973-1024). Nach dem Tod ihres Mannes trat sie als Nonne in das Benediktinerinnen-Kloster ein, wo sie 1033 starb. Im Zuge der Reformation löste Landgraf Philipp das Kloster auf und übergab es 1532 der Hessischen Ritterschaft. Deren uradelige Familien prägten die nordhessische Geschichte und sie haben bis heute ihren Bezugspunkt im Kaufunger Stift. Wir werden Einblick erhalten in die geschichtsträchtigen Stammsitze der Familien; unter anderem steht Gut Escheberg, das Anwesen der Familie von der Malsburg, auf unserem Programm.

**Y2432 / Dr. Karin Mayer-Pasinski Kaufungen, Zierenberg etc.**

Di. 5.5. / 8:00 - 20:00 Uhr / 57 €

Anmeldung bis: 20.4.

+ Eintritt



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





## 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.

#### Y2500 / Angela Landgrebe Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Di. 7.1. / 10:30 - 12:30 Uhr / 9 Termine / 67 €  
14-tägig  
+ Eintritte

#### Y2501 / Angela Landgrebe Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Do. 16.1. / 10:30 - 12:30 Uhr / 9 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.

#### Y2502 / Angela Landgrebe Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Mi. 8.1. / 15:30 - 17:30 Uhr / 5 Termine / 45 €  
14-tägig  
+ Eintritte

#### Y2503 / Angela Landgrebe Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Mi. 15.1. / 16:00 - 18:00 Uhr / 5 Termine / 45 €  
14-tägig  
+ Eintritte



### Außenbegehung der GRIMM-WELT auf dem Weinberg

*Eine Entdeckungsreise in die Vergangenheit*

#### Exkursion

Der Süßwasserkalkstein "Gauinger Travertin", der das Gebäude der GRIMM WELT ummantelt, offenbart dem aufmerksamen Betrachter einen faszinierenden Einblick in eine längst vergangene Lebenswelt. Der Kalktuff ist voll von Versteinerungen aus dem Pflanzen- und Tierreich und lädt ein zu einer Entdeckungstour in eine Zeit vor 11,6 - 7,2 Mio. Jahren. Das Zielgebiet ist die "Mittlere Schwäbische Alb" mit dem geographischen Schwerpunkt rund um den Ort "Zwiefalten". In der Führung wird den Teilnehmern nicht nur theoretisches Hintergrundwissen vermittelt, sondern auch das Beobachten und Ertasten des Materials ermöglicht. Es lohnt sich, eine Kamera mitzuführen, um von den diversen Motiven eigene Fotos anzufertigen!

#### Y2511 / Peter-Joachim Focke

Kassel, Haupteingang der Grimmwelt  
Sa. 9.5. / 15:00 - 16:30 Uhr / 8 €  
Anmeldung bis: 27.4.

#### Y2512 / Peter-Joachim Focke

Kassel, Haupteingang der Grimmwelt  
Sa. 29.8. / 15:00 - 16:30 Uhr / 8 €  
Anmeldung bis: 17.8.

### Gehölkundliche Führung über die Weinbergterrassen sowie durch den Henschelgarten

#### Exkursion

Weinbergterrassen und Henschelgarten bieten als innenstadtnahe Bereiche Besuchern eine Fülle interessanter und wertvoller Pflanzenarten, die auf dieser Führung erkundet werden sollen. Der Rundgang richtet sich vor allem an Liebhaber von Bäumen, die Freude an der Begegnung mit diesen Lebewesen haben und sich Informationen zu den hier angepflanzten Arten wünschen. Treffpunkt: Eingangstor zu den Weinberg-Terrassen an der Frankfurter Straße.

#### Y2517 / Peter-Joachim Focke Kassel

Eingangstor Weinberg-Terrassen,  
Frankfurter Str.  
Sa. 23.5. / 15:00 - 16:30 Uhr / 8 €  
Anmeldung bis: 11.5.

### Gehölkundliche Führung durch den Muhrhardpark

#### Exkursion

Diese Führung gibt einen umfassenden Überblick über die Pflanzengesellschaft des Muhrhardparks. Sie ergänzt die Veranstaltung "Gehölkundliche Führung über die Weinbergterrassen sowie durch den Henschelgarten" und ermöglicht ein intensives Kennenlernen dieses abseits gelegenen, innenstadtnahen und wertvollen Grünbereichs. Treffpunkt ist der Haupteingang der GRIMM WELT.

#### Y2518 / Peter-Joachim Focke Kassel

Treffpunkt: Eingangsbereich Grimmwelt  
Sa. 22.8. / 15:00 - 16:30 Uhr / 8 €  
Anmeldung bis: 10.8.



## Künstlerische Techniken

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

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

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

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

## Zeichentechniken

### 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.

#### Y2550 / Ulrike Vater

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Do. 13.2. / 17:45 - 20:00 Uhr / 8 Termine / 90 €

### Zeichnen lernen

#### Grundkurs

Lernen Sie spielend leicht, wie man Objekte zeichnet. Alltagsobjekte, Porträts oder Menschen. Sie erhalten individuelle Begleitung für die ersten Schritte oder auf dem Weg zu neuen Techniken und Tricks.

Bitte mitbringen: Skizzenblock DIN-A2, Bleistift und Knetgummi (spezielles Radiergummi für Künstler).

#### Y2551 / Oliver Gerke

##### Fuldatal-Simmershausen

Haus der Begegnung, Teichstr. 8 (Eingang Schulhof)  
Mi. 12.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 6 Termine / 53 €

### 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 und/oder Fähigkeit die Freude am künstlerischen Arbeiten nimmt. Es geht ums zeichnerische Ausprobieren, nicht um "klassische" Zeichenübungen. Als Ziel soll die Lust am Zeichnen (wieder) erweckt werden. Mit eher unkonventionellen und eigenwilligen, größtenteils unbekannt grafischen Techniken werden Sie zu überraschenden und individuellen Ergebnissen kommen. Für alle geeignet, die keine genialen Zeichner (oder einfach aus der Übung) sind. Experimentieren ist ausdrücklich erwünscht!

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

#### Y2552 / Ulrike Vater

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Mi. 12.2. / 17:45 - 20:00 Uhr / 6 Termine / 49 €

### Wie mache ich Reiseskizzen?

#### Wochenendseminar

Hessen, Toskana, Norwegen, Provence... Gezeichnete 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 und Weglassen. Perspektive und Proportionen treffend wiedergeben.

Grundlagen und weiterführende Gesichtspunkte zum Zeichnen von Landschaftsskizzen.

Bitte mitbringen: eine möglichst große Auswahl fotografischer Vorlagen (auch digitale auf Tablet/PC)

- Skizzenblock, ca. 30x40 cm, mit Spirale
- Bleistifte, HB, 2B, 4B, 6B
- Bleistiftradiergummi, graues Knetradiergummi, Anspitzer
- andere Zeichenmittel (z.B. Kohle, Kreide) nach Interesse

#### Y2555 / Siegfried Rinke

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Sa. 28.3. und So. 29.3. / 10:00 - 16:00 Uhr / 69 €  
Anmeldung bis: 16.3.

### Comicfiguren zeichnen

#### Tagesseminar

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

Ob Anfänger oder Fortgeschrittener, Sie erhalten das Rüstzeug dafür, eigene Comicfiguren mit Leben zu erfüllen.

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

#### Y2560 / Oliver Gerke

##### Fuldatal-Simmershausen

Haus der Begegnung, Teichstr. 8 (Eingang Schulhof)  
Sa. 22.2. / 13:00 - 18:00 Uhr / 29,50 €  
Anmeldung bis: 16.2.

→ Siehe zum Thema Comiczeichnen auch auf Seite 48, Y2731

### Portraitzeichnen nach Modell

#### Grund- und Aufbaukurs

Portraits gehören zu den beliebtesten Themen beim Zeichnen, sind jedoch nicht ganz leicht umzusetzen. Behutsam werden die Grundlagen des Portraitzeichnens wie Proportion, Perspektive sowie Licht und Schatten vermittelt. Fortgeschrittene erhalten Tipps zur Verbesserung ihrer Technik.

Bitte mitbringen: Skizzenblock, ca. 30x40cm mit Spiralbindung, Bleistifte in den Stärken B, 2B und 7B, Bleistiftradiergummi und Knetradiergummi

#### Y2567 / Siegfried Rinke

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1  
Di. 11.2. / 10:00 - 12:00 Uhr / 10 Termine / 72 €  
+ Modellkosten ca. 25 Euro

### Aktzeichnen

#### Grundkurs

Sie entwickeln Ihre Kenntnisse um Proportionen und Anatomie des menschlichen Körpers, erlernen die zeichnerischen Grundlagen des Aktzeichnens und erhalten Tipps und Tricks zur Verbesserung Ihrer Technik.

#### Y2568 / Annika Putz

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Di. 21.4. / 17:30 - 19:30 Uhr / 8 Termine / 58 €  
Anmeldung bis: 10.4.  
+ Material und Modellkosten ca. 35 Euro



### 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.

#### Y2574 / Siegfried Rinke

##### Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mi. 12.2. / 19:15 - 20:45 Uhr / 15 Termine / 81 €

### 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/oder gemalten Skizzen die Szenen festhalten. Es sind Bilder, die den Blick und das Bewusstsein schärfen und neue Eindrücke vermitteln. Wir gehen auf die Suche nach den richtigen Farben für Himmel, Wasser, Erde und Bäumen, um den überzeugenden Ausdruck zu finden. Als Ausgangspunkte dienen zur Verfügung gestellte Motive und/oder eigene Fotos und Postkarten sowie eine gute Portion Neugier und Begeisterung für Kassel und Umgebung. 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

Keine Exkursion! Es wird nur im Raum gearbeitet.

#### Y2576 / Siegfried Rinke

##### Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Fr. 22.5. / 17:00 - 20:00 Uhr  
Sa. 23.5. / 10:00 - 16:00 Uhr  
So. 24.5. / 10:00 - 15:00 Uhr  
3 Termine / 77 €  
Anmeldung bis: 11.5.

### Sehen und gesehen werden!

#### Zeichnerische Beobachtungen am Schloss Wilhelmshöhe und im benachbarten Bergpark

##### Wochenendseminar

Die Besucher des Schlosses sowie des Bergparks beobachten und skizzieren. Mit Skizzenblock und Zeichenstift die Menschen erfassen - einmal flüchtiger ein anderes Mal präziser. Teile der Umgebung skizzieren. Mittels Zeichnung und/oder Aquarell die entstandenen Skizzen zu neuen Bildern weiter verarbeiten.

1.Tag: vorbereiten auf das Experiment

2.Tag: skizzieren vor Ort

3.Tag: verarbeiten der entstandenen Skizzen:

- zusammenstellen einzelner Zeichnungen zu neuen Szenen
- kolorieren einzelner Arbeiten
- einbringen individueller Ideen

Material: Skizzenblock oder Skizzenbuch mit Spirale (Größe bis ca. 30 x 40 cm), Aquarellblock (Größe ca. 30 x 40 cm, 250-300 g/m<sup>2</sup>, rau), Bleistifte (HB, 2B, 4B oder ähnliche Härtegrade), Anspitzer, Bleistiftradiergummi, graues Knetradiergummi, Aquarellausrüstung, Hocker/Stuhl zum Arbeiten vor Ort

Vorkenntnisse im Zeichnen sind wünschenswert.

#### Y2580 / Siegfried Rinke

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Fr. 26.6. / 17:00 - 20:00 Uhr  
Sa. 27.6. / 10:00 - 15:00 Uhr (Bergpark)  
So. 28.6. / 10:00 - 15:00 Uhr  
3 Termine / 76 €  
Anmeldung bis: 15.6.  
+ eigene Materialkosten

### Skizzieren und Zeichnen im Bergpark

#### Tagesseminar

Die Skizze ermöglicht es, komplexe Formen mit wenigen Mitteln einfach dazustellen. Der Blick für das Wesentliche wird dabei geschult. Ein Spaziergang durch den Bergpark bietet vielfältige Anregungen, Formen und Strukturen zu erfassen, mit Hell und Dunkel und mit Komposition zu experimentieren. Wir werden verschiedene Stationen einlegen, dabei sind auch gründlichere Ausführungen möglich.

Bitte mitbringen: Skizzenblock ca. DIN A 4, Stifte und Kreiden nach eigenen Vorlieben.

Treffpunkt: Besucherzentrum Wilhelmshöhe, Endhaltestelle Tram Linie 1

#### Y2582 / Inga Zieglmeier

##### Kassel

Bergpark Wilhelmshöhe, Besucherzentrum  
Sa. 9.5. / 11:00 - 15:00 Uhr / 26 €  
Anmeldung bis: 27.4.

### 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 1. Kurstag wird es eine ausführliche Materialbesprechung geben.

#### Y2586 / Theo Butz

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Mi. 26.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 54 €



### Kalligrafie und Kalligramme

#### Wochenendseminar

Zunächst werden verschiedene ältere europäische Schriften vorgestellt, die uns jeweils von ihrer Entstehungszeit erzählen. Je nach Vorliebe können einzelne Schriften mit Schreibfeder und Tusche geübt werden. Der zweite Teil lässt Raum für das Experiment: Es können eigene Schriften entwickelt und Gedichte und Schriftbilder, sogenannte Kalligramme gestaltet werden. Bitte mitbringen: Stuhl-Sitzkissen, Wasserglas, Zeitung (Kittel oder dunkle Kleidung ist von Vorteil).

#### Y2587 / Inga Zieglmeier

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Sa. 21.3. / 11:00 - 17:00 Uhr  
So. 22.3. / 10:00 - 13:30 Uhr  
2 Termine / 51 €  
Anmeldung bis: 9.3.  
+ Material 5 Euro



## Maltechniken

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

#### Grund- und Aufbaukurse

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

#### Y2609 / Renate Stietz

##### Baunatal-Altenbauna

Musikschule, Friedrich-Ebert-Allee 12, Malraum  
Mi. 26.2. / 18:15 - 20:30 Uhr / 6 Termine / 49 €  
+ Material

#### Y2610 / Renate Stietz

##### Baunatal-Altenbauna

Musikschule, Friedrich-Ebert-Allee 12, Malraum  
Di. 25.2. / 9:00 - 12:00 Uhr / 6 Termine / 65 €  
+ 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.

#### Y2612 / Petra Löffler

##### Bad Emstal-Sand

Rathaus, Sitzungszimmer "Alte Post"  
Di. 25.2. / 9:30 - 11:15 Uhr / 11 Termine / 98 €

### Mal-Ferien

#### Seminar für gegenständliche Malerei und Zeichnung

##### Ferienkurs

Mit Acrylfarben, Ölfarben oder Aquarell, mit Pastell, Bleistift oder Kreide nach dem geeigneten Bildausdruck suchen. Malerische Qualitäten erkennen und einsetzen. Landschaften, Stilleben, Menschen - Bilder, die vom Leben erzählen.

#### Y2618 / Siegfried Rinke

##### Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mo. 6.4. - Do. 9.4. / 10:00 - 16:30 Uhr /  
4 Termine / 140 €  
Anmeldung bis: 24.2.  
+ Material

### Malen mit Aquarellfarben

#### Grund- und Aufbaukurse

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

#### Y2620 / Erika Oppelt

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Di. 11.2. / 9:30 - 11:30 Uhr / 12 Termine / 86,50 €

#### Y2621 / Erika Oppelt

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Do. 13.2. / 9:30 - 11:30 Uhr / 12 Termine /  
86,50 €

#### Y2625 / Siegfried Rinke

##### Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mo. 10.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 81 €

#### Y2626 / Siegfried Rinke

##### Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mo. 10.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 81 €

#### Y2627 / Siegfried Rinke

##### Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mi. 12.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 81 €

### 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, Kleberrolle

#### Y2628 / Erika Oppelt

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Sa. 21.3. / 10:00 - 16:00 Uhr / 29,50 €  
Anmeldung bis: 9.3.

### Aquarell- und Acrylmalerei

#### Grundkurs

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

#### Y2632 / Fritz Röbbing

##### Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2  
Mo. 10.2. / 18:00 - 21:00 Uhr / 8 Termine / 87 €  
+ Material

#### Y2633 / Fritz Röbbing

##### Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2  
Mo. 20.4. / 18:00 - 21:00 Uhr / 9 Termine / 98 €  
+ Material

### Zeichnen und Malen

#### Grund- und Aufbaukurs

Wecken Sie Ihre Kreativität und probieren Sie verschiedene Techniken aus. Klassische, wie Aquarell, Acryl oder Pastell, aber auch ungewöhnliches, wie Handzeichnen, Glasmalen und einiges mehr sind möglich. Ob von der Pieke an oder zum Auffrischen früherer Erfahrungen. Schaffen Sie sich Ihre eigene kleine Galerie für Zuhause. Materialbesprechung in der ersten Kursstunde.

#### Y2636 / Václava Frycová

##### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Do. 13.2. / 19:30 - 21:30 Uhr / 5 Termine / 59 €  
+ Material

### Acryl-Malworkshop

#### Tagesseminar

Mit viel Zeit und Muße widmen wir uns einen ganzen Tag der Acrylmalerei. Es werden grundlegende Material-, Skizzen-, Kompositions- und Farbgestaltungsfragen geklärt. Die Schritte zum eigenen Werk werden individuell besprochen und angeleitet. Selbstgewählte Schwerpunkte können vertieft werden. Dieser Workshop ist für Anfänger und für Fortgeschrittene geeignet. Bitte vorhandenes Malmaterial mitbringen: Acrylfarben, Pinsel, Leinwand oder Acrylmalblock, Skizzenmaterial, Wassergläser, Farbpalette, Allzweckrolle

#### Y2639 / Erika Oppelt

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Sa. 7.3. / 10:00 - 16:00 Uhr / 29,50 €  
Anmeldung bis: 24.2.



### Zeichnen und Malen mit Pastellkreiden

#### Grund- und Aufbaukurs

Handliche Stäbchen nahezu reiner Farbe, das sind Pastellkreiden, ein unglaublich vielseitiges Malmittel. Ob lockere Skizze, feine Zeichnung oder malerisch ausgearbeitetes Bild, vom kraftvoll klaren Akzent bis zum romantischen Sfumato sind Ideen mit Pastellkreiden genial einfach umzusetzen.

Auf kleinen Formaten werden spielerisch die verschiedenen Techniken erkundet. Vom Wischen und Mischen mit den Fingern über praktische Papierwischer bis zur Schraffur entsteht ein persönlicher Leitfaden, der schon recht dekorativ ist. Mit der Darstellung einer Landschaft probieren wir das Modellieren über Hell und Dunkel. Ins Gegenständliche geht es beim Zeichnen von Blumen. Wer lieber Portraits zeichnet kann sich auch gleich diesen zuwenden. Fotos und Bilder dienen als Vorlagen. Ich biete eine Auswahl an, sehr gerne können auch selbst welche mitgebracht werden.

Das Material für den ersten Kurstag stelle ich, die Materialbesprechung machen wir an diesem Termin.

#### Y2651 / Ursula Kriegel, Kostümbildnerin, Modedesignerin Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Di. 18.2. / 17:45 - 19:45 Uhr / 7 Termine / 65 €  
+ Materialkosten 3 Euro



### 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.

#### Y2652 / Christine Reinckens Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Di. 11.2. / 16:30 - 19:30 Uhr / 8 Termine / 82 €  
+ Material

### Mensch und Meer

#### Malwoche auf Sylt

#### Kompaktkurs

Die Motivsuche vor Ort bietet alles: Wolken, Watt und wildes Meer, Dünengras und Horizont, atmosphärisch locker oder konkret im Detail. Und wir mittendrin. Die maritime Stimmung einer Nordseeinsel im Februar wird je nach Wetter mit Skizzen und eigenen Fotos eingefangen, und kann mit Modellen oder Selbstportraits kombiniert werden. Damit wird eine sehr persönliche und eigenständige Bildaussage möglich. Erfahrungen im Porträtzeichnen und in der Landschaftsmalerei können hier parallel erarbeitet, vertieft und miteinander verknüpft werden. Gearbeitet wird in einem Werkraum. Erfahrungen in Maltechnik und Materialkunde sind wünschenswert. Partner/innen können auch ohne Kursteilnahme gerne mitkommen (Preis auf Anfrage) und sind gern gesehene Modelle.

Vorbesprechung: 14.1., 18:00 - 20:15 Uhr, vhs, Raum 402

#### Y2653 / Christine Reinckens

#### Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel  
So. 23. - Sa. 29.2. / 7 Termine  
So. Anreise bis 17:00 Uhr / Sa. Abreise bis 10:00 Uhr / 510 €

Anmeldung bis: 10.1.

Leistungen: Ü/EZ mit DU/WC und VP, Seminargebühr

### Ölmalerei

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

#### Y2658 / Elmar Kuhnert

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Mo. 10.2. / 18:30 - 20:45 Uhr / 15 Termine / 121,50 €  
+ Material

### Öl- und Aquarellmalerei

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

#### Y2659 / Elmar Kuhnert

#### Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Di. 11.2. / 17:00 - 19:15 Uhr / 15 Termine / 121,50 €  
+ Material

### 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.

#### Y2660 / Elmar Kuhnert

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Mo. 10.2. / 16:00 - 18:15 Uhr / 15 Termine / 121,50 €  
+ Material

### 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.

#### Y2661 / Elmar Kuhnert

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Mo. 10.2. / 11:30 - 13:00 Uhr / 15 Termine / 81 €

#### Y2662 / Elmar Kuhnert

#### Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Di. 11.2. / 10:00 - 12:15 Uhr / 15 Termine / 121,50 €

#### Y2663 / Elmar Kuhnert

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Mo. 10.2. / 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!

#### Y2670 / Björn Hübert

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Sa. 28.3. und So. 29.3. / 10:00 - 17:00 Uhr / 68,50 €  
Anmeldung bis: 16.3.  
+ Material ca. 10 Euro



## Fotografie und Neue Medien

### Blickwinkel: Grenzen-los

#### *Ein fotografisches Portrait in Schwarz-Weiß und Farbe*

Schutz oder Begrenzung, Auflösung oder Freiheit, Klarheit oder Diffusion - ein Thema mit vielen Facetten:

Im Austausch in der Gruppe wird das Thema inhaltlich erarbeitet und die Teilnehmenden gehen auf die Suche nach Ausdrucksformen, die im Alltag, in der Gesellschaft zu entdecken sind, beobachten diese und werden sie fotografisch umsetzen und interpretieren: Mit verschiedenen Belichtungszeiten experimentieren, verschiedene Perspektiven kennenlernen.

Bildbesprechungen, gemeinsame Fotoaktionen - Erarbeitung und Umsetzung von Bildideen werden Teil des Projektes sein.

#### **Y2700 / Sabine Große Kassel**

Atelier Sabine Große, Brandastr. 10  
Fr. 14.2. / 17:00 - 21:00 Uhr  
Fr. 6.3. / 17:00 - 21:00 Uhr  
Fr. 27.3. / 17:00 - 21:00 Uhr  
Fr. 24.4. / 17:00 - 21:00 Uhr  
Fr. 15.5. / 17:00 - 21:00 Uhr  
5 Termine / 96 €

Anmeldung bitte nach Beratung durch die Kursleitung: 05605-70118.  
Anmeldung bis: 10.2.  
+ Material

#### **Y2701 / Sabine Große Kassel**

Atelier Sabine Große, Brandastr. 10  
Sa. 15.2. / 10:00 - 14:00 Uhr  
Sa. 7.3. / 10:00 - 14:00 Uhr  
Sa. 28.3. / 10:00 - 14:00 Uhr  
Sa. 25.4. / 10:00 - 14:00 Uhr  
Sa. 16.5. / 10:00 - 14:00 Uhr  
5 Termine / 96 €

Anmeldung bitte nach Beratung durch die Kursleitung: 05605-70118.  
Anmeldung bis: 10.2.  
+ Material

### Fotoclub der vhs

- Fotoworkshop
- Bildbesprechung
- Fotospaziergänge
- Digitalfotografie
- Theorie und Praxis
- Digitale Bildbearbeitung JPEG oder RAW-Format
- Grundlagen Adobe Photoshop und RAW Converter
- Photoshop Workflow
- Portraitworkshop mit Blitztechniken

ACHTUNG! Der 1. Abend findet am Dienstag, 3.9.2019 um 18:30 Uhr im Saal der Volkshochschule, Wilhelmshöher Allee 19-21, statt.

#### **Y2702 / Ulrich Kühne Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Di. 11.2. / 18:30 - 21:30 Uhr / 10 Termine / 76 €  
14-tägig

### Fotoclub der vhs - Fortgeschrittene

Der Fotoclub besteht aus zwei Kursen. Am 1. Abend, nach Vorstellung der Kursinhalte durch den Dozenten Ulrich Kühne, können Sie wählen, ob Sie im Grundkurs oder im Fortgeschrittenenkurs weiter machen möchten.

ACHTUNG! Der 1. Abend findet am Dienstag, 3.9.2019 um 18:30 Uhr im Saal der Volkshochschule, Wilhelmshöher Allee 19-21, statt.

#### **Y2703 / Ulrich Kühne**

##### **Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Di. 11.2. / 18:30 - 21:30 Uhr / 9 Termine / 76 €  
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!

#### **Y2704 / Marion Geisler**

Kassel, Volkshochschule, 108  
Fr. 6.3. / 16:00 - 18:00 Uhr  
Sa. 7.3. / 10:00 - 16:00 Uhr  
So. 8.3. / 10:00 - 16:00 Uhr / 79 €  
Anmeldung bis: 24.2.  
+ Material ca. 10 Euro

### Blickwinkel Sylt

#### *Ein fotografisches Portrait*

#### *vhs-Ausstellung*

In Kooperation mit der Treppe 4

Eine Gruppe Fotografierender hat sich auf einer Reise künstlerisch mit der Insel Sylt auseinandergesetzt.

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.

Entstanden ist eine Fotoausstellung mit ganz unterschiedlichen Facetten und Blicken auf die Insel.

#### **Y2706 / Sabine Große Kassel**

Haus der Sozialwirtschaft, Treppenstr. 4  
Ausstellungseröffnung am: 02.02., 11:00 Uhr  
Ausstellungsdauer vom: 02.02. - 20.03.  
Öffnungszeiten: Mo - Fr, 9:00 Uhr - 16:00 Uhr  
gebührenfrei



### Leben am Fluss - Leben an der Losse

#### vhs-Ausstellung

Die Losse ist die Lebensader der Gemeinden im östlichen Landkreis Kassel: Von Hessisch-Lichtenau über Helsa, Kaufungen bis Bettenhausen. So wichtig sie früher für Handwerk und Gewerbe war, so prägend ist sie bis heute für das Stadt- und Landschaftsbild.

Geschichte und Gegenwart, das Leben der Menschen an und mit ihrem Heimatfluss wurden von einem Fotokurs mit Diethart Rindermann fotografisch erkundet, dokumentiert und künstlerisch gestaltet. Die Ausstellung präsentiert zum Abschluss des Projekts eine kleine Auswahl der "Lichtbilder" im Rathaus Kaufungen.

#### Y2712 / Diethart Rindermann Kaufungen-Oberkaufungen

Rathaus, Foyer (Eingang Niester Str.)  
Do. 23.4.

Die Ausstellung ist während der Öffnungszeiten des Rathauses zugänglich:

Montag 8.30 bis 18.00 Uhr

Dienstag bis Donnerstag 08.30 bis 15.30 Uhr

Freitag 8.30 bis 12.00 Uhr

Kontakt zum Fotokursleiter Rindermann: 0177-8232022

gebührenfrei

### Fotografieren im Diemeltal

#### Wochenendseminar

Die Diemellandschaft mit ihrer einzigartigen Vegetation und dem Anblick des Flusslaufes bietet eine Fülle von Fotomotiven. Diese werden in beiden Fotorundgängen ( 6,3 und 9,3 Kilometer ) aufgespürt und entsprechend dem eigenen fotografischen Blick gestaltet. An einem dritten Termin sollen ausgewählte Fotos bearbeitet und zu einer Bilderschau zusammen-

gestellt werden. Ein sicherer Umgang mit der eigenen Kamera ist wünschenswert und wird in der Fotopraxis während der Rundgänge weiter vertieft.

#### Y2713 / Diethart Rindermann Trendelburg

Heubodengalerie, Altes Tor 36

Sa. 25.4. / 10:00 - 15:00 Uhr

So. 26.4. / 10:00 - 17:00 Uhr

Do. 30.4. / 17:00 - 20:00 Uhr

3 Termine / 62 €

Beratung durch die Kursleitung, Herrn Rindermann: 0177-8232022

Anmeldung bis: 2.3.

### Photoshop - ganz einfach!

#### Für Anfänger

#### Wochenendseminar

Eine einfache Einführung in die Photoshop-Welt der Bildbearbeitung: Die verschiedenen Werkzeuge werden vorgestellt, um damit die grundlegenden Arbeitsschritte für das Bearbeiten eigener Fotografien zu üben.

Der Schwerpunkt wird auf dem Grundverständnis des Funktionierens des Programmes Photoshop Elements liegen. Dazu werden Themen wie Retusche und das Arbeiten mit Ebenen angeschnitten.

Damit wird es jedem Teilnehmenden möglich sein, die eigenen Fotos digital zu bearbeiten. EDV-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt. Bitte eigenes Bildmaterial und einen USB-Stick zur Datensicherung mitbringen.

#### Y2724 / Maurice Quentin Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Sa. 22.2. / 10:00 - 16:45 Uhr / 29 €

Anmeldung bis: 17.2.

### Photoshop - ganz einfach! Für Fortgeschrittene

#### Wochenendseminar

Der Aufbaukurs widmet sich der Erstellung von surrealen Collagen. Erstellt werden die Montagen mit dem Programm Photoshop Elements. Der Schwerpunkt wird auf dem Arbeiten mit "Ebenen" liegen. Der Kurs eignet sich für erfahrene PC Nutzer.

EDV-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt. Bitte eigenes Bildmaterial und einen USB-Stick zur Datensicherung mitbringen.

#### Y2726 / Maurice Quentin

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

So. 23.2. / 10:00 - 16:45 Uhr / 29 €

Anmeldung bis: 17.2.

### Apple iPad kreativ nutzen

#### Multimedia Workshop für Bild, Ton und Video

#### Tagesseminar

Mit verschiedenen kostenfreien Apps werden wir uns mit den Themen Bild, Ton und Video beschäftigen. Im zweiten Teil planen wir gemeinsam einen kurzen Animationsfilm und setzen diesen inklusive Videoschnitt um. Falls die Zeit reicht, kann auch eigene Musik komponiert und eingebaut werden.

Bitte bringen Sie einen Stylus (oder kompatiblen Apple Pencil) und ein iPad mit folgenden Apps mit:

- Stop Motion Studio
- Adobe Photoshop Sketch (registriert)
- GargeBand
- iMovie

#### Y2730 / Maurice Quentin

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404

Sa. 9.5. / 10:00 - 16:00 Uhr / 44 €

Anmeldung bis: 3.5.

### 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)



Comiczeichnung(en) 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 (Nur macOS und Windows).

### Y2731 / Oliver Gerke

#### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Di. 25.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 6 Termine / 88 €  
Anmeldung bis: 16.2.

→ **Siehe auch Comicfiguren zeichnen auf Seite 43, Y2560**

## Handwerkliche Techniken



### Skulptur mit allen Mitteln, Nanas, Skinnies und mehr

#### Wochenendseminar

Draht, Gips, Textil und mehr: Frei nach den farbenfrohen Skulpturen, den Nanas und Skinnies von Nicki de Saint Phalle werden Frauenfiguren, Porträts oder ganz freie, abstrakte Skulpturen entwickelt.

Um ein Gerüst aus dickem Draht wird Füllmaterial und Gips aufgetragen. Oder der Draht selbst wird mit Gipsbinden und anderem ummantelt und zur gewünschten Form ergänzt. Einfache Techniken und Materialien sowie die schnelle Verarbeitungsweise erlauben es eine abstrakte oder figürliche Skulptur im Rahmen des Kurses fertigzustellen.

Farben schließen die Formgestaltung ab und definieren zusätzlich die Räumlichkeit.

Bitte mitbringen: Schürze und Arbeitskleidung

### Y2754 / Kordula Klose

#### Calden-Fürstenwald

Atelier Kordula Klose, Bahnhofstr. 34

Fr. 29.5. und Sa. 30.5. / 12:00 - 19:00 Uhr / 77 €  
Anmeldung bis: 24.5.

+ Material und Werkstattnutzung ca. 20 Euro

### Holz ist Kunst-Stoff

#### Holzbildhauerei Grund- und Aufbau-kurse

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

### Y2761 / Christine Ermer

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Mi. 19.2. / 9:30 - 12:30 Uhr / 10 Termine / 108 €  
+ Material und Werkzeugnutzung 20 Euro

### Y2762 / Christine Ermer

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1  
Mo. 17.2. / 15:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 90 €  
+ Material und Werkzeugnutzung 20 Euro

### Y2763 / Christine Ermer

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Mo. 17.2. / 18:00 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 90 €  
+ Material und Werkzeugnutzung 20 Euro

### Y2765 / Christine Ermer

#### Wochenendseminar

#### Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Holzwerkstatt, Magazinstr. 23

Fr. 13.3. / 18:00 - 21:00 Uhr  
Sa. 14.3. / 11:00 - 18:00 Uhr  
So. 15.3. / 10:00 - 17:00 Uhr / 89,50 €  
Anmeldung bis: 2.3.

+ Material und Werkzeugnutzung 15 Euro

### Y2766 / Christine Ermer

#### Wochenendseminar

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Fr. 5.6. / 18:00 - 21:00 Uhr  
Sa. 6.6. / 11:00 - 18:00 Uhr  
So. 7.6. / 10:00 - 17:00 Uhr  
3 Termine / 89,50 €  
Anmeldung bis: 25.5.

+ Material und Werkzeugnutzung 15 Euro

### Holz ist Kunst-Stoff

#### Sommerwerkstatt

#### Kompaktkurs

Nach eigenen Entwürfen entstehen naturalistische und abstrakte Formen, Gesichter, Skulpturen. Inspirierend wirken dabei Art, Form und Größe der vorhandenen Stammstücke. Durch den sinnlichen und theoretischen Umgang mit diesem dynamischen Material kann die Begeisterung für Holz und die Bildhauerei entdeckt werden.



Sowohl die Handhabung mit Bildhauerwerkzeugen als auch Wissenswertes über den Wert- und Werkstoff Holz werden anschaulich vermittelt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Werkzeuge und Material sind im Kurs vorhanden. Gearbeitet wird draußen, auf dem Freigelände der Tennishalle Dockhorn. (Gruppengröße 6-8)

### Y2768 / Christine Ermer

#### Vellmar

Tennishalle, Dockhorn, Nordstr. 62

Do. 18.6. - So. 21.6. / 10:00 - 17:00 Uhr / 4 Termine / 179 €

Anmeldung bis: 8.6.

+ Material und Werkzeugnutzung 15 Euro

### Holz ist Kunst-Stoff - Sommerakademie

#### Holzbildhauerei für Einsteiger und Fortgeschrittene

Inspiziert von den dynamischen Qualitäten des Naturmaterials Holz kann in der Umgebung des Wasserschlosses Wülmersen der eigenen dreidimensionalen Entdeckerlust nachgegangen werden. Die Bildhauerin Christine Ermer unterstützt Sie in der Umsetzung Ihrer eigenen Ideen und es entstehen abstrakte oder naturalistische Formen, Gesichter oder Reliefs. (Vorkenntnisse sind nicht erforderlich).

Stammstücke und Arbeitsgeräte sind ausreichend vorhanden. Sie lernen das Arbeiten mit verschiedenen Bildhauerwerkzeugen und erfahren auch Theoretisches über den Wert-Stoff Holz und die Werkzeuge.

Zum Seminar bitte in der vhs Region Kassel anmelden: [www.vhs-region-kassel.de](http://www.vhs-region-kassel.de)  
Informationen zu Übernachtungsmöglichkeiten: 05675-7210818 oder [www.wasserschloss-wuelmersen.de](http://www.wasserschloss-wuelmersen.de)

Verpflegung wird vor Ort organisiert.

### Y2769 / Christine Ermer

#### Trendelburg-Wülmersen

#### Wasserschloss

Mo. 31.8. / 14:00 - 18:00 Uhr

Di. 1.9. / 10:00 - 18:00 Uhr

Mi. 2.9. / 10:00 - 18:00 Uhr

Do. 3.9. / 10:00 - 18:00 Uhr

Fr. 4.9. / 10:00 - 13:00 Uhr

5 Termine / 250 €

Anmeldung bis: 10.8.

+ Material und Werkzeugnutzung 15 Euro



### Skulpturen aus Stein

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

1. Während der Bearbeitung des Steines entwickelt sich eine Idee und der Stein erhält seine Form.
2. Anhand von Zeichnungen, Fotos oder kleinen Modellen wird die Form in den Stein übertragen. Der Bildhauerkurs erfordert weder Vorkenntnisse noch großen Kraftaufwand und ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Bitte robuste Kleidung und feste Schuhe mitbringen. Bei schönem Wetter kann draußen gearbeitet werden.

Treffpunkt: Atelier Wolfhager Str. 109, Pförtnerhaus Ecke Mombachstraße (Mobil: 01711508445).

#### Y2770 / Ruth Lahrmann

Grundkurs

**Kassel**

Atelier Wolfhager Str. 109 (ehem. Thyssen-Henschel)

Di. 21.4. / 18:15 - 20:45 Uhr / 10 Termine / 135 €  
Anmeldung bis: 10.4.

+ Material, Werkzeug-/Raumnutzung ca. 42 Euro

#### Y2772 / Ruth Lahrmann

Wochenendseminar

**Kassel**

Atelier Wolfhager Str. 109 (ehem. Thyssen-Henschel)

Sa. 25.4. und So. 26.4. / 10:00 - 17:00 Uhr / 86 €  
Anmeldung bis: 13.4.

+ Material, Werkzeug-/Raumnutzung ca. 30 Euro



### Steinbildhauerei mit Ytong-Stein für Haus und Garten

Tagesseminar

Auch Ungeübte können unter Anleitung an einem Tag eine einfache Skulptur erstellen, die ihren Platz im Haus oder Garten finden kann. Bei schlechtem Wetter findet der Kurs im Atelier statt.

Werkzeuge und Material sind im Kurs erhältlich. Falls vorhanden, bitte mitbringen: Handschuhe, Mundschutz und Schutzbrille

#### Y2773 / Roland Strey

**Ahnatal-Weimar**

Atelier Roland Strey, Dörnbergstr. 26a

Sa. 28.3. / 10:00 - 16:00 Uhr / 35,50 €

Anmeldung bis: 22.3.

+ Material und Werkzeugnutzung ca. 15 Euro



### Metallskulpturen - Nützliches und Skurriles

Bildhauerei aus Metall

Wochenendseminar

Gesammelte Schrottschätze und Fundstücke aus der Schrottkiste und Metallverarbeitung sind die Baumaterialien für frei gestaltete Skulpturen. Es wird gehämmert, gesägt, geschweißt oder gelötet. Bei schönem Wetter auch im Freien. Bildhauerische und formale Fragestellungen wie Form, Proportion, Statik und Bewegung werden spielerisch umgesetzt. Ob figürlich oder abstrakt, ob als Kunst- oder Gebrauchsgegenstand (Rankgerüste für Pflanzen, Windspiel im Garten) - der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Material ist im Kurs erhältlich.

Bitte mitbringen, falls vorhanden: gesammelte Schätze aus der Schrottkiste.

#### Y2780 / Kordula Klose

**Calden-Fürstenwald**

Atelier Kordula Klose, Bahnhofstr. 34

Fr. 5.6. und Sa. 6.6. / 12:00 - 19:00 Uhr / 77 €  
Anmeldung bis: 31.5.

+ Material und Werkstattnutzung ca. 20 Euro

### Lieblingsschale

keramische Gefäße töpfeln

Ton bietet wunderbare Gestaltungsmöglichkeiten. Sie erlernen den Umgang mit dem Material Ton, den grundlegenden manuellen Aufbautechniken, wie Gefäße aus Wülsten, Plattentechnik, Oberflächenbehandlungen und farbliche Verzierung mit Engoben.

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

#### Y2800 / Sylvia Schmuck

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1

Mi. 12.2. / 18:00 - 20:15 Uhr / 10 Termine / 89 €

+ Material

### Figuren modellieren mit Ton

Grund- und Aufbaukurs

Ferienkurs



Mit einfachen Übungen nähern wir uns dem Aufbau der menschlichen Figur, formen Körper. Nicht nur in exakter Realität, sondern auch in der Abstraktion. Vier Tage intensives Arbeiten mit Ton! Das Entgelt beinhaltet die Brennkosten. (Kleingruppe max. 6-7 TN)

#### Y2801 / Sylvia Schmuck

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1

Di. 7.7. - Fr. 10.7. / 10:00 - 15:00 Uhr /

4 Termine / 116 €

+ Material

### Porzellan Schmuck

Grund- und Aufbaukurs

Ferienkurs



Porzellanfolie lässt sich auf viele Arten zu interessanten Objekten verarbeiten - auch 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. (Kleingruppe max. 5-7 TN)

#### Y2803 / Susanne Meisl

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1

Do. 16.4. / 10:00 - 14:00 Uhr

Fr. 17.4. / 10:00 - 15:00 Uhr

Sa. 18.4. / 10:00 - 15:00 Uhr

3 Termine / 79 €

+ Material ca. 15-25 Euro



## Töpfern an der Drehscheibe

Anfänger erlernen hier das Drehen kleinerer Gefäße. Die Fortgeschrittenen können sich an größere Schalen, Schüsseln, Teller, Deckelgefäße und Vasen wagen. Auch das Anbringen und Gestalten von Henkeln an Becher, Tassen und Krügen kann erlernt werden. An den ersten drei Kurstagen steht das Drehen im Mittelpunkt. An den darauffolgenden Einzelterminen werden die Stücke zunächst abgedreht und dann glasiert.

### Y2804 / Uschi Vortisch

#### Kassel

Freie Waldorfschule, Töpferwerkstatt, Brabanter Str. 47

Fr. 31.1. / 18:30 - 21:00 Uhr

Sa. 1.2. / 10:00 - 17:00 Uhr

So. 2.2. / 10:00 - 13:00 Uhr

Di. 4.2. / 19:00 - 21:30 Uhr

Di. 18.2. / 18:00 - 21:30 Uhr

5 Termine / 80 €

Anmeldung bis: 22.1.

+ Material nach Gewicht 3 Euro/Kilo

### Y2805 / Uschi Vortisch

#### Kassel

Freie Waldorfschule, Töpferwerkstatt, Brabanter Str. 47

Fr. 27.3. / 18:30 - 21:00 Uhr

Sa. 28.3. / 10:00 - 17:00 Uhr

So. 29.3. / 10:00 - 13:00 Uhr

Di. 31.3. / 19:00 - 21:30 Uhr

Di. 21.4. / 18:00 - 21:30 Uhr

5 Termine / 80 €

Anmeldung bis: 22.1.

+ Material nach Gewicht: 3 Euro/Kilo

## 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.

### Y2818 / Anton Zahradnik

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2

Sa. 14.3. und So. 15.3. / 9:00 - 17:00 Uhr / 88 €

Anmeldung bis: 2.3.

+ Material ca. 30 Euro

### Y2819 / Anton Zahradnik

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2

Sa. 25.4. und So. 26.4. / 9:00 - 17:00 Uhr / 88 €

Anmeldung bis: 13.4.

+ Material ca. 30 Euro

## Sommerakademie Goldschmieden

### Kreatives Schmuckgestalten kompakt vom Feinsten!

Viel Zeiten zum Lernen und Arbeiten!

- Kennenlernen neuer Materialien, z.B. exotische Hölzer oder Kunststoffe mit echtem Silber verbinden.
  - Lötübungen
  - Häkeln von Ketten aus feinem Silberdraht (fast) alles ist möglich!
- Ohne Vorkenntnisse buchbar!

### Y2820 / Anton Zahradnik

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2

Mo. 6.7. / 9:00 - 16:00 Uhr / 4 Termine / 160 €

Anmeldung bis: 22.6.

+ Material

## Kunst-Schmieden

### Grundkurs

#### Wochenendseminar

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

Für Rückfragen und Wegbeschreibung:

T. 0175 7925040

(Max. 6 Teilnehmer)

### Y2825 / Kristian Marx

#### Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5

Fr. 28.2. / 18:00 - 21:00 Uhr

Sa. 29.2. / 10:00 - 18:00 Uhr

So. 1.3. / 10:00 - 16:30 Uhr / 3 Termine / 115 €

Anmeldung bis: 17.2.

+ Material 15 Euro

## Messer-Schmieden

### Aufbaukurs

#### Wochenendseminar

Auf altertümliche Art soll ein Messer mit der Hand geschmiedet und anschließend im offenen Feuer gehärtet werden. Grundkenntnisse der Techniken und Wärmebehandlung sowie das Verbinden verschiedener Stähle durch Feuerver-schweißen (Damast) / Drei-Lagen-Stahl werden vermittelt. Anschließend wird an der Drechselbank ein Holzgriff gedreht 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

### Y2826 / Kristian Marx

#### Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5

Fr. 20.3. / 18:00 - 21:00 Uhr

Sa. 21.3. / 10:00 - 18:00 Uhr

So. 22.3. / 10:00 - 16:30 Uhr / 3 Termine / 150 €

Anmeldung bis: 9.3.

+ Material 25 Euro

## Schrott-Kreativ: Thema Garten

### Aufbaukurs

#### Wochenendseminar

Gartenskulpturen und Pflanzstäbe aus Schrott nach eigenen Vorstellungen herstellen. In diesem Kurs lernen Sie, wie man mit der Flex umgeht, die Teile miteinander verschweißt oder im Schmiedefeuher verändert. Diverser Schrott ist in der Werkstatt vorhanden - kann aber auch gerne mitgebracht werden.

(Gruppengröße: max. 4)

Für Rückfragen und Wegbeschreibung:

T. 0175 7925040

### Y2827 / Kristian Marx

#### Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5

Fr. 8.5. / 18:00 - 21:00 Uhr

Sa. 9.5. / 10:00 - 18:00 Uhr

So. 10.5. / 10:00 - 16:30 Uhr / 3 Termine / 150 €

Anmeldung bis: 27.4.

+ Material 25 Euro





### Messer und Scheren schärfen!

#### Tagesseminar

Ziel des Kurses sind Grundlagen und Grundfähigkeiten des Messerschärfens und Scherschärfens 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
- Klingen und Schneidegeometrie

Bitte mindestens 10 (stumpfe) Messer und Scheren mitbringen, evtl. auch genutzte Schärfmittel. Informationen: [www.derdamastschmied.de](http://www.derdamastschmied.de)

#### Y2831 / Burkhard B. Wittig Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1  
Sa. 7.3. / 11:00 - 16:00 Uhr / 29 €  
Anmeldung bis: 26.2.  
+ Material ca. 10 Euro



### Ikebana - die japanische Kunst des Blumenarrangierens

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

#### Y2840 / Gisela Völkel, Dipl. Sogetsu-Lehrerin Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Do. 5.3. / 19:00 - 20:30 Uhr / 6 Termine / 49 €  
Anmeldung bis: 24.2.  
+ Material ca. 30 Euro

### Textiles Gestalten

#### Sag mal, spinnst du?!

##### Tagesseminar

- Sie wollten schon immer mal wissen, wie aus der Rohwolle vom Schaf ein schönes, weiches Garn wird?
  - Wie man die Wolle mit Handkarden und Kardiergerät vorbereitet?
  - Wie das Spinnen mit dem Spinnrad funktioniert und was eigentlich Navajozwirmen ist?
- Spinnräder und Wolle stehen bereit und am Ende des Kurses kann die erste selbstgesponnene Wolle mitgenommen werden. Wir spinnen mit der Rohwolle vom Schaf und Alpaka. Wer schon ein eigenes Spinnrad besitzt, darf es gerne mitbringen!

#### Y2850 / Andrea Socarici

Wollwerkstatt Socarici, Dörnbergstraße 72, 34292 Ahnatal  
Sa. 29.2. / 13:00 - 18:00 Uhr / 39 €  
Anmeldung bis: 17.2.  
+ Material ca. 15 Euro

#### Woll-Lust - Filzen!

##### Grund- und Aufbaukurs

##### Tagesseminar

Lassen Sie sich verführen, reizvolle Filzobjekte herzustellen. Sie verbinden den Charme eines archaischen, Wärme und Weichheit ausstrahlenden Materials mit den Möglichkeiten moderner Gestaltung. Anhand kleiner Objekte erlernen Sie Filztechniken zur Herstellung flächiger und dreidimensionaler Filze. So entstehen mit Hilfe von warmem Wasser und Seife z.B. Blüten, Schmuck, Tischsets, Handyhüllen und Hohlkörper.  
Bitte mitbringen: Stück Kernseife oder Olivenseife, zwei alte Handtücher, kleine Schüssel, Schere.

#### Y2852 / Michaela Triftshäuser Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
So. 8.3. / 10:00 - 16:00 Uhr / 38 €  
Anmeldung bis: 24.2.  
+ Material

#### Schmuck filzen

##### Tagesseminar

Gestalten Sie sich Ihren individuellen Schmuck aus Filz: Seien es leuchtend bunte Perlenketten, romantischer Blütenschmuck oder Kreationen aus Filzschnüren. Filzschmuck besticht durch den Charme des Materials: Er ist archaisch und modern, frech und elegant zugleich. An diesem Filztag lernen Sie Herstellungsmöglichkeiten verschiedenster Schmuckelemente kennen und kombinieren: z.B. Kugeln, Scheiben, Stäbchen oder Schnüre. Auch die Kombination mit anderen Materialien, wie Metall oder Glas in Form von

Perlen oder Steinchen, kann reizvoll sein. Wenn gewünscht, bitte selber mitbringen.  
Bitte mitbringen: Stück Kernseife oder Olivenseife, zwei alte Handtücher, kleine Schüssel, spitze Schere und, falls vorhanden, Schmuckzange, Cutter.

#### Y2855 / Michaela Triftshäuser Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
So. 22.3. / 10:00 - 16:00 Uhr / 38 €  
Anmeldung bis: 9.3.  
+ Material

Zu allen folgenden Patchwork-Kursen bitte eine Nähmaschine, Verlängerungsschnur, Steckerleiste und verschiedene gewaschene und gebügelte Stoffreste mitbringen.

#### "Was Ihr wollt" - offener Workshop

##### Patchworktechniken

##### Wochenendseminar

Werkstattkurs für Patchworker - egal, ob Anfänger/innen oder Fortgeschrittene. Sie können mit Hilfe der Kursleiterin neue Projekte planen und starten oder alte fertigstellen. Oder Sie haben ein neues Muster entdeckt und haben Fragen zur Realisierung? Alle Techniken - nichts ist unmöglich!  
Weitere Infos gibt es in der Vorbesprechung.

#### Y2863 / Dagmar Stöcker Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 5.3. / 18:00 - 19:00 Uhr  
Sa. 14.3. und So. 15.3. / 10:00 - 15:00 Uhr  
3 Termine / 76 €  
Anmeldung bis: 28.2.

#### "Dresdenteller" und Abwandlungen

##### Patchworktechniken

##### Wochenendseminar

Hier lernen Sie, wie das Muster des traditionellen "Dresdentellers" 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 Obstschmuck-Tischset. Bringen Sie Experimentierlust mit und lassen sich bei der Vorbesprechung inspirieren. Der Kurs ist gleichermaßen für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

#### Y2865 / Dagmar Stöcker Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 30.4. / 18:00 - 19:00 Uhr  
Sa. 9.5. und So. 10.5. / 10:00 - 15:00 Uhr  
3 Termine / 76 €  
Anmeldung bis: 24.4.



## Modernes Patchwork

Traditionelle Patchworkblöcke erlangen durch unzählige Variationen mit Farben, Formen und Stoffen eine ganz neue Wirkung. Sei es in Streifentechniken im berühmten "Hidden Welsh" Block oder auch mal in einem selbst designten Muster. Es werden Anregungen und Hilfestellungen seitens der Kursleitung gegeben, die auch mit einfachen Nähkenntnissen bewerkstelligt werden können. Je nach Wunsch können kleine und größere Arbeiten angefertigt werden.

**Y2866 / Britta Kohlhaase**  
**Kaufungen-Oberkaufungen**  
 Begegnungsstätte (FamZ),  
 Theodor-Heuss-Str. 15

Di. 11.2. / 8:50 - 10:50 Uhr / 5 Termine / 41 €



## Thementag: Handpuppen aus Pulloverärmeln!

NEU

Alte Pullover werden zu lustigen Handpuppen umgearbeitet. Upcycling auf kreative Art! Bitte mitbringen: einen alten Pullover zum Zerschneiden und eine Schere. Falls vorhanden, auch noch Wollreste, Knöpfe und Nähzeug.

**Y2867 / Hind Salti**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
 Fr. 14.2. / 15:00 - 18:00 Uhr / 10 €  
 Anmeldung bis: 12.2.  
 + Material

## Thementag: Textilschmuck

NEU

Aus bunten Stoffresten Ketten, Armbänder oder Rosetten als Broschen herstellen. Bitte mitbringen falls vorhanden: Schere, Stoff- und Wollreste, Knöpfe und Nähzeug.

**Y2868 / Hind Salti**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
 Fr. 28.2. / 15:00 - 18:00 Uhr / 10 €  
 Anmeldung bis: 21.2.  
 + Kosten für Material je nach Verbrauch

## Handarbeitstechniken

### 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 gelungen 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.

**Y2901 / Christina Geyer**

**Kassel**

FIL Garn-Wolle, Friedrich-Ebert-Str. 147  
 Di. 11.2. / 18:00 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 108 €

**Y2903 / Christina Geyer**

**Kassel**

FIL Garn-Wolle, Friedrich-Ebert-Str. 147  
 Mi. 12.2. / 18:00 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 108 €

### Sockenstricken für jedermann und jede Frau

#### mit und ohne Strick-Vorkenntnissen

Die geübte Sockenstrickerin (ca. 80 Paar pro Jahr) möchte auf Wunsch von interessierten Handarbeitern /-innen ihr Wissen über Socken bzw. Kaminsocken weitergeben. Gut sitzende Socken, immer nach dem gleichen, einfachen, gut und selbst verfeinerten Modell gestrickt. Bitte eigene Wolle und Nadeln mitbringen - die Kursleiterin berät gern: 05672-2716 oder 0151-27244445

**Y2906 / Elna Wijnbelt-Krause**  
**Hofgeismar-Hümme**

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Raum 2  
 Mo. 10.2. / 17:00 - 19:00 Uhr / 6 Termine / 49 €  
 vierzehntägig

## Hardanger Stickerei

Diese norwegische Stickkunst ist leicht zu erlernen. Gestickt werden Decken, Schleifen, Gardinen, Kissen, Blusen u.a.  
 Vorbesprechung am ersten Kursabend von 19:15 - 20:00 Uhr

**Y2907 / Hannelore Rudolph**  
**Vellmar-Obervellmar**

Grundschule, Heckershäuser Str. 54  
 Mi. 19.2. / 19:15 - 21:30 Uhr / 7 Termine / 56 €  
 + Material

**Y2908 / Hannelore Rudolph**  
**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 013  
 Di. 18.2. / 19:15 - 21:30 Uhr / 7 Termine / 56 €  
 + Material

## Klöppeln - Alte Handwerkskunst beleben

### Grundkurs

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

**Y2909 / Heidi Tkacz**  
**Kaufungen-Oberkaufungen**

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15, Werkraum  
 Mo. 9.3. / 19:45 - 21:15 Uhr / 8 Termine / 56 €  
 Anmeldung bitte nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05605-4418  
 Anmeldung bis: 2.3.  
 + Material

**Y2910 / Heidi Tkacz**  
**Kaufungen-Oberkaufungen**

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15, Werkraum  
 Mi. 11.3. / 19:45 - 21:15 Uhr / 8 Termine / 56 €  
 Anmeldung bitte nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05605-4418  
 Anmeldung bis: 2.3.  
 + Material

*Handarbeiten & Wolle*

**Alles zum häkeln, nähen, sticken und stricken**



**Inhaber: Margot Galuschka**  
**Schützeberger Straße 44**  
**D-34466 Wolfhagen**  
**Tel.: 0 56 92 - 53 42**  
**e-mail: info@handarbeiten-galuschka.de**  
**www.handarbeiten-galuschka.de**



### Nähen / Mode / Stilberatung

#### Zuschneiden und Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Der Wochenendkurs „Zuschneiden und Nähen“ findet ab sofort unter der Leitung von Julia Eckl statt. Willkommen sind sowohl Neubeginnende als auch Fortgeschrittene. Bei einem Vorgespräch nehmen wir Ihre Wünsche nach individuellen Schneiderarbeiten auf und besprechen die Materialbesorgung. Egal ob Hosen, Röcke oder Kleider, für Kinder oder für Erwachsene - jede/r bekommt individuelle Hilfestellung, Tipps und Tricks, damit das Nähprojekt gelingt. Die Vorbesprechung findet am 15.2. um 14:30 Uhr statt.

**Y2948 / Julia Eckl**

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 22.2. / 9:30 - 14:00 Uhr / 4 Termine / 65 €

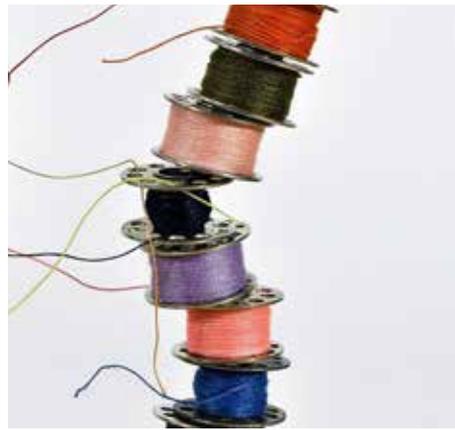
Anmeldung bis: 16.12.

+ Material

#### Zuschneiden und Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Schneidern macht Spaß und bietet die Möglichkeit eigene Ideen zu verwirklichen. Ob Kleidung für Erwachsene und Kinder, Accessoires und sonstige Textilien können im Kurs genäht werden. Je nach Kenntnisstand und mit individueller Betreuung. Der Umgang mit den verschiedenen Stoffarten, Schnitten und Nähmaschinen wird vermittelt und Verarbeitungstechniken sowie Kniffe werden erklärt, die auch Anfängerinnen 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 Anschauung vorgelegt.



**Y2950 / Monika Todtenbier**

**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115

Mo. 10.2. / 14:00 - 16:35 Uhr / 8 Termine / 73 €

+ Material

#### Zuschneiden und Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Ob Hosen, Röcke oder Kleider, für Kinder oder Erwachsene: Anfänger/-innen und Fortgeschrittene erhalten individuelle Hilfestellung, Tipps und Tricks, damit es gelingt. Bitte die eigene Nähmaschine, Verlängerungskabel und Steckerleiste mitbringen. Eine Vorbesprechung findet am ersten Termin statt. Bitte erst danach Material einkaufen.

**Y2951 / Dagmar Engelbrecht-Eggers**

**Hofgeismar-Hümme**

Generationenhaus Bahnhof Hümme,

Tiefenweg 12, Raum 3

Mi. 12.2. / 19:00 - 21:15 Uhr / 8 Termine / 73 €

Anmeldung bis: 8.2.

+ Material

**Y2952 / Dagmar Engelbrecht-Eggers**

**Hofgeismar-Hümme**

Generationenhaus Bahnhof Hümme,

Tiefenweg 12, Raum 3

Mi. 22.4. / 19:00 - 21:15 Uhr / 8 Termine / 73 €

Anmeldung bis: 15.4.

#### Zuschneiden und Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

*Individuelle Kleidung und Textilien - modisch und preiswert*

Ob Gardinen, Jacken, Hosen, Röcke oder Kleider, ob für Kinder oder Erwachsene, ob Änderungen oder Neugenähtes: Anfänger/-innen und Fortgeschrittene erhalten individuelle Hilfestellung. Der erste Tag dient der Einführung und Vorbesprechung des zu nähenden Projektes. Bitte bringen Sie eine Nähmaschine und das entsprechende Material mit.

**Y2953 / Heide Schimmelpfeng**

**Calden-Ehrsten**

Dorfgemeinschaftshaus, Zierenberger Str. 33

Mi. 12.2. / 19:15 - 21:30 Uhr / 8 Termine / 73 €

#### Zuschneiden und Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene II

Schneidern macht Spaß und bietet die Möglichkeit eigene Ideen zu verwirklichen. Ob Kleidung für Erwachsene und Kinder, Accessoires und sonstige Textilien können im Kurs genäht werden. Je nach Kenntnisstand und mit individueller Betreuung. Der Umgang mit den verschiedenen Stoffarten, Schnitten und Nähmaschinen wird vermittelt und Verarbeitungstechniken sowie Kniffe werden erklärt, die auch Anfängerinnen zum Erfolg führen.

Der erste Tag dient der Einführung und Vorbesprechung des zu nähenden Projektes. Bitte bringen Sie eine Nähmaschine und das entsprechende Material mit. Modezeitschriften für Erwachsene und Kinder werden am ersten Kurstag zur Anschauung vorgelegt.

**Y2954 / Monika Todtenbier**

**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115

Do. 13.2. / 17:00 - 19:35 Uhr / 8 Termine / 73 €

#### Zuschneiden und Nähen

*Individuelle Kleidung und Textilien - modisch und preiswert*

Ob Gardinen, Jacken, Hosen, Röcke oder Kleider, ob für Kinder oder Erwachsene, ob Änderungen oder Neugenähtes: Anfänger/-innen und Fortgeschrittene erhalten individuelle Hilfestellung.

Bitte eigene Maschine, Verlängerungskabel und Steckerleiste mitbringen.

**Y2955 / Monika Ramus**

**Zierenberg**

Elisabeth-Selbert-Schule, Zum Steinborn 1

Mi. 12.2. / 19:00 - 21:15 Uhr / 7 Termine / 57 €

Anmeldung bis: 5.2.

+ Material

## Stoff-Paradies

**Modestoffe  
Patchwork und Dekostoffe  
Zählstoffe und Stickgarne  
Wolle und Zubehör  
Kurzwaren und Schnitte**

### Räumungsverkauf bis 15. April

Bitte Gutscheine einlösen  
lassen Sie sich von unseren Angeboten überraschen

**Tel. 05671 5960**

Mo, Di, Do, Fr 10-18 Uhr  
Mi, Sa 10-13 Uhr

**Neue Straße 2**

**34369 Hofgeismar**



## Nähwerkstatt für Erwachsene. Kleidung, Taschen, Spielsachen, Accessoires

*Ohne Vorkenntnisse*

Nähen von individueller Kleidung für sich selbst oder die Kinder, Herstellung trendstarker Taschen und Accessoires oder das Anfertigen von Spielsachen - „Do it Yourself“ liegt voll im Trend und macht riesig viel Spaß. Anfänger und Fortgeschrittene erhalten zahlreiche Anregungen, individuelle Hilfestellung sowie viele Tipps bei der Umsetzung ihrer Projekte - egal ob Kleid oder Sporthose, Zuckertüte oder Tasche, Teddybär oder Spielzelt - fast alles kann an der Nähmaschine umgesetzt werden. Das Vorgespräch dient zum gegenseitigen Kennenlernen und Besprechen der Nähprojekte. Hier werden auch zahlreiche Bücher und Hefte von der Kursleitung für diejenigen ausgelegt, die noch keine konkreten Vorstellungen von ihrem Nähprojekt haben. Bei Bedarf können Nähmaschine und Ausrüstung gestellt werden. Das Material ist selbst mitzubringen oder kann vor Ort im eigenen Stoffladen eingekauft werden.

### Y2956 / Martina Petersen Greibenstein

Nähwerkstatt Martina Petersen, Marktstr. 3  
Do. 6.2. / 18:30 - 20:45 Uhr / 9 Termine / 82 €  
Anmeldung bis: 29.1.  
+ Leihgebühr 20 Euro

## Taschen nähen - Abendtasche, Umhängetasche, Turnbeutel oder Clutch Bag

*Workshop für Anfänger und Fortgeschrittene*

*Wochenendseminar*

Unter fachkundiger Anleitung wird eine Tasche nach eigenen Vorstellungen genäht. Schnittmuster und Bücher, auch selbstgefertigte Modelle, werden eine Woche vor Nähkursbeginn gezeigt, damit die entsprechenden Stoffe und das Zubehör gekauft und vorhandene mitgebracht werden können. Gezeigt wird, wie man ein Schnittmuster dafür erstellt und wie man mit dem entsprechenden Zubehör die eigene Tasche gestaltet. Alle Modelle sind möglich.

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.

### Y2957 / Monika Todtenbier Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115  
Mo. 30.3. / 17:30 - 19:00 Uhr  
Sa. 4.4. / 9:00 - 18:00 Uhr  
2 Termine / 38 €  
Vorbesprechung am 30.03. um 17:30 Uhr  
Anmeldung bis: 30.3.



## Zuschneiden und Nähen am Wochenende

*Wochenendseminar*

Ob Hosen, Röcke oder Kleider, für Kinder oder Erwachsene: Anfänger/-innen und Fortgeschrittene erhalten individuelle Hilfestellung, Tipps und Tricks, damit es gelingt. Bitte die eigene Nähmaschine, Verlängerungskabel und Steckerleiste mitbringen. Eine Vorbesprechung findet am ersten Termin statt. Bitte erst danach Material einkaufen.

### Y2958 / Dagmar Engelbrecht-Eggers Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24  
Fr. 13.3. / 19:30 - 20:30 Uhr  
Sa. 21.3. / 10:00 - 17:00 Uhr  
So. 22.3. / 10:00 - 15:00 Uhr  
3 Termine / 69 €  
Anmeldung bis: 4.3.

## Nähwerkstatt für Erwachsene. Kleidung, Taschen, Spielsachen, Accessoires

*Ohne Vorkenntnisse*

Nähen von individueller Kleidung für sich selbst oder die Kinder, Herstellung trendstarker Taschen und Accessoires oder das Anfertigen von Spielsachen - „Do it Yourself“ liegt voll im Trend und macht riesig viel Spaß. Anfänger und Fortgeschrittene erhalten zahlreiche Anregungen, individuelle Hilfestellung sowie viele Tipps bei der Umsetzung ihrer Projekte - egal ob Kleid oder Sporthose, Zuckertüte oder Tasche, Teddybär oder Spielzelt - fast alles kann an der Nähmaschine umgesetzt werden. Das Vorgespräch dient zum gegenseitigen Kennenlernen

und Besprechen der Nähprojekte. Hier werden auch zahlreiche Bücher und Hefte von der Kursleitung für diejenigen ausgelegt, die noch keine konkreten Vorstellungen von ihrem Nähprojekt haben. Bei Bedarf können Nähmaschine und Ausrüstung gestellt werden. Das Material ist selbst mitzubringen oder kann vor Ort im eigenen Stoffladen eingekauft werden.

### Y2959 / Martina Petersen Greibenstein

Nähwerkstatt Martina Petersen, Marktstr. 3  
Do. 23.4. / 18:30 - 20:45 Uhr / 9 Termine / 82 €  
Anmeldung bis: 15.4.  
+ Leihgebühr 20 Euro

## Offener Workshop - Nähen was Spaß macht!

In diesem Kurs können einfache Dekorationsgegenstände und Gebrauchsobjekte je nach Wunsch genäht werden, wie Kissen, einfache Decken, verschiedene Taschen und Täschchen, Rucksäcke usw. Es werden einige Nähprojekte am ersten Abend von der Kursleitung vorgestellt und können dann unter entsprechender Anleitung selbst angefertigt werden.

### Y2960 / Britta Kohlhaase Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte (FamZ),  
Theodor-Heuss-Str. 15  
Di. 11.2. / 19:00 - 21:00 Uhr / 5 Termine / 41 €



In den folgenden Nähkursen gibt es einige schlichte Nähmaschinen zum Ausprobieren. Wir empfehlen: Bitte bringen Sie möglichst Ihre eigene Nähmaschine und Verlängerungsschnur mit Steckerleiste mit.

### Nähen: Schnittkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

- intensive Anleitung in der Kleingruppe

Sie suchen nach dem ultimativ gutschitzenden Hosenschnitt? Oder haben Sie ein bestimmtes Modell in einem Modejournal gesehen, das Sie sich gerne nähen wollen? Dieser Kurs macht es möglich! Wir beginnen mit dem Erstellen eines Grundschnittes nach Ihren Maßen und wandeln ihn ab zum gewünschten Modell. Nach dem Zuschneiden und Vorbereiten folgt die professionelle Anprobe. Erforderliche Änderungen werden auf die Schnitte übertragen. So entwickeln wir einen individuellen Fundus, auf den Sie bei der Realisierung Ihrer Ideen zurückgreifen können. Als Schneidermeisterin, Modedesignerin und Kostümbildnerin verfüge ich über viel Erfahrung und Phantasie für die Umsetzung auch ausgefallener Vorstellungen.

Bitte zum 1. Kurstag mitbringen: 1-2 Maßbänder, Bleistift, Lineal und/oder Geodreieck, Rolle Packpapier, Bild des gewünschten Modells und Stoff, soweit schon vorhanden. Gerne berate ich Sie auch bei der Modell- und Materialwahl. Ich gebe zu Beginn eine kleine Einführung in Schnitttechnik. Zum 1. Termin noch keine Nähmaschine mitbringen.

### Y2961 / Ursula Kriegel, Kostümbildnerin, Modedesignerin Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mo. 10.2. / 17:45 - 19:45 Uhr / 8 Termine / 84 €  
Anmeldung bis: 6.3.  
+ Material 5 Euro

### Spaß am Nähen!

Wochenendseminar

Sie erhalten individuelle Unterstützung bei allen schneidertechnischen Fragen. Das Zuschneiden nach einem Schnittmuster und das Maschinennähen werden gut verständlich erklärt. Selbst wenn Sie Nähen bisher für schwierig oder unerlernbar hielten: Sie sind herzlich eingeladen, ein schönes Hobby kennen zu lernen.

Aber auch wenn Sie bereits Vorkenntnisse mitbringen, können Sie Ihr Wissen durch einen "Profi" weiter vervollständigen, denn es werden interessante Tipps und Tricks zum rationellen Nähen vermittelt. Der Vorbesprechungstermin dient der Beratung vor dem Schnitt- und Stoffkauf. Ihr gewünschtes Modell kann gerne als Foto, Skizze oder vorhandenes Lieblingsstück mitgebracht werden.

Vorbesprechung mit Beratung und Materialliste im Werkraum 2

### Y2968 / Ursula Kriegel, Kostümbildnerin, Modedesignerin Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 27.2. / 18:00 - 19:00 Uhr (Vorbesprechung zu Schnitten und Material im Werkraum 2)  
Sa. 7.3. und So. 8.3. / 10:00 - 16:00 Uhr  
3 Termine / 69 €  
Anmeldung bis: 19.2.

### Nähen!

Mode für alle Größen

Grund- und Aufbaukurs

Egal, ob Sie Vorkenntnisse haben oder nicht! Unkompliziert und günstig - für jede Größe! Overlock-Maschine ist vorhanden. Zum Info-Termin nur Papier, Stift und evtl. Schnitte (Modehefte) mitbringen.

### Y2970 / Sabine Scharffenberg, Schneidermeisterin Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Mi. 12.2. / 17:30 - 19:30 Uhr / 11 Termine / 76 €  
Info und Materialbesprechung am 1. Termin: 18-19 Uhr

### Nähen am Wochenende

Wochenendseminar

Egal, ob Sie Vorkenntnisse haben oder nicht! Unkompliziert und günstig - für jede Größe! Overlock-Maschine ist vorhanden. Zum Info-Termin nur Papier, Stift und evtl. Schnitte (Modehefte) mitbringen.

### Y2971 / Sabine Scharffenberg, Schneidermeisterin Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Mi. 26.2. / 19:30 - 20:30 Uhr (Info: Schnitt- und Materialberatung)  
Sa. 7.3. / 10:00 - 17:00 Uhr  
So. 8.3. / 10:00 - 15:00 Uhr  
3 Termine / 69 €  
Anmeldung bis: 17.2.

### Y2973 / Sabine Scharffenberg, Schneidermeisterin Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Mi. 25.3. / 19:30 - 20:30 Uhr (Info: Schnitt- und Materialberatung)  
Sa. 4.4. / 10:00 - 15:00 Uhr  
So. 5.4. / 10:00 - 17:00 Uhr  
3 Termine / 69 €  
Anmeldung bis: 16.3.

### Y2974 / Sabine Scharffenberg, Schneidermeisterin Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Mi. 29.4. / 19:30 - 20:30 Uhr (Info: Schnitt- und Materialberatung)  
Sa. 9.5. / 10:00 - 17:00 Uhr  
So. 10.5. / 10:00 - 15:00 Uhr  
3 Termine / 69 €  
Anmeldung bis: 20.4.





## Lust am Nähen

### *Für Anfänger und Näherfahrene*

Lust zum Nähen für alle, die mit dem Nähen anfangen wollen oder bereits Erfahrungen haben. In kleiner Gruppe inspirieren sich die Teilnehmenden gegenseitig und der Austausch fällt leicht.

#### **Y2976 / Monika Ramus**

##### **Habichtswald-Ehlen**

Atelier Ramus, Neckarweg 5

Mo. 17.2. / 19:00 - 21:15 Uhr / 4 Termine / 44 € vierzehntägig

Anmeldung bis: 12.2.

+ Material

#### **Y2978 / Monika Ramus**

tagesseminar

##### **Habichtswald-Ehlen**

Atelier Ramus, Neckarweg 5

Sa. 14.3. / 10:00 - 16:00 Uhr / 30 €

Kleingruppe

Anmeldung bis: 4.3.

+ Material

#### **Y2979 / Monika Ramus**

##### **Habichtswald-Ehlen**

Atelier Ramus, Neckarweg 5

Mi. 22.4. / 19:00 - 21:15 Uhr / 4 Termine / 44 €

Kleingruppe

Anmeldung bis: 7.4.

+ Material

## Haarstyling und Make-Up

### *Wochenendseminar*

Nicht nur für junge Mütter und gestresste berufstätige Frauen, die durch Kind und oder Arbeit nur noch wenig Zeit für sich und ihr Styling haben, gibt es eine Anleitung für Haarstyling und Make-Up.

Damit Frau das Beste aus ihrem Typ rausholt: „Quick Styling“ - mit wenigen Arbeitsschritten und mit den kleinen Kniffen im Bereich Make-Up und Haare. Natürlich werden diese unter kundiger Anleitung auch selbst Hand anlegen, um den Ablauf für sich selbst zu festigen und es zuhause so umsetzen zu können.

Bitte Schreibzeug, Make-Up-/Schminkpinsel sowie einen kleinen Spiegel mitbringen. Allergikerinnen bringen bitte das eigene Make-Up mit.

#### **Y2982 / Nicole Berg**

##### **Baunatal-Altenbauna**

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Sa. 15.2. / 10:00 - 14:00 Uhr / 29 €

Anmeldung bis: 10.2.

#### **Y2983 / Nicole Berg**

##### **Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 7.3. / 10:00 - 14:00 Uhr / 29 €

Anmeldung bis: 27.2.



#### **Y2985 / Nicole Berg**

##### **Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 101

Sa. 28.3. / 10:00 - 14:00 Uhr / 29 €

Anmeldung bis: 14.2.

#### **Y2986 / Nicole Berg**

##### **Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112

Sa. 25.4. / 10:00 - 14:00 Uhr / 29 €

Anmeldung bis: 1.4.

## Gut gekleidet im Berufsleben

### *Farb- und Stilberatung in kleiner Gruppe*

#### *Wochenendseminar*

Im Berufsleben ist es wichtig, ein gepflegtes und modisches Äußeres zu zeigen. Dabei wird man täglich mit neuen Modetrends und Modefarben konfrontiert. Um aus dieser Vielzahl von Möglichkeiten die richtige Wahl zu treffen, ist es hilfreich zu wissen, welche Farben, Muster und Schnitte einem wirklich stehen. Je nach Branche ist auch ein beruflicher Dresscode zu beachten. Gepflegtes Aussehen bedeutet selbstbewusstes Auftreten und spielt im Umgang mit Kunden und Kollegen eine wesentliche Rolle.

Durch eine Farbberatung wird klar, welcher Typ eher kühle, warme gedeckte oder leuchtende Farben tragen sollte. Die richtigen Farben lassen erholt und frisch aussehen, kleine Fältchen und Augenringe werden reduziert. Es gibt Tipps zu Frisur, Brille, Kleidung und zum Thema "Erster Eindruck".

Kleingruppe mit maximal sechs Teilnehmern! Bitte bringen Sie zum Kurs ein Kleidungsstück mit, das Sie sehr gerne tragen und ein Kleidungsstück, das im Schrank hängt, weil Sie sich darin gar nicht wohlfühlen.

#### **Y2990 / Suhela Gunkel**

##### **Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102

Sa. 21.3. / 11:00 - 15:00 Uhr / 30 €

Anmeldung bis: 12.3.

+ Farbpass auf Wunsch 35 Euro

## Rundum schön!

### *Farb- und Stilberatung für Mollige in kleiner Gruppe*

#### *Wochenendseminar*

Für Frauen, die nicht mit den Traummaßen gesegnet sind, ist es manchmal schwierig, die richtige Kleidung zu finden. Oft sind diese Frauen unsicher, was ihnen wirklich steht: Nur Schwarz? Möglichst weite Sachen? Welcher Schnitt überspielt meine Problemzonen? Welche Hosenform steht mir?

Alle Fragen werden beantwortet durch eine professionelle Farbanalyse, die Ermittlung des Figurtyps, Tipps und Anleitungen für ein typgerechtes Make-Up, Frisur und Brille. Schriftliche Unterlagen zum Thema und über den eigenen Farbtyp stehen als Lehrmaterial den Teilnehmenden zur Verfügung.

Bitte bringen Sie ein Kleidungsstück mit, das Sie sehr gerne tragen und ein Kleidungsstück, das im Schrank hängt, weil Sie sich darin nicht wohlfühlen.

#### **Y2991 / Suhela Gunkel**

##### **Vellmar-Niedervellmar**

Ev. Adventskirche, Kirchweg 24

Sa. 7.3. / 10:00 - 16:00 Uhr / 50 €

Anmeldung bis: 28.2.

+ Farbpass auf Wunsch 35 Euro



### Farb- und Typberatung für Frauen

#### Wochenendseminar

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.

Auf Wunsch kann ein Farbpass erworben werden. Kosten hierfür 23,00 Euro.

Es werden 1-2 Demo Make-Up erstellt; Kosten hierfür 6,00 Euro pro Make-Up.

Die Teilnehmerinnen kommen bitte ohne aufgelegtes Make-Up!

Individuelle Beratung in kleiner Gruppe!

**Y2992 / Svenja Stephan**

**Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102

Sa. 29.2. / 9:30 - 15:30 Uhr / 32,50 €

Anmeldung bis: 19.2.

+ Farbpass und Demo Make-Up auf Wunsch



### Schminkschule für Frauen

#### Wochenendseminar

Tolles Aussehen und positive Ausstrahlung sind keine Frage des Alters oder des Einkommens. Wichtig ist, den eigenen Typ zu kennen und geschickt zu unterstreichen. Schritt für Schritt legen die Teilnehmenden selbst Grundierung, Lidschatten und Lippenstift perfekt auf. Das Staunen ist immer groß darüber, welche positive Wirkung mit der richtigen Schminktechnik erzielt werden kann.

Die Teilnehmerinnen erstellen selbst ein Tages- und ein Abend Make-Up.

Bitte bringen Sie Ihre eigenen Schminkutensilien, Watte Pads, Make-Up-Entferner und einen Spiegel zum Aufstellen mit!

**Y2993 / Svenja Stephan**

**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112

Sa. 28.3. / 9:30 - 15:30 Uhr / 32,50 €

Anmeldung bis: 19.3.

+ Material 5 Euro

**Y2994 / Svenja Stephan**

**Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102

Sa. 25.4. / 9:30 - 15:30 Uhr / 32,50 €

Anmeldung bis: 15.4.

+ Material 5 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".

**Y2998 / Monika Wendrich**

**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012

Sa. 7.3. / 10:00 - 18:00 Uhr / 61 €

Anmeldung bis: 26.2.

+ Farbpass auf Wunsch 50 Euro

**Y2999 / Monika Wendrich**

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 21.3. / 10:00 - 18:00 Uhr / 61 €

Anmeldung bis: 11.3.

+ Farbpass auf Wunsch 50 Euro



# Gesundheit



## Aktiv, entspannt und gut informiert - ein Leben lang!

In jeder Lebensphase spielt Gesundheit eine herausragende Rolle für die individuelle Lebensqualität. Wir gehen dabei von einem ganzheitlichen Gesundheitsbegriff aus, der Gesundheit als Ergebnis eines dynamischen, lebenslangen Prozesses sieht und dabei körperliche, geistige und soziale Erfahrungen umfasst. Dabei ist Wissen um Gesundheit und Krankheit ebenso wichtig wie zu lernen, was hinter der Vielzahl einzelner Methoden, Techniken und Übungswege aus unterschiedlichen Traditionen und Kulturkreisen steckt. Wir möchten Ihnen diese Vielfalt in unseren Kursen vorstellen, sodass Sie sich selbst eine Meinung bilden können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erfahren Sie zum Beispiel, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehören kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv und kraftvoll spüren und sich ausgewogen ernähren können. All das kann Ihre psychischen und physischen Ressourcen nachhaltig stärken und Sie fit für Alltag und Beruf halten.

Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft. Sie lernen handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte, wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens. Damit Sie dauerhaft von den Übungen und Methoden profitieren, empfehlen wir, das im Kurs Gelernte auch zuhause zu üben.

Unsere Angebote sind Orientierungshilfen, damit Sie das Passende für sich finden können. Eine notwendige ärztliche Betreuung und Beratung können sie keinesfalls ersetzen.

## Ansprechpartner/-innen

---

**Forum für Gesundheit | Seelische Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung | Alternative Methoden rund um die Gesundheit | Gesundheit Online | Entspannung und Körpererfahrung**

Achim Rache  
Tel. 0561 1003-1685 | [achim-rache@landkreiskassel.de](mailto:achim-rache@landkreiskassel.de)

André Tentrop  
Tel. 0561 1003-1694 | [andre-tentrop@landkreiskassel.de](mailto:andre-tentrop@landkreiskassel.de)

---

**Seelische Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung | Alternative Methoden rund um die Gesundheit | Entspannung und Körpererfahrung | Gymnastik | Fitness | Aquafitness und Schwimmen | Sport | Ernährung**

Susanne Ebbers  
Tel. 0561 1003-3190 | [susanne-ebbers@landkreiskassel.de](mailto:susanne-ebbers@landkreiskassel.de)

Thomas Günther  
Tel. 0561 1003-3191 | [thomas-guenther@landkreiskassel.de](mailto:thomas-guenther@landkreiskassel.de)

---

**Gymnastik | Fitness | Aquafitness und Schwimmen | Sport | Ernährung**

Helgard Hesse  
Tel. 0561 1003-1688 | [helgard-hesse@landkreiskassel.de](mailto:helgard-hesse@landkreiskassel.de)

---

**Selbstständig und kompetent im Alter**

Elfriede Schäth  
Tel. 0561 1003-3193 | [elfriede-schaeth@landkreiskassel.de](mailto:elfriede-schaeth@landkreiskassel.de)



### Forum für Gesundheit

#### Geschichte der Heilkräuter

##### Vortrag

Sie dürfte so alt sein wie die Geschichte der Menschen. Wir werfen einen Blick hinter die Kulissen. Nicht immer dienten Heilkräuter ausschließlich dem Heilzweck. So mancher Herrscher verdankte seine Macht den Kräutern und es gab Hochkulturen, bei denen bestimmte Kräuter mit Gold aufgewogen wurden. In jeder Zeit gab es Gründe, das Wissen um die Heilkräuter geheim zu halten. Die Kirche fühlte sich durch die heilende Wirkung der weltlichen Pflanzen bedroht, übernahm dann aber selbst die Kontrolle durch die Schaffung von Klostergärten. Im Mittelalter wurden Kräuterfrauen als Hexen verbrannt. Erste Apotheken verkauften Medikamente, deren Grundlage aus Kräutern bestand. Und wo stehen wir heute? In Kooperation mit dem Generationenhaus Bahnhof Hümme e. V.

**Thomas Otterpohl**  
**Hofgeismar-Hümme**

Generationenhaus Bahnhof Hümme,  
Tiefenweg 12, Saal  
Mi. 5.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / kostenfrei

#### Erholsamer Schlaf Wie geht das?

##### Vortrag

Jeder Mensch muss Schlafen um zu Überleben. Jedoch reduzieren viele Menschen freiwillig ihren Schlaf. An den Schlafzeiten 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.

**Alexandra Galauch**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Di. 18.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

#### 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 19.3.2020 vorbereitet.

**Y3003 / Thomas Wiebke, Heilpraktiker**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Mi. 19.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / Eintritt frei



→ „Heilpraktiker/in Psychotherapie“  
siehe Kurs Y3050, Seite 66

#### Neue Wege zum gesunden Leben

##### Vortrag

Wie können chronische Entzündungen, altersbedingte Schmerzen und Übergewicht dank neuester Erkenntnisse aus der medizinischen Forschung verbessert oder sogar vermieden werden? Begeben Sie sich mit uns auf eine Reise in unsere Eingeweide, in unsere innere Uhr, die Quellen unserer Energie und in die Stärke unseres eigenen Willens. Die Einsichten, die wir unterwegs sammeln, helfen uns, eine stetig bessere Gesundheit zu erreichen und uns wohler zu fühlen. Es werden praktische Wege aufgezeigt, um gesunde Gewohnheiten im Alltag umzusetzen. In Kooperation mit der Gemeinde Naumburg.

**Patrick Kim, Estelle Kim**  
**Naumburg**

Haus des Gastes, Hattenhäuser Weg 10  
Do. 27.2. / 19:00 - 21:30 Uhr / 5 €

#### Coaching Was ist das eigentlich?

##### Vortrag

Was macht gutes Coaching aus? Wie trenne ich bei den vielen Angeboten die "Spreu vom Weizen" und finde das für mich passende Angebot? Dieser Vortrag gibt Einblicke und Anregungen für ein gelingendes Coaching. Angesprochen sind Coaching-Interessierte die Coaching für den privaten oder für den beruflichen Kontext nutzen wollen.

**Dr. Thomas Hoffmann**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 5.3. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

#### Leben mit Hochsensibilität

*Warum manche mehr empfinden und was das für sie und andere bedeutet.*

##### Vortrag

Mit dem Stichwort Hochsensibilität werden Eigenschaften von Menschen beschrieben, die mehr innere und äußere Reize wahrnehmen als andere und diese intensiver verarbeiten. Was ist Hochsensibilität und wie wirkt sie sich aus? Zudem wird der Frage nachgegangen, wie sich diese Gabe am besten zur Geltung bringen lässt und was andererseits dazu führen kann, dass sie als Last erlebt wird.

**Matthias Gaenger, Coach**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Mo. 16.3. / 19:00 - 21:15 Uhr / 5 €

→ „Hochsensibilität erkennen und damit leben“  
siehe auch Kurs Y3032, Seite 64

#### Gelenk-Entspannung

##### Vortrag

Mithilfe einer Klangschaalenreise und begleitenden Mantren nehmen wir die verschiedenen Gelenke wahr und können uns 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.

**Brigitte Göbel**  
**Naumburg**

Haus des Gastes, Hattenhäuser Weg 10  
Mo. 23.3. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €



## Vortragsreihe - Gesund leben

*Was heißt das? Wie geht das? Was kann dabei helfen?*

In dieser Vortragsreihe gehen wir diesen Fragen nach und beleuchten dabei unterschiedliche Aspekte einer gesunden Lebensweise. Die Vorträge mit praktischen Übungen finden einmal im Monat, immer donnerstags - außer in den Sommermonaten und in der Weihnachtszeit - statt. Im anschließenden Gespräch können die Themen vertieft und individuelle Fragen gestellt werden.

### Basenfasten und Kräuterteekur

*Vortrag*

Gerade im Winter greifen wir gerne zu Lebensmitteln gegriffen, die im Stoffwechsellbereich zu einer Übersäuerung führen können. Dafür ist Ihr Organismus aber nicht ausgelegt, er funktioniert optimal in einem leicht basischen Bereich. Dauerhafte Übersäuerung ist ein guter Nährboden für Erkrankungen. Mit der richtigen Lebensmittelauswahl kann eine Kur gestaltet werden, die sich vorteilhaft auswirkt. Beim Basenfasten müssen Sie nicht hungern, sondern wählen gezielt die passenden Lebensmittel aus. Damit die Sache auch Spaß macht, gibt es leckere Rezepte dazu. Um die Entschlackung zu unterstützen, erfahren Sie außerdem, welche Kräutertees dafür geeignet sind und wie man diese richtig anwendet.

**Thomas Otterpohl**  
**Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
Do. 27.2. / 19:30 - 21:00 Uhr / 5 €

### Bones for life - gesunde Knochen

*Ein ganzheitlicher Bewegungsansatz nach der Feldenkrais- Methode*

*Vortrag mit praktischen Übungen*

Überall im Körper haben wir Muskeln, die verlernt haben, loszulassen. Durch Traumata, Stress und Gewohnheiten sind wir manchmal in Mustern gefangen. Eine Physiotherapeutin zeigt Ihnen, wie Sie Ihrer Muskulatur das Gehirn „zurückgeben“ und aufatmen können, wenn es endlich mal frei ist, das „Kreuz“. Mithilfe von sensomotorischen Übungen nach Beate Hagen machen Sie eine kleine Reise in Ihren Körper, auf der Ihnen gezeigt wird, wie viel leichter es ist, es sich leichter zu machen.

**Bärbel Scholz-Bornhardt**  
**Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
Do. 19.3. / 19:30 - 21:00 Uhr / 5 €

### Neue Wege zum gesunden Leben

*Vortrag*

Wie können chronische Entzündungen, altersbedingte Schmerzen und Übergewicht dank neuester Erkenntnisse aus der medizinischen Forschung verbessert oder sogar vermieden werden? Begeben Sie sich mit uns auf eine Reise in unsere Eingeweide, in unsere innere Uhr, die Quellen unserer Energie und in die Stärke unseres eigenen Willens. Die Einsichten, die wir unterwegs sammeln, helfen uns, eine stetig bessere Gesundheit zu erreichen und uns wohler zu fühlen. Es werden praktische Wege aufgezeigt, um gesunde Gewohnheiten im Alltag umzusetzen.

**Patrick Kim, Estelle Kim**  
**Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
Do. 23.4. / 19:30 - 21:00 Uhr / 5 €

## Positive Konfliktstrategien in Erziehung und Partnerschaft

*Vortrag*

Mit Menschen kommunizieren heißt, miteinander in Schwingung zu kommen. Das kann als anregend und angenehm oder auch als konflikthaft erlebt werden. In diesem Vortrag erhalten Sie einen Einblick in verschiedene Konfliktarten. Zudem werden beispielhaft ein positives Konfliktverständnis und entsprechende Lösungsstrategien aufgezeigt.

**Vera Mennemeier, Heilpraktikerin**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Di. 31.3. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

## 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.

**Angela Osius, Heilpraktikerin/Psychoth./Dipl. Supervisorin**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 2.4. / 19:45 - 21:45 Uhr / 5 €

→ **Selbst-Bewusst-Sein**  
siehe auch Kurs Y3020, Seite 62

## Klopfen Sie sich frei

*Meridian-Energie-Techniken (MET) nach Rainer Franke®*

*Vortrag*

Die Grundlage der Klopftherapie geht auf die Meridianlehre zurück, wie sie in der traditionellen chinesischen Medizin verwendet wird. Durch sanftes Beklopfen bestimmter Meridianpunkte können vorhandene Energieblockaden und die dadurch ausgehenden Störungen aufgelöst werden und die Lebensenergie kann wieder frei fließen. MET eignet sich zur gezielten Selbsthilfe bei Gesundheitsbeschwerden (u.a. Kopf- und Rückenschmerzen) und emotionalen Problemen, wie Ängsten, Ärger, Trauer, Resignation usw. Sie lernen die Klopfpunkte und ihre Bedeutung in der Traditionellen Chinesischen Medizin kennen und erfahren, wie Sie MET als Quelle der Kraft für Veränderungen anwenden können. In Kooperation mit dem Generationenhaus Bahnhof Hümme e. V.

**Ellen Thiele, Heilpraktikerin, Coach**  
**Hofgeismar-Hümme**

Generationenhaus Bahnhof Hümme,  
Tiefenweg 12, Saal  
Mi. 27.5. / 19:00 - 20:30 Uhr / kostenfrei

## Biodanza®-zum Kennenlernen

*Vortrag*

Theoretisch und praktisch werden Sie in die Bewegungsmethode eingeführt, um Körper, Geist und Seele gesund zu halten und Lebensfreude und Vitalität zu stärken. Tanzen, ohne feste Schrittfolge oder Choreografie für jeden, der sich gern zu Musik bewegt und sich von Musik bewegen lässt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Kommen Sie in bequemer Kleidung und ggfs. mit rutschfesten Socken.

In Kooperation mit der Gemeinde Naumburg.

**Andrea Müller**  
**Naumburg**

Haus des Gastes, Hattenhäuser Weg 10  
Mo. 20.4. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

## Die Ebenen des Glücks

*Vortrag*

Ein Blick auf das Glück aus Sicht der Positiven Psychotherapie. Der Vortrag beschäftigt sich mit dem Wesen des Glücks, beleuchtet verschiedene Facetten des Glücks aus psychologischer, spiritueller und wissenschaftlicher Sicht.

**Vera Mennemeier, Heilpraktikerin**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Di. 26.5. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €



### Gesundheit im Gespräch

Eine Kooperation des Gesundheitsamtes Kassel mit dem Gesundheitsnetz Nordhessen, KISS, der HNA und der Volkshochschule Region Kassel. Diese Reihe ist als eine kontinuierliche Diskussion von Experten mit Bürgerinnen und Bürgern konzipiert, die über neueste Ergebnisse und Entwicklungen in der Gesundheitsförderung, Diagnostik und Therapie informiert.

### Heimliche Sucht im Alter

#### Vortrag

Wie leicht gerät man in eine Alkoholabhängigkeit hinein?

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Di. 21.4. / 18:30 - 20:00 Uhr / Eintritt frei!

### Komplexes regionales Schmerzsyndrom

#### Vortrag

Quälender Schmerz nach Unfall und Operationen - Hoffnung für Morbus Sudeck-Geplagte

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Di. 26.5. / 18:30 - 20:00 Uhr / Eintritt frei!

### Endometriose

#### Vortrag

Wenn's Frau weh tut und sie weiß nicht warum!  
Endometriose - Auswege aus der Verzweiflung

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Di. 23.6. / 18:30 - 20:00 Uhr / Eintritt frei!



### Seelische Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung

Die nachstehenden Angebote stellen aktuelle Ansätze und Konzepte zu den Themenbereichen Seelische Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung vor. Sie dienen primär zur Orientierung und Erweiterung des eigenen Wissens und sind nützliche Wegweiser für den individuellen Lebensplan. Natürlich können und wollen sie eine ärztliche Behandlung, ein Coaching oder eine Psychotherapie nicht ersetzen. Wenn Sie in ärztlicher oder therapeutischer Behandlung sind, sollten Sie die Teilnahme an diesen Angeboten mit dem/der behandelnden Arzt/Ärztin oder Therapeut/Therapeutin abstimmen.

### Selbst-Bewusst-Sein

#### Authentisch leben

#### Wochenendseminar

Selbstbewusst und selbstsicher wären wir alle gerne. Das gelingt uns aber nur, wenn wir uns diesem "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.

### Y3020 / Angela Osius, Heilpraktikerin/ Psychoth./Dipl. Supervisorin Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Sa. 25.4. / 10:00 - 18:00 Uhr  
So. 26.4. / 10:00 - 14:00 Uhr / 66 €  
Anmeldung bis: 10.4.

→ Siehe auch Vortrag: Endlich „Ich-sein“, Seite 61

### Soziale Kompetenz - Selbstsicherheit

#### Wochenendseminar

Ihre soziale Kompetenz unterstützt Sie dabei, tragfähige Beziehungen aufzubauen, aufrechtzuerhalten 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.

### Y3021 / Jörg Ritter, Kommunikations-trainer/Systemischer Coach Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14  
Sa. 7.3. / 10:00 - 17:00 Uhr  
So. 8.3. / 10:00 - 15:00 Uhr / 60 €  
Anmeldung bis: 21.2.

### 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.

### Y3022 / Jörg Ritter, Kommunikations-trainer/Systemischer Coach Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Sa. 28.3. / 10:00 - 17:00 Uhr  
So. 29.3. / 10:00 - 15:00 Uhr / 60 €  
Anmeldung bis: 13.3.

### Visitenkarte Stimme

#### Die Stimme als Ausdruck Ihrer Persönlichkeit

#### Wochenendseminar

"Rede, damit ich Dich sehe", sagte schon Sokrates. Emotionen und Denkmuster sowie Körperhaltung beeinflussen unsere Stimme. Und unsere Stimme beeinflusst wiederum Menschen, mit denen wir zu tun haben.

Ziel ist es, sich von einengenden und behindernden Strukturen zu lösen und die eigene Stimme neu zu entdecken. Körperhaltung und Stimmgebrauch ändern sich oft schon von alleine, wenn alte Glaubenssätze wie z.B. "ich kann nicht



singen", "ich hatte schon immer eine kratzige Stimme" oder "ich will mich nicht aufdrängen" etc. gelöst werden. Sie lernen einfache Werkzeuge kennen, die leicht und effektiv im Alltag und in herausfordernden Situationen angewandt werden können.

### Y3023 / Angelika Schumann

#### Kassel

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

Sa. 9.5. / 14:00 - 18:00 Uhr

So. 10.5. / 10:00 - 14:00 Uhr / 40 €

Anmeldung bis: 6.3.

→ siehe auch „Stimmtraining“  
Kurs Y2220, Seite 29

## Mentaltraining

*Ziele erreichen mit der Kraft der Gedanken*

### Wochenendseminar

In diesem Seminar lernen Sie eine Vielzahl von Denkweisen und Methoden kennen, die in der heutigen Psychologie und Therapie als anerkannte Wege zur Entfaltung des menschlichen Potentials gelten. Es geht um die Schulung des Geistes. Das bedeutet, sich seiner Gedankeninhalte bewusst zu werden, innere Überzeugungen zu überprüfen sowie seine Geisteshaltung neu auszurichten, um das zu erreichen, was man wirklich will. Ziel ist, "König/-in und nicht Sklave/-in" seiner Gedanken und Impulse zu sein. Dazu beschäftigen wir uns in diesem Seminar intensiv u.a. mit diesen Fragen:

Was denke ich und wohin führt mein Denken? Ist dieses Denken für mich und meine Umwelt förderlich? Was will ich wirklich? Wie kann ich das erreichen, was ich wirklich will? Den Antworten auf diese Fragen können Sie auf kreative und spielerische Weise mit sehr effektiven Methoden und Übungen auf die Spur kommen.

### Y3024 / Andreas Eckert

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14

Sa. 21.3. / 10:00 - 16:30 Uhr / 33 €

Anmeldung bis: 6.3.

## Der Plan vom Glück

*Auf dem Weg zu meinen Wünschen/Zielen*

### 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 Bei-



spiel 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 im Seminar 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 (Jeder Weg beginnt mit dem 1. Schritt), Abschlussfeedback.

### Y3025 / Prof. Dr. Gabriele Hoppe

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14

Sa. 25.4. / 10:00 - 17:00 Uhr

So. 26.4. / 11:00 - 16:00 Uhr / 72 €

Anmeldung bis: 10.4.

## Freude am Leben

*Sich selbst entdecken und die "eigene Welt" verändern*

### Tagesseminar

Werden Sie jetzt Ihre beste Freundin - Ihr bester Freund! Mit Methoden aus der Kinesiologie, der Meridian-Energie-Techniken (MET) nach Franke® und u.a. der Sedona Methode entdecken sie an diesem Tag Fähigkeiten und Kräfte, die in Ihnen geschlummert haben. Das Erlernete können Sie sofort anwenden. Sie erarbeiten, welche Gedanken- und Verhaltensmuster Sie übernommen haben und von welchen Sie sich verabschieden möchten. Es sind Ihre inneren Widerstände, die Ihnen das Gefühl geben, mit angezogener Handbremse durch das Leben zu gehen. Sie lernen Ihre wirklichen Bedürfnisse und Ziele zu formulieren und diese umzusetzen.

### Y3026 / Ellen Thiele, Heilpraktikerin, Coach

#### Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

So. 29.3. / 10:00 - 17:00 Uhr / 42 €

Anmeldung bis: 16.3.

### Y3027 / Ellen Thiele, Heilpraktikerin, Coach

#### Wolfhagen

vhs, Raiiffeisenweg 2, Raum 103

Sa. 25.4. / 10:00 - 17:00 Uhr / 42 €

Anmeldung bis: 13.4.

**"Wie man es mühelos schafft, sich das Leben (nicht) schwerer als nötig zu machen!"**

*Eine humorvolle Einführung in die Psychologie mit praktischen Tipps für den Alltag*

### Tagesseminar

Wie wir uns am besten selber schaden können, weiß die Psychologie: Die Tücken der Kommunikation, nicht funktionierende Lösungen und ein falscher Blick auf uns und unser Leben sorgen mitunter für erhebliches Unwohlsein: Mit Hilfe humorvoller Fallbeispiele (auf Video) wollen wir Wege zu einer besseren Bewältigung des Alltags und zu einer größeren Lebenszufriedenheit diskutieren und finden. Einführende Bemerkungen zur Psychologie (hier: Systemische Psychologie, Gesprächstherapie, Psychoanalyse, Positive Psychologie) werden genutzt, um dem Leben (wieder) mit einem Lächeln begegnen zu können.

### Y3029 / Dr. Torsten Reters

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

So. 10.5. / 11:30 - 17:30 Uhr / 36 €

Anmeldung bis: 24.4.



### 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. Gemeinsam entdecken wir das 1 x 1 der Lebenskunst 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.

**Y3030 / Dr. Torsten Reters**

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Sa. 9.5. / 11:30 - 17:30 Uhr / 36 €  
Anmeldung bis: 24.4.

### Hochsensibilität erkennen und damit leben

#### Grundlagen

#### Wochenendseminar

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 Workshop lernen Sie die wichtigsten Aspekte des Phänomens Hochsensibilität kennen. Vorgestellt werden Möglichkeiten, angemessene Haltungen zu entwickeln, dass 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.

**Y3031 / Matthias Gaenger, Coach**

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Sa. 25.4. / 10:00 - 16:00 Uhr  
So. 26.4. / 10:00 - 14:00 Uhr / 55 €  
Anmeldung bis: 10.4.

→ „Leben mit Hochsensibilität“  
Siehe auch Vortrag, Seite 60



### Resilienz

*Wie Sie ihre psychische und mentale Widerstandskraft entdecken und stärken können*

#### Wochenendseminar

Unter Resilienz wird die psychische und mentale Widerstandskraft bezeichnet, mit der es gelingt, schwierige Lebenssituationen, Lebenskrisen, Umbruchsituationen in Familie und Beruf oder auch bei Verlusten und Rückschlägen zu überwinden und Veränderungen annehmen zu können. Diese Fähigkeit ermöglicht es, gestärkt aus Krisen hervorzugehen, in schwierigen Situationen handlungsfähig zu bleiben, Herausforderungen und Stress kompetent zu meistern. Hierbei ist es wichtig zu wissen, dass Resilienz gelernt und damit die Führung für das eigene Leben selbst in die Hand genommen werden kann. Dieses Seminar beleuchtet wie Grundlagen von Resilienz entdeckt und vertieft werden können. Dabei kommen u.a. diese Methoden kommen zum Einsatz: Impulsvorträge, Übung zum Kennenlernen (Paarinterview), Einzel- und Gruppenarbeit, Übungen zur Resilienz-Steigerung, Abschlussfeedback.

**Y3034 / Prof. Dr. Gabriele Hoppe**

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Sa. 21.3. / 10:00 - 17:00 Uhr  
So. 22.3. / 11:00 - 16:00 Uhr / 72 €  
Anmeldung bis: 6.3.

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

### Belastungen aus zwischenmenschlichen Beziehungen

*Systemisches Coaching als Analyse- und Lösungswerkzeug*

#### Wochenendseminar

Jeder Mensch erlebt vielseitige Beziehungsgeflechte: 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 vermittelt werden, hilft, die oftmals unbekannt systemischen Störungsursachen zu ermitteln und (Auf-)Lösungsszenarien zu entwickeln. Die einzelnen Techniken und deren Wirkungsweise werden anhand von Themenbeispielen aus dem Kreis der Teilnehmenden vorgestellt.

**Y3035 / Jörn Henning Pistorius**

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Fr. 13.3. / 18:00 - 21:30 Uhr  
Sa. 14.3. / 9:30 - 16:00 Uhr / 55 €  
Anmeldung bis: 28.2.



## Achtsame Sprache

Nach der Methode der "Gewaltfreien Kommunikation" von Dr. Marshall B. Rosenberg

### Wochenendseminar

Wenn man mit jemandem Schwierigkeiten hat, ist die Versuchung groß, die Schuld beim anderen zu suchen. Zufriedenstellend gelingt ein Kontakt, wenn man sich aufrichtig und ohne Vorwurf mitteilt und versucht, den anderen zu verstehen, auch wenn man selbst anderer Meinung ist. Diese Einführung macht Sie vertraut mit der dafür nötigen inneren Haltung und Sie lernen, diese Haltung sprachlich auszudrücken. Die Methode wird lebensnah, mit großem, individuellem Selbsterfahrungsanteil ausprobiert. Mehr Infos unter: [www.achtsame-sprache.de](http://www.achtsame-sprache.de)

### Y3036 / Barbara Köhler Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Fr. 8.5. / 19:00 - 21:00 Uhr  
Sa. 9.5. / 10:00 - 18:00 Uhr  
So. 10.5. / 10:00 - 15:00 Uhr  
3 Termine / 75 €  
Anmeldung bis: 24.4.

## Coaching Ist das was für mich?

### Tagesseminar

Es gibt unzählige Coachingkonzepte und -tools und noch mehr Versprechungen: Ziele, Lösungen, Erfolge. Dabei gerät oft aus dem Blick, warum und wie Coaching überhaupt Wirkungen erzielen kann. Die Erwartungen und Anliegen der Coaching-Kunden sind jedoch so individuell, dass es fast zur Kernkompetenz eines Coaches geworden ist, Konzepte und Tools beiseitelassen zu können. Daher werden hier einige der wichtigsten Wirkfaktoren von Coaching jenseits aller Konzepte vorgestellt, an Beispielen und Übungen erläutert sowie ggf. an von Teilnehmenden eingebrachten Fällen dargestellt. Daraus resultierend werden Kriterien zur Auswahl eines passenden Coaches aus der Kundenperspektive abgeleitet.

Angesprochen sind Coaching-Interessierte die Coaching für den privaten oder für den beruflichen Kontext nutzen wollen.

### Y3037 / Dr. Thomas Hoffmann Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14  
Sa. 28.3. / 10:00 - 16:00 Uhr / 30 €  
Anmeldung bis: 13.3.

→ „Coaching“ was ist das eigentlich?  
Siehe auch Vortrag, Seite 60

## Mit dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM® Veränderungen erfolgreich gestalten

NEU

### 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 lernen, mit unbewussten Widerständen umzugehen und entwickeln neue, innere Haltungen. 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.

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)

### Y3039 / Volker Sütterlin, Dipl.-Ing., Heilpraktiker Psychotherapie Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14  
Sa. 14.3. / 10:00 - 17:00 Uhr  
So. 15.3. / 10:00 - 15:00 Uhr / 66 €  
Anmeldung bis: 28.2.

## Bildungsurlaube

### Burnout-Prävention

*Gesunde Lebensbalance mit Meditation, Yoga und Achtsamkeit*

#### Bildungsurlaub

Immer mehr Menschen leiden unter Stress mit den entsprechenden gesundheitlichen Folgen und fühlen sich von den Herausforderungen des Alltags überfordert. Dinge, die man früher gerne getan hat, werden mit einem Male zur Belastung. Wenn die Lebensfreude verloren geht und wir uns nur noch im Modus des "Funktionieren-Müssens" befinden, ist es höchste Zeit, einem drohenden "Burnout" entgegenzusteuern. Eingebettet in die gesellschaftspolitische Auseinandersetzung der ganzheitlichen Gesundheitsförderung und Gesundheitsbildung erfahren Sie in diesem Bildungsurlaub praktisch und theoretisch, was uns Menschen körperlich, geistig und psychisch gesund hält. Neben einfach anzuwendenden Techniken zur Stressbewältigung und Entspannung lernen Sie Meditation, Achtsamkeit und sanfte Körperarbeit mit Elementen aus dem Yoga kennen oder können Ihre schon vorhande-

nen Kenntnisse vertiefen. Orientiert an aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen erarbeiten Sie Ihr persönliches Ressourcen-orientiertes Gesundheitskonzept.

Ausführliche Informationen zu Inhalt und Ablauf erhalten Sie bei der vhs Region Kassel: [achim-rache@landkreiskassel.de](mailto:achim-rache@landkreiskassel.de), Tel.: 0561-1003-1685, zu den Referenten unter [www.gesunde-wege.org](http://www.gesunde-wege.org) und [www.balm4thesoul.de](http://www.balm4thesoul.de)

### Y3040 / Anke Conrad, Dipl.-Pädagogin, Referentin für Salutogenese; Volker Sütterlin, Dipl.-Ing., Heilpraktiker Psychotherapie Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
Mo. 6.7. - Fr. 10.7. / 9:00 - 17:00 Uhr / 5 Termine / 257,50 €  
Anmeldung bis: 25.5.

## Konfliktbewältigung und Work-Life-Balance für eine gesunde Arbeitswelt

NEU

### 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 TeilnehmerInnen einfach anzuwendende Techniken zur Selbstregulation. Mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) wird eine Selbstmanagement-Methode vorgestellt, mit der effektiv und nachhaltig Konflikte bewältigt werden können. 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](mailto:achim-rache@landkreiskassel.de), Tel.: 0561-1003-1685, zu den Referenten unter [www.gesunde-wege.org](http://www.gesunde-wege.org) und [www.balm4thesoul.de](http://www.balm4thesoul.de)

### Z3040 / Anke Conrad, Dipl.-Pädagogin, Referentin für Salutogenese; Volker Sütterlin, Dipl.-Ing., Heilpraktiker Psychotherapie Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
Mo. 5.10. - Fr. 9.10. / 9:00 - 17:00 Uhr / 5 Termine / 257,50 €  
Anmeldung bis: 21.8.



### Resilienz ist erlernbar

*Authentizität, Achtsamkeit und Selbstmitgefühl als individuelle und gesellschaftliche Ressourcen*

#### Bildungsurlaub

In der modernen Leistungsgesellschaft wird von uns verlangt belastbar, flexibel, mobil und allzeit einsatzbereit zu sein und möglichst alle Erwartungen zu erfüllen, die an uns gestellt werden. Indem wir uns nach Kräften bemühen, diese vielfältigen Erwartungen zu erfüllen, gehen wir uns leicht selbst verloren. Wir verlieren den Bezug zu unserer Eigenart und zu unseren vitalen Bedürfnissen. Eine Folge davon ist, dass Burnout und Depression zu Volkskrankheiten geworden sind.

In diesem BU liegt daher der Schwerpunkt darauf mittels Achtsamkeit und anderen Übungen zur Verfeinerung der Selbstwahrnehmung die Fähigkeit (wieder-) zu erlangen, für uns selbst zu sorgen, zu spüren und zu erfahren, was uns gut tut und gesund erhält. Erleben Sie, was sich verändert, wenn Sie beginnen, sich selbst Mitgefühl entgegenzubringen, anstatt sich ausschließlich von Ihren inneren Kritikern und Richtern bestimmen zu lassen.

Diese Fähigkeiten ermöglichen es, die eigenen Kräfte gezielt und wohl dosiert einzusetzen, ohne auszubrennen. Kreatives Potential kann freigesetzt werden und die Lebenszufriedenheit steigen. Ein theoretischer Input zur Geschichte der Selbstausschöpfung, zur Entstehung von Selbstentfremdung sowie zur Stressphysiologie und -prophylaxe runden das Seminar ab.

#### **Z3042 / Angela Osius, Heilpraktikerin/ Psychoth./Dipl. Supervisorin Kassel**

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

Mo. 12.10. - Fr. 16.10. / 9:00 - 17:00 Uhr / 5 Termine / 162 €

Anmeldung bis: 28.8.

### 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 Lehrgangleiters bereichern den theoretischen Prüfungsstoff. Dieses Angebot ersetzt keine Ausbildung in einem psychotherapeutischen Verfahren! Weitere Informationen: 0561-1003-1685.

#### **Y3050 / Thomas Wiebke, Heilpraktiker Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74 Do. 19.3. / 18:00 - 21:15 Uhr / 34 Termine / 1.020 €

Anmeldung bis: 20.2.

#### Atem ist Leben

*"Der Erfahrbare Atem" nach Prof. Ilse Middendorf*

##### Grund- und Aufbaukurs

##### Wochenendseminar

Ilse Middendorf erkannte das besondere Potential des Atems und brachte es mit ihrer Methode "Der Erfahrbare Atem" ans Licht. Lassen Sie sich auf das Abenteuer und Erlebnis des Atmens ein und erfahren Sie, dass atmen weit mehr ist als Sauerstoffaufnahme. Fein aufeinander



abgestimmte Atem- und Bewegungssequenzen ermöglichen, dass Anspannungen ins Fließen kommen und zu tiefer, befreiter Atembewegung werden. Das "Geschehen lassen" des eigenen Atems ist einer der wichtigen Grundpfeiler dieser Atemlehre, die auch ein Weg der Selbsterkenntnis sein kann. "Atem ist eine führende Kraft in uns. Atem ist Urgrund und Rhythmus des Lebens. Atem ist ein Weg zum Sein." I. Middendorf. Bitte bequeme Kleidung und wärmende Socken mitbringen.

#### **Y3051 / Carola Alt, Dipl. Soz. Päd., Atemlehrerin nach Middendorf® Kassel**

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

Sa. 28.3. / 11:00 - 18:00 Uhr

So. 29.3. / 11:00 - 15:00 Uhr / 66 €

Anmeldung bis: 13.3.

#### 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 Disbalancen. Die Alexander-Technik (AT) ermöglicht, unsere Gewohnheiten zu erkennen und gegebenenfalls zu verändern. Mehr Bewusstheit, natürliche Aufrichtung, Leichtigkeit in der Bewegung und eine dadurch resultierende Gelassenheit sind spürbare Auswirkungen der AT. Grundlegende Informationen und ausgewählte praktische Übungen führen in die Wirkungsweise dieser Methode ein. Bitte 3-4 Taschenbücher zur Regulierung der Kopflege, wärmende Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

#### **Y3052 / Ulrich Bitter**

##### Kassel

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

Sa. 14.3. / 10:00 - 17:00 Uhr / 3 €

Anmeldung bis: 28.2.



**Pflegen.  
Begleiten.  
Beraten.**

 mehralsPflege  
**Diakoniestationen**  
der Evangelischen Kirche in Kassel

**Erfahren und  
leistungsstark  
in Kassel und  
Baunatal.**

 **0561 313103**

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



## Erholsamer Schlaf Wie geht das?

NEU

Praktische Übungen werden mit theoretischem Wissen über den Schlaf verbunden, um wieder besser schlafen zu können. Dabei hilft zu wissen, wie das Kernprinzip des Schlaftrainings funktioniert: Kleine, langsame und sanfte Körperbewegungen helfen, von einem aktiven, wachen Zustand in einen Zustand tiefer physischer und geistiger Ruhe zu kommen.

Dieser Kurs eignet sich zur Prävention und für Menschen die bereits unter einer primären Schlafstörung leiden. Patienten mit einer Narcolepsie, einem Restless-Legs-Syndrom (RLS) oder einem Obstruktiven-Schlaf-Apnoe-Syndrom (OSA), können an dem Kurs nur nach ärztlicher Rücksprache teilnehmen. Vorkenntnisse in Entspannungstechniken sind nicht erforderlich. Bitte eine Decke, 3 kleine Kissen und ggf. bequeme Kleidung mitbringen.

### Y3053 / Alexandra Galauch Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Fr. 28.2., 6.3., 20.3., 27.3., 3.4. /  
18:15 - 19:45 Uhr / 5 Termine / 40,50 €

→ Erholsamer Schlaf - Wie geht das?  
Siehe auch Vortrag, Seite 60

## In Balance mit den 5 Elementen der TCM

### Basis Ernährung

Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist der Mensch gesund, wenn das energetische Wechselspiel der Organe ausgewogen ist. Auf der Basis einer energetisch passenden Ernährung gelingt es gut, diese Balance zu erhalten oder zurück zu gewinnen und Ihr Wohlbefinden zu stärken. Sie erhalten Einblicke in das Zusammenspiel der Organe sowie in die Funktionsweise der inneren Organuhr. Zudem lernen Sie die Wirkungen von Lebensmitteln auf unsere Lebensenergie Qi kennen, wie z.B. die der fünf Geschmacksrichtungen. Weitere Inhalte: Empfehlungen zu Lebensmittelauswahl, Rezepte und Kostproben für den Essgenuss sowie Tipps für die Umsetzung im Alltag.

### Y3054 / Dörte Petersen, Gesundheits-/ Ernährungsberaterin (TCM) Kassel

Praxis Dörte Petersen, Goethestr. 34 (2. Stock)  
Di. 18.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 6 Termine / 49 €

## Schmerz lass los!

### Wege aus der Schmerzfalle

#### Tagesseminar

Wenn Schmerzen nicht nur mehr ein Symptom sind, sondern sich zu einer eigenständigen Erkrankung entwickelt haben, fühlt es sich für die Betroffenen an, als hätte der Schmerz ihr Leben

fest im Griff. Oft geht mit diesen Erkrankungen ein hohes Maß an Hilflosigkeit und Resignation einher, da die Erfolge mit herkömmlichen Behandlungsmethoden nahezu ausbleiben. Neuere Therapieansätze greifen auf multimodale Zugänge zurück und nutzen vermehrt auch Verfahren, die Körper und Geist gezielt miteinander in Verbindung bringen. Schmerzkrankungen sind nicht heilbar, aber gut zu behandeln. In der Veranstaltung werden zunächst unterschiedliche Zugänge zur Schmerzbewältigung wie Meditation, Visualisierung und Körperwahrnehmung referiert und im Anschluss daran einfache und wirksame Techniken vermittelt und angewandt.

### Y3055 / Claudia Wegener, Dipl.-Päd., Systemische Therapeutin Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Sa. 7.3. / 10:00 - 13:00 Uhr / 15 €  
Anmeldung bis: 28.2.

## Selbsteilungskräfte aktivieren

### Tagesseminar

Jeder Körper verfügt über Selbsteilungskräfte, die bei Erkrankungen den Heilungsprozess unterstützen können. In diesem Zusammenhang gehen wir folgenden Fragen nach: Wie geschieht Heilung? Wie werden Selbsteilungskräfte 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.

### Y3056 / Brigitte Göbel Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
So. 7.6. / 11:00 - 16:00 Uhr / 23,50 €  
Anmeldung bis: 25.5.

## 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.

### Y3057 / Christine Theune, Ernährungs- coach (IHK) Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Sa. 14.3. / 10:00 - 12:30 Uhr / 15 €  
Anmeldung bis: 28.2.

## Gemeinsam fasten nach der Buchinger Methode

Das Fasten nach Buchinger ist eine Form der Fastenkur, die inzwischen auf fast 90 Jahre Tradition zurückblicken kann. Während des Fastens nehmen Sie nur flüssige Nahrung zu sich, die aus Kräutertees, Mineralwasser, Obstsaften, Gemüsesäften und Brühen besteht.

Durch das Fasten können Sie eine Reinigung und Regeneration des Körpers erreichen sowie zur inneren Ruhe, zu Wohlbefinden und Ausgeglichenheit kommen. Körperübungen, Phantasiereisen, Meditation sowie gemeinsame Spaziergänge bieten den geeigneten Rahmen für diese Fastenwoche. Am Ende der Woche erfahren Sie, wie Sie die Fastenkur als Neuanfang und Einstieg in eine gesunde und ausgewogene Ernährung nutzen können.

Ca. eine Woche vor Kursbeginn setzt sich die Kursleitung mit Ihnen in Verbindung, um Sie über die Entlastungstage zu informieren.

Bitte setzen Sie sich vor Anmeldung zum Kurs mit Ihrem Hausarzt in Verbindung und klären Sie ab, ob eine Kursteilnahme aus gesundheitlichen Gründen unbedenklich ist.

### Y3061 / Eva Fuchs Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Fr. 21.2. / 18:00 - 19:30 Uhr  
So. 23.2. / 9:00 - 12:00 Uhr  
Di. 25.2. / 18:00 - 19:30 Uhr  
Do. 27.2. / 19:00 - 20:30 Uhr  
Sa. 29.2. / 9:00 - 12:00 Uhr  
5 Termine / 63 €  
Anmeldung bis: 10.2.  
+ Material 20 Euro

## Einführung in die Selbst- hypnose

### Tagesseminar

Der Begriff Hypnose bezeichnet einen natürlichen Bewusstseinszustand. Was uns jedoch nicht angeboren wurde, sind die notwendigen Methoden und Techniken, die Hypnose auch bewusst und eigenständig anzuwenden. Sie erhalten ein fundiertes Wissen über das Wesen der Hypnose und lernen außerdem unterschiedliche Techniken der Tranceinduktion und -ausleitung sowie der Autosuggestion kennen. Selbsthypnose ist kein Wundermittel und ersetzt keinesfalls eine Therapie oder ärztliche Behandlung, aber sie kann durch die Freisetzung unserer unbewussten Kräfte praktische Lebenshilfe im Alltag bieten. So kann sie z. B. zu einer vollkommenen Entspannung führen, die Konzentration steigern, bei der Bewältigung von Schlafstörungen, Ängsten, Schmerzen oder Süchten und vielem mehr helfen.

Bitte Schreibzeug, lockere Kleidung, eine Unterlage, eine Decke und ein Kissen mitbringen.

### Y3075 / Heidemarie Hofmann, Heilpraktikerin Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Sa. 28.3. / 10:00 - 18:00 Uhr / 41 €  
Anmeldung bis: 16.3.



### Über Heilhypnose erfahren - Heilhypnose selbst erleben

#### Tagesseminar

Das Unbewusste steuert 70% unseres Verhaltens. Die medizinische Heilhypnose - seit 1991 vom Bundesgesundheitsministerium anerkannt - arbeitet mit dieser unbewussten Ebene und löst Heilwirkungen bei seelischen und funktionellen Störungen, Sucht- und psychosomatischen Erkrankungen und Schmerzen aus. Während der Therapie weiß der Patient immer, was mit ihm geschieht, denn die neuen Hypnosetherapien beziehen auch die Verstandesebene mit in das Behandlungsgeschehen ein.

Sie lernen die wichtigsten Therapieformen der Hypnose, deren Anwendungsbereiche, Kontraindikationen, geschichtliche Zusammenhänge kennen und haben die Möglichkeit, selbst eine Heilhypnose zu erleben.

Bitte Schreibzeug, eine Decke, Kissen und Unterlage mitbringen.

#### Y3076 / Heidemarie Hofmann, Heilpraktikerin

##### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202

Sa. 21.3. / 10:00 - 18:00 Uhr / 41 €

Anmeldung bis: 9.3.



### Kräuterwelten

#### Tagesseminar

Wir erfahren Wissenswertes über die Kräuter auf unserer Wiese: Räuchern, Wirkung der Pflanzen, Standorte und Bestimmung der Kräuter. Dabei geht es darum, aufmerksam zu sein, genau hinzusehen, zu fühlen - um auch später die Kräuter genau bestimmen zu können. Gemeinsam machen wir ein Feuer und kochen mit unseren Kräutern. Kleingruppe  
Bitte einen Teller, Besteck und Becher mit eigenen Getränken mitbringen.

#### Y3078 / Daniela Matrisch

Bad Karlshafen, Am Krukenberg 4

So. 14.6. / 10:00 - 15:00 Uhr / 29,50 €

Anmeldung bis: 1.6.

+ Lebensmittelumlage 7 Euro



### Wilde Lagerfeuerküche: Eine Kräuterwanderung mit Erlebnis- kochen am Lagerfeuer

#### Tagesseminar

Es ist ein besonderes Erlebnis, die Zutaten für eine Mahlzeit draußen selbst zu sammeln, am Lagerfeuer zuzubereiten und anschließend unter freiem Himmel zu genießen! Wer der Natur wieder näher kommen möchte und Wildkräuter mit allen Sinnen erfahren möchte, ist bei dieser Veranstaltung daher genau richtig. Bei einer Wanderung werden verschiedene essbare und heilkräftige Wildpflanzen an ihren typischen Standorten vorgestellt und in Körben gesammelt. Anschließend verarbeiten wir sie am Lagerfeuer zu einem leckeren Menü.

Bitte tragen Sie wettergerechte Kleidung und bringen Sie folgendes mit: ggf. Sonnen-/Insektenschutz, kleine Brotzeit und Getränk für unterwegs, Gartenhandschuhe und Schere, tiefen Teller, Gabel, Löffel, Tasse, Dosen zum Mitnehmen von eventuellen Resten.

#### Y3085 / Tanja Tempel

##### Zierenberg

Naturparkzentrum Habichtswald, Auf dem Dörnberg 13

Sa. 4.7. / 15:00 - 20:00 Uhr / 26 €

Anmeldung bis: 15.6.

+ Material 15 Euro

#### Y3086 / Tanja Tempel

##### Zierenberg

Naturparkzentrum Habichtswald, Auf dem Dörnberg 13

So. 12.7. / 15:00 - 20:00 Uhr / 26 €

Anmeldung bis: 15.6.

+ Material 15 Euro

#### Y3088 / Tanja Tempel

##### Zierenberg

Naturparkzentrum Habichtswald, Auf dem Dörnberg 13

Sa. 22.8. / 15:00 - 20:00 Uhr / 26 €

Anmeldung bis: 15.6.

+ Material 15 Euro

### Ganzheitliche Pflanzen- heilkunde - Hilfe für Körper und Seele



#### Tagesseminar

Pflanzen als Heilmittel begleiten den Menschen bereits seit Jahrtausenden. Sie können bei vielen körperlichen Beschwerden und Erkrankungen hilfreich eingesetzt werden. Neben den körperlichen Effekten der Heilpflanzen beschäftigen wir uns auch mit deren Wirkung auf psychisch-seelischer Ebene (z.B. zentrieren, Mut machen, Herz öffnen), die dabei helfen, ganzheitlich, ausgeglichen und zufrieden zu sein. Nach einer Einführung in die ganzheitliche Pflanzenheilkunde werden einige Heilpflanzen und deren Anwendung ausführlich vorgestellt, z.B. Engelwurz, Thymian, Schafgarbe, Storchschnabel und Gundelrebe.

#### Y3089 / Karin Detloff, Heilpraktikerin,

##### Phytotherapeutin

##### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Di. 17.3. / 18:00 - 21:00 Uhr / 18,50 €

Anmeldung bis: 9.3.

**Anmeldeschluss verpasst?**

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



## Reisen und Gesundheit

### Yoga und Meer

#### Kompaktkurs

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.

#### Y3100 / Rosemarie Hülsmann

##### Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel

Sa. 29.02. - Sa. 07.03. / 8 Termine

Anreise bis 17:00 Uhr / Abreise bis 10:00 Uhr / 518,50 €

Anmeldung bis: 10.1.

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

### Yoga auf der Insel

#### Kompaktkurs

Wo kann man besser entspannen als auf einer Insel? Eine Woche den Alltag hinter sich lassen und sich Zeit nehmen für Körper, Geist und Seele. Yoga in seiner ganzen Vielfalt bestimmt den Tagesablauf: Aktivierende Yogaübungen am Vormittag schenken Energie und Schwung für den Tag, das Kennenlernen der Chakren (Energiezentren im Körper) ist Teil der Yogapraxis und lenkt Bewusstheit auf innere Prozesse. Am Nachmittag und Abend unterstützen regenerierende Yogaübungen, einfache Pranayama-Übungen und Meditation den Entspannungsprozess. Wir üben achtsam und langsam ca. 5 Stunden pro Tag. Die Yogapraxis wechselt ab mit individueller freier Zeit für z.B. Strandspaziergänge oder Inselerkundungen. Vorerfahrung mit Yoga oder ähnlichen Bewegungssportarten wie z.B. Pilates, Feldenkrais oder Qigong sind hilfreich, aber keine Voraussetzung für die Teilnahme. Allgemeine körperliche Fitness sollte vorhanden sein. Bei körperlichen Einschränkungen halten Sie bitte vor Seminarbeginn Rücksprache mit der Kursleiterin.

#### Y3101 / Claudia Tobisch

##### Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel

Sa. 15.2. - Sa. 22.2. / 8 Termine

Anreise bis 17:00 Uhr / Abreise bis 10:00 Uhr / 505,50 €

Anmeldung bis: 3.1.

Leistung: U/EZ mit Waschgelegenheit, VP, Seminargebühr, (EZ mit DU/WC sowie DZ ggf. auf Anfrage möglich)

### Qigong - Im Fluss des Lebens

#### Kompaktkurs

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 erwacht.

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.

#### Y3102 / Barbara Evers

##### Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel

Sa. 21.3. - Sa. 28.3. / 8 Termine

Anreise bis 17:00 Uhr / Abreise bis 10:00 Uhr / 517,50 €

Anmeldung bis: 7.2.

Leistung: U/EZ mit Waschgelegenheit, VP, Seminargebühr

### Endlich Zeit für mich

eintauchen - loslassen - wohlfühlen

#### Für Frauen

#### Kompaktkurs

Diese Syltreise für Frauen ist als "Zeit für dich" gedacht. Eine Woche, in der alles auf Ruhe, Regeneration, Auftanken und Wohlbefinden ausgerichtet ist. In einladender und entspannter Atmosphäre mit erholsamen Körperhaltungen des Yin Yoga und dazugehörigen Meditationen, Pranayama und Mantrachanten, durch weiblich geprägte Körperarbeit und mit kreativen Ausdrucksformen wie z.B. Tanzen, Malen und Schreiben, nehmen wir uns Zeit für uns selbst. Die Übungen und ausgewählte Musik laden dabei zur Entfaltung unserer Weiblichkeit ein. Sie ermöglichen ein Entdecken und Vertiefen der (oft) schlummernden Fähigkeiten präsent zu sein, intuitiv wahrzunehmen sowie einfühlsam zu handeln.

Eingeladen sind Frauen mit und ohne Yoga Erfahrungen. Offenheit und Freude an Bewegung sowie Lust auf kreative Entdeckungsreisen sind wünschenswert. Für dieses Seminar bedarf es keiner Vorkenntnisse, nur bei körperlichen Einschränkungen sollten Sie vor Anmeldung mit der Seminarleiterin Rücksprache halten - Kontakt über die vhs.

#### Y3105 / Petra Kimm

##### Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel

Sa. 8.2. - Sa. 15.2. / 8 Termine

Anreise bis 17:00 Uhr / Abreise bis 10:00 Uhr / 580 €

Anmeldung bis: 20.12.

Leistung: EZ mit DU/WC und VP, Seminargebühr, (DZ auf Anfrage)





### Ich will Mee(h)r

*Entspannung und mehr auf Sylt*

#### Kompaktkurs

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.

#### Y3110 / Susanne Roth

##### Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel

Sa. 14.03. - Sa. 21.03. / 8 Termine

Anreise bis 17:00 Uhr / Abreise bis 10:00 Uhr / 496 €

Anmeldung bis: 17.2.

Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP,

Seminargebühr, (EZ-Zuschlag 67 Euro)

### Mit Yoga zu mehr Gelassenheit

*Kompaktkurs*

Hatha-Yoga bringt Körper, Geist und Seele in ein harmonisches Gleichgewicht. Unterstützt durch Yin-Yoga, das durch sanfte Haltungen die Faszien dehnt und die Muskeln entspannt. Das meditativ bewegende Element des Kurses stellt der leichte Yoga-Tanz dar. Um Ihr gesamtes Atemsystem zu reinigen und zu stärken führen wir Atemübungen des Pranajama durch. Mit Meditation /Tiefenentspannung wird Ihre körperliche, seelische Ausgeglichenheit, sowie Ihre innere Ruhe und Gelassenheit gefördert. Genießen Sie den reichhaltigen Inhalt dieses Kurses und der Gemeinschaft! An den freien Nachmittagen können Sie die Insel mit ihren monumentalen Kliffs, endlosen Sandstränden, ausgedehnten Dünenketten, kuscheligen Dörfern und ihrer einzigartigen Flora und Fauna kennen lernen.

#### Z3101 / Rita Töllner

##### Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel

So. 25.10. - Sa. 31.10. / 7 Termine

Anreise bis 17:00 Uhr / Abreise bis 10:00 Uhr / 465 €

Anmeldung bis: 7.9.

Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP,

Seminargebühr (EZ-Zuschlag 58 Euro)

### Yoga - Meditation und Mee(h)r



*Kompaktkurs*

Wir nehmen uns eine Auszeit und lassen uns tief auf die Kraft des Yogas ein.

Die drei Säulen des Yogas - Atem Körper und Geist - bringen wir ins Gleichgewicht, um in unseren inneren Räumen die Stille neu zu erfahren. Die Asana-Praxis wird in Begleitung des Atems der körperlichen Situation angepasst. Dabei unterstützen uns verschiedene Atemtechniken, der Klang des Mantras, die Meditation und die geführte Entspannung. Es begleiten uns verschiedene Mudra Haltungen und wir werden das Gayatri Mantra erlernen und tönen.

Wir haben ausreichend Zeit, um alleine oder gemeinsam die Insel und das Meer mit allen Sinnen neu wahrzunehmen.

Eine Vorerfahrung im Yoga oder einer verwandten Methode ist hilfreich aber nicht Voraussetzung. Bei körperlichen Einschränkungen halten Sie bitte Rücksprache mit der Kursleitung.

#### Z3102 / Volker Pimpl

##### Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel

Sa. 31.10. - Sa. 7.11. / 8 Termine

Anreise bis 17:00 Uhr / Abreise bis 10:00 Uhr / 496 €

Anmeldung bis: 7.9.

Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP,

Seminargebühr (EZ-Zuschlag 67 Euro)

**Wir bringen Sie in Bewegung – Spitzenmedizin für Ihre Gesundheit!**

## Orthopädie: LICHTENAU

### Diakonische Werte – Höchstes Niveau

Wir bieten medizinische Kompetenz, individuelle Behandlung und ein menschliches Miteinander unter einem Dach.

#### Orthopädische Klinik Hessisch Lichtenau

Am Mühlenberg

37235 Hessisch Lichtenau

info@lichtenau-ev.de

Telefon: 05602 83-0

Telefax: 05602 83-1971

www.klinik-lichtenau.de



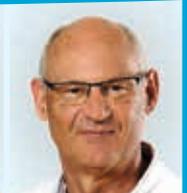
... wir bringen Sie in Bewegung

**ORTHOPÄDISCHE KLINIK**

Stark im Verbund von LICHTENAU e.V.



**Dr. med. Marion Saur**  
Chefarztin Zentrum für  
Tetra- und Paraplegie und  
Ärztliche Direktorin



**Dr. med. F.-J. Müller**  
Chefarzt Allgemeine  
Orthopädie



**Stefan Kistner**  
Chefarzt Wirbelsäulen-  
orthopädie



**Mavoka Kimbata**  
Chefarzt Anästhesie  
und Intensivmedizin



## Rücken und Meer

### Kompaktkurs

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.

### Z3103 / Andrea Sauerwald Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel  
So. 25.10. - So. 1.11. / 8 Termine  
Anreise bis 17:00 Uhr / Abreise bis 10:00 Uhr / 496 €  
Anmeldung bis: 7.9.  
Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP, Seminargebühr (EZ-Zuschlag 67 Euro)

### „Qigong, Faszien und mehr!“

#### Kompaktkurs

Eine Woche Auszeit mit Qigong und ergänzenden Übungen zur sanften Regeneration und Koordination von Körper, Seele und Geist. Dazu gehören Anspannung, Entspannung und der Balance-Moment dazwischen, Qigong-, Rücken- und Gleichgewichtsübungen, Dehnungen und ein gezieltes Faszien-Training. Primär üben wir am Vormittag, nochmals dann am Spätnachmittag und Abend mit kleinen Einheiten. So bleibt ausreichend Zeit, das Meer und die spezielle

Inselatmosphäre in sich aufzunehmen und zu genießen.

Bitte mitbringen: Theraband, Igelball, Tennisball

### Z3104 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel  
So. 15.11. - So. 22.11. / 9:00 - 15:00 Uhr / 8 Termine / 560,50 €  
Leistungen: Seminargebühr, EZ mit DU/WC/ VP

## Meer sehen - mehr sehen

### Wohlfühlwoche auf Sylt - Gestärkt und fit in den Winter

#### Kompaktkurs

Syltkenner wissen: Die Insel hat zu jeder Jahreszeit ihren Reiz. Nutzen Sie die nicht von Touristen überhäufte spätherbstliche Zeit, um Ihre Abwehrkräfte zu stärken. Durch ein leichtes Fitnessprogramm sowie Entspannungs- und Atemübungen wird der Körper erfrischt und entspannt. Für geistige Aktivitäten sorgen Gesundheits- und Ernährungsvorträge sowie ein Konzentrations- und Gedächtnistraining. Werden Ihre Augen durch Bildschirmarbeit oder Fernsehen belastet? Ein ganzheitliches Augen- und Sehtraining für Normal- und Fehlsichtige runden das Programm ab. Freuen Sie sich auf schöne Strandspaziergänge und frische Seeluft. Genießen Sie die Geborgenheit in der Gruppe oder nutzen Sie Freiräume für individuelle Unternehmungen.

### Z3105 / Gisela Kühn Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel  
Sa. 31.10. - Sa. 7.11. / 8 Termine  
Anreise bis 17:00 Uhr / Abreise bis 10:00 Uhr / 496 €  
Anmeldung bis: 7.9.  
Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP, Seminargebühr (EZ-Zuschlag 67 Euro)

### Z3106 / Gisela Kühn

#### Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel  
Sa. 7.11. - Sa. 14.11. / 8 Termine  
Anreise bis 17:00 Uhr / Abreise bis 10:00 Uhr / 496 €  
Anmeldung bis: 7.9.  
Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP, Seminargebühr (EZ-Zuschlag 67 Euro)

## Zurück zu mir selbst - bewegen - Energie schöpfen - entspannen

### Erlebniswoche zum Auftanken auf Sylt Kompaktkurs

Ob Sie genießen, auftanken, entspannen oder Ihr persönliches Wachstum fördern wollen - hier sind Sie richtig. Mit leichten, rhythmischen, körperlogischen Bewegungen zu verschiedener Musik (Energy Dance®), die Freude bringt, sowie mit Dehnübungen aus dem Yogabereich und gezielter Meditation finden Sie viel Kraft und Potential in sich selbst. Durch angeleiteten Austausch in der Gruppe können Sie Ihre Erfahrungen bewusst in Ihr weiteres Leben mitnehmen. Und alles im gesunden Reizklima auf Sylt. Auch für Ungeübte geeignet, da ohne Choreografie gearbeitet wird.

### Z3107 / Doris Bouhaka Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel  
So. 8.11. - So. 15.11. / 8 Termine  
Anreise bis 17:00 Uhr / Abreise bis 10:00 Uhr / 496 €  
Anmeldung bis: 7.9.  
Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP, Seminargebühr (EZ-Zuschlag 67 Euro)

## Yoga zur inneren und äußeren Balance

### Wochenendseminar

Ein verlängertes Wochenende zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Unser Weg führt uns zu Ausgeglichenheit und Entspannung. Wir praktizieren Yoga, Meditation und Atemübungen, frei nach dem Motto: Raus aus dem Alltag, rein in die Mitte.

### Y3116 / Mónica Ortiz Vives Nieste

Jugendburg Sensenstein  
Fr. 13.3. - So. 15.3. / 3 Termine  
Anreise bis 17:00 Uhr / Abreise ab 14:00 Uhr / 196 €  
Anmeldung bis: 24.1.  
Leistungen: Ü/EZ, VP, Seminargebühren



### Stressbewältigung- und Entspannungstechniken

#### 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 Hirn- und Stressforschung 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.

#### Y3120 / Beate Patzig, MBSR-Lehrerin Kassel

Begegnungsstätte Eldorado, Raiffeisenstr. 7 (Rückseite/Hof Hucke)  
Mi. 26.2. / 18:30 - 21:00 / 8 Termine  
sowie ein Tagesseminar, Sa. 28.3. / 10:00 - 17:00 im Hermann-Schafft-Haus, Raum H.22 / 97,50 €  
+ Raumnutzung 25 Euro  
+ Arbeitsmappe und 4 Begleit-CD's 50 Euro

#### Entspannung heißt: Mit sich in Frieden kommen

##### 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 herum 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.

#### Y3121 / Angela Osius, Heilpraktikerin/ Psychoth./Dipl. Supervisorin Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Sa. 28.3. / 10:00 - 18:00 Uhr  
So. 29.3. / 10:00 - 14:00 Uhr / 66 €  
Anmeldung bis: 13.3.



#### Wege zur Entspannung

##### Kraft schöpfen mit Übungen aus PMR, MBSR und Qigong

Das wöchentliche Übungsprogramm bietet sowohl einen Einblick als auch Vertiefung in verschiedene Entspannungsverfahren. Es wird Übungen im Sitzen und Liegen wie auch in Bewegung geben. Am Beginn der Stunde gibt es Lockerungsübungen für Rücken und Schultern, um Verspannungen zu lösen sowie Atemwahrnehmung und -vertiefung. Danach liegt der Schwerpunkt auf einer Entspannungsmethode. Sie lernen dabei die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen kennen, die Achtsamkeitsübungen aus dem MBSR und die ruhigen Bewegungsformen aus dem Qigong. Übungen in Ruhe und in Bewegung ergänzen sich.

#### Y3122 / Inga Ziegelmeier Söhrewald-Wellerode

Dorfgemeinschaftshaus, Zum Bahnhof 1  
Di. 18.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 13 Termine / 70,50 €

#### Y3123 / Inga Ziegelmeier Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte (FamZ), Theodor-Heuss-Str. 15  
Do. 20.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 13 Termine / 70,50 €

#### Wege in die Entspannung Meine Auszeit vom Alltag

##### Wochenendseminar

Verschiedene Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (PME), Klangschalen- und Geh-Meditation sowie Qigong werden Ihnen vorgestellt. Sie haben die Möglichkeit diese Methoden kennenzulernen, unter Anleitung auszuprobieren und sich so eine kleine Auszeit vom Alltag zu ermöglichen. Kleingruppe. Übernachtung und Verpflegung, bitte selbstständig unter: [www.axel-see.de](http://www.axel-see.de) buchen

#### Y3124 / Simone Wettig

Beverungen, Axelsee 1, 5ElementeHaus  
Sa. 2.5. und So. 3.5. / 9:00 - 16:00 Uhr / 75 €  
Anmeldung bis: 13.4.

#### Oase für Körper, Geist und Seele



##### Wochenendseminar

"Tu deinem Körper Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen" (Teresa von Ávila). Um von den Anforderungen des Alltags nicht aufgerieben zu werden, brauchen wir Oasen der Ruhe und der Belebung. Eine "Aus-Zeit" zum Ausruhen, Sammeln und Auftanken. Während der zwei Tage am See bieten wir Ihnen den Raum, Körper und Seele im Augenblick zu spüren und in der Zeitlosigkeit Momente für sich zu gewinnen. Sie werden eingeladen zu entdecken, wodurch Lebendigkeit in den Körper, dem "Haus der Seele", einkehren kann und wie er damit "wohnlicher" wird. Wegweiser und Begleiter für Aufbruch und Unterwegssein sind Körperübungen, Bewegungsmeditationen, meditative Tänze, schöpferisches Tun, Natur-Erleben sowie Gespräche, Austausch und Stille-Zeit. Kleingruppe Übernachtung und Verpflegung, bitte selbstständig unter: [www.axel-see.de](http://www.axel-see.de) buchen.

#### Y3125 / Simone Wettig

Beverungen, Axelsee 1, 5ElementeHaus  
Sa. 4.4. und So. 5.4. / 9:00 - 16:00 Uhr / 75 €  
Anmeldung bis: 23.3.

#### Entspannung mit Klangschalen

##### Gesundheit und Wohlbefinden fördern

##### Tagesseminar

Gönnen Sie sich einen Nachmittag der Entspannung, Ruhe und inneren Harmonie. Erleben Sie, wie Ihr Kopf frei wird und der Körper neue Kraft tankt. Sie erfahren die Wirkung der Klangschalen nach kurzen Klangmeditationen, bei verschiedenen Klangspielen und in einer angeleiteten Klangmassage. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.  
Bitte mitbringen: eine Unterlage, eine Decke, Kissen oder ggfs. Massageleie.

#### Y3128 / Regina Kathrin Bolle Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
So. 19.4. / 14:00 - 18:00 Uhr / 20 €  
Anmeldung bis: 6.4.

#### Y3129 / Regina Kathrin Bolle Vellmar-West

Bürgerhaus, Lüneburger Str. 10  
So. 26.4. / 14:00 - 18:00 Uhr / 20 €  
Anmeldung bis: 13.4.

#### Y3130 / Regina Kathrin Bolle Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
So. 10.5. / 14:00 - 18:00 Uhr / 20 €  
Anmeldung bis: 27.4.



## Aktiv- und Wellnessstag in Breuna

### Tagesseminar

Gönnen Sie sich einen Tag Erholung und Entspannung in der Märchenlandtherme in Breuna. Mit Nordic Walking (7 km Streckenlänge) starten Sie und nach einer Stärkung mit Obst und Getränken setzen Sie Ihr Gesundheitsprogramm mit Aqua Fitness fort. Lassen Sie sich anschließend mit einer Ganzkörpermassage inklusive Körperpeeling im Dampfbad und in der Sauna verwöhnen und genießen Sie am Abend die Auswahl gesunder Köstlichkeiten. Bitte teilen Sie uns bei Anmeldung mit, ob Sie Allergiker(in) sind oder aus anderen Gründen nur bestimmte Kost vertragen. Bitte mitbringen: Bademantel, Handtücher, Badeschuhe, Badebekleidung sowie Outdoorbekleidung, Nordic Walking Stöcke (falls vorhanden) und eine 1€- Münze für das Schließfach.

### Y3131 / Ute Mader, Ute Fischenich Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5  
Sa. 14.3. / 9:30 - 19:00 Uhr / 83 €  
Anmeldung bis: 2.3.

Leistungen: Seminargebühr, Massage, Saunabnutzung, Mittag- und Abendessen

## Biodanza® - Tanzen zum Entspannen

### Tagesseminar

Mit Biodanza® erleben Sie eine wunderbare Möglichkeit, Ihre ureigene Lebensfreude und Vitalität zu stärken. Wir können tanzend einfach mal abschalten, Alltagsorgen loslassen, regenerieren und für einen guten inneren Ausgleich sorgen. Biodanza® - eine Bewegungsmethode, um Körper, Geist und Seele gesund und bei Laune zu halten. Ohne feste Schrittfolge oder Choreografie für jeden, der sich gern zu Musik bewegt und sich von Musik bewegen lässt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: leichte und bequeme Kleidung, Getränk, eventuell Socken.

### Y3137 / Andrea Müller Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
Sa. 14.3. / 10:30 - 12:30 Uhr / 10 €  
Anmeldung bis: 2.3.

## Körpertraining und Entspannung - Für Frauen

Durch eine gezielte Zusammenstellung von einfachen Yoga-Übungen, Rückenschule und Entspannung sollen die allgemeine Beweglichkeit, Körperhaltung und -wahrnehmung verbessert werden.

### Y3139 / Sabine Ide Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13  
Mi. 12.2. / 19:45 - 21:15 Uhr / 12 Termine / 65 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05606-9320



## 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

#### Y3140 / Birgit Winkler Baunatal-Altenbauna

Hypnose-Gesundheitsinstitut MediThes, Markt-  
platz 13  
Mo. 10.2. / 18:45 - 19:45 Uhr / 6 Termine / 44 €  
Anmeldung bis: 3.2.  
+ Raumnutzung 10 Euro

#### Y3141 / Simone Wettig Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Do. 13.2. / 20:15 - 21:00 Uhr / 10 Termine / 37 €

#### Y3142 Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.24  
Mi. 19.2. / 20:00 - 21:15 Uhr / 10 Termine /  
61,50 €  
Anmeldung bis: 10.2.

#### Y3143 / Silke Klauenberg Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Do. 27.2. / 19:15 - 20:15 Uhr / 10 Termine / 49 €  
Anmeldung bis: 20.2.

## Autogenes Training mit Atem- und Körperübungen

### Aufbaukurs

#### Y3147 / Susanne Roth Für Frauen

#### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Mo. 9.3. / 19:15 - 20:45 Uhr / 10 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)



## 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

#### Y3171 / Birgit Winkler

##### Baunatal-Altenbauna

Hypnose-Gesundheitsinstitut MediThes, Marktplatz 13

Mo. 10.2. / 17:30 - 18:30 Uhr / 6 Termine / 44 €

Anmeldung bis: 3.2.

+ Raumnutzung 10 Euro

#### Y3172 / Simone Wettig

##### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012

Do. 13.2. / 19:15 - 20:00 Uhr / 10 Termine / 37 €

#### Y3173 / Dörte Petersen, Gesundheits-/Ernährungsberaterin (TCM)

##### Kassel

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

Do. 13.2. / 18:45 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 47 €

#### Y3175 / Silke Klauenberg

##### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Do. 27.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 49 €

Anmeldung bis: 20.2.

## Feldenkrais-Methode® Bewusstheit durch Bewegung

### Grundkurse

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.

#### Y3200 / Mirjam Walter

##### Kassel

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

Di. 11.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 65 €

#### Y3202 / Sabine Chelmis

##### Kassel

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

Mi. 12.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

#### Y3203 / Sabine Chelmis

##### Kassel

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

Mi. 12.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 65 €

#### Y3204 / Mirjam Walter

Bitte eine Yoga-/Gymnastikmatte mitbringen.

##### Vellmar-Obervellmar

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62

Mi. 12.2. / 17:15 - 18:45 Uhr / 12 Termine / 84 €

+ Raumnutzung 18 Euro

#### Y3205 / Mirjam Walter

##### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 21.3. / 14:00 - 17:15 Uhr / 18 €

Anmeldung bis: 9.3.

#### Y3206 / Mirjam Walter

##### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 25.4. / 14:00 - 17:15 Uhr / 18 €

Anmeldung bis: 13.4.

#### Y3207 / Sabine Chelmis

##### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 9.5. / 14:00 - 17:15 Uhr / 18 €

Anmeldung bis: 27.4.

#### Y3208 / Mirjam Walter

##### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 6.6. / 14:00 - 17:15 Uhr / 18 €

Anmeldung bis: 25.5.

## 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. Anmeldung nur zu zweit möglich!

#### Y3250 / Bettina Reusse

##### Kassel

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

So. 15.3. / 10:00 - 18:00 Uhr / 44 €

Anmeldung bis: 28.2.

+ Material 3 Euro



## 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 sowohl am Boden als auch an der Liege vorgestellt und geübt. Bitte bequeme Kleidung, Handtuch, Decke, Laken, warme Socken und ein kleines Kissen mitbringen. Wer eine Massageliege hat, kann diese gern mitbringen.

#### Y3252 / Marion Hennemann

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
Sa. 28.3. und So. 29.3. / 10:00 - 14:00 Uhr / 40 €  
Anmeldung bis: 13.3.

## 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.

#### Y3254 / Therese Bühlmann

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Sa. 14.3. / 10:00 - 18:00 Uhr / 44 €  
Anmeldung bis: 28.2.

## 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, und mit wenigen Tropfen der Essenzen wird ein Massageöl hergestellt. Bitte bequeme Kleidung, Massageöl, Handtuch, Decke, Laken, warme Socken, ein kleines Kissen und wenn vorhanden, gerne eine Massageliege mitbringen. Achtung: Die Anmeldung ist nur zu zweit möglich!  
Gegen einen Betrag von 6 € werden Träger-Öl, Aroma-Öle, Fläschchen und Unterlagen gestellt. Ätherische Öle können gerne zusätzlich mitgebracht werden.

#### Y3258 / Bettina Reusse

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
So. 26.4. / 10:00 - 18:00 Uhr / 44 €  
Anmeldung bis: 10.4.

## Partnermassage

### Tagesseminar

Einfache und schnell zu erlernende Griffe ausgewählter Massagetechniken führen zu deutlich spürbarer Entspannung und einem Wohlgefühl. In der Zeit füreinander können Sie in einen langsameren Rhythmus eintauchen und so dem Alltagsstress entgegenwirken. Bitte bequeme Kleidung, Massageöl, Handtuch, Decke, Laken, wärmende Socken und ein kleines Kissen mitbringen. Anmeldung nur zu zweit möglich!

#### Y3260 / Therese Bühlmann

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Sa. 21.3. / 14:00 - 18:00 Uhr / 22 €  
Anmeldung bis: 6.3.

#### Y3261 / Antje Schäfer

##### Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Sa. 14.3. / 10:00 - 16:45 Uhr / 27 €  
Anmeldung bis: 2.3.

## Yoga

### Kundalini-Yoga

Kundalini-Yoga ist eine dynamische Form des Yoga. Die Übungen sind kräftigend und meditativ, 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 dicke Socken mitbringen.

#### Y3264 / Tinka Sabine Hesse

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Mo. 10.2. / 16:00 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 81 €

#### Y3265 / Tinka Sabine Hesse

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Mi. 12.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 81 €

#### Y3266 / Angelika Dörr

##### Kassel

Pfarrgemeinde Herz Mariä, Ahnatalstr. 29  
Do. 13.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 65 €  
+ Raumnutzung 14 Euro

### Kundalini Yoga mit Gong-Entspannung



Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken und ggf. ein Sitzkissen mitbringen.

#### Y3267 / Stephanie Staszewski

##### Kleingruppe

##### Habichtswald-Ehlen

Sat Nam Kundalini-Yoga, Weserstr. 17  
Mo. 17.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 88 €  
Anmeldung bis: 10.2.

#### Y3268 / Stephanie Staszewski

##### Kleingruppe

##### Habichtswald-Ehlen

Sat Nam Kundalini-Yoga, Weserstr. 17  
Fr. 21.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 88 €  
Anmeldung bis: 10.2.



### Power Yoga

Fitnessorientiert, dynamisch und kraftvoll gestaltet, zeichnet sich dieses ganzheitliche Yoga Workout für Körper und Seele aus. Einzelne Yogapositionen (Asanas) werden zu fließenden Übungssequenzen (Flows) verbunden. Atemsynchronisiertes, bewusstes Halten einzelner Yogapositionen fördert Muskelaufbau und Flexibilität und verhilft zu einem gesunden, starken und geschmeidigen Körper. Jede Yogastunde wird mit einer Schlussspannung 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

##### Y3269 / Lorena Diaz

###### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Mi. 12.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 81 €

##### Y3270 / Nicole Degenhardt

###### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Mi. 19.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 81 €

##### Y3271 / Lena Tiemeyer

###### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Mi. 12.2. / 20:00 - 21:15 Uhr / 12 Termine / 54 €

##### Y3273 / Iris Cuntze

###### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Mi. 12.2. / 20:00 - 21:15 Uhr / 12 Termine / 54 €

##### Y3274 / Iris Cuntze

###### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Fr. 14.2. / 17:00 - 18:15 Uhr / 12 Termine / 54 €

##### Y3275 / Iris Cuntze

###### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Fr. 14.2. / 18:30 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 54 €

### Power Yoga Workout

#### Grund- und Aufbaukurse

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 Stunden. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und bei Bedarf ein Handtuch mitbringen.

##### Y3276 / Marija Schwarz

###### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Do. 13.2. / 16:30 - 17:45 Uhr / 15 Termine / 67,50 €

##### Y3277 / Lorena Diaz

###### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Do. 13.2. / 20:00 - 21:15 Uhr / 15 Termine / 67,50 €

## HERZ UND MODERNE MEDIZIN FÜR IHRE GESUNDHEIT



ELISABETH-KRANKENHAUS  
KASSEL



### HERZLICH WILLKOMMEN IM ELISABETH-KRANKENHAUS!

Menschlichkeit, Einfühlungsvermögen und Kompetenz stehen im Elisabeth-Krankenhaus an erster Stelle: Herz und moderne Medizin gehen Hand in Hand. Unser Ziel ist es, Sie medizinisch bestmöglich zu versorgen und Ihre Gesundheit wieder herzustellen.

#### UNSER LEISTUNGSSPEKTRUM

##### ZENTRALE NOTAUFNAHME & NOTFALLMEDIZIN

- Schockraum

##### INNERE MEDIZIN

- Allgemeine Innere Medizin, Pneumologie
- Kardiologie
- Gastroenterologie & Onkologie

##### CHIRURGIE

- Allgemein- & Viszeralchirurgie
- Unfall- & orthopädische Chirurgie

##### VISZERALMEDIZINISCHES ZENTRUM (VMZ)

##### GELENKCHIRURGIE NORDHESSEN

mit externen Kooperationspartnern

##### ZERTIFIZIERTES BRUSTZENTRUM

- Minimalinvasive Diagnostik
- Stationäre Operationen

##### ANÄSTHESIE & INTENSIVMEDIZIN

- Palliativmedizin & Intensivstation
- Ethik-Komitee

##### BELEGABTEILUNGEN

- HNO
- Urologie



Elisabeth-Krankenhaus GmbH | Weinbergstraße 7 | 34117 Kassel  
Telefon 0561 7201-0 | Telefax 0561 7201-611 | info@ekh-ks.de

[www.elisabeth-krankenhaus-kassel.de](http://www.elisabeth-krankenhaus-kassel.de)



Das Elisabeth-Krankenhaus Kassel gehört zum Elisabeth Vinzenz Verbund – einer starken Gemeinschaft katholischer Krankenhäuser, die für Qualität und Zuwendung in Medizin und Pflege stehen.



## 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

### Y3278 / Thais Moliné

#### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115  
Mi. 5.2. / 19:10 - 20:25 Uhr / 19 Termine / 85,50 €

### IY3279 / Thais Moliné

Bitte eine Gymnastik- oder Yogamatte mitbringen.

#### Vellmar-Niedervellmar

Kindertagesstätte, Steinstückerweg 21  
Do. 6.2. / 17:50 - 19:05 Uhr / 17 Termine / 76,50 €

Anmeldung bis: 3.2.

### Y3280 / Thais Moliné

#### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115  
Mo. 3.2. / 19:10 - 20:25 Uhr / 18 Termine / 81 €

## 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.

Diese Kursangebote richten sich an alle, die Hatha-Yoga kennen lernen wollen oder die einen Wiedereinstieg suchen. Voraussetzungen: keine  
Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

## Grundkurse

### Y3281 / Gordana Langhans

Bitte eine Gymnastik- oder eine Yogamatte mitbringen.

#### Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12  
Di. 11.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 10 Termine / 54 €  
Anmeldung bis: 3.2.

### Y3282 / Gordana Langhans

#### Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24  
Mi. 12.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 54 €  
Anmeldung bis: 5.2.

### Y3283 / Gordana Langhans

#### Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24  
Mi. 12.2. / 19:15 - 20:45 Uhr / 10 Termine / 54 €  
Anmeldung bis: 5.2.

### Y3285 / Uwe Siekmann

#### Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Mo. 10.2. / 17:00 - 18:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

### Y3286 / Uwe Siekmann

#### Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Mo. 10.2. / 18:45 - 20:15 Uhr / 12 Termine / 65 €

### Y3287 / Marija Schwarz

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Di. 11.2. / 10:30 - 12:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

### Y3288 / Rosemarie Hülsmann

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Mi. 12.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

### Y3289 / Lorena Diaz

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Do. 13.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

### Y3291 / Rosemarie Hülsmann

#### Kassel

Yogaschule Kassel, Lange Str. 87a  
Do. 13.2. / 17:00 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 81 €  
+ Raumnutzung 12 Euro

### Y3292 / Simona Eckhardt

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Do. 13.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

### Y3293

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Do. 13.2. / 19:45 - 21:15 Uhr / 12 Termine / 65 €

## 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.

### Y3294 / Rita Töllner

Bitte eine Gymnastik- oder Yogamatte mitbringen.

#### Ahnatal-Kammerberg

Kindergarten Regenbogen, Berliner Str. 31  
Di. 11.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 81 €

### Y3295 / Rita Töllner

Bitte eine Gymnastik- oder Yogamatte mitbringen.

#### Ahnatal-Heckershausen

Grundschule, An der Ahna 9  
Mi. 12.2. / 19:30 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 81 €

### Y3296 / Christina Lengyel

Bitte eine Gymnastik- oder Yogamatte mitbringen.

#### Calden

Wilhelmsthal-Schule, Weserstr. 9  
Mi. 12.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 54 €

### Y3297 / Christina Lengyel

#### Calden

Wilhelmsthal-Schule, Weserstr. 9  
Do. 16.1. / 17:30 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 54 €

### Y3298 / Marianne Guiard

#### Habichtswald-Dörnberg

Ev. Kindertagesstätte, Saure Breite 7  
Di. 11.2. / 17:45 - 19:15 Uhr / 12 Termine / 65 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-6174

### Y3299 / Michaela Raabe

#### Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13  
Di. 4.2. / 19:30 - 21:00 Uhr / 11 Termine / 59,50 €

### Y3301 / Marija Schwarz

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Mo. 10.2. / 17:45 - 19:15 Uhr / 15 Termine / 81 €

### Y3302 / Meinolf Ernst

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Mo. 10.2. / 19:30 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 81 €

### Y3303 / Petra Gaus

#### Kassel

Yogaschule Kassel, Lange Str. 87a  
Di. 11.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 81 €  
+ Raumnutzung 12 Euro

### Y3305 / Claudia Tobisch

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Di. 11.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 81 €



### Y3308 / Claudia Tobisch

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Di. 11.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 81 €

### Y3309 / Simona Eckhardt

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Di. 11.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

### Y3310 / Claudia Tobisch

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Di. 11.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 81 €

### Y3311 / Claudia Tobisch

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Mi. 12.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 81 €

### Y3312 / 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. 12.2. / 18:15 - 19:45 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 Ebberts -3190 / Helgard Hesse -1688 / Achim Rache -1685

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

### Y3313 / Doris Pflüger

#### Kaufungen-Oberkaufungen

Kath. Kirche St. Heinrich, Niester Str. 16  
Mi. 12.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 10 Termine / 63 €

### Y3314 / Isolda Zejter

#### Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte (FamZ), Theodor-Heuss-Str. 15  
Mi. 12.2. / 16:00 - 17:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

### Y3315 / Isolda Zejter

#### Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte (FamZ), Theodor-Heuss-Str. 15  
Mi. 12.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

### Y3316 / Isolda Zejter

#### Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte (FamZ), Theodor-Heuss-Str. 15  
Mi. 12.2. / 19:45 - 21:15 Uhr / 10 Termine / 54 €

### Y3317 / Gabriele Maria Mader

#### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mi. 12.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

### Y3318 / Simone Prager

#### Niestetal-Heiligenrode

Wilhelm-Leuschner-Schule, Karl-Marx-Str. 32  
Di. 11.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 81 €

### Y3319 / Claudia Tobisch

#### Schauenburg-Hoof

Ev. Gemeindehaus, An der Kirche 3  
Mi. 12.2. / 18:45 - 20:15 Uhr / 15 Termine / 82,50 €

### Y3320 / Marianne Guiard

#### 50 Plus

#### Vellmar-Obervellmar

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62  
Mo. 10.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 65 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-6174

### Y3321 / Katharina Emde

#### Vellmar-Obervellmar

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62  
Mo. 10.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

### Y3322 / Gabriele Lieblein

#### Vellmar

Ahnatalschule, Mittelring 20  
Mi. 12.2. / 16:15 - 17:45 Uhr / 12 Termine / 65 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 0561- 818 124

### Y3323 / Gabriele Lieblein

#### Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54  
Do. 13.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 65 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 0561- 818 124

### Y3324 / Katharina Emde

Bitte eine Gymnastik- oder Yogamatte mitbringen.

#### Vellmar-Obervellmar

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62  
Mo. 17.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 54 €

### Y3325 / Doris Pflüger

#### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mi. 12.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

### Y3327 / Marianne Guiard

#### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
Mi. 12.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

### Y3328 / Marija Schwarz

#### Zierenberg

Elisabeth-Selbert-Schule, Zum Steinborn 1  
Di. 11.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 81 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 0152-319 396 72

### Y3329 / Tanja Gantarev

Bitte eine Gymnastik- oder Yogamatte mitbringen.

#### Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Mo. 10.2. / 15:15 - 16:45 Uhr / 15 Termine / 81 €

### Y3330 / Tanja Gantarev

Bitte eine Gymnastik- oder Yogamatte mitbringen.

#### Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Mo. 10.2. / 17:00 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 81 €

### 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.

### Y3332 / Tanja Gantarev

Bitte eine Gymnastik- oder Yogamatte mitbringen.

#### Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Mo. 10.2. / 18:45 - 20:15 Uhr / 15 Termine / 81 €

### Y3333 / Alexandra De Neufville

#### Baunatal-Altenritte

Vereinshaus, Ritterstr. 1  
Di. 11.2. / 8:30 - 10:00 Uhr / 15 Termine / 81 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 0561- 498 518

### Y3337 / Gabriele Lieblein

#### Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54  
Do. 13.2. / 19:45 - 21:15 Uhr / 12 Termine / 65 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, , Tel. 0561- 818 124

**Y3338 / Volker Pimpl****Baunatal-Altenritte**

Vereinshaus, Ritterstr. 1

Mo. 3.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 54 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 05625-5645**Y3339 / Volker Pimpl****Baunatal-Altenritte**

Vereinshaus, Ritterstr. 1

Mo. 3.2. / 19:50 - 21:20 Uhr / 10 Termine / 54 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 05625-5645**Y3340 / Gabriele Lieblein****Vellmar**

Ahnatalschule, Mittelring 20

Mi. 12.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 65 €  
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.

**Y3345 / Subash Bajaj****Kassel**

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

Fr. 14.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

## Fit und beweglich bis ins hohe Alter dank Yoga!

Mit 70, 80 oder 90 Jahren können Sie noch mit Yoga beginnen. Die Asanas ( Dehn- und Entspannungsübungen) sind an die jeweilige körperliche Verfassung angepasst und können auch im Sitzen ausgeübt werden. So kann jeder, selbst mit Beschwerden (u.a. Herzkreislaufproblemen, Arthrose, Osteoporose ), von den Asanas profitieren. Das Gleichgewicht wird gestärkt, die eigene Beweglichkeit Stück für Stück verbessert und die Konzentration und die Entspannung gefördert.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke mit.

**Y3347 / Elfi Lotzgeselle****Lohfelden**

ASB-Kindergarten, Bewegungsraum, Lange Str. 37

Di. 11.2. / 16:45 - 17:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

## Hatha-Yoga nach dem Sternzeichen im Mondkalender

*Grund- und Aufbaukurs*

Die 12 Sternzeichen durchlaufen in einem Rhythmus von 2-3 Tagen den 29 Tage dauernden 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.

**Y3355 / Maria Pallinger****Ahnatal-Weimar**

Helfensteinschule, Schulstr. 12

Mi. 5.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

**Y3356 / Maria Pallinger****Ahnatal-Weimar**

Helfensteinschule, Schulstr. 12

Mi. 5.2. / 19:45 - 21:15 Uhr / 10 Termine / 54 €

**Y3357 / Maria Pallinger****Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012

Di. 4.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

**Y3358 / Maria Pallinger****Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012

Di. 4.2. / 19:45 - 21:15 Uhr / 10 Termine / 54 €

**Y3359 / Maria Pallinger****Immenhausen**

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24

Mo. 3.2. / 16:15 - 17:45 Uhr / 10 Termine / 54 €

**Y3360 / Maria Pallinger****Immenhausen**

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24

Mo. 3.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

**Y3361 / Maria Pallinger****Immenhausen**

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24

Mo. 3.2. / 19:45 - 21:15 Uhr / 10 Termine / 54 €

## Yoga zum Wohlfühlen - Harmonie für Körper Geist und Seele

*Grundkurs*

Pranayama (Atemübungen), Asanas (Yogastellungen) und Tiefenentspannung verhelfen zu neuer Lebensenergie (Prana), neuem Körpergefühl, Flexibilität, Kraft und versetzen den Organismus in die Lage, sich tiefgreifend zu regenerieren und Stress abzubauen.

Bitte bequeme Kleidung tragen, dicke Socken und eine Decke mitbringen.

**Y3362 / Thais Moliné****Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115

Mo. 3.2. / 17:45 - 19:00 Uhr / 18 Termine / 81 €

**Y3363 / Thais Moliné****Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115

Mi. 5.2. / 17:45 - 19:00 Uhr / 19 Termine / 85,50 €



### Achtsames Yoga

*Vini-Yoga in der Tradition von Sri Krishnamacharya*



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.

#### Y3365 / Bettina Worm

(Gruppengröße 6-8)

Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, eine Decke und ein Kissen mitbringen.

#### Grebenstein

Kulturwerkstatt, Hochzeitsberg 2

Mi. 4.3. / 10:00 - 11:30 Uhr / 8 Termine / 59 €

Anmeldung bis: 24.2.

#### Y3366 / Janine Woltert

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

#### Kassel

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

Mo. 9.3. / 16:00 - 17:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

Anmeldung bis: 21.2.

### Mit Yoga zur inneren Mitte

#### Aufbaukurs

Im Wechsel von Spannung in den Asanas (Körperstellungen) und Entspannung mit Atemsequenzen finden Sie zu innerer Ruhe und erweitern Ihr Körperbewusstsein. Die Muskulatur und Dehnfähigkeit werden schonend aufgebaut,

die Grenzen wahrgenommen und sanft erweitert. Die abschließende Meditation lässt die Stunde ausklingen.

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Unterlage, Socken und eine Decke mitbringen.

Voraussetzungen: keine

#### Y3364 / Doris Bouhaka Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202

Mi. 29.1. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine /

82,50 €

### 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, eine Yogamatte, Decke und dicke Socken mitbringen.

#### Y3367 / Doris Pflüger

#### Kaufungen-Oberkaufungen

Kath. Kirche St. Heinrich, Niester Str. 16

Mo. 10.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine /

94,50 €

### Yin-Yoga und Faszientraining

Dieser moderne 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 Dehneffekt suchen, und für alle ein Weg zu mehr Gelassenheit. Voraussetzungen: keine. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

#### Y3369 / Marija Schwarz

#### Kassel

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

Fr. 14.2. / 17:15 - 18:45 Uhr / 15 Termine / 81 €

### Hatha-Yoga für den Rücken

Sie lernen mit speziellen Atem-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen, wie Sie Ihren Rücken stärken, sich entspannen, neue Energie auf tanken und bei bestehendem Stress die eigenen Ressourcen zur zukünftigen Stressbewältigung erweitern können.

#### Y3371 / Doris Bouhaka

#### Kassel

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

Fr. 14.2. / 12:30 - 13:30 Uhr / 12 Termine /

43,50 €

#### Y3372 / Elfi Lotzgeselle

#### Lohfelden

ASB-Kindergarten, Bewegungsraum, Lange Str. 37

Di. 11.2. / 17:50 - 19:20 Uhr / 15 Termine / 81 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 0157-35230920

#### Y3373 / Elfi Lotzgeselle

#### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Di. 11.2. / 20:15 - 21:45 Uhr / 15 Termine / 81 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 0157-35230920



## 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-, Konzentration- 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.

Mitbringen: bequeme Kleidung, wärmende Socken, eine Decke und Wasser zum Trinken

### Y3374 / Christina Pöhls Kassel

Kundalini-Yoga Kassel, Kölnische Str. 183  
Di. 11.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 81 €

## 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.

Bitte bequeme Kleidung tragen, dicke Socken, eine Unterlage und eine Decke mitbringen.

### Y3376 / Thais Moliné Vellmar-Niedervellmar

Kindertagesstätte, Steinstückerweg 21  
Do. 6.2. / 19:15 - 20:30 Uhr / 17 Termine / 76,50 €

## Yoga und Entspannung

### Grund- und Aufbaukurs

Sie lernen Körper-, Atem- und Entspannungsübungen vorwiegend aus dem Hatha-Yoga kennen, die Sie darin unterstützen, Spannungen in 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.

### Y3377 / Kerstin Friebe Ahnatal-Weimar

Yoga-Haus Ahnatal, Hohlesteinweg 18  
Mi. 12.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 8 Termine / 62,50 €  
+ Material 7,50 Euro  
+ Raumnutzung

### Y3378 / Bettina Mila Smit Ahnatal-Weimar

Yoga-Haus Ahnatal, Hohlesteinweg 18  
Do. 13.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 78,50 €  
+ Raumnutzung

### Y3379 / Bettina Mila Smit Ahnatal-Weimar

Yoga-Haus Ahnatal, Hohlesteinweg 18  
Do. 13.2. / 19:45 - 21:15 Uhr / 10 Termine / 78,50 €  
+ Raumnutzung

### Y3380 / Tanja Gantarev Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Di. 11.2. / 10:30 - 12:00 Uhr / 15 Termine / 81 €

### Y3381 / Sabine Ide Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13  
Mo. 10.2. / 17:45 - 19:15 Uhr / 12 Termine / 65 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05606-9320

### Y3382 / Thais Moliné Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Do. 13.2. / 14:30 - 15:30 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 wohliger energetischer zu werden. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und zusätzliche Socken mitbringen.

### Y3383 / Thais Moliné Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Di. 11.2. / 10:00 - 11:00 Uhr / 18 Termine / 65 €

## Kum Nye Yoga

### Grundkurs

Kum Nye ist ein aus Tibet stammendes Übungssystem für Körper und Geist. Atem- 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 Unausgeglichenheit 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.

### Y3384 / Marietta Bettermann-Nolle Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Mi. 12.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

## 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, Verspannungen 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.

### Y3385 / Kornelia Lucas Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Sa. 21.3. / 14:00 - 17:00 Uhr / 16,50 €  
Anmeldung bis: 6.3.





### Ganzheitliches Yoga für mehr Selbstvertrauen und Selbstliebe

NEU

Besonders in Phasen von Veränderung, bedeutet die Stärkung des Selbstvertrauens und der Selbstliebe eine wichtige Voraussetzung für eine wahre Begegnung mit sich selbst und anderen. Die Fähigkeit, die Verantwortung für sein eigenes Leben zu übernehmen, ist außerdem eine fundamentale Hilfestellung, um in die eigene Kraft zu kommen. Durch das (lange) Verweilen in ausgewählten Körperstellungen und Atemübungen entfaltet sich die spirituelle Praxis auf subtile Weise. Dadurch entspannt sich das Körper-Geist System auf natürliche Weise.

Bitte ca. zwei Stunden vor Beginn des Workshops nichts mehr essen.

Mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Decke, eine Gymnastik- oder Yogamatte, ein (Yoga)kissen und etwas zum Schreiben. Voraussetzung: Bereitschaft sich selber intensiv zu begegnen.

#### Y3386 / Massama Kambia Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
So. 22.3. und So. 29.3. / 14:00 - 17:00 Uhr  
2 Termine / 29,50 €  
Anmeldung bis: 9.3.

### 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 Middendorf und Continuum Movement nach Emilie Conrad geben der Yogapraxis ihr somatisches (lebendiger Körper) Kernwissen.

#### Y3387 / Simone Prager Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Mo. 24.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 10 Termine / 73,50 €  
Anmeldung bis: 17.2.

### Hormon Yoga

Dieses spezielle Yoga kann die körpereigene Hormonproduktion anregen und den Hormonhaushalt wieder mehr ins Gleichgewicht bringen. So kann es gewichtsreduzierend wirken und gezielte Atem-Übungen sind geeignet, um z.B. Beschwerden in den Wechseljahren sowie das körpereigene Befinden positiv zu beeinflussen.

#### Y3389 / Gabriella Meister Kassel

Yoga & Ayurvedazentrum e.V., Jordanstr. 5  
Do. 13.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 65 €  
+ Raumnutzung 10 Euro

### Yogameditation - Aus der Bewegung in die Stille

#### Wochenendseminar

Dieses Seminar ist eine Einführung in den Weg der Yogameditation (Samyama). Aus den alltäglichen Bewegungen unseres Körpers und Geistes führt Samyama in die innere Stille. Die spürende Achtsamkeit und Stille stehen im Mittelpunkt der Übungen, sodass die beiden Tage vorwiegend im Schweigen verbracht werden. Es geht darum, einen Raum zu schaffen, in dem wir zur Ruhe kommen und mit unseren inneren Wesenskräften in Verbindung treten können. Mit einer schritt-

weise aufgebauten und individuell angepassten Yogapraxis stimmen wir Körper und Geist auf die Meditation ein. Durch die integrative Übungsweise der Yogameditation können sich Klarheit im Geist und Weite im Herzen entwickeln. Die stille Sitzmeditation wechselt sich mit Bewegungsmeditationen, achtsamen Gehen und Textrezitationen ab. Abgerundet werden die Übungen von einem Impulsreferat und der Möglichkeit zu Einzelgesprächen.

#### Y3390 / Rosemarie Hülsmann Kassel

Yogaschule Kassel, Lange Str. 87a  
Sa. 9.5. und So. 10.5. / 10:00 - 16:00 Uhr / 60 €  
Anmeldung bis: 24.4.  
+ Raumnutzung 8 Euro

### Yoga - Sommer - Meditation

#### Ferienkurs

In dieser intensiven Yoga-Sommer-Woche üben wir Yogameditation. Mit Atemachtsamkeit begleiten wir das Üben von Asana und Pranayama, und integrieren somit Körper, Atem und Geist. Das alltägliche Geschehen tritt zurück und wir sind eher in der Lage, die Gedanken auf einen Fokus in der Meditation auszurichten. Die Yogameditation zeigt vielfältige Möglichkeiten auf, um zur Ruhe zu kommen und sich mit den eigenen Kraftquellen zu verbinden. Begleitet werden die Übungen durch kurze Einführungen zu dem philosophischen Hintergrund des Patanjali Yoga Sutra. Die stillen Sitzphasen der Meditation wechseln sich mit achtsamen Gehen, Bewegungsmeditationen und Textrezitationen ab. Bitte wärmende Socken und eine Decke mitbringen.

#### Y3391 / Rosemarie Hülsmann Kassel

Yogaschule Kassel, Lange Str. 87a  
Mo. 6.7. - Fr. 10.7. / 18:00 - 20:15 Uhr / 5 Termine / 61 €  
Anmeldung bis: 26.6.  
+ Raumnutzung 5 Euro

### Vinyasa Yoga

#### Grundkurse

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer Yogastil, der sich durch fließende, ineinander übergehende Asanas auszeichnet. Dadurch wird die Konzentration, Achtsamkeit, der Kraftaufbau sowie die geistige und körperliche Balance gefördert. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

#### Y3392 / Katharina Emde Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
Mi. 12.2. / 16:00 - 17:30 Uhr / 10 Termine / 63 €

#### Y3393 / Katharina Emde Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Do. 13.2. / 15:45 - 17:15 Uhr / 12 Termine / 65 €





## Partner-Yoga

### Tagesseminar

Nicht Yoga allein auf der Matte, sondern Yoga zu zweit ist die Basis für diesen dynamischen Workshop. Yoga in seiner ganzen Vielfalt gemeinsam erleben - den Atem spüren, sich bei den Körperübungen (Asanas) gegenseitig unterstützen, als Hilfestellung korrigieren und klassische Asanas mit Partner/in üben. Die Entspannungsphasen am Anfang, Ende und zwischendurch genießen wir alleine und kommen so wieder ganz bei uns selbst an. Der Workshop richtet sich genauso an Yoga-Neulinge wie an Menschen mit Yogae Erfahrung. Sie können alleine kommen oder in Begleitung. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen

#### Y3394 / Claudia Tobisch

##### Kassel

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

So. 8.3. / 10:00 - 13:00 Uhr / 16,50 €

Anmeldung bis: 21.2.



### 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)

## 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.

#### Y3395 / Claudia Tobisch

##### Kassel

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

Sa. 9.5. / 10:00 - 13:00 Uhr / 16,50 €

Anmeldung bis: 24.4.

## 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.

#### Y3396 / Claudia Tobisch

##### Kassel

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

So. 15.3. / 10:00 - 13:00 Uhr / 16,50 €

Anmeldung bis: 28.2.

## Yoga meets Lama

### Tagesseminar

Lamas sind sanftmütige, neugierige Tiere. Ihre großen dunklen Augen und anmutigen, eleganten Bewegungen lassen schnell Berührungsängste verschwinden. Es ist Zeit durchzuatmen, Abstand vom oft stressigen und schnellleibigen Alltag zu gewinnen, um die Natur vor der Haustür genießen zu können. Unsere zwei vierbeinigen Assistenten werden uns durch Wiesen, Felder und Wälder rund um Ahnatal begleiten. Nach ca. 1,5 Stunden erreichen wir einen geschützten Platz und erleben Hatha-Yoga in der Natur. Geeignet für alle, die sich gern in der Natur bewegen und Freude an neuen Erfahrungen haben.

Bitte mitbringen: Wasserflasche, festes Schuhwerk und eine Decke als Unterlage.  
Treffpunkt: Ahnatal-Heckershausen, Harleshäuserstraße 8, im Stall

#### Y3397 / Claudia Scheffler, Petra Birnkraut

##### Ahnatal-Heckershausen

Lamatherapie Claudia Scheffler, Harleshäuser Str. 8

So. 10.5. / 15:00 - 18:00 Uhr / 27 €

Anmeldung bis: 27.4.

#### Y3398 / Claudia Scheffler, Petra Birnkraut

##### Ahnatal-Heckershausen

Lamatherapie Claudia Scheffler, Harleshäuser Str. 8

Sa. 20.6. / 15:00 - 18:00 Uhr / 27 €

Anmeldung bis: 8.6.

#### Y3399 / Claudia Scheffler, Petra Birnkraut

##### Ahnatal-Heckershausen

Lamatherapie Claudia Scheffler, Harleshäuser Str. 8

Sa. 29.8. / 10:00 - 13:00 Uhr / 27 €

Anmeldung bis: 17.8.



## 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

### Das "Gesundheit schützende Qigong"

#### Grund- und Aufbaukurse

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.

#### Y3400 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Mo. 10.2. / 9:00 - 10:15 Uhr / 15 Termine / 67,50 €

#### Y3401 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Mo. 10.2. / 16:45 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 67,50 €

### Qigong - Die heilenden Laute

#### Tagesseminar

Die heilenden Laute sind in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) den fünf Elementen (Wasser, Holz, Feuer, Erde, Metall) und den Organen Niere, Leber, Herz, Milz und Lunge zugeordnet. Bei den Übungen können die Körperzellen durch Töne in Schwingung versetzt werden, sodass die Organe gestärkt, der Körper harmonisiert und das Qi in den Leitbahnen reguliert werden kann. Während der Übung wird jeder dieser Laute durch einen bestimmten Bewegungsablauf begleitet. Kleine Akupressuren und Massagen für den Alltag runden die Stunden ab.

#### Y3402 / Barbara Evers Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
So. 26.4. / 14:00 - 18:00 Uhr / 22 €  
Anmeldung bis: 10.4.

## Fang Song Gong

### Wochenendseminar



Das chinesische "Fang Song Gong" bedeutet so viel wie: Praxis des Loslassens und Entspannens. Mit dieser Übungspraxis lernen Sie unterschiedliche Arten und Weisen kennen, Ihren Körper zu entspannen. Die Übungen wirken hauptsächlich auf die oberen Extremitäten und Wirbelsäule wie z.B. Schultern, Nacken und Rücken. Sie sind geeignet, gerade in diesen Körperregionen Verspannungen und Bewegungseinschränkungen zu lösen. Zudem eignen sie sich gut für die tägliche Praxis zuhause, da sie einfach sind und wirkungsvoll sein können.

#### Y3403 / Regine Moschner

##### Kassel

Praxis für Yoga und ganzheitliche Heilweisen, Richard-Strauss-Str. 29  
Fr. 13.3. / 16:00 - 19:00 Uhr  
Sa. 14.3. / 9:30 - 12:30 Uhr / 33 €  
Anmeldung bis: 6.3.  
+ Raumnutzung und Getränke

## Qigong der Mitte

### Taiji Qigong - Grundkurs

In der Hektik des Alltags zur eigenen Mitte finden, Bodenfühlung behalten trotz viel Kopfarbeit, den eigenen Körper bewusst bewohnen und bewegen, das sind die Ziele dieses Kurses. Er führt Sie in die meditativen Übungen des Taiji Qigong. Mit Hilfe von Bildern aus der Natur und durch einfache Analyse Ihrer Bewegungen können Sie lernen, sich ausgewogen und entspannt in Körper und Geist zu bewegen. Ein leichter Einstieg ins Daoyin-Qigong.

#### Y3406 / Vera Mennemeier, Heilpraktikerin Kassel

Praxis Mennemeier, Thoméestr. 2  
Mi. 19.2. / 18:45 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 56 €

## Qigong der Mitte

### Taiji Qigong - Aufbaukurs

Aufbauend auf den Übungen des Grundkurses, können Sie Ihre Bewegungen verfeinern und sie auf einer tieferen, intensiveren Ebene kennenlernen. In Balance zwischen gemeinsamen Üben und Erholen, können Sie so den Prinzipien des Qigong entsprechend lernen, sich ausgewogen und entspannt in Körper und Geist zu bewegen. Voraussetzung: Grundkurs oder Kenntnisse des Daoyin-Qigong (15 Ausdrucksformen).

#### Y3407 / Vera Mennemeier, Heilpraktikerin Kassel

Praxis Mennemeier, Thoméestr. 2  
Mi. 19.2. / 17:30 - 18:45 Uhr / 12 Termine / 69,50 €



## Qigong nach den fünf Elementen

Die Lehre der fünf Elemente (Wandlungsphasen) zeigt, wie die Natur sich in unserem Körper widerspiegelt. Alle Elemente - entsprechend des Ansatzes der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) - Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall - sind in uns vertreten und sollten sich idealerweise im Gleichgewicht befinden. Die Übungen können die Funktion der inneren Organe stärken und harmonisieren sowie unsere Konstitution und Grundvitalität kräftigen. Die sanften Bewegungen sind den Hauptorganen der chinesischen Medizin zugeordnet: Niere, Leber, Herz, Milz und Lunge. Kleine Akupressuren und Massagen für den Alltag runden die Stunden ab.

### Y3408 / Barbara Evers Kassel

Café Buch-Oase, Germaniastr. 14  
Di. 11.2. / 17:00 - 18:30 Uhr / 10 Termine / 54 €  
+ Raumnutzung 25 Euro

### Y3409 / Barbara Evers Kassel

Café Buch-Oase, Germaniastr. 14  
Mi. 12.2. / 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 Selbstmassagetechniken, Aufmerksamkeitsführungen und Übungen zur inneren Sammlung.

### Y3410 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Mo. 10.2. / 10:15 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 67,50 €

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

## Die Sehnen-Knochen-Form des Daoyin Yangsheng Gong

Diese Form ist geeignet, den Rücken und die großen Gelenke zu stärken und zu harmonisieren. Sie kann den Muskelstoffwechsel fördern, die Regeneration überschießende Dynamik ausgleichen sowie den Energiefluss harmonisieren. Ergänzt werden diese Übungen durch Selbstmassagetechniken, Aufmerksamkeitsführungen und Übungen zur inneren Sammlung.

### Y3411 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Mo. 10.2. / 18:15 - 19:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

## 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.

### Y3412 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Mo. 10.2. / 19:30 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

### Y3413 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Do. 13.2. / 11:15 - 12:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

## Qigong und Faszientraining

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 Körpergefühl und -bewusstsein erleben. Bitte Bewegungskleidung mitbringen, da in diesem Programm auch Übungen auf der Matte enthalten sind.

### Y3415 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Di. 11.2. / 15:00 - 16:15 Uhr / 15 Termine / 67,50 €

## Stress Management mit Qigong

### (Daoyin Yangsheng Gong)

Dieser Kurs vermittelt Ihnen ein einfaches Konzept des Daoyin Qigong zum Stressabbau und zur Stressabwehr. 14 aufeinander abgestimmte Bewegungsübungen können helfen, Stress zu lösen oder Stress vorzubeugen. Atemregulierung, Stimulierung wichtiger Energiepunkte, Selbstmassage und geistige Fokussierung können sowohl die Harmonisierung der körperlichen als auch die Stärkung der geistigen Energien unterstützen.

### Y3416 / Norbert Frank Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Di. 11.2. / 17:00 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 54 €

## Qigong - Meditation in Bewegung

### Wochenendseminar

Die TCM (Traditionell chinesische Medizin) möchte den Menschen darin unterstützen, die eigene innere Harmonie zu erhalten und wieder zu erlangen und die Selbstheilungskräfte im Körper anzuregen. Im Qigong kann die Lebensenergie "Qi" im Körper bewusst wahrgenommen und durch verschiedene Übungen durch den Körper geleitet werden. Mit langsamen und geschmeidigen Bewegungen werden die Qigong-Übungen ausgeführt. Dabei sollte der Atem frei und natürlich fließen können. Über unsere Vorstellungskraft kann zudem der Fluss des Qi angeregt werden. So können sich Blockaden lösen und unser Körper wird wieder mit Lebensenergie versorgt. Die drei Aspekte - Bewegung, Atem und Vorstellungskraft - geben den Qigong-Übungen ihren eigenen unverwechselbaren Charakter. Sie können uns Freude, Wärme und Wohlfühl schenken.

Je nach Wetter wird ein Teil der Übungen in der Natur durchgeführt. Dafür bitte bequeme, flache Schuhe mitbringen.

### Y3418 / Regine Moschner Kassel

Praxis für Yoga und ganzheitliche Heilweisen, Richard-Strauss-Str. 29  
Fr. 8.5. / 16:00 - 19:00 Uhr  
Sa. 9.5. / 9:30 - 16:30 Uhr  
2 Termine / 55 €  
Anmeldung bis: 24.4.  
+ Raumnutzung und Getränke 18 Euro



### Taijiquan (Tai Chi Chuan)

Diese chinesische Bewegungskunst wird auch als "Meditation in Bewegung" bezeichnet. Langsame, fließende Bewegungen, im Einklang mit dem Atem und den natürlichen Möglichkeiten des Körpers, können zu innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und konzentrierter Entspannung führen. Durch den "Fluss der Bewegung" wird der gesamte Organismus harmonisiert und damit das geistige und körperliche Wohlbefinden gesteigert. Die Übungen bedürfen keiner Kraftanstrengung und sind daher für Jung und Alt geeignet. In diesen Kursen wird primär die Taijiquan-Form des Yang-Stil nach Yang Cheng Fu geübt (Cheng-Man-Ching-Tradition/Kurze Form). Taijiquan ermöglicht Ihnen:

- abzuschalten und Abstand zu gewinnen
- zur Ruhe zu kommen
- Stressfaktoren zu erkennen und bewusst zu vermeiden
- Ihre Körperhaltung zu verbessern
- Freude an und Bewusstheit für Bewegung zu finden
- Ihre Gesundheit zu stärken
- Ihre Energie und Lebensfreude zu steigern
- Ihre Konzentration auf eine Sache zu richten, zu fokussieren
- Ihre Präsenz und Durchsetzungsfähigkeit zu erhöhen.

Bitte Bewegungsbekleidung und Socken oder Schuhe mit weicher Sohle mitbringen.



#### Grundkurs

Einführung in die Grundprinzipien des Taiji, Yang-Stil 1. Teil. Sie lernen die langsamen, weich fließenden Bewegungen des Taiji ebenso kennen wie das bewusste Üben erster Taiji-Prinzipien und damit das Erleben des Körpers in seiner Bewegungsvielfalt. Geeignet für Taiji-Interessierte mit und ohne Vorkenntnissen.

#### Y3420 / Achim Rache Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Mo. 17.2. / 17:45 - 19:15 Uhr / 10 Termine / 54 €

#### Aufbaukurs I

Basisübungen und Soloform. Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten oder einen Wiedereinstieg suchen. Schwerpunkt: Grundprinzipien des Yang-Stil und 1. und 2. Teil der Form. Quereinstieg nach Rücksprache mit dem Kursleiter möglich.

#### Y3421 / Norbert Frank Kassel

Schule für Tai Chi Chuan, Sickingenstr. 10, 2. Stock  
Do. 13.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 54 €  
+ Raumnutzung 9 Euro

#### Aufbaukurs II

Basisübungen und Soloform. Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten. Schwerpunkt: 1. Teil Yang-Stil und Übergang zum 2. Teil der Form. Quereinstieg nach Rücksprache mit dem Kursleiter möglich.

#### Y3423 / Achim Rache Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Do. 20.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 54 €

#### 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 42 (37-42)

#### Y3424 / Dina Kastner-Sheng Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33  
Mo. 10.2. / 19:30 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 81 €

#### Aufbaukurs IV

Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten, um selbstständig üben zu können. Yang Stil, Schwerpunkt: Form 88 (73-78)

#### Y3427 / Dina Kastner-Sheng Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33  
Mi. 12.2. / 19:30 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 81 €

#### Aufbaukurs VII

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.

#### Y3429 / Achim Rache Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Mo. 17.2. / 19:30 - 21:00 Uhr / 10 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)

#### Aufbaukurs XI

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.

#### Y3430 / Achim Rache Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Do. 20.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

### Taijiquan Intensiv-Training

#### Tagesseminar

Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten. Schwerpunkt: Taiji Prinzipien, anwendungsbezogene interaktive Partnerarbeit. Voraussetzung: Gute Yang-Stil Kenntnisse und Übungspraxis.

#### Y3432 / Achim Rache Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Sa. 14.3. / 10:00 - 15:00 Uhr / 25 €  
Anmeldung bis: 28.2.



## Meditation

### Meditation

#### *Dem Alltag Tiefe geben*

Meditation wird in der Weise geübt, wie sie aus östlichen und westlichen Kulturkreisen überliefert ist. Stille Meditation wechselt sich ab mit meditativer Bewegung und Gebärde, Entspannungs- und Imaginationsübungen. Alle Übungen, die durch Kurzvorträge zusätzlich erschlossen werden, können zu mehr Achtsamkeit und Klarheit sowie zum sensibleren Umgang mit Körper und Gefühlen führen. Der Alltag wird dadurch neu erfahren und gewinnt an Tiefe. Bitte Decke, Kissen und Socken mitbringen.

#### **Y3451 / Carola Justo**

##### **Kassel**

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

Di. 11.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 81 €

#### **Y3452 / Carola Justo**

##### **Kassel**

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

Di. 11.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 81 €

#### **Y3454 / Carola Justo**

##### **Kassel**

Jean-Paul-Schule, Württemberger Str. 18, Eurythmiesaal

Do. 13.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / 12 Termine / 65 €  
+ Raumnutzung 20 Euro

### Meditative Besinnung im Kloster

#### *Wochenendseminar*

Fern von Ablenkungen üben wir in der Zukunftswerkstatt Ökumene, dem ehemaligen Kloster der Serviam-Schwester in Warburg-Germete, mehrmals täglich die stille Sitzmeditation, die sich abwechselnd mit Meditationen der Gebärde und der Bewegung, Entspannungsübungen, Imaginations, Naturmeditation und Kurzvorträgen. Die Übungen können zu größerer Klarheit und Achtsamkeit sowie zu einem sensibleren Umgang mit dem eigenen Körper und den Gefühlen führen. Sie erleichtern den Zugang zu einer tieferen Ebene der Begegnung mit uns selbst und der uns umgebenden Welt. Es wird die Bereitschaft vorausgesetzt, während der Kursdauer im Schweigen zu verweilen. Die Kurse sind für Teilnehmende mit und ohne Meditationserfahrung geeignet.

#### **Y3457 / Carola Justo**

##### **Warburg-Germete**

Zukunftswerkstatt Ökumene, Quellenstr. 8  
Fr. 26. - So. 28.6. / 3 Termine

Anreise bis 17:00 Uhr / Abreise ab 13:00 Uhr / 163 €

Anmeldung bis: 29.5.

Leistungen: Seminargebühr, Ü/EZ, Verpflegung.

## Selbstverteidigungskünste

### Taekwondo

#### *Grund- und Aufbaukurs*

Taekwondo ist eine koreanische Kampfkunst. Aufgebaut auf einem speziellen Übungsablauf kann ein erhöhtes Maß an Körperbeherrschung, Reaktionsvermögen und Fitness erlangt werden. Geeignet für Frauen und Männer jeden Alters. Neueinsteigende sind willkommen!

#### **Y3440 / Matthias Mertens**

##### **Kassel**

Elisabeth-Knipping-Schule, Mombachstr. 14, Turnhalle

Do. 13.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 81 €

### 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.

#### **Y3443 / Sabine Mackrodt**

##### **Kassel**

WingTsun, Schule für Frauen, Sickingenstr. 10

Sa. 27.6. / 10:00 - 14:00 Uhr / 20 €

Anmeldung bis: 12.6.

+ 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 zu Wehr zu setzen. In der Praxis bedeutet das, in jeder Gefahrensituation so zu handeln, dass ein Verletzungsrisiko für die eigene Person minimiert wird. Die Techniken orientieren sich an den individuellen persönlichen Möglichkeiten und geben so Personen mit unterschiedlichem Alter, Gewicht, Körperbau, Geschlecht und Fitness die für sie passenden Maßnahmen an die Hand. Bitte bequeme Sportkleidung, Badelatschen o. ä. und etwas zu trinken mitbringen. Trainiert wird barfuß.

#### **Y3444 / Heidi Hoffmann, Andreas Winkel**

Baunatal-Großenritte, Alliance Akademie, Hamburger Straße 20

So. 8.3. / 12:30 - 16:30 Uhr / 29 €

Anmeldung bis: 24.2.

+ Raumnutzung 5 Euro

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



### Bildung zum Frühstück im Frauencafé Women Alive

Einmal im Monat - immer am dritten Dienstag - lädt die vhs in Kooperation mit der Frauenbeauftragten der Gemeinde Lohfelden ab 9:30 Uhr zum Frauenfrühstück in das vhs-Haus Lohfelden-Vollmarshausen ein. Das Frauencafé ist ein Treffpunkt für Frauen mit und ohne Kinder zum Kennenlernen, Unterhalten und Entspannen. Sie können sich über aktuelle Themen informieren, im Rahmen von Mini-Workshops in verschiedene Themen hineinschnuppern und bei Interesse bei der Gestaltung und Planung mit-helfen.

### Bones for life - gesunde Knochen

*Ein ganzheitlicher Bewegungsansatz nach der Feldenkrais- Methode*

Überall im Körper haben wir Muskeln, die verlernt haben, loszulassen. Durch Traumata, Stress und Gewohnheiten sind wir manchmal in Mustern gefangen. Eine Physiotherapeutin zeigt Ihnen, wie Sie Ihrer Muskulatur das Gehirn „zurückgeben“ und aufatmen können, wenn z.B. endlich mal das „Kreuz“ frei ist. Mithilfe von sensomotorischen Übungen nach Beate Hagen machen Sie eine kleine Reise in Ihren Körper, auf der Ihnen gezeigt wird, wie viel leichter es ist, es sich leichter zu machen.

**Bärbel Scholz-Bornhardt**  
**Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Di. 18.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 5 €  
Keine Anmeldung erforderlich

### Kopf-, Nacken- und Handmassage

Diese energetische Kopf-, Nacken- und Handmassage wird mit Akupressurpunkten und Reflexzonen ausgeführt und wirkt sehr entspannend. Sie hilft gezielt gegen Stress und Verspannungen und vitalisiert den Körper. Bitte mitbringen: eine Decke, ein Kissen und auf Wunsch Massageöl.

**Ingrid Rudolph**  
**Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Di. 21.4. / 10:00 - 11:30 Uhr / 5 €  
Keine Anmeldung erforderlich

### Gesundheit im Alter

Superfood und grüne Smoothies... Vitamine, Lebensmittel zum Leben?  
Was kann ich mit Lebensmitteln präventiv für meine Gesundheit tun?  
Reicht da der eine Apfel am Tag?

**Christiane Griese**  
**Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Di. 17.3. / 10:00 - 11:30 Uhr / 5 €  
Keine Anmeldung erforderlich

### Frühlingscafé

An diesem schönen Maimorgen wollen wir die Sonnenstrahlen begrüßen und die Müdigkeit bei einem leckeren Frühstück sowie einer Tasse Kaffee vertreiben. Sicher gibt es auch wieder was zum „Schnuddeln“.

**Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Di. 19.5. / 10:00 - 11:30 Uhr / kostenfrei  
Keine Anmeldung erforderlich

### Körper und Geist fit halten - im Alter selbstständig bleiben

Kennen Sie das? Sie gehen in den Keller, um Kartoffeln zu holen. Unten angekommen wissen Sie nicht mehr, was Sie dort wollten. Zurück in der Wohnung erinnern Sie sich wieder... das entspricht in gewissem Maß auch dem normalen Altern.

Doch wer möglichst lange selbstständig leben möchte, sollte seine körperlichen und geistigen Fähigkeiten gezielt trainieren. Diese herbstlichen Tage auf Sylt bieten Ihnen Anleitung, wie Sie Ihr Gedächtnis verbessern, Merkstrategien entwickeln, Muskulatur kräftigen, Koordinationsfähigkeit erhalten und das Gleichgewicht und Ausdauer trainieren können. Im Jugendseeheim Sylt und beim Wandern durch die Dünen wollen wir in lockerer Atmosphäre gemeinsam mit viel Spaß nach der bewährten Methode SimA® trainieren (Selbstständig im Alter - Studie der Uni Erlangen/ Nürnberg vgl. auch Seite 157) und mit Freude die spielerischen Übungen durchführen. Beim Informationstermin lernen Sie erste Übungen kennen und können klären, ob die auf Sylt geplanten Aktivitäten (täglich 4,5 Stunden in der Gruppe) Ihren Vorstellungen und Ihren Voraussetzungen entsprechen. Informationstermin: Di., 18.08.2020, 17:00 - 18:30 Uhr, vhs, Wilhelmshöher Allee, Raum 108

### Z3499 / Charlotte Vortmann, Krimhilde Grebe

**Sylt**  
Jugendseeheim des Landkreises Kassel  
Sa. 26.9. - Sa. 3.10. / 8 Termine / 546 €  
Anmeldung bis: 25.8.  
Leistungen:  
Seminargebühr, Ü/DZ mit Dusche, WC, VP  
(EZ-Zuschlag 53,20 Euro)





## Selbstständig und kompetent im Alter - gemeinsam aktiv für mehr Lebensqualität

Gedächtnistraining und Übungen zur kognitiven Aktivierung, Übungen und Spiele zur Bewegungskoordination sowie Wissensvermittlung und Austausch, was im Alter wichtig wird.

Im Rahmen des Projektes „GRIPS - kompetent im Alter“ finden an über 30 Standorten in der Stadt Kassel ehrenamtlich geleitete Gruppenangebote statt. Wo es ein Angebot in Ihrer Nähe gibt erfahren Sie über das Referat für Altenhilfe der Stadt Kassel, Nina Hesemeier, Tel: 0561 787-5024, E-Mail: nina.hesemeier@kassel.de.

Darüber hinaus können Interessierte am Freitag, 20.03., 13:30 bis 15:00 Uhr, im Katharina-Bora-Haus, Kassel, Hupfeldstr. 21, das Angebot GRIPS kennenlernen und natürlich auch erfahren, wo in Ihrem Stadtteil ein Angebot besteht.

Im Landkreis Kassel finden vhs-Kurse oder ehrenamtlich geleitete Angebote statt. Neben den nachfolgend veröffentlichten Kursen sind im Frühjahr 2020 weitere Angebote geplant in:

- Ahnatal-Kammerberg
- Bad Karlshafen
- Calden
- Immenhausen
- Lohfelden
- Vellmar-Obervellmar
- Vellmar-Frommershausen

Bitte beachten Sie die lokalen Presseveröffentlichungen.

Weitere Informationen: Elfriede Schäth, Tel. 0561-1003-3193, E-Mail: elfriede-schaeth@landkreiskassel.de

Bitte beachten Sie auch die Veröffentlichung zum Projekt und der Gruppenleitungsqualifizierung auf Seite 162

**Y3460 / Maria Pallinger, Gaby Weyrich Ahnatal-Heckershausen**  
Service Wohnen, Café Casselstübchen, Casselbreite 5a  
Do. 13.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 € + Material

**Y3461 / Maria Pallinger, Gaby Weyrich Ahnatal-Heckershausen**  
Service Wohnen, Café Casselstübchen, Casselbreite 5a  
Do. 2.7. / 9:30 - 11:00 Uhr / 10 Termine / 51,20 € + Material

**Y3467 / Jutta Bickel Vellmar-West**  
Evang. Kirchenzentrum, Lüneburger Str. 12  
Mi. 4.3. / 10:00 - 12:00 Uhr / 10 Termine / 64 €

**Y3468 / Irma Haida Vellmar-Obervellmar**  
Kirchenzentrum Vellmar-Mitte, Kreuzbreite 64  
Mo. 10.2. / 10:30 - 12:00 Uhr / 10 Termine / 64 €

**Y3469 / Evelyn Kallenbach-Pedina Zierenberg**  
Bürgerhaus, Dörnbergstr. 33  
Di. 11.2. / 15:00 - 16:30 Uhr / 10 Termine / 64 €

**Die nachfolgenden Kurse werden ehrenamtlich geleitet - es entsteht lediglich ein geringer Kostenbeitrag für Material!**

**Y3475 / Klaus Ferrari Bad Emstal-Sand**  
Rathaus, Sitzungszimmer „Alte Post“  
Mo. 10.2. / 10:30 - 12:00 Uhr / 10 Termine

**Y3476 / Klaus Ferrari Bad Emstal-Sand**  
Rathaus, Sitzungszimmer „Alte Post“  
Mo. 10.2. / 14:00 - 15:30 Uhr / 10 Termine

**Y3477 / Gudrun Blümel-Büff Baunatal-Rengershausen**  
Gemeinschaftshaus, Zum Felsengarten 11  
Mo. 10.2. / 15:00 - 16:30 Uhr / 10 Termine vierzehntägig

**Y3478 / Elke Daniel Baunatal-Hertingshausen**  
Kirchenzentrum, Großenritter Str. 11  
Mo. 4.5. / 15:00 - 16:30 Uhr / 10 Termine vierzehntägig

**Y3479 / Anika Cnyrin Baunatal-Altenbauna**  
AWO-Begegnungsstätte der Generationen, Am Stadtpark 10b  
Mo. 13.1. / 13:00 - 14:30 Uhr / 15 Termine  
Information und Anmeldung: 0561-497623

**Y3480 / Marga Röder Breuna-Wettesingen**  
Alte Schule, Alte Schulstr. 1  
Mo. 6.1. / 15:00 - 16:30 Uhr / 10 Termine vierzehntägig

**Y3481 / Marga Röder Espenau-Mönchehof**  
Soziales Zentrum, Goethestr. 5  
Mo. 6.1. / 10:00 - 11:30 Uhr / 14 Termine vierzehntägig

**Y3482 / Edith Eberhardt Fuldata-Simmershausen**  
Haus der Begegnung, Teichstr. 8 (Eingang Schulhof)  
Di. 21.1. / 15:00 - 16:30 Uhr / 9 Termine vierzehntägig

**Y3483 / Bärbel Dührsen Fuldata-Wahnhausen**  
Dorfgemeinschaftshaus, Hinter den Zäunen 10  
Mi. 15.1. / 10:00 - 11:30 Uhr / 12 Termine vierzehntägig  
in Kooperation mit dem Nachbarschaftsverein Fuldata e.V.

**Y3484 / Renate Bauer Habichtswald-Dörnberg**  
Mehrzweckhalle, Mehrzweckraum, Schulweg 8  
Mo. 13.1. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine

**Y3485 / Inge Seidenstücker Hofgeismar-Hümme**  
Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Raum 2  
Do. 16.1. / 15:00 - 16:30 Uhr / 15 Termine

**Y3486 / Annelie Siebert Hofgeismar**  
Petrihaus, Pfeffergasse 1  
Mi. 15.1. / 15:00 - 16:30 Uhr / 15 Termine

**Y3487 / Margit Wunsch, Inge Rode Kaufungen-Niederkaufungen**  
Landeskirchliches Gemeinschaftshaus, Steinweg 14  
Fr. 7.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 8 Termine vierzehntägig

**Y3488 / Ingeborg Haubold Niestetal**  
Seniorenbegegnungsstätte der Gemeinde Niestetal, Karl-Marx-Str. 29  
Mi. 15.1. / 9:30 - 11:30 Uhr / 23 Termine  
Information und Anmeldung: Frau Kalinowski, Tel: 0561-52990091

**Y3489 / Gerda Hartmann Naumburg**  
Haus des Gastes, Hattenhäuser Weg 10  
Do. 9.1. / 14:30 - 16:00 Uhr / 12 Termine vierzehntägig

**Y3490 / Irene Speckmann Schauenburg-Elgershausen**  
Ev. Landgraf-Moritz-Haus, Unterer Kirchweg 3  
Mi. 22.1. / 16:30 - 18:00 Uhr / 7 Termine vierzehntägig

**Y3491 / Irene Speckmann Schauenburg-Hoof**  
Ev. Gemeindehaus, An der Kirche 3  
Mi. 15.1. / 16:30 - 18:00 Uhr / 8 Termine vierzehntägig

**Y3492 / Monika Halsband Schauenburg-Hoof**  
Schauenburghalle, Wahlgemeinde 21  
Di. 14.1. / 10:00 - 11:30 Uhr / 10 Termine

**Y3493 / Susanna Schminke Schauenburg-Martinshagen**  
Dorfgemeinschaftshaus, Fahrtweg 2  
Do. 16.1. / 15:00 - 16:30 Uhr / 15 Termine

**Y3494 / Ute Brandau Trendelburg**  
Sozialstation, Zur Abgunst 1  
Mo. 10.2. / 15:00 - 16:30 Uhr / 15 Termine

**Y3496 / Elfriede Schäth, Brigitte Voss Wolfhagen**  
vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
Mo. 10.2. / 14:15 - 15:45 Uhr / 15 Termine



### Y3518 / Steven Kater

#### Kassel

balance Fitnessclub, Damaschkestr. 10  
Do. 13.2. / 19:20 - 20:20 Uhr / 15 Termine / 54 €

### Y3519 / Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Fr. 14.2. / 17:00 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

## 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. Sturzprohylaxe.

### Y3521 / Silvia Walter

#### Calden-Ehrsten

Dorfgemeinschaftshaus, Zierenberger Str. 33  
Mo. 10.2. / 16:00 - 17:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

### Y3522 / Stephanie Josten

Geeignet für gehfähige Teilnehmer/-innen mit leichten Bewegungseinschränkungen.

#### Immenhausen

Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-Vocke-Str. 1

Mi. 12.2. / 10:00 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 0176-75331965

### Y3523 / Harald Ehrhardt

#### Für Frauen

#### Schauenburg-Hoof

Grundschule, Wahlgemeinde 17

Mo. 20.1. / 18:30 - 19:30 Uhr / 13 Termine / 47 €

## 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.

### Y3524 / Elke Keller

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Di. 11.2. / 9:00 - 10:00 Uhr / 18 Termine / 65 €

### Y3525 / Elke Keller

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Di. 11.2. / 10:00 - 11:00 Uhr / 18 Termine / 65 €

### Y3526 / Elke Keller

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Di. 11.2. / 11:00 - 12:00 Uhr / 18 Termine / 65 €

## 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.

### Y3503 / Heidi Hopf

#### Für Frauen

Bitte ein Handtuch mitbringen.

#### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115

Di. 11.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 36 €

### Y3507 / Birgit Ewald

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Mo. 10.2. / 10:15 - 11:15 Uhr / 16 Termine / 58 €

### Y3508 / Birgit Ewald

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Mi. 12.2. / 10:00 - 11:00 Uhr / 17 Termine / 61,50 €

### Y3509 / Elke Keller

#### Ab 60 Jahre

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Do. 20.2. / 14:20 - 15:20 Uhr / 15 Termine / 54 €

### Y3510 / Steven Kater

#### Kassel

balance Fitnessclub, Damaschkestr. 10

Do. 13.2. / 18:10 - 19:10 Uhr / 15 Termine / 54 €

### Y3511 / Monika Bartoszewska, Heilpraktikerin

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Do. 23.4. / 10:15 - 11:15 Uhr / 13 Termine / 47 €

### Y3512

#### Für Frauen

#### Vellmar-West

Evang. Kirchengemeinde, Lüneburger Str. 12

Di. 11.2. / 19:00 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

### Sommerkurse

### Y3514 / Birgit Ewald

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Mo. 27.7. / 10:15 - 11:15 Uhr / 7 Termine / 25,50 €

### Y3515 / Birgit Ewald

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Mi. 29.7. / 10:00 - 11:00 Uhr / 7 Termine / 25,50 €

### BMW.....Bauch muss weg!

#### Ausgleichsgymnastik für Männer 40 plus

Nach einem Warm Up stehen Übungen für Bauch und Rücken, Arme und Brust - auch mal als Zirkeltraining - im Zentrum. Dem abschließenden Stretching folgt als kalorienfreies Sahnehäubchen Progressive Muskelentspannung.



## Ausgleichsgymnastik mit Pilatesübungen

Stabilisierung der allgemeinen Beweglichkeit durch gezieltes Durcharbeiten des Körpers. Die Wirbelsäule wird durch Stretching und Pilatesübungen positiv unterstützt.

**Y3527 / Eva Barthel  
Kassel**

Schule Jungfernkopf, Wegmannstr. 50, Turnhalle  
Mi. 12.2. / 17:30 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

## Bewegung, Fitness & Entspannung

Übungen zur Dehnung, Kräftigung und zum Aufbau von Kondition werden mit Elementen aus dem Qigong, Do-In und Shiatsu vereint.

**Y3529 / Monika Bartoszewska, Heilpraktikerin  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Mo. 20.4. / 9:00 - 10:00 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.

**Y3533 / Sophia Dobers  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Fr. 14.2. / 9:30 - 10:30 Uhr / 16 Termine / 58 €

## Fit und gesund mit funktioneller Gymnastik

Mit effektiven und gelenkschonenden Übungen, mit Kleingeräten im Stand und auf der Matte, werden die wichtigsten Muskelpartien gekräftigt, die Beweglichkeit verbessert und die körperliche Fitness gesteigert. Koordinationsübungen und Gleichgewichtstraining verbessern die Haltung, stärken die Tiefenmuskulatur, stabilisieren die Wirbelsäule und beugen Osteoporose vor. Dehn- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

**Y3534 / Katja Bergelt  
Vellmar-Obervellmar**

Sporthalle, Heckershäuser Str. 54

Mo. 10.2. / 14:45 - 15:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

**Y3535 / Katja Bergelt  
Vellmar-Obervellmar**

Sporthalle, Heckershäuser Str. 54

Mo. 10.2. / 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.

**Y3536 / Petra Kreuter  
Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202

Di. 11.2. / 10:45 - 11:45 Uhr / 12 Termine /

43,50 €

## Fit bis ins hohe Alter

*Locker vom Hocker*

*Für Frauen ab 60 Jahre*

Sie lernen, die Funktionsfähigkeit des Körpers zu erhalten. Das Training besteht darin, Mobilität zu entwickeln, Sicherheit zu vermitteln, Beweglichkeit zu erhalten und die eigenen Stärken aufzubauen.

**Y3538 / Sigrid Wellershaus  
Fuldabrück-Dörnhagen**

Sporthalle, Glockenhofsweg 1

Di. 14.1. / 10:15 - 11:15 Uhr / 20 Termine / 72 €

Anmeldung bis: 13.1.

## Ganzkörpertraining

*Schwerpunkt Rücken*

Durch spezielle Übungen wird neben der Nacken-, Rücken-, Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur auch der Halte- und Bewegungsapparat insgesamt gekräftigt. Die abwechslungsreichen Trainingsstunden werden durch Übungen zur Mobilisation und Stabilität, zur Körperwahrnehmung, Dehn- und Entspannungsübungen ergänzt.

**Y3540 / Nicole Anedda-Kempf  
Breuna**

Braunsbergsschule, Schulstr. 10

Di. 11.2. / 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 Bewegungsapparat? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Bewegung lindert Beschwerden. Eine erfahrene Physiotherapeutin führt auf Sie abgestimmte Übungen durch. Dieser Kurs eignet sich auch für ehemalige Teilnehmer/-innen des Rehasports oder Funktionstrainings, die keine weitere Verordnung vom Arzt bekommen. Die einzige Voraussetzung ist, dass Sie sich auf die Matte legen und wieder aufstehen können.

**Y3542 / Bettina Ringleb  
Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012

Mi. 1.4. / 16:45 - 17:45 Uhr / 13 Termine / 47 €

**Y3543 / Bettina Ringleb  
Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012

Mi. 1.4. / 17:55 - 18:55 Uhr / 13 Termine / 47 €

**Y3544 / Bettina Ringleb  
Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012

Mi. 1.7. / 16:45 - 17:45 Uhr / 14 Termine / 50,50 €

**Y3545 / Bettina Ringleb  
Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012

Mi. 1.7. / 17:55 - 18:55 Uhr / 14 Termine / 50,50 €

## Radfahren in jedem Alter – Pedelecs machens möglich

Auch wer schön längere Zeit nicht mehr auf dem Drahtesel gesessen hat oder durch die Kasseler Berge vom Zweiradfahren abgehalten wurde. Pedelecs sorgen für Fahrspaß in jedem Alter und mit fast jeder Kondition. Aber fühlen Sie sich auch sicher auf dem „kraftvollen und schnellen“ Rad? Oder möchten Sie zuerst einmal ausprobieren und üben, wie sich die Technik anfühlt?

Der ADFC bietet dafür 2 Kurse im Jahr an, in denen in kleinen Gruppen das sichere Anfahren und Anhalten, Bremsen und Kurvenfahren, und vieles mehr geübt wird. Sie werden erleben, wieviel Spaß das sichere Fahren eines Pedelecs bereitet.

KURS 1

Freitag 08.05.2020 17:00 – 19:30 Uhr

Samstag 09.05.2020 14:00 – 17:30 Uhr

Freitag 15.05.2020 17:00 – 19:30 Uhr

Samstag 16.05.2020 14:00 – 17:30 Uhr

KURS 2

Freitag 21.08.2020 17:00 – 19:30 Uhr

Samstag 22.08.2020 14:00 – 17:30 Uhr

Freitag 28.08.2020 17:00 – 19:30 Uhr

Samstag 29.08.2020 14:00 – 17:30 Uhr

Die Anmeldung erfolgt bei: Achim Gerland  
0173/8248687 oder [pedelec@adfc-kassel.de](mailto:pedelec@adfc-kassel.de)

Kooperationsveranstaltung mit adfc  
Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club



### Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem der Schwerpunkt auf der Stütz- und Muskulatur der Körpermitte liegt. Die Übungen für die tiefer liegende Bauch- und Rückenmuskulatur werden in kontrollierten und fließenden Bewegungen ausgeführt, die von Menschen jeden Alters erlernt und ausgeübt werden können.

#### Pilates- Einsteigerkurs

Bitte eine Gymnastikmatte und rutschfeste Socken mitbringen.

##### **Y3547 / Heike Huth Naumburg-Elbenberg**

Gemeinschaftshaus Flachsrose, Naumburger Str. 4  
Mo. 10.2. / 18:15 - 19:15 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

#### Pilates

##### **Y3548 / Bärbel Scholz-Bornhardt**

Bitte eine Isomatte mitbringen.

##### **Baunatal-Altenbauna**

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Do. 13.2. / 8:45 - 10:15 Uhr / 25 Termine / 137 €

##### **Y3550 / Bettina Ringleb Hofgeismar-Hümme**

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Raum 2  
Do. 5.3. / 9:00 - 10:00 Uhr / 10 Termine / 49 €

##### **Y3551**

##### **Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mi. 12.2. / 16:45 - 18:00 Uhr / 16 Termine / 72 €

##### **Y3553 / Jacqueline Schwind-Schrader Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Fr. 14.2. / 16:00 - 17:00 Uhr / 10 Termine / 36 €

##### **Y3554 / Steffi Mumberg**

##### **Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Do. 20.2. / 16:20 - 17:20 Uhr / 14 Termine / 50,50 €

##### **Y3555 / Steffi Mumberg**

##### **Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Do. 20.2. / 17:30 - 18:30 Uhr / 14 Termine / 50,50 €

##### **Y3557 / Heike Huth**

##### **Naumburg-Elbenberg**

Gemeinschaftshaus Flachsrose, Naumburger Str. 4  
Mo. 10.2. / 19:30 - 20:30 Uhr / 12 Termine / 43,50 €



##### **Y3558 / Bärbel Scholz-Bornhardt Schauenburg-Elgershausen**

Ev. Landgraf-Moritz-Haus, Unterer Kirchweg 3  
Do. 13.2. / 10:30 - 12:00 Uhr / 10 Termine / 54 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 0160-7828937

#### Grundkurs

##### **Y3559 / Irina Heinrich**

Bitte eine Isomatte mitbringen.

##### **Baunatal-Altenbauna**

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Mi. 12.2. / 16:45 - 17:45 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

#### Aufbaukurse

##### **Y3563 / Christina Schweiger Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Mi. 12.2. / 12:45 - 13:45 Uhr / 16 Termine / 58 €

##### **Y3570 / Christina Schweiger Veilmarn-Niederveilmarn**

Grundschule, Jahnstr. 13  
Di. 11.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

#### Pilates kompakt

#### Grundkurs

"Die Kraft kommt aus der Mitte". Diese Aussage von Joseph Pilates gilt als essentiell für ein erfolgreiches Rückentraining: die Rumpfmuskeln zu stärken, um harmonische Bewegungen zu erhalten und die Gelenke zu schonen. Bitte mitbringen: eine Isomatte und Socken.

##### **Y3573 / Ute Fischenich Ahnatal-Weimar**

Helfensteinschule, Schulstr. 12  
Mo. 17.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

#### Aufbaukurs

##### **Y3574 / Ute Fischenich Ahnatal-Weimar**

Helfensteinschule, Schulstr. 12  
Mo. 17.2. / 19:05 - 20:05 Uhr / 15 Termine / 54 €

#### Ein Tag für mich mit Pilates und Entspannung

#### Tagesseminar

Grundlage vieler Pilates-Übungen ist das Trainieren des so genannten "Powerhouse", womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist, die sogenannte Stütz- und Muskulatur, die für unsere aufrechte Haltung zuständig ist. Vor allem die tief liegende Muskulatur von Bauch, Rücken und Becken wird gedehnt und gekräftigt. Die Kombination aus sanft angeleiteten langsamen Bewegungen und tiefer, bewusster Atmung, begleitet von passender Musik, wirkt wohltuend entspannend. Genießen Sie einen Tag der bewussten Aufmerksamkeit und Konzentration auf sich selbst, und helfen Sie so, Ihren Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Bitte bringen Sie eine Decke, Handtuch, ein kleines Kopfkissen und wärmende Socken mit.

##### **Y3575 / Daniela Simart Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
So. 8.3. / 10:00 - 15:00 Uhr / 25 €  
Anmeldung bis: 27.2.

##### **Y3576 / Daniela Simart Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
So. 7.6. / 10:00 - 15:00 Uhr / 25 €  
Anmeldung bis: 28.5.



## Pilates und Entspannung

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem der Schwerpunkt auf der Stütz- und Muskulatur der Körpermitte liegt. Die Übungen für die tiefer liegende Bauch- und Rückenmuskulatur werden unter Einsatz von Handgeräten ausgeführt. Den Übungseinheiten folgen unterschiedliche Entspannungstechniken. Bitte eine Decke und Kissen mitbringen.

### Y3578 / Sandra Balzk Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Di. 11.2. / 17:00 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

## Gesundheits-Pilates

Bitte eine Isomatte mitbringen.

### Y3579 / Irina Heinrich Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Mi. 12.2. / 17:50 - 18:50 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

### 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)

## Pilates für den Rücken

"Die Kraft kommt aus der Mitte". Diese Aussage von Joseph Pilates gilt auch essentiell für ein erfolgreiches Rückentraining. Das Pilates-Training 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.

### Y3580 / Martina Gutkuhn Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54  
Mi. 12.2. / 16:30 - 17:30 Uhr / 12 Termine / 43,50 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05673-6282

### Y3581 / Martina Gutkuhn Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54  
Mi. 12.2. / 17:35 - 18:35 Uhr / 12 Termine / 43,50 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05673-6282

## Pilates und Faszientraining

Pilates in Verbindung mit Faszientraining ist eine Optimierung klassischer Pilatesübungen, die unter anderem den Stoffwechsel aktivieren und positive Auswirkungen auf das Bindegewebe haben. Die richtige Beanspruchung der Gelenke und der wirbelsäulennahen Muskulatur führt zur Verbesserung der Haltung und damit des eigenen Wohlbefindens.

### Y3582 / Sandra Balzk Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Di. 11.2. / 15:45 - 16:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

## Pilates-Faszien

### Aufbaukurs Für Frauen

Im Sinne der ursprünglichen Pilates-Idee wird ein kompetentes Bewegungsverständnis unter Einbeziehung der Faszienleitbahnen nach FASZIO® angeleitet. Ein modernes ganzheitliches Faszientraining für pure Lebensfreude! Bitte eine Isomatte mitbringen.

### Y3586 / Sigrid Wellershaus Lohfelden

ASB-Kindergarten, Bewegungsraum, Lange Str. 37  
Di. 14.1. / 19:35 - 20:35 Uhr / 20 Termine / 72 €  
Anmeldung bis: 13.1.

## Pilates + Medical Move

Mit Bewegungselementen aus dem Medical Move werden Muskeln erwärmt, Gelenke mobilisiert und mehrere Muskelgruppen (Bauch, Beine, Po und Rücken) trainiert. Im Vordergrund stehen Kraft, Balance und Beweglichkeit. Danach widmen wir uns im Pilatesstil auf der Matte den tiefen Muskelschichten, die den Körper von innen her stabilisieren. Die Verbindung aus Atmung und Bewegung fördert die Konzentration, der Beckenboden wird gestärkt und die Muskeln in der Länge trainiert. Für eine bessere Haltung und für mehr Beweglichkeit im Alltag! Ein schönes Rundum-Paket für alle, die mit Spaß und Freude etwas für sich und ihre Gesundheit tun wollen! Ich freue mich darauf, mit euch zu trainieren! Bringt bitte mit: Turnschuhe oder Stopper-Socken, Handtuch, bequeme Kleidung.

### Y3589 / Daniela Simart Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Di. 11.2. / 19:00 - 20:00 Uhr / 18 Termine / 65 €

### Y3591 / Daniela Simart Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Di. 11.2. / 20:00 - 21:00 Uhr / 18 Termine / 65 €





### 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.

#### **Y3604 / Silvia Walter**

Bitte eine Isomatte und ein Handtuch mitbringen.  
**Calden-Meimbressen**  
Turnhalle  
Mo. 10.2. / 17:15 - 18:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

#### **Y3606 / Hofgeismar-Kelze**

Dorfgemeinschaftshaus, Hinter den Höfen 10  
Mo. 17.2. / 19:30 - 21:00 Uhr / 10 Termine / 54 €  
Anmeldung bis: 10.2.

#### **Y3607 / Ursula Homburg Immenhausen**

Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-Vocke-Str. 1  
Mo. 10.2. / 18:45 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

#### **Y3608 / Ursula Homburg Immenhausen**

Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-Vocke-Str. 1  
Di. 11.2. / 18:45 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

#### **Y3610 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Mo. 10.2. / 11:30 - 12:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

#### **Y3612 / Janna Kunde Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Di. 11.2. / 16:15 - 17:15 Uhr / 17 Termine / 61,50 €

#### **Y3613 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Di. 11.2. / 17:15 - 18:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

#### **Y3614 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Do. 13.2. / 10:00 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

#### **Y3615 / Lubov Zufall-Korsakowa Lohfelden**

Neue Mehrzweckhalle, Lange Str. 51a  
Di. 11.2. / 9:30 - 10:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

#### **Y3616 / Petra Kreuter**

Ab 50 Jahre  
**Naumburg**  
Elbetalschule, Am Kuhberg 13  
Mo. 10.2. / 16:15 - 17:15 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

#### **Y3618 / Majk Mamojka Trendelburg-Stammen**

Alte Schule, Gartenstr. 5  
Mo. 10.2. / 20:00 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 43,50 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 0173-2 779 068

#### **Y3620 / Ramona Roch Vellmar-Obervellmar**

Grundschule, Heckershäuser Str. 54  
Mi. 12.2. / 15:00 - 16:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

#### **Y3624 / Kerstin Czimmeck Wolfhagen-Niederelsungen**

Haus des Gastes, Johann-Wachenfeld-Str. 2  
Di. 4.2. / 9:00 - 10:00 Uhr / 8 Termine / 36 €

### 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.

#### **Y3627 / Petra Bublak Habichtswald-Ehlen**

Physio Zentrum, Im Erlenhof 1  
Mi. 12.2. / 9:00 - 10:00 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

### 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.

#### **Y3629 / Loretta Kay Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Do. 13.2. / 9:00 - 10:15 Uhr / 12 Termine / 54 €

#### **Y3630 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Do. 13.2. / 8:45 - 10:00 Uhr / 15 Termine / 67,50 €

### Rückenpower mit Stretching

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.

#### **Y3633 / Birgit Wald Helsa**

Gemeindezentrum, Berliner Str. 20  
Mi. 12.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

### Rückenfitness - Fit in den Frühling

#### *Für Frauen*

Bitte eine Isomatte und ein Handtuch mitbringen.

#### **Y3634 / Ute Fröhlich Habichtswald-Ehlen**

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13  
Mo. 10.2. / 16:30 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

### Rückenfitness

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

#### **Y3635 / Stefan Schöbel, Anastasia Schöbel**

**Ahnatal-Weimar**  
Helfensteinschule, Schulstr. 12  
Di. 11.2. / 19:35 - 20:35 Uhr / 17 Termine / 61,50 €

#### **Y3636 / Stefan Schöbel, Anastasia Schöbel**

**Ahnatal-Weimar**  
Helfensteinschule, Schulstr. 12  
Do. 13.2. / 19:35 - 20:35 Uhr / 15 Termine / 54 €

#### **Y3637 / Martina Hesse Greibenstein**

Hospitalsaal, Bahnhofstr. 19  
Mi. 12.2. / 17:45 - 18:45 Uhr / 15 Termine / 54 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 05671-6096537

#### **Y3638 / Stefan Schöbel, Anastasia Schöbel**

**Ahnatal-Heckershausen**  
Gemeindezentrum, Dorfplatz 2  
Di. 11.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 17 Termine / 61,50 €



## RückenFit

Aufwärm- und Koordinationstraining mit Musik, funktionelles Training, Haltungs- und Bewegungsschulung, Lockerungs- und Entspannungsübungen führen zu Wohlbefinden, mehr Kraft und mehr Beweglichkeit. Ein abwechslungsreiches Training für die Kräftigung des Rückens und die Verbesserung der Haltung.

### Y3640 / Katrin Vettermann

Je nachdem wie es Ihnen zeitlich besser passt, können Sie jede Woche wählen, ob Sie um 18 Uhr oder 19 Uhr diesen Kurs besuchen möchten.

#### Kassel

Elisabeth-Knipping-Schule, Mombachstr. 14, Turnhalle

Mi. 12.2. / 18:00 - 19:00 Uhr oder  
19:00 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

### Y3642 / Elke Keller

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Do. 20.2. / 15:30 - 16:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

### Y3643 / Heidi Hopf

Für Frauen

#### Grebenstein-Udenhausen

Bürgerhaus, Borneweg 5

Mo. 10.2. / 18:30 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

## 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.

### Y3645 / Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Di. 18.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 12 Termine /  
43,50 €

Anmeldung bis: 10.2.

### Y3646 / Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Di. 18.2. / 19:10 - 20:10 Uhr / 12 Termine /  
43,50 €

Anmeldung bis: 10.2.

### Y3647

60 Plus

#### Söhrewald-Wellerode

Dorfgemeinschaftshaus, Zum Bahnhof 1

Mi. 19.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

Anmeldung bis: 10.2.

### Y3648 / Söhrewald-Wellerode

Dorfgemeinschaftshaus, Zum Bahnhof 1

Mi. 19.2. / 19:10 - 20:10 Uhr / 15 Termine / 54 €

Anmeldung bis: 10.2.

## 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.

### Y3649 / Heidrun Richter-Peter Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54

Di. 11.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 55 €

## Spezielle Gymnastikformen

### 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.

### Y3651 / Heidrun Richter-Peter Immenhausen

Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-Vocke-Str. 1

Mo. 10.2. / 9:30 - 10:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 0561-780 326

### Y3652 / Heidrun Richter-Peter Immenhausen

Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-Vocke-Str. 1

Mo. 10.2. / 10:35 - 11:35 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.

### Y3653 / Sigrid Hasenöhl, Physiotherapeutin

Für Frauen

#### Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54

Fr. 21.2. / 16:00 - 17:00 Uhr / 12 Termine /  
43,50 €

## Y3654 / Sigrid Hasenöhl, Physiotherapeutin Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202

Di. 18.2. / 9:30 - 10:30 Uhr / 14 Termine / 50,50 €

## Faszientraining und Rückenkräftigung

Faszien durchziehen den ganzen Körper, umhüllen Muskeln, Gelenke, Organe, sind ein Sinnesorgan für innere Spannungen und strukturieren Bewegungs- und Stoffwechsellmuster. Dieses Bindegewebnetz gezielt zu trainieren, verbessert nachhaltig die Beweglichkeit, Regeneration, Entspannung und das Körpergefühl. In mehreren Lernschritten wird der ganze Körper durchgearbeitet. Schwerpunkte sind Rücken, Schulter, Becken und Füße. Kombiniert wird die Stunde mit Rückenkräftigungs-Übungen, die besonders effektive Trainingsergebnisse bewirken.

### Y3659 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Di. 11.2. / 16:15 - 17:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

## Faszinierende Faszien

In der Sport- und Trainingswissenschaft neu entdeckt: Faszienewebe ist trainierbar, und das am besten in ganzen Netzen und langen Ketten. Faszien umhüllen Muskeln, Gelenke und Organe, aber sie können noch viel mehr. Gemeinsam wollen wir mit und ohne Rolle und anderen Hilfsmitteln auf Entdeckungsreise durch unseren Körper gehen, unsere Flexibilität und Dynamik verbessern, Verspannungen lösen und dabei die vier Grundprinzipien des Faszientrainings anwenden. Kleingruppe. Bitte eine Isomatte mitbringen.

### Y3665 / Heidrun Richter-Peter Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54

Di. 18.2. / 17:00 - 18:00 Uhr / 15 Termine /  
73,50 €

Anmeldung bis: 10.2.

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



## Konditions- und Fitnessgymnastik

Ein abwechslungsreiches Ausdauertraining des Herz-Kreislauf-Systems verbunden mit Übungen zur Koordination, Mobilisation und Kräftigung der gesamten Muskulatur nach Musik.

### Y3707 / Sophia Dobers

#### Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Di. 11.2. / 19:05 - 20:05 Uhr / 17 Termine / 61,50 €

### Y3708 / Birgit Ewald

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Do. 13.2. / 16:45 - 17:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

### Sommerkurs

### Y3709 / Birgit Ewald

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Do. 30.7. / 16:45 - 17:45 Uhr / 7 Termine / 25,50 €

### Y3710 / Annette Baumann

Für Frauen

#### Kaufungen-Niederkaufungen

Haferbachsporthalle, Am Haferbach 10  
Mi. 19.2. / 18:30 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

### Y3711 / Annette Baumann

Für Frauen

#### Kaufungen-Niederkaufungen

Haferbachsporthalle, Am Haferbach 10  
Mi. 19.2. / 19:30 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

## 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.

### Y3712 / Sophia Dobers

#### Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Di. 11.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 17 Termine / 61,50 €

## Problemzonen-Fitness

"Speck-Lager" wie Bauch-Beine-Po werden fit und flott gemacht, ebenso werden Muskelschwachstellen, Schultergürtel und Rücken trainiert. Auf eine rückengerechte Ausführung wird dabei viel Wert gelegt. Achtung! Es geht richtig zur Sache!

### Y3714 / Dorothee Nitsche

#### Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12  
Do. 13.2. / 18:25 - 19:25 Uhr / 15 Termine / 54 €

## 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!

### Y3700 / Jennifer Rohde

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Mo. 10.2. / 20:15 - 21:15 Uhr / 16 Termine / 58 €

### 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!

### Y3702 / Stephanie Schatka

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.

#### Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Di. 11.2. / 19:00 20:00 Uhr oder  
20:00 - 21:00 Uhr / 17 Termine / 61,50 €

### Y3703 / Sophia Dobers

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Mi. 12.2. / 15:45 - 16:45 Uhr / 17 Termine / 61,50 €

### Y3704 / Sophia Dobers

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Sa. 15.2. / 11:00 - 12:00 Uhr / 17 Termine / 61,50 €

### Kick'n Chill

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 vorhanden sein!

### Y3705 / Salvatrice Plantera

#### Kassel

Salva SPORTS, Friedrich-Ebert-Str. 45  
Di. 11.2. / 18:15 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 67,50 €

### 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 mitreißende Training ermöglicht durch verschiedene Schwierigkeitsstufen, dass jedes Fitnesslevel zu "Höchstleistungen" gepusht wird.

### Y3706 / Salvatrice Plantera

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Mo. 10.2. / 16:30 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

**Y3715 / Dorothee Nitsche****Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mo. 10.2. / 19:00 - 20:00 Uhr / 16 Termine / 58 €

**Y3716 / Sophia Dobers****Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastik-  
raum  
Mi. 12.2. / 16:50 - 17:50 Uhr / 17 Termine /  
61,50 €

**Y3717 / Stephanie Schatka****Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastik-  
raum  
Do. 13.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

**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.

**Y3718 / Bärbel Meister****Kassel**

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Mo. 10.2. / 19:00 - 20:00 Uhr / 17 Termine /  
61,50 €

**Y3719 / Bärbel Meister****Kassel**

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Do. 13.2. / 19:00 - 20:00 Uhr / 16 Termine / 58 €

**Bauch, Beine, Po & mehr**

Nicht nur Bauch, Beine und Po werden trainiert, sondern auch Brust, Schultern und Rücken. Unterstützend werden Hanteln und Therabänder eingesetzt. Ein tolles Training auch für Einsteiger/innen.

**Y3721 / Birgit Heinemann****Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Mo. 10.2. / 16:45 - 17:45 Uhr / 16 Termine / 58 €

**Y3722 / Heike Schutta****Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Mo. 10.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

**Y3723 / Heike Schutta****Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Do. 13.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

**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.

**Y3725 / Sophia Dobers****Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastik-  
raum  
Mo. 10.2. / 17:45 - 19:00 Uhr / 16 Termine / 72 €

**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.

**Y3726 / Stefanie Saur****Kassel**

Kulturhaus DOCK 4 (Hintereingang), Untere  
Karlsstr. 4  
Mo. 17.2. / 19:30 - 20:30 Uhr / 12 Termine /  
43,50 €  
+ Raumnutzung 10 Euro

**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 mitentspannenden 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?

**Y3727 / Stefanie Saur****Kassel**

Kulturhaus DOCK 4 (Hintereingang), Untere  
Karlsstr. 4  
Mo. 17.2. / 18:15 - 19:15 Uhr / 12 Termine /  
43,50 €  
+ Raumnutzung 10 Euro

**Fitness-Mix**

Es erwartet Sie eine Stunde voller Musik und Freude. Nach dem Aufwärmen werden Schrittkombinationen aus der Aerobic sowie Elemente aus dem Jazz-Dance vielfältig kombiniert. Abgerundet wird das Programm durch Kräftigungs- und Dehnübung für Bauch, Beine, Po und Rücken. Ziel ist es, die eigene Fitness zu verbessern und körperlich belastbarer zu werden. Abwechselnd können auch Übungen auf dem Stepp-Brett angeboten werden. Bitte Iso-Matte und Getränk mitbringen.

**Y3731 / Elke Ries****Bad Karlshafen**

Sieburg-Schule, Gallandstr. 24  
Mi. 22.4. / 18:30 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 36 €

**Y3732 / Elke Ries****Hofgeismar-Hümme**

Generationenhaus Bahnhof Hümme,  
Tiefenweg 12  
Do. 23.4. / 18:30 - 19:30 Uhr / 9 Termine /  
32,50 €

**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.

**Y3733 / Alexander Hofmann****Wolfhagen**

Landratsamt, Ritterstr. 1, Sitzungssaal  
Do. 13.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

**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.

**Y3735 / Hajnalka Monostori Gerane****Wolfhagen**

Landratsamt, Ritterstr. 1, Sitzungssaal  
Mi. 19.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 36 €

**Fit und gesund 50 Plus**

Ein gelenkschonendes Trainingsprogramm für Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer.

**Y3737 / Alexander Hofmann****Wolfhagen**

Wilhelm-Filchner-Schule, Neue Großspath.,  
Kurfürstenstr. 20,  
Do. 13.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 81 €



### Dance Workouts Zumba + Latin Fitness

#### Dance Fitness

*"Der frühe Vogel ... tanzt!"*

Starte in den Tag mit viel Spaß, Gefühl und mitreißender Musik. Und trainiere so ganz nebenbei den gesamten Körper durch sanfte, kräftigende Übungen und kleine Choreografien. Der Einsatz kleiner Gewichte unterstützt den Muskelaufbau. Entspannt, wohligh und glücklich blickst du dem Tag entgegen.

#### **Y3740 / Osmel Yamil Rodriguez Bernal Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Do. 13.2. / 9:00 - 10:00 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.

#### **Y3741 / Sophia Dobers Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Mo. 10.2. / 19:00 - 20:00 Uhr / 16 Termine / 58 €

#### 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 Körpergefühl verbessert. Gesäß, Oberschenkel und Bauch werden gefestigt, dabei aber Gelenke geschont und Muskelverspannungen und Stress abgebaut. Speziell für den Kurs komponierte Musik lässt eine besondere Atmosphäre während des Trainings entstehen, die Emotionen anspricht. Sie können ohne Vorkenntnisse sowie in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen.

#### **Y3742 / Nicole Andernach Vellmar-Niedervellmar**

Grundschule, Jahnstr. 13  
Di. 11.2. / 17:00 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 47 €

→ **Fit und gesund mit Orientalischem Tanz Für Frauen von 50 bis 99 Jahre**  
Siehe Kurs-Nr. Y2301 Seite

#### Vitalität durch Biodanza® **NEU**

*Tagesseminar*

Mich gut fühlen, meine Lebendigkeit genießen, auf mich achten, das Gesunde in mir stärken, den Kopf frei machen, in die eigene Mitte kommen ... Kommen und tanzen Sie mit. Nehmen Sie Ihre Lust auf Bewegung und Begegnung und auch gern Ihre Freunde mit.  
Bitte mitbringen: lockere Kleidung, rutschfeste Socken, Tanzschuhe sowie etwas zum Trinken

#### **Y3743 / Christiane Rogl Baunatal-Altenbauna**

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Sa. 4.4. / 17:00 - 19:00 Uhr / 10 €  
Anmeldung bis: 23.3.

#### **Y3744 / Christiane Rogl Baunatal-Altenbauna**

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Sa. 25.4. / 17:00 - 19:00 Uhr / 10 €  
Anmeldung bis: 13.4.

#### 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 - querebeet durch alle Pop-Rock-Latin-Jazz-Genres. Achtung: Es geht richtig zur Sache!

#### **Y3747 / Osmel Yamil Rodriguez Bernal Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Mi. 12.2. / 16:45 - 17:45 Uhr / 17 Termine / 61,50 €

#### Latino Dance

#### **Y3748 / Helena Finke Vellmar-Obervellmar**

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62  
Do. 13.2. / 20:00 - 21:00 Uhr / 8 Termine / 29 €  
Anmeldung bis: 6.2.

#### Strong-Latino-Dance

Bitte eine Isomatte mitbringen.

#### **Y3749 / Helena Finke Vellmar-Obervellmar**

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62  
Di. 11.2. / 18:30 - 19:30 Uhr / 8 Termine / 29 €  
Anmeldung bis: 3.2.

#### Zumba®

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

#### **Y3750 / Devi Lange Wolfhagen**

Stadthalle, Kurfürstenstr. 22  
Di. 11.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

#### Grund- und Aufbaukurs

#### **Y3751 / Ebony Doctor Hofgeismar**

Brüder-Grimm-Schule, Glasbau, Würfeltumstr. 9  
Do. 13.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 36 €





### Zumba® Fitness

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

#### Y3752 / Jeannine-Desiree Kornfeld Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Fr. 14.2. / 12:45 - 13:45 Uhr / 17 Termine / 61,50 €

#### Y3753 / Katharina von der Beeck Lohfelden

Neue Mehrzweckhalle, Lange Str. 51a  
Mo. 17.2. / 18:30 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 54 €  
Anmeldung bis: 10.2.

### Zumba® Gold

Sie zählen sich zu den "länger aktiv Junggebliebenen", lieben lateinamerikanische Rhythmen, Bewegung und Tanz? Hier wird Ihnen ein Ganzkörpertraining geboten, das Ihren Fitnessstand behutsam und bedächtig aufbaut, ihre Koordination und Kondition nachhaltig verbessert und Ihr Bewegungsspektrum erweitert. Auch nach Verletzungen, bei gesundheitlichen Einschränkungen oder Übergewicht ist dieses einfühlsame Training für Sie geeignet. Lassen Sie sich entführen in eine wohltuende Mischung mitreißender tänzerischer Lebensfreude und systematischen Fitnesstrainings!

#### Y3754 / Sonja Rohde Hofgeismar

Stadthalle, Markt 1  
Mi. 12.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 42 €

#### Y3757 / Jeannine-Desiree Kornfeld Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Mo. 10.2. / 11:45 - 12:45 Uhr / 17 Termine / 61,50 €

#### Y3758 / Jeannine-Desiree Kornfeld Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Fr. 14.2. / 10:45 - 11:45 Uhr / 17 Termine / 61,50 €

#### Y3759 / Jeannine-Desiree Kornfeld Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Fr. 14.2. / 11:45 - 12:45 Uhr / 17 Termine / 61,50 €

#### Y3760 / Katharina von der Beeck Lohfelden

ab 50 Jahren  
Neue Mehrzweckhalle, Lange Str. 51a  
Mo. 17.2. / 17:30 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 54 €  
Anmeldung bis: 10.2.

### Latin + Salsa Fitness

Intensives Aufwärmtraining bei lateinamerikanischen Rhythmen, Erlernen von Schrittkombinationen des Salsa und Latin-Style. Gezielte Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen für Rücken- und Rumpfmuskulatur zur Stabilisierung des Halteapparates. Für Tanzbegeisterte, die eine Mischung aus lustvollem Salsa und Entspannung lieben.

#### Y3761 / Osmel Yamil Rodriguez Bernal Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Mi. 12.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 17 Termine / 61,50 €

#### Y3762 / Osmel Yamil Rodriguez Bernal Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Fr. 14.2. / 16:00 - 17:00 Uhr / 16 Termine / 58 €

### 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!

#### Y3763 / Osmel Yamil Rodriguez Bernal Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Do. 13.2. / 15:45 - 16:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

### Bodyforming/ Aerobic

### 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!

#### Y3767 Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mi. 12.2. / 18:10 - 19:25 Uhr / 16 Termine / 72 €

### 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.

#### Y3771 / Birgit Heinemann Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Mi. 12.2. / 11:00 - 12:00 Uhr / 17 Termine / 61,50 €

### 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!

#### Y3772 / Marina Tabares Bodhert Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Mi. 12.2. / 17:00 - 18:00 Uhr / 17 Termine / 61,50 €



### 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!

#### Y3773 / Eva Maria Balkenhol

##### Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mo. 10.2. / 17:45 - 18:45 Uhr / 16 Termine / 58 €

#### Y3774 / Martina - Beate Seidel

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Mi. 12.2. / 19:30 - 20:30 Uhr / 17 Termine / 61,50 €

### 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. Hier wird mit viel Spaß und Motivation 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.

#### Y3775 / Eva Maria Balkenhol

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Fr. 14.2. / 17:15 - 18:15 Uhr / 16 Termine / 58 €

### Salsa Aerobic

Motivierendes Ganzkörpertraining zu lateinamerikanischen Rhythmen. Nach kurzem Aufwärmen werden Schrittkombinationen aus dem Salsa und Latin Dance mit Aerobic-elementen vielfältig kombiniert. Ein entspannendes Cool-Down beendet die Stunde.

#### Y3777 / Stephanie Schatka

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Do. 13.2. / 19:00 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

### 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.

#### Y3778 / Petra Bublak

##### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
Do. 13.2. / 17:30 - 18:30 Uhr / 12 Termine / 43,50 €  
Anmeldung bis: 3.2.

### Fatburner - Bodyforming

Das effektive Körpertraining mit Musik und kleinen Choreographien kurbelt enorm die Fettverbrennung an und strafft gleichzeitig die Figur - ohne Schnaufen und aus der Puste zu kommen - aber mit viel Schwitzen und Spaß. Bitte ein Handtuch und etwas zum Trinken mitbringen.

#### Y3779 / Petra Bublak

##### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
Do. 13.2. / 18:35 - 19:35 Uhr / 12 Termine / 43,50 €  
Anmeldung bis: 3.2.

### Energy Dance®

### 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.

#### Y3783 / Patricia Kranz

##### Breuna

Braunsbergsschule, Schulstr. 10  
Do. 13.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 17 Termine / 61,50 €

#### Y3784 / Patricia Kranz

##### Immenhausen-Mariendorf

Dorfgemeinschaftshaus, Teichweg 3  
Mo. 10.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 17 Termine / 91,80 €

#### Y3785 / Doris Bouhaka

##### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
Mo. 27.1. / 16:20 - 17:50 Uhr / 15 Termine / 81 €

#### Y3786 / Doris Bouhaka

##### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
Mo. 27.1. / 17:55 - 19:25 Uhr / 15 Termine / 81 €

#### Y3787 / Doris Bouhaka

##### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
Mo. 27.1. / 19:30 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 81 €

#### Y3788 / Doris Bouhaka

##### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
Do. 30.1. / 8:30 - 10:00 Uhr / 15 Termine / 81 €



## Schwimmen und Aqua-Fitness

- Schwimmen für Babys und Kleinkinder mit ihren Eltern siehe Seite 153
- Schwimmen für Kinder, siehe Seite 153

### 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.

#### Y3800 / Veronika Humburg

Schwimmkurs für Erwachsene

##### Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16

Di. 21.1. / 19:30 - 20:30 Uhr / 13 Termine / 47 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel.: 05671-500079 und 05671-81813.

+ 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.

#### Y3807 / Janna Kunde

##### Kassel

Wilhelmsgymnasium, Kunoldstr. 51, Schwimmbad

Do. 13.2. / 15:00 - 16:00 Uhr / 15 Termine / 60 €

### 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-Fitnessstraining besonders gelenkschonend und entlastet die Wirbelsäule.

#### Y3810 / Anna Gesine Neuber

##### Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5

Mo. 10.2. / 17:30 - 18:15 Uhr / 12 Termine / 35 €

Anmeldung bis: 3.2.

+ Eintritt

#### Y3811 / Anna Gesine Neuber

##### Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5

Mo. 10.2. / 18:20 - 19:05 Uhr / 12 Termine / 35 €

Anmeldung bis: 3.2.

+ Eintritt

#### Y3812 / Sharon Welker

##### Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5

Mo. 10.2. / 19:10 - 19:55 Uhr / 12 Termine / 35 €

Anmeldung bis: 3.2.

+ Eintritt

#### Y3813 / Sharon Welker

##### Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5

Mo. 10.2. / 20:00 - 20:45 Uhr / 12 Termine / 35 €

Anmeldung bis: 3.2.

+ Eintritt

#### Y3814 / Hajnalka Monostori Gerane

##### Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5

Di. 11.2. / 17:30 - 18:15 Uhr / 12 Termine / 35 €

Anmeldung bis: 3.2.

+ Eintritt

#### Y3815 / Hajnalka Monostori Gerane

##### Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5

Di. 11.2. / 18:20 - 19:05 Uhr / 12 Termine / 35 €

Anmeldung bis: 3.2.

+ Eintritt

#### Y3816 / Michael Müller

##### Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5

Di. 11.2. / 19:10 - 19:55 Uhr / 12 Termine / 35 €

Anmeldung bis: 3.2.

+ Eintritt

#### Y3817 / Michael Müller

##### Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5

Di. 11.2. / 20:00 - 20:45 Uhr / 12 Termine / 35 €

Anmeldung bis: 3.2.

+ Eintritt

#### Y3818 / Sharon Welker

##### Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5

Mo. 18.5. / 19:00 - 19:45 Uhr / 6 Termine /

17,50 €

Anmeldung bis: 4.5.

+ Eintritt

#### Y3819 / Hajnalka Monostori Gerane

##### Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5

Di. 19.5. / 19:00 - 19:45 Uhr / 6 Termine / 17,50 €

Anmeldung bis: 18.5.

+ Eintritt

### 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 4 X 20 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 mit Überraschungen!

#### Y3820 / Hajnalka Monostori Gerane, Sharon Welker, Anna Gesine Neuber

##### Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5

Fr. 27.3. / 20:00 - 22:00 Uhr / 9,50 €

Anmeldung bis: 16.3.

+ Eintritt und Getränke

### Sommer-Aqua-Fitness

Starten Sie den Samstag mit Schwung bei Aqua-Fitness im Pool. Das Ganzkörperprogramm fördert Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Der Auftrieb im Wasser macht das Aqua-Fitnessstraining besonders gelenkschonend und entlastet die Wirbelsäule. Anschließend können Sie sich mit einem Frühstück im Bad verwöhnen.

#### Y3821 / Sharon Welker

##### Habichtswald-Ehlen

Erlebnisbad, Hasenbreite

Sa. 4.7. / 8:30 - 9:15 Uhr / 8 Termine / 29,50 €

Anmeldung bis: 10.6.

+ Eintritt Freibad

### Aqua-Jogging

Aqua-Jogging mit dem Auftriebsgürtel im tiefen Wasser ohne Bodenkontakt entlastet die Wirbelsäule, Gelenke und Sehnen. Das Training gegen den Wasserwiderstand führt zu einer Kräftigung des gesamten Bewegungsapparates, fördert die Beweglichkeit und das Herz-Kreislaufsystem. Ein Ganzkörper-Workout im Wasser bei motivierender Musik und mit viel Spaß!

#### Y3822 / Ute Mader

##### Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16

Mi. 5.2. / 18:45 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 34 €

Anmeldung bis: 27.1.

+ Eintritt

#### Y3823 / Ute Mader

##### Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16

Mi. 5.2. / 19:30 - 20:15 Uhr / 10 Termine / 34 €

Anmeldung bis: 27.1.

+ Eintritt

### Wassergymnastik

Kräftigende und ausgleichende Gymnastik im Wasser zur Verbesserung der körperlichen Befindlichkeit und des Lebensgefühls.

#### Y3825 / Ulla Troe

##### Kassel

Auebad, Auedamm 21

Fr. 14.2. / 11:15 - 12:00 Uhr / 15 Termine /

65,50 €

+ Eintritt



### Sport

#### Nordic Walking

Mit diesem Ganzkörperbewegungsprogramm schulen Sie Koordination, Ausdauer und Kraft. Bis zu 90 % der gesamten Körpermuskulatur können bei korrekter Ausführung angesprochen werden. Der Stoffwechsel und das Herz-Kreislaufsystem werden angeregt. Geeignet für Menschen aller Altersklassen und Fitnessstände. Stöcke werden zur Verfügung gestellt.

#### **Y3839 / Harald Ehrhardt** **Baunatal-Großenritte**

Wasserwerk, Trineweg  
Do. 26.3. / 17:00 - 18:30 Uhr / 8 Termine / 59,50 €  
Anmeldung bis: 16.3.

#### 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.

#### **Y3860 / Manfred Dockhorn, DTB-B und zertifizierter Tennis-Cardio Trainer** **Vellmar**

Tennishalle, Dockhorn, Nordstr. 62  
Sa. 15.2. / 12:30 - 14:00 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.

#### **Y3862 / Claudia Kisling** **Kassel**

Auepark, Goldenes Tor, Menzelstr./ Ecke Heinrich-Heine-Str.  
Mo. 10.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 8 Termine / 29 €

#### **Y3863 / Claudia Kisling** **Kassel**

Auepark, Goldenes Tor, Menzelstr./ Ecke Heinrich-Heine-Str.  
Mo. 4.5. / 18:00 - 19:00 Uhr / 8 Termine / 29 €

#### Outdoor Fitness

Sommer, Sonne, Schweiß und Endorphine im Angesicht von 578,7 m ü. NHN, dem Dörnberg. Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, auf Treppen, an Bänken und Bäumen, mit Steinen. Ausdauer und Beweglichkeit werden gesteigert, Koordination und Kraft verbessert. Ein

abwechslungsreiches Training mit Weitblick, das Urlaubsgefühle aufkommen lässt und einfach Spaß macht...alles inklusive.

#### **Y3864 / Steven Kater** **Zierenberg**

Bergcafe Friedrichstein, Friedrichstein 7  
Do. 9.7. / 18:00 - 19:00 Uhr / 8 Termine / 29 €

#### **Muskelaufbau an Geräten für Senioren von 50 - 100**

mit Anleitung und Beratung bei individueller Trainingsgestaltung, um dem natürlichen Muskelaufbau und der Osteoporose im Alter entgegenzuwirken sowie Lebensqualität und Wohlbefinden zu fördern.

#### **Y3867 / Rolf Blauert** **Kassel**

Fitnesscenter Industriepark Waldau, Richard-Roosen-Str. 5  
Di. 11.2. / 9:00 - 10:00 Uhr / 15 Termine / 54 € + Gerätenutzung 25 Euro

#### **Y3868 / Rolf Blauert** **Kassel**

Fitnesscenter Industriepark Waldau, Richard-Roosen-Str. 5  
Di. 11.2. / 10:00 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 54 € + Gerätenutzung 25 Euro

#### **Y3869 / Rolf Blauert** **Kassel**

Fitnesscenter Industriepark Waldau, Richard-Roosen-Str. 5  
Do. 13.2. / 10:00 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 54 € + Gerätenutzung 25 Euro

#### **Spinning - Grund- und Aufbaukurs**

Gesundheitsorientiertes Indoor-Cycling (Fahrradfahren) zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und der Gesamtkondition.  
Bitte feste Turnschuhe, Sportkleidung und ein Handtuch mitbringen.

#### **Y3870 / Olaf Käding** **Espenau**

Fitness- und Wellnessstudio Multipoint, Heinestr. 4  
Do. 20.2. / 19:00 - 20:00 Uhr / 10 Termine / 36 €  
Anmeldung bis: 10.2.  
+ Raum- und Gerätenutzung: 20 €

#### **Indoor-Cycling**

Gesundheitsorientiertes Indoor-Cycling zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und der Kondition.

#### **Y3871 / Rolf Blauert** **Kassel**

Fitnesscenter Industriepark Waldau, Richard-Roosen-Str. 5  
Fr. 14.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 54 € + Gerätenutzung 25 Euro

#### **Vom Federball zum Badminton**

##### *Grund- und Aufbaukurs*

##### *Spaß an der Bewegung*

Sie erlernen die Grundschnittechniken und werden hingeführt zum Sportspiel (Einzel/ Doppel/ Mixed).  
Badmintonschläger und -bälle werden zur Verfügung gestellt.

#### **Y3875 / Mario Bär** **Lohfelden**

Söhreschule, Lange Str. 51  
Mo. 30.3. / 20:00 - 21:30 Uhr / 11 Termine / 59,50 €  
Anmeldung bis: 23.3.

#### **Y3876 / Stefan Pless** **Lohfelden**

Söhreschule, Lange Str. 51  
Mo. 30.3. / 20:00 - 21:30 Uhr / 11 Termine / 59,50 €  
Anmeldung bis: 23.3.

#### **Rudern auf der Fulda**

##### *Einführung*

##### *Wochenendseminar*

Rudern ist eine aus gesundheitlicher Sicht empfehlenswerte Sportart. Neben dem Naturerlebnis und dem Spaß in der Gruppe ist es eine Ausdauersportart, die Herz, Kreislauf, Atmung und Stoffwechsel positiv beeinflusst. In Großbooten werden die Grundlagen des Ruderns für Jung und Alt vermittelt. Für den Ausstieg aus dem Boot ist es wichtig, dass Sie ihr eigenes Körpergewicht mit Hilfe Ihrer Beinkraft hochdrücken können. Bitte tragen Sie Sport- bzw. eine enganliegende Bekleidung.

#### **Y3885 / Stefan Pless** **Kassel**

Ruderverein Kurhessen-Cassel 1890/1911 e.V., Auedamm 27  
Fr. 24.4. / 15:15 - 19:15 Uhr  
Sa. 25.4. / 10:00 - 15:00 Uhr  
2 Termine / 44 €  
Anmeldung bis: 13.4.

#### **Y3886 / Stefan Pless** **Kassel**

Ruderverein Kurhessen-Cassel 1890/1911 e.V., Auedamm 27  
Fr. 15.5. / 15:15 - 19:15 Uhr  
Sa. 16.5. / 10:00 - 15:00 Uhr  
2 Termine / 44 €  
Anmeldung bis: 4.5.

#### **Y3887 / Stefan Pless** **Kassel**

Ruderverein Kurhessen-Cassel 1890/1911 e.V., Auedamm 27  
Fr. 5.6. / 15:15 - 19:15 Uhr  
Sa. 6.6. / 10:00 - 15:00 Uhr  
2 Termine / 44 €  
Anmeldung bis: 25.5.



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

NEU

### Intensivkurs

Erleben Sie gemeinsam mit anderen eine jahrhundertalte Art der Fortbewegung in der Natur. Am Ende des Kurses erwerben Sie einen Segelgrundschein, mit dem Sie diese neue Erfahrung mit Ihren Freunden oder Ihrer Familie teilen können.

Die Theorievermittlung findet an zwei Wochenenden in Kassel statt, der praktische Teil an zwei Wochenenden in der Segelschule Edersee am Edersee. Zu Beginn erhält jede/-r Teilnehmende ein Grundscheinheft.

### Y3888 / Arthur Elert

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Sa. 21.3. und So. 22.3., 10:00 - 16:00 Uhr  
Sa. 28.3. und So. 29.3., 10:00 - 16:00 Uhr

#### Edersee

Sa. 18.4. und So. 19.4., 10:00 - 16:00 Uhr  
Sa. 25.4. und So. 26.4., 10:00 - 16:00 Uhr / 220 €

Anmeldung bis: 9.3.

+ Material und Prüfung 35 Euro



## 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.

### Y3890 / Lars Prager

Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene

#### Fuldatal-Ihringshausen

Schützenverein, Grebenstr. 50

Di. 17.3. / 17:30 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 50,50 €

Anmeldung bis: 9.3.

+ Leihgebühr 6 Euro

## Ernährung

### Backen

#### Pâtisserie

Lassen Sie sich überraschen - kleine Kunstwerke für den besonderen Anlass und für Feste mit Freunden und Verwandten. Feinste Pâtisserie 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.

### Y3901 / Angelika Christophi

#### Fuldatal-Ihringshausen

Fuldataler Forum, Niedervellmarsche Str. 3  
Di. 21.4. / 17:00 - 21:30 Uhr / 23,50 €

Anmeldung bis: 13.4.

+ Lebensmittelumlage 18 Euro

## Quark-Ölteig süß und herzhaft

Super luftig und locker - unwahrscheinlich vielseitig, von herzhaft bis süß, das ist Quark-Ölteig. Nicht nur als Kuchen sondern auch z. B. als Pizza-Teig Variante. Lernen Sie Quark-Ölteig in nur wenigen Minuten selbst herzustellen und daraus eine Vielzahl verschiedener Blechkuchen, Fruchtedatschi (Obstblechkuchen), Rosettenkuchen, kleine Teilchen, wie Quarktaschen, Schoko- oder Zimtbrötchen, Zimtschnecken und ähnliches, zu kreieren. Auch das Herstellen von Butterstreuseln darf hier nicht fehlen. Schnell, leicht, sicher, - ein genialer Teig vielseitig und lecker.

Bitte mitbringen: Schürze sowie einen Behälter für den Transport.

### Y3902 / Angelika Christophi

#### Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33

Mo. 8.6. / 17:45 - 21:30 Uhr / 18,50 €

Anmeldung bis: 25.5.

+ Lebensmittelumlage 12 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

### Y3903 / Angelika Christophi

#### Fuldatal-Ihringshausen

Fuldataler Forum, Niedervellmarsche Str. 3  
Di. 31.3. / 17:00 - 21:30 Uhr / 22 €

Anmeldung bis: 23.3.

+ Lebensmittelumlage 12 Euro

## Mann backt

### Obstkuchen in verschiedenen Variationen

#### Tagesseminar

Sie backen Blechkuchen mit verschiedenen Unterlagen, wie Hefeteig, Mürbeteig und Rührteig. Belegt wird der Kuchen mit Obst der Saison in unterschiedlich gestalteten Auflagen. Ein Kurs für Männer ab 14 Jahren, die gerne backen möchten und einen Einblick in die Konditorei erhalten wollen.

Zur Kaffeezeit dürfen Gäste eingeladen werden, um die Köstlichkeiten zu probieren.

### Y3904 / Dieter Brenne

#### Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Schalterraum

Sa. 14.3. / 10:00 - 15:00 Uhr / 20 €

Anmeldung bis: 2.3.

+ Lebensmittelumlage



### Kochen

#### Ayurvedische Kochkunst und Ernährung

*Köstlich - vegetarisch - nahrhaft*

*Tagesseminar*

In verständlicher Form werden Ihnen die Grundlagen der ayurvedischen Ernährung vermittelt sowie Tipps gegeben zum Abbau von Stoffwechselschlacken und zu allgemeinen ayurvedischen Essensempfehlungen. Sie entdecken und lernen, wie Butterreinfett, Ghee, ein Lebenselixier des Ayurveda, zubereitet werden. Gewürze wie z.B. Kreuzkümmel, Kardamon oder Ingwer werden mit dem Ghee angeröstet, so dass sich die volle Heilkraft der Gewürze und ein köstliches Aroma entfalten kann.

Weiterhin lernen Sie Chutney kennen, eine süß-sauer-scharfe Beilage aus frischem Obst, Gemüse und Dal. Dal und andere Hülsenfrüchte sind nicht nur ein großartiger Ersatz für Fleisch, sondern auch pikant und nahrhaft. Ebenso wird ein Gemüsegericht, eine Süßspeise und Lassi, ein Joghurtgetränk zubereitet.

**Y3906 / Franz Homann**

**Baunatal-Großenritte**

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33

Mi. 6.5. / 17:45 - 21:30 Uhr / 16 €

Anmeldung bis: 28.4.

+ Lebensmittelumlage

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

#### Ayurvedische Frühjahrsküche

*Tagesseminar*

Das ayurvedische Frühjahrsessen dient der Reinigung des Körpers und der Gewichtsreduktion. Es hilft dem Körper bei der Bekämpfung von Allergien, da es das Immunsystem unterstützt. Sie lernen die sechs Geschmacksrichtungen und die fünf Elemente bei der Zubereitung des ayurvedischen Essens kennen.

**Y3907 / Arjan Pal Singh**

**Hofgeismar**

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23

Sa. 7.3. / 10:30 - 15:45 Uhr / 22 €

Anmeldung bis: 28.2.

+ Lebensmittelumlage 10 Euro



#### Ayurvedische Sommerküche

*Tagesseminar*

Im Sommer steigt mit der äußeren Wärme auch das innere Pitta (Hitze u.a.) an, und die natürlichen Kaloriendepots des Körpers werden automatisch verbrannt. Dadurch entsteht im Körper viel Hitze, und Schlackenstoffe werden freigesetzt, wodurch der Organismus träge und das Agni (Verdauungskraft) schwach wird. Die körperliche Leistung und die geistige Konzentration lassen nach. Wir bereiten daher einen bunten Sommer-Teller für kühle Köpfe mit genussvollem Essen zu.

**Y3908 / Arjan Pal Singh**

**Hofgeismar**

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23

Sa. 20.6. / 10:30 - 15:45 Uhr / 22 €

Anmeldung bis: 1.6.

+ Lebensmittelumlage 10 Euro

#### Power-Food

*Gesunde Küche für Genießer*

Frische Zutaten aus dem großen Angebot der Frühjahrsfrüchte und Sommergemüse stehen im Mittelpunkt. Wir verarbeiten sie zu leckeren, unkomplizierten und alltagstauglichen Menüs. Jeder Kursabend steht unter einem anderen Motto. Manchmal wird vegetarisch gekocht, an anderen Abenden gehören Fisch und Fleisch zum Speiseplan. Mal bleiben wir kulinarisch in einer Region Deutschlands, mal "reisen" wir ans Mittelmeer, nach Asien oder in einen anderen Teil der Welt. Auch ein Oster-Festmenü wird dabei sein. Geboten wird leichte und vitale Küche, aber vor allem viel Spaß am gemeinsamen Kochen und Genießen.

Vierzehntägig

**Y3909 / Susanne Conrad-Schenker**

**Baunatal-Großenritte**

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33

Mo. 16.3. / 18:30 - 21:30 Uhr / 5 Termine / 54 €

Anmeldung bis: 9.3.

+ Lebensmittelumlage

#### 1, 2, 3 und fertig! - Teil 6

*Schnelle und leichte Küche*

Wir kochen leichte Gerichte: Leicht und schnell zuzubereiten für Kochanfänger und Eilige im Alltag. Aber auch leicht im Sinne: gut für Wohlfühlfigur und zum Abnehmen geeignet. Jedes Gericht besteht aus max. 3 Zutaten, die frisch eingekauft werden. Alle übrigen stammen aus einem überschaubaren Grundvorrat, der länger haltbar ist. "1, 2, 3 - ran an die Töpfe!"

**Y3910 / Dörte Petersen, Gesundheits-/ Ernährungsbereiterin (TCM)**

**Baunatal-Großenritte**

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33

Mi. 17.6. / 18:00 - 21:30 Uhr / 2 Termine / 25,50 €

Anmeldung bis: 1.6.

+ Lebensmittelumlage

#### Gesund und lecker - Wildkräuter auf den Tisch

*Tagesseminar*

Im Frühling findet man 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 gesunderes Kräuter Menü zu.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung und Schuhe, ggf. Sonnen-/Insektenschutz, kleine Brotzeit und Getränk für unterwegs, Gartenhandschuhe und Schere, Dosen zum mitnehmen für Reste.

**Y3911 / Tanja Tempel**

**Zierenberg**

Elisabeth-Selbert-Schule, Küche, Zum Steinborn 1

Sa. 6.6. / 10:00 - 15:00 Uhr / 17 €

Anmeldung bis: 18.5.

+ Lebensmittelumlage



→ Siehe auch Kurse Y3085, Y3086, Y3088, Seite 68  
**Wilde Lagerfeuerküche: Eine Kräuterwanderung mit Erlebniskochen am Lagerfeuer**

## Aromawunder Zitrone



Saft und geriebene Schale der Zitronen geben Gerichten ein unvergleichlich frisches Aroma und bereichern z.B. viele mediterrane Gerichte. Wir kochen und genießen u.a. griechische Zitronensuppe, spanische Salzzitronen, französische Tarte au citron, italienischer Limoncello und weitere Hauptgerichte.

### Y3913 / Dörte Petersen, Gesundheits-/Ernährungsberaterin (TCM) Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33  
 Mi. 25.3. / 18:00 - 21:30 Uhr / 2 Termine / 25,50 €  
 Anmeldung bis: 16.3.  
 + Lebensmittelumlage

## Frühling im Topf

Endlich! Eröffnen Sie die warme Jahreszeit mit Spargel, Erdbeeren und vielen lang nicht mehr erschnackten saisonalen und regionalen Produkten. Starten Sie in den Frühling mit knackfrischen Lebensmitteln und leckeren, einfach zuzubereitenden Menüs.

### Y3914 / Thomas Gerecke Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33  
 Do. 26.3. / 18:00 - 21:00 Uhr / 5 Termine / 54 €  
 + Lebensmittelumlage

## Vegane Frühjahrsküche



### Tagesseminar

Kräuter, Obst und junges Gemüse zaubern den Frühling in die Küche. Farbenfroh, frisch und knackig bringen sie die Extraportion Vitamine mit. Da hat die Frühjahrsmüdigkeit keine Chance. Wir kochen zusammen ein wohlschmeckendes veganes Drei-Gänge Menü mit wundervollen Frühling-Zutaten. Alle Rezepte sind alltags-tauglich und können gut zu Hause nachgekocht werden.

### Y3915 / Christina Tocha Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23  
 Sa. 14.3. / 12:00 - 18:00 Uhr / 25,50 €  
 Anmeldung bis: 2.3.  
 + Lebensmittelumlage 15 Euro



## 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 aromatisch und man kann ihnen mit verschiedenen Würzrichtungen unterschiedliche Gesichter verleihen. Neben Suppe und Salat bereiten wir auch Braten, Aufstriche und Bratlinge zu.

Der Kurs richtet sich sowohl an erfahrende als auch an unerfahrene Köchinnen und Köche.

### Y3916 / Ester Ava Höhle Kassel

Stadtteiltreff Mitte der GWG, Tränkeforte 4  
 Fr. 20.3. / 17:00 - 20:00 Uhr / 12,50 €  
 Anmeldung bis: 9.3.  
 + Lebensmittelumlage

## Seitan als pflanzliche Fleischalternative

### Tagesseminar

Vegane Fleischalternativen lassen sich gut zu Hause herstellen, es ist gar nicht schwer! Sie sind vielfältig in Geschmack, Form und Konsistenz. Daher erfreut sich Seitan in der veganen bzw. vegetarischen Küche großer Beliebtheit. Sie werden in das Arbeiten mit Weizenproteinmehl eingeführt und lernen am Beispiel ausgewählter Rezepte verschiedene Garungsmethoden, Kombinationsmöglichkeiten und Würzrichtungen für das Kochen von Seitan kennen. Der Kurs richtet sich sowohl an erfahrene als auch an unerfahrene Köche und Köchinnen. Als Starthilfe erhalten Sie eine Auswahl an Rezepten sowie eine Portion Proteinmehl (Gluten).

### Y3917 / Ester Ava Höhle Kassel

Stadtteiltreff Mitte der GWG, Tränkeforte 4  
 So. 26.4. / 14:00 - 19:00 Uhr / 25,50 €  
 Anmeldung bis: 13.4.  
 + Lebensmittelumlage

## Genial-vegane Partyküche



### Tagesseminar

Fingerfood, Häppchen, bunte Platten, Tapas, Anti-Pasti, Dips, Gebäck - herzhaft und süß und dann auch noch super lecker und vegan. Vivala fiesta vegana. Gemeinsam bereiten wir vielfältige vegane Partyrezepte zu und richten diese wunderschön auf Platten an. Eure nächsten Gäste werden von Geschmack und Optik begeistert sein. Das Genießen kommt natürlich im Kurs nicht zu kurz.

### Y3918 / Christina Tocha Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23  
 Sa. 22.2. / 12:00 - 18:00 Uhr / 25,50 €  
 Anmeldung bis: 10.2.  
 + Lebensmittelumlage 15 Euro

## Vegane Geschenke aus der Küche

### Tagesseminar

Selbstgemachte Geschenke aus der Küche sind immer der Renner. Denn welcher Gastgeber freut sich nicht über kulinarische Mitbringsel, die nicht nur besonders individuell sind, sondern auch verführerisch schmecken? Lassen Sie sich mit kreativen deftigen und süßen Ideen aus der pflanzlichen Küche inspirieren. Sie stellen bunte Gewürzmischungen, Knabbereien, köstliche Pralinen, Likör u.v.m. her.

### Y3919 / Christina Tocha Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23  
 Sa. 28.3. / 12:00 - 18:00 Uhr / 25,50 €  
 Anmeldung bis: 16.3.  
 + Lebensmittelumlage 15 Euro



### Internationale Küche

#### So is(s)t die Welt

Reisen Sie kulinarisch rund um unseren Globus! Machen Sie kulinarische Station und entdecken Sie die landestypischen Besonderheiten. Den Reiseweg bestimmen Sie mit.

#### Y3920 / Thomas Gerecke Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33  
Do. 13.2. / 18:00 - 21:00 Uhr / 5 Termine / 54 €  
+ Lebensmittelumlage

#### Kulinarische Reise durch's Mittelmeer

Ob Tapas oder Antipasti, kräuterbetonte Gerichte, klassische saisonale Gemüsezubereitungen, bäuerliche Küche oder landestypische Exportschlager: Gönnen Sie sich den mediterranen, wohligen Vorgeschmack auf einen sonnigen Urlaub.

#### Y3921 / Thomas Gerecke Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33  
Do. 28.5. / 18:00 - 21:00 Uhr / 5 Termine / 54 €  
+ Lebensmittelumlage

#### Italienisch-veganes Menü

##### Tagesseminar

Antipasti, primo, secondo und dolce. Wir kochen zusammen ein köstlich-veganes italienisches Menü. Die Küche Italiens besticht durch ihre frischen Zutaten, ihren Abwechslungsreichtum und gilt zudem als gesund. Mit typisch italieni-

schen Köstlichkeiten holen wir uns die Sonne und Lebensfreude auf den Teller. Alle Rezepte sind alltagstauglich und können gut zu Hause nachgekocht werden.

#### Y3922 / Christina Tocha Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23  
Sa. 9.5. / 12:00 - 18:00 Uhr / 25,50 €  
Anmeldung bis: 27.4.  
+ Lebensmittelumlage 15 Euro

#### Genussreise Griechenland: einfach und köstlich



Bunt und vielfältig wie Griechenland ist auch die landestypische Küche. Viel frisches Gemüse, würzige Kräuter und Olivenöl sind neben Fisch und Fleisch die wichtigsten Zutaten. Aber auch Gemüsefans kommen auf ihre Kosten. Beim gemeinsamen Kochen wecken die Aromen Erinnerungen an sonnige Urlaubstage. Kali orexi - Guten Appetit!

#### Y3923 / Dörte Petersen, Gesundheits-/Ernährungsberaterin (TCM) Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33  
Mi. 26.2. / 18:00 - 21:30 Uhr / 2 Termine / 25,50 €  
Anmeldung bis: 17.2.  
+ Lebensmittelumlage

#### Persisch Kochen

##### Tagesseminar

Die persische Küche gilt als die französische Küche des Orients. Sie ist weniger knoblauchorientiert als die türkische, nicht so scharf wie die indische, und sie richtet sich bis heute nach den Lehren Zarathustras, der Speisen in "warme" und "kalte" einteilt. Ein Prinzip, das auch in asiatischen Kulturen zu finden ist.

#### Y3928 / Ali Moshiri Wolfhagen-Gasterfeld

Berufliche Schulen, (ehem. Kasernengelände)  
Sa. 21.3. / 10:00 - 16:00 Uhr / 26 €  
Anmeldung bis: 9.3.  
+ Lebensmittelumlage

#### Y3929 / Ali Moshiri Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23  
Sa. 25.4. / 10:00 - 16:00 Uhr / 26 €  
Anmeldung bis: 13.4.  
+ Lebensmittelumlage

#### Veggie in der Thai-Küche

##### Tagesseminar

Sich fleischlos und ohne Tierprodukte in der Thai-Küche ernähren? Kein Problem! Wir kochen nach authentischen veganen Thai-Rezepten mit thailändischen Kräutern sowie Chili, der bei vielen thailändischen Speisen eine grundlegende und ausgesprochene gesundheitsfördernde Zutat ist. Wir bereiten gebratenen Tofu mit Chili und Ingwer zu und lernen dabei grundlegende Gewürze kennen. Willkommen sind alle Thai-Food-Veganer-Lovers und die, die es werden wollen. Bitte ein scharfes Messer und gffs. eine Schürze mitbringen.

#### Y3930 / Surangkana Lapnitiporn Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33  
Mi. 1.7. / 18:00 - 21:30 Uhr / 16 €  
Anmeldung bis: 15.6.  
+ Lebensmittelumlage

#### Klassische Gerichte der authentisch chinesischen Küche

Entdecken Sie die Vielfalt der klassischen chinesischen Küche, ausschließlich mit frischen Zutaten zubereitet! Lernen Sie typisch chinesische Gewürze und authentische Klassiker der verschiedenen Kochstile Chinas kennen, kleine Köstlichkeiten wie Wantan, Baozi, Frühlingsrollen und Jiaozi!

Nach dem Kurs werden Sie in der Lage sein, ein Drei- bis Viergänge-Menü mit Freunden zu kochen oder für eine Feier vorzubereiten. Einige traditionelle Speisen eignen sich auch als modernes chinesisches Fingerfood.

Am Ende des Kurses steht ein gemeinsamer Bummel durch einen Asiamarkt auf dem Programm, um zu lernen, die benötigten typisch chinesischen Lebensmittel zielsicher zu finden.

#### Y3931 / Wei Wu Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33  
Di. 21.4. / 18:00 - 21:00 Uhr / 4 Termine / 49 €  
Anmeldung bis: 12.4.  
+ Lebensmittelumlage



## 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.

#### Y3934 / Arjan Pal Singh

##### Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23

Sa. 6.6. / 10:30 - 15:45 Uhr / 22 €

Anmeldung bis: 25.5.

+ 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. wechselnde Menüs

#### Y3935 / Gloria Lal

##### Wolfhagen-Gasterfeld

Berufliche Schulen, (ehem. Kasernengelände)

Sa. 28.3. / 10:00 - 16:00 Uhr / 26 €

Anmeldung bis: 16.3.

+ Lebensmittelumlage

## Vegetarische indische Küche

### Tagesseminar

Die indische Küche ist von einer Vielzahl von vegetarischen Gerichten geprägt, sowohl von Gemüsegerichten als auch von den populären Dal-Gerichten (Hülsenfrüchte), die mit unterschiedlichen Linsensorten, Bohnen oder Kichererbsen auf verschiedene Weise zubereitet werden. Mit typisch indischen Kräutern und Gewürzen werden wir einige Gerichte gemeinsam zubereiten und verzehren. Auch die Herstellung von Milchprodukten als Eiweißergänzung wird gezeigt. Sie backen auch typisch indische Brotsorten, passend zu den Gerichten. Es werden fast ausschließlich Bio-Produkte verarbeitet.

#### Y3936 / Arjan Pal Singh

##### Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23

Sa. 16.5. / 10:30 - 15:45 Uhr / 22 €

Anmeldung bis: 4.5.

+ Lebensmittelumlage 10 Euro

## Indische Fleischgerichte

### Tagesseminar

Aufgrund der unterschiedlichen Religionen und verschiedenen Kulturströme, die in Indien aufeinander treffen, gibt es vielerlei Fleischgerichte. Gemeinsam ist allen Gerichten das vorherige Einlegen des Fleisches in verschiedene Saucen wie Ghost, Vindaloo, Tandoori, Masala oder Curry. Fleisch in guter Qualität wird und bleibt dadurch zart, weich und schmackhaft. Anschließend wird es gegrillt, gekocht oder gebraten. Reisgerichte, Gemüse und Brote ergänzen die Gerichte.

#### Y3937 / Arjan Pal Singh

##### Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23

Sa. 29.8. / 10:30 - 15:45 Uhr / 22 €

Anmeldung bis: 17.8.

+ Lebensmittelumlage

## Sushi

### Tagesseminar

Sie lernen Grundlagen und Varianten der Sushi-Zubereitung kennen und erhalten Informationen über die Geschichte und Tradition dieser weltweit beliebten japanischen Speise. Bitte mitbringen: das Lieblingsmesser, scharf.

#### Y3941 / Joong-Hee Kim

##### Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33

Mi. 11.3. / 18:00 - 21:00 Uhr / 14 €

+ Lebensmittelumlage 12 Euro

## Koreanische Königsküche

### Tagesseminar

Die Krönung der koreanischen Küche ist die königliche Palastküche, die besonders durch das Surasang (Anordnung der Speisen auf verschiedenen Tafeln) nachhaltigen Eindruck hinterlässt und viel Interesse in der kulinarischen Welt weckt. Tauchen Sie ein in die Geschichte und Tradition der gehobenen koreanischen Küche. Bitte das Lieblingsmesser (scharf) mitbringen.

#### Y3944 / Joong-Hee Kim

##### Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33

Mi. 13.5. / 18:00 - 21:00 Uhr / 14 €

Anmeldung bis: 4.5.

+ Lebensmittelumlage 12 Euro

## Funkkolleg Ernährung

Genuss. Gesundheit. Geschäft.

Start: 2. November 2019



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

hr iNFO

## Funkkolleg 2019/2020

### hr-iNFO Funkkolleg Ernährung

Genuss. Gesundheit. Geschäft.

Low Carb oder Vollkorn? Mango-Smoothie oder Streuobst-Birne? Superfood oder Bio-Milch? Was ist die beste Ernährung für den Menschen? Darüber entbrennen regelrechte Glaubenskriege. Hinter der Suche nach der „richtigen“ Ernährung steckt immer auch die Suche nach uns selbst - dabei hat es die eine und deshalb einzig wahre Ernährungsform für den Menschen nie gegeben, weder in der Moderne noch in der Steinzeit.

Ernährung - das ist aber auch das große Ganze. Mit der Nahrung verleiht sich der Mensch die Welt ein. Es geht um unser Verhältnis zur Natur - den Umgang mit Böden, Meeren und Tieren. Unsere Ernährungsweise hat erheblichen Einfluss auf die Artenvielfalt und auf das Klima. So kommt zum Wunsch nach einer möglichst „natürlichen“ Ernährung noch eine Dimension hinzu: der Anspruch, mit seiner Ernährung dem Leben auf unserem Planeten keinen Schaden zuzufügen.

Von der Biologie über Welt-Ernährungs-Fragen bis hin zum Einfluss der Lebensmittelindustrie - in 23 Folgen à 25 Minuten geht das hr-iNFO Funkkolleg Ernährung den Dingen auf den Grund. Seit dem 2. November 2019 im Programm von hr-iNFO und als Podcast.



### Torten und Gebäckdekor

#### Torten dekorieren

*Grundkurs Fondant & Co.*

*Tagesseminar*

Kindergeburtstag, Hochzeit, Taufe ... Eine besondere Tortencreation 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, Modellerschokolade und Co, die Herstellung und Verarbeitung von Buttercreme und Schokoladenganache 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 Motivatorte und eine weiße Schürze oder ein weißes T-Shirt.

**Y3950 / Angelika Christophi**

**Fuldatal-Simmershausen**

Haus der Begegnung, Teichstr. 8 (Eingang Schulhof)

Sa. 30.5. / 10:00 - 17:00 Uhr / 51,50 €

Anmeldung bis: 11.5.

+ Material 25 Euro



#### Farbenfrohe Dekorationen für Torten und Gebäck zu Ostern

NEU

*Tagesseminar*

Sie werden viele farbenfrohe Dekore für Ihre Frühlings-/ Ostertorte und Ihr Gebäck modellieren, Frühlingsblumen, Figuren und schöne Ornamente herstellen und sich mit der Verwendung von Farben und Motiven bei der Herstellung von Ostergebäck beschäftigen.

Ob österliche Keksmalerei, Osterhasen und Co. oder Frühlingsblumen es wird farbenfroh!

Am Ende des Kurses nehmen Sie Ihre fertig dekorierte Torte bzw. einen Dummy oder das Gebäck mit nach Hause und sind in der Lage Ihre nächsten Motivdekore selbst herzustellen. Entweder bringen Sie Ihre eigene gebackene Torte und Gebäck zum Eindecken und Dekorieren mit oder Sie erwerben einen Torten-Dummy (5 €) im Kurs. Bitte dies bei der Anmeldung angeben.

Bitte mitbringen: eine Transportbox für Torte/ Dummy oder Gebäck, eine Schürze oder weißes T-Shirt

**Y3952 / Angelika Christophi**

**Kaufungen-Oberkaufungen**

Begegnungsstätte (FamZ),  
Theodor-Heuss-Str. 15

Sa. 21.3. / 10:00 - 17:00 Uhr / 51,50 €

Anmeldung bis: 9.3.

+ Material 25 Euro

#### Torten dekorieren: mehrstöckige Hochzeits- und Festtagstorten

setzen glanzvolle Akzente auf Ihrer Feier! Was wäre das für ein Moment, Ihre selbst gemachte Hochzeitstorte vom Brautpaar anschneiden zu lassen? Das Leuchten in den Augen zu sehen und sich danach die liebevoll inszenierte Dekoration auf der Zunge zergehen zu lassen. Sie lernen, wie aus einer vagen Idee ein fantastisches Ergebnis für Augen und Gaumen entsteht. Ob modern, mehrstöckig, elegant, witzig, verspielt oder klassisch: gemeinsam entwickeln wir Tortenunikate.

Inhalte des Kurses:

- Einführung in den Umgang mit Rollfondant, Modellerschokolade, Marzipan und Co.
- Herstellung von Blumen und Blüten (z. B. Rosen und Callas)
- Herstellung von Borden, Perlenketten, Edelsteinen, Mustern etc.
- Einführung in Icing und Cake lacing
- Aufbau und Materialkunde einer mehrstöckigen Torte
- Herstellung von und Einstreichen mit Ganache- und Buttercreme
- Das Eindecken einer mehrstöckigen Torte
- Fachgerechte Aufeinandersetzen einer mehrstöckigen Torte

Basiskonzepte sind für die Teilnahme erforderlich.

Bitte mitbringen: Schürze oder weißes T-Shirt, große Box zum Transport Ihrer fertig dekorierten Torte/ Dummy. Sollten Sie statt eines Torten-Dummys lieber eine selbstgebackene Torte dekorieren wollen, bitte drei runde, selbstgebackene Rührkuchen vom Durchmesser 10 cm, 20 cm und 30 cm, Höhe ca. 8 cm mitbringen.

**Y3953 / Angelika Christophi**

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

So. 10.5. / 10:00 - 17:00 Uhr / 45 €

Anmeldung bis: 20.4.

+ Material 50 Euro



# Sprachen



## Wir beraten Sie gern!

Alle Sprachkurse der vhs Region Kassel werden auf Grundlage des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für das Sprachenlernen des Europarats (GER) angeboten und durchgeführt. Der Referenzrahmen definiert 6 Kompetenzniveaus, die auf „Kann“-Formulierungen beruhen, beschreibt also Ihr derzeitiges sprachliches Können und Ihre sprachliche Entwicklungsperspektive. Anhand dieser Kann-Beschreibungen auf Seite 110 können Sie eine erste Selbsteinschätzung Ihrer Sprachkompetenzen vornehmen. Darüber hinaus beraten wir Sie persönlich und unterstützen Sie dabei, auch während des laufenden Semesters den für Sie passenden Kurs zu finden. Unter [www.vhs-region-kassel.de](http://www.vhs-region-kassel.de) finden Sie unter der Rubrik Service/Sprachberatung weitere Informationen, Ihre Ansprechpartner/innen und Einstufungstests zu verschiedenen Sprachen.

Ausgewählte Kurse bieten die Möglichkeit, die vhs-Cloud kostenlos zu nutzen. Infos finden Sie unter <http://www.vhs.cloud>

## Ansprechpartner/-innen

**Italienisch | Spanisch | Altgriechisch | Althebräisch | Arabisch | Chinesisch | Dänisch | Finnisch | Japanisch | Kurdisch | Latein | Neugriechisch | Niederländisch Norwegisch | Persisch | Polnisch | Portugiesisch | Punisch | Russisch | Schwedisch | Tschechisch | Türkisch | Gebärdensprache | telc Fremdsprachenzertifikate**

Jenny Giambalvo-Rode  
Tel. 0561 1003-1661 | [jenny-giambalvo-rode@landkreiskassel.de](mailto:jenny-giambalvo-rode@landkreiskassel.de)

Klaudia Vogt  
Tel. 0561 1003-1698 | [klaudia-vogt@landkreiskassel.de](mailto:klaudia-vogt@landkreiskassel.de)

### Englisch | Französisch

Bernhard Wolff  
Tel. 0561 1003-2223 | [bernhard-wolff@landkreiskassel.de](mailto:bernhard-wolff@landkreiskassel.de)

Kerstin Gück  
Tel. 0561 1003-2224 | [kerstin-gueck@landkreiskassel.de](mailto:kerstin-gueck@landkreiskassel.de)

### Deutsch als Fremdsprache

Sven Hebestreit  
Tel. 0561 1003-1680 | [sven-hebestreit@landkreiskassel.de](mailto:sven-hebestreit@landkreiskassel.de)

Katharina Hecht  
Tel. 0561 1003-1665 | [katharina-hecht@landkreiskassel.de](mailto:katharina-hecht@landkreiskassel.de)

Heiko Griesel  
Tel. 0561 1003-3205 | [heiko-griesel@landkreiskassel.de](mailto:heiko-griesel@landkreiskassel.de)

Elvira Gebauer  
Tel. 0561 1003-1663 | [elvira-gebauer@landkreiskassel.de](mailto:elvira-gebauer@landkreiskassel.de)

Marco Hellwig  
Tel. 0561 1003-1664 | [marco-hellwig@landkreiskassel.de](mailto:marco-hellwig@landkreiskassel.de)

Anna Maria Möller  
Tel. 0561 1003-1666 | [anna-maria-moeller@landkreiskassel.de](mailto:anna-maria-moeller@landkreiskassel.de)

Stephanie Reuter  
Tel. 0561 1003-1662 | [stephanie-reuter@landkreiskassel.de](mailto:stephanie-reuter@landkreiskassel.de)

Sabine Weigelt-Scharla  
Tel. 0561 1003-1099 | [sabine-weigelt-scharla@landkreiskassel.de](mailto:sabine-weigelt-scharla@landkreiskassel.de)



### Der Gemeinsame europäische Referenzrahmen (GER)

vhs - Sprachkurse und unsere telc Prüfungen ([www.telc.net](http://www.telc.net)) 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

	HÖREN	LESEN	REDEN	SCHREIBEN
A1	Vertraute Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, wenn langsam und deutlich gesprochen wird.	Einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern.	Sich in knappen Worten verständigen.	Eine kurze, einfache Postkarte schreiben oder auf Formularen Namen, Adresse usw. eintragen.
A2	Das Wesentliche in kurzen, klaren und einfachen Mitteilungen verstehen.	Kurze einfache Texte lesen.	Sich mit einfachen Sätzen in Alltagssituationen verständigen.	Kurze, einfache Notizen und Mitteilungen schreiben.
B1	Die Hauptinformation in den Themenbereichen Arbeit, Schule, Freizeit verstehen.	Texte verstehen, in denen sehr gebräuchliche Alltags- und Berufssprache vorkommt.	An Gesprächen über Familie, Hobbys oder aktuelle Ereignisse teilnehmen.	Einfache, zusammenhängende Texte über vertraute Themen schreiben.
B2	Längeren Redebeiträgen und Fernsehsendungen folgen, wenn Sie mit dem Thema vertraut sind.	Artikel, Berichte und zeitgenössische literarische Texte Prosatexte verstehen.	Sich spontan und fließend verständigen.	Detaillierte Texte schreiben, z.B. Berichte, und darin einen Standpunkt argumentativ vertreten.
C1	Ohne Mühen Redebeiträge, Fernsehsendungen verstehen.	Lange, komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen.	Sich spontan, fließend und präzise ausdrücken.	Sich klar und gut strukturiert über komplexe Sachverhalte ausdrücken und dabei den jeweils angemessenen Stil wählen.
C2	Ohne Schwierigkeiten gesprochene Sprache verstehen, auch wenn schnell gesprochen wird.	Alle Texte mühelos lesen.	Sich mühelos an allen Gesprächen beteiligen. Sie sind mit Redewendungen und umgangssprachlichen Wendungen vertraut.	Anspruchsvolle, komplexe Texte verfassen und Fachtexte sowie literarische Werke zusammenfassen und besprechen.

Grundlagen der Tabelle: [www.telc.net](http://www.telc.net)

Sie können bei der vhs Region Kassel telc-Sprachprüfungen jeder Niveaustufe ablegen. Informationen über unser Prüfungsangebot in der Sprache Deutsch erhalten Sie ab Seite 129.

Gerne beraten wir Sie im Vorfeld zur Entscheidung des Niveaus Ihrer Prüfung und bieten Ihnen die Möglichkeit der gezielten Prüfungsvorbereitung.

Es besteht die Möglichkeit Einzelprüfungen nach Vereinbarung zu beantragen. Bitte beachten Sie, dass eine Anmeldung einer Einzelprüfung mindestens vier Wochen vor dem Prüfungstag erfolgen muss.

Weitere Informationen finden Sie auch unter [www.vhs-region-kassel.de](http://www.vhs-region-kassel.de) oder [www.telc.net](http://www.telc.net).



Englisch

Bildungsurlaub

Englisch Refresher B1

*Bildungsurlaub*

In Kooperation mit der IG-Metall Nordhessen. Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen zur Auffrischung und Vertiefung. Kursleiterin stellt Unterrichtsmaterial zur Verfügung. Für IG-Metall-Mitglieder gelten Sonderkonditionen. Wenden Sie sich bitte an Ihre Geschäftsstelle. Schriftliche Anmeldung und Einstufungsberatung erforderlich.

**Y4001 / Isolde Linton**  
**Baunatal-Altenbauna**  
 vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
 Mo, 25.5. - Fr, 29.5., / 9:00 - 16:00 Uhr / 195 €  
 Anmeldung bis: 8.5.

Business English

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, ab Lektion 5.

**Y4012 / Heinz-Jürgen Weber**  
**Kassel**  
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
 Do. 13.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Y4016 / 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. 27.2. / 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.

**Y4017 / Emma Runkel**  
**Kassel**  
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
 Do. 27.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

Englisch für Senioren A1

Englisch für Senioren A1.1

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten. Easy English A1.1, ab Lektion 4

**Y4020 / Isolde Linton**  
**Kassel**  
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
 Di. 11.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Y4021 / Bernhard Wolff**  
 Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Max. 7 Teilnehmende  
**Kassel**  
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
 Mi. 19.2. / 14:00 - 15:30 Uhr / 12 Termine / 122 €

Englisch für Senioren A1.2

Easy English A1.2, ab Lektion 5.

**Y4022 / Anita Karimi**  
**Kassel**  
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
 Mi. 12.2. / 14:00 - 15:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Y4025 / Gloria Lal**  
 Easy English A1.2, ab Lektion 1. Max. 7 Teilnehmende  
**Wolfhagen**  
 vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 103  
 Mo. 10.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 12 Termine / 122 €

**Y4026 / Nilda Daniel-Christ**  
 Easy English A1.2, ab Lektion 7.  
**Kassel**  
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
 Mi. 12.2. / 11:00 - 12:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Y4027 / Jeanette Bahnemann**  
 Easy English A1.2, ab Lektion 12.  
**Kassel**  
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103  
 Do. 13.2. / 14:30 - 16:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

Englisch für Senioren A2

Englisch für Senioren A2.1

Easy English A2.1, ab Lektion 4

**Y4032 / Klaus Echtermeyer**  
**Vellmar-West**  
 Familienbildungsstätte "Sternschnuppe", Lüneburger Str. 12b  
 Di. 11.2. / 11:15 - 12:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

**Y4033 / Klaus Echtermeyer**  
 Easy English A2.1, ab Lektion 4  
**Vellmar-West**  
 Familienbildungsstätte "Sternschnuppe", Lüneburger Str. 12b  
 Di. 11.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

**Y4034 / Klaus Echtermeyer**  
 Easy English A2.1, ab Lektion 4  
**Vellmar-West**  
 Familienbildungsstätte "Sternschnuppe", Lüneburger Str. 12b  
 Mo. 10.2. / 11:00 - 12:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

**Y4044 / Nilda Daniel-Christ**  
 Life elementary (second edition), ab Lektion 10.  
**Kassel**  
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
 Mo. 10.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Y4046 / Jeanette Bahnemann**  
 Easy English A2.1, ab Lektion 12.  
**Kassel**  
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
 Mo. 10.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Y4048 / Jeanette Bahnemann**  
 Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die früher einmal Gelerntes auf entspannte Weise auffrischen möchten. Ein weiterer Schwerpunkt des Kurses ist das freie Sprechen in typischen Urlaubssituationen. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.  
**Kassel**  
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
 Fr. 14.2. / 15:15 - 16:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

Englisch für Senioren B1

Englisch für Senioren B1.1

Für Teilnehmende, die schon etwas Englisch können und in entspannter Atmosphäre grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten. Quereinsteiger willkommen. Easy English B1.1, ab Lektion 8

**Y4052 / Dr. Sarah Thelen, Dr. Guido Ipsen**  
**Kassel**  
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
 Mo. 10.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

Englisch für Senioren B1.2

Easy English B1.2, ab Lektion 10

**Y4072 / Klaus Echtermeyer**  
**Vellmar-Obervellmar**  
 Kirchengemeinschaft Vellmar-Mitte, Kreuzbreite 64  
 Do. 13.2. / 10:30 - 12:00 Uhr / 12 Termine / 77 €



## Englisch A1

### Englisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Easy English A1.1, ab Lektion 1

#### Y4100 / Helmut Schöne

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Mo. 10.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### Y4101 / Julia Hadasch

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Easy English A1.1, ab Lektion 1

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Mi. 22.4. / 16:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 64 €

#### Y4102 / Christoph Heisig

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Easy English A1.1, ab Lektion 1.

##### Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Di. 11.2. / 15:30 - 17:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### Y4103 / Gloria Lal

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Easy English A1.1, ab Lektion 1

Max. 7 Teilnehmende

##### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 101  
Di. 11.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 122 €

#### Y4105 / Helmut Schöne

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Easy English A1.1, ab Lektion 6/7

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Do. 13.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### Y4106 / Hans-Jürgen Schomburg

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Easy English A1.1, ab Lektion 7

##### Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Di. 11.2. / 15:30 - 17:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### Y4107 / Anita Karimi

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Easy English A1.1, ab Lektion 7

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Mi. 12.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### Y4108 / Bernhard Wolff

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die in entspannter Atmosphäre grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Easy English A1.1, ab Lektion 11

Max. 7 Teilnehmende

##### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112  
Mi. 19.2. / 17:45 - 19:15 Uhr / 12 Termine / 122 €

### Englisch A1.2

Easy English A1.2, ab Lektion 1

#### Y4110 / Dr. Eva Oppermann

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Do. 13.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### Y4111 / Dr. Eva Oppermann

Easy English A1.2, ab Lektion 1

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Do. 13.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### Y4112 / Jeanette Bahnemann

Easy English A1.2, ab Lektion 1

##### Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Mi. 12.2. / 15:30 - 17:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### Y4113 / Anita Karimi

Easy English A1.2, ab Lektion 5

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Di. 11.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### Y4114 / Emma Runkel

Easy English A1.2, ab Lektion 5

##### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mo. 24.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

#### Y4117 / Gloria Lal

Easy English A1.2, ab Lektion 7

##### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 103  
Mi. 12.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### Y4118 / Danar Star Wais Murad

Easy English A1.2, ab Lektion 8

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Mo. 10.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### Y4119 / Heinz-Jürgen Weber

Easy English A1.2, ab Lektion 8

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Mi. 12.2. / 16:00 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### Y4120 / Emma Runkel

Easy English A1.2, ab Lektion 11

##### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mo. 24.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

## Englisch A2

### Englisch A2.1

Easy English A2.1, ab Lektion 5

#### Y4121 / Emma Runkel

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Mi. 26.2. / 9:00 - 10:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

#### Y4122 / Nilda Daniel-Christ

Easy English A2.1, ab Lektion 7

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Di. 11.2. / 16:15 - 17:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Y4124 / Christoph Heisig**

Easy English A2.1, ab Lektion 11

**Immenhausen**

Gemeinschaftsraum, Schulplatz 1

Mi. 12.2. / 8:30 - 10:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Y4126 / Jeanette Bahnemann**

Easy English A2.1, ab Lektion 14

**Vellmar**

Ahnatalschule, Mittelring 20

Do. 13.2. / 17:00 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Englisch A2.2**

Easy English A2.2, ab Lektion 3

**Y4131 / Christoph Heisig****Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mi. 12.2. / 17:00 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Y4133 / Alison Schaeffer**

Easy English A2.2, ab Lektion 4

**Baunatal-Großenritte**

Alte Schule, Grüner Weg 31a

Mo. 10.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Y4135 / Zenon Fingerling**

Easy English A2.2, ab Lektion 6

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Mo. 10.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Y4138 / Helmut Schöne**

Easy English A2.2, ab Lektion 6/7

Max. 7 Teilnehmende

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102

Do. 13.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 153 €

**Y4139 / Zenon Fingerling**

Easy English A 2.2, ab Lektion 9.

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Mo. 10.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Y4141 / Jeanette Bahnemann**

Easy English A2.2, ab Lektion 10

**Vellmar-Niedervellmar**

Grundschule, Jahnstr. 13

Di. 11.2. / 17:15 - 18:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Y4143 / Jeanette Bahnemann**

Easy English A2.2, ab Lektion 11

**Kaufungen-Oberkaufungen**

Begegnungsstätte (FamZ),

Theodor-Heuss-Str. 15

Mo. 10.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Y4145 / Jeanette Bahnemann**

Easy English A2.2, ab Lektion 12

**Baunatal-Altenbauna**

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

Mi. 12.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Y4146 / Jeanette Bahnemann**

Easy English A2.2, ab Lektion 14

**Baunatal-Altenbauna**

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Fr. 14.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Y4150 / Christoph Heisig**

Easy English A2.2, ab Lektion 15

**Lohfelden**

Alte Schule, Ochshäuser Dorfstr. 20

Di. 11.2. / 11:30 - 13:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Y4154 / 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. 11.2. / 10:45 - 12:15 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Easy English Conversation, ab A2**

Sie können schon etwas Englisch, aber wenn Sie spontan etwas sagen möchten, finden Sie nicht das richtige Wort, obwohl Sie es eigentlich kennen? Dann würden Sie auf Deutsch sagen: "Es liegt mir auf der Zunge." Nach dem Besuch dieses Kurses kennen Sie die englische Entsprechung: "It is on the tip of my tongue." In einer kleinen Gruppe reaktivieren wir Ihre Kenntnisse und erarbeiten uns neuen Wortschatz und wichtige Redewendungen und Strukturen, die das fließende Sprechen erleichtern. Der Kurs ist ideal für Wiedereinsteiger.

Max. 7 Teilnehmende

**Y4172 / Dr. Eva Oppermann****Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404

Mo. 17.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine /

122 €

**Englisch entspannt A2**

Take it Easy A2 Extra

**Y4174 / Gabriela Babel****Calden**

Mittelpunktschule Wilhelmsthal, Weserstr. 9

Mo. 10.2. / 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

**Y4176 / Isolde Linton****Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405

Fr. 13.3. / 18:00 - 21:00 Uhr

Sa. 14.3. / 14:00 - 17:00 Uhr

So. 15.3. / 10:00 - 13:00 Uhr

Fr. 24.4. / 18:00 - 21:00 Uhr

Sa. 25.4. / 14:00 - 17:00 Uhr

So. 26.4. / 10:00 - 13:00 Uhr

6 Termine / 77 €

Anmeldung bis: 28.2.

**English Refresher A2**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger.

A New Start Refresher A2, ab Lektion 7.

**Y4177 / Isolde Linton****Ahnatal-Heckershausen**

Grundschule, An der Ahna 9

Mo. 10.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Y4178 / Emma Runkel**

In diesem Kurs geht es nicht darum, jede Woche neuen Stoff zu lernen, sondern das bereits Gelernte entspannt aufzufrischen und Ihr schon vorhandenes Können anzuwenden. Der Kurs ist ideal für Teilnehmende, die bereits die Niveaustufe A2 erreicht haben oder nach einer Lernpause wieder einsteigen möchten.

Network English Refresher A2, ab Lektion 7

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404

Mi. 26.2. / 10:30 - 12:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

**English Refresher A2 in den Sommerferien**

Ein sanfter Wiedereinstieg in die englische Sprache, auch gut zur Vorbereitung auf den Urlaub geeignet.

**Y4179 / Christoph Heisig****Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405

Mo. 6.7. - Fr. 10.7. / 9:00 - 12:30 Uhr /

5 Termine / 64 €

Anmeldung bis: 15.6.

+ Material/Kopien 5 Euro



### 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.

#### Y4180 / Alison Schaeffer

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Do. 13.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €



### Talking English A2/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. Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

#### Y4181 / Jeanette Bahnmann

##### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Di. 11.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### Y4182 / Jeanette Bahnmann

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.

##### Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte (FamZ),  
Theodor-Heuss-Str. 15  
Mo. 10.2. / 19:45 - 21:15 Uhr / 15 Termine / 96 €

### 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.

#### Y4185 / Gabriela Babel

##### Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mo. 10.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Englisch B1

### Englisch B1.1

Evolve 3, ab Lektion 1  
Max. 5 - 7 Teilnehmende

#### Y4200 / Emma Runkel

##### Veranstaltungsort steht noch nicht fest

Teilnehmende werden von vhs informiert  
Di. 25.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 122 €

#### Y4201 / Emma Runkel

Evolve 3, ab Lektion 1  
Max. 7 Teilnehmende

##### Kassel

Kirchengemeinde Oberzwehren, An der Kirche 2  
Di. 25.2. / 9:00 - 10:30 Uhr / 12 Termine / 122 €

#### Y4202 / Isolde Linton

Easy English B1.1, ab Lektion 1  
Max. 7 Teilnehmende

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103  
Do. 13.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 153 €

#### Y4203 / Christoph Heisig

Easy English B1.1, ab Lektion 4  
Max. 7 Teilnehmende

##### Vellmar-Obervellmar

Kirchenzentrum Vellmar-Mitte, Kreuzbreite 64  
Di. 11.2. / 9:00 - 10:30 Uhr / 15 Termine / 153 €

#### Y4205 / Alison Schaeffer

Easy English B1.1, ab Lektion 5

##### Baunatal-Großenritte

Alte Schule, Grüner Weg 31a  
Mo. 10.2. / 11:00 - 12:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### Y4214 / Zenon Fingerling

Easy English B1.1, ab Lektion 10.

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
Do. 13.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Englisch B1.2

Easy English B1.2, ab Lektion 2  
Max. 7 Teilnehmende

#### Y4216 / Nataliya Neumann

##### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112  
Di. 11.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 153 €

#### Y4219 / Christoph Heisig

Easy English B1.2, ab Lektion 5

##### Vellmar-Obervellmar

Kirchenzentrum Vellmar-Mitte, Kreuzbreite 64  
Mi. 12.2. / 10:30 - 12:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### Y4220 / Tatjana Apraksina

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Di. 11.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Englisch B1

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

#### Y4222 / Tatjana Apraksina

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Di. 11.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### Y4229 / Jeanette Bahnmann

Wir sprechen über Dinge, die uns interessieren, lesen leichte Texte über unterschiedliche Themen und wiederholen nebenbei auch etwas Grammatik.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

##### Vellmar

Ahnatalschule, Mittelring 20  
Do. 13.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

### English Fun Station B1

Come and have fun while reading and discussing short stories and other topics of interest.

#### Y4230 / Emma Runkel

##### Kassel

Kirchengemeinde Oberzwehren, An der Kirche 2  
Di. 25.2. / 10:30 - 12:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

### 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.

#### Y4231 / Marianne Hurst

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Di. 11.2. / 9:00 - 10:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

### English relaxed B1

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.

#### Y4232 / Gabriela Babel

##### Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mo. 10.2. / 11:15 - 12:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Englisch lernen leicht und locker! B1

Easy English B1.2, ab Lektion 1.

#### Y4233 / Zenon Fingerling

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Do. 13.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €



## 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.

### Y4234 / Marianne Hurst Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Di. 11.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Climbing Higher B1

In this course, you can practice your speaking skills by discussing a variety of topics in class. You will also be able to work on problem areas in grammar and vocabulary.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

### Y4235 / Helmut Schöne Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Mi. 12.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Talking English B1

In entspannter Atmosphäre trainieren wir vor allem das freie Sprechen und frisken dabei gleichzeitig unsere Wortschatz- und Grammatikkenntnisse auf. So gewinnen wir Sicherheit im Smalltalk und in typischen Urlaubssituationen. Easy English B1.1, ab Lektion 4

### Y4236 / Jeanette Bahnmann Vellmar-Niedervellmar

Grundschule, Jahnstr. 13  
Di. 11.2. / 18:45 - 20:15 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Y4238 / Jeanette Bahnmann Easy English B1.1, ab Lektion 6.

**Baunatal-Altenbauna**  
Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2  
Mi. 12.2. / 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.

### Y4240 / Isolde Linton Ahnatal-Heckershausen

Grundschule, An der Ahna 9  
Mo. 10.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Y4242 / 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.

Max. 7 Teilnehmende

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103  
Mi. 12.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 153 €

## English Conversation B1

Conversation based on short story reading.

### Y4245 / Gabriele Goebel Vellmar-Niedervellmar

Ev. Adventskirche, Kirchweg 24  
Di. 11.2. / 9:15 - 10:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

## "We want to speak more!" - Conversation B1/B2

The focus of this course will be on oral participation and finding new modes of expression.

We will take it in turns to present own topics of interest for discussion and choose short stories and song texts to talk about. The teacher will also encourage the practice of grammar skills. We want to enjoy hearing ourselves speak while engaging others in conversation.

Max. 7 Teilnehmende

### Y4248 / Alison Schaeffer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Do. 13.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 153 €

## Englisch B1/B2

Interesting texts and discussions on a variety of topics will give us a lot of fun!

We'll read articles, stories and other material of interest. You can bring in suggestions for topics you would like to talk about - we will shape the course according to your likings.

### Y4249 / Dr. Sarah Thelen, Dr. Guido Ipsen Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Mi. 12.2. / 18:15 - 19:45 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.

### Y4250 / Paul Heinemann Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Di. 11.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

## Englisch B2

### Englisch B2

Life intermediate (second edition), ab Lektion 4.

### Y4254 / Nilda Daniel-Christ Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Mi. 12.2. / 16:15 - 17:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

## 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.

### Y4255 / Dr. Sarah Thelen, Alison Schaeffer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Mi. 12.2. / 9:30 - 11:00 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.

### Y4257 / Alison Schaeffer Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
Mo. 10.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Englisch B2

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

### Y4258 / Heinz-Jürgen Weber Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103  
Mo. 10.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Y4260 / Susan Freitag

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.

### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112  
Mo. 10.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 77 €



### 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.

**Y4268 / Alison Schaeffer  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
Do. 13.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Englisch C1

### The dark and bright side of New York - Let's read about it and discuss! C1

New York is a fascinating city. It is multicultural, multi-ethnic, and full of contradictions. In this course we read stories about New York in the fifties and sixties. What was it like to live there as a Black, a Hispanic or as a middleclass white American family? The stories capture the rapid fragmentation of a fast-growing metropolis. They may give us an idea of how New York became what it is now. The book includes stories and a few poems. We read the texts together, talk about grammar and vocabulary, and develop our own ideas of what the stories mean. Oral participation is more than welcome. You have a chance to talk English in this course and meet nice and interesting people.

Book: New York Stories, Langenscheidt.

**Y4270 / Dr. Eva-Maria Schulz-Jander  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Mi. 19.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

### Colonialism and its many consequences C1

Colonialism is a big topic in the 21st century. We still feel its aftermath, as was to be seen at the last documenta. In this course we read about the British Colonial Empire, learn about its rise and fall, talk about the pros and cons of Colonial Rule, cultural identity and the Post-Colonial Consequences in present day British society. The stories are written from different perspectives and thus give plenty of room for good discussions. We read the texts together, talk about grammar, vocabulary and language, and analyse the stories. The focus of the course is on oral participation and written expression. Students are guided in their development of oral and written skills and enjoy exchanging arguments and ideas. It is fun to talk English.

Book: Caught between Cultures, Klett.

**Y4272 / Dr. Eva-Maria Schulz-Jander  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Do. 20.2. / 9:00 - 10:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

### Coming soon – VIETNAMESE COURSE

This course will help you to enjoy learning about Vietnam from different perspectives such as geography, food, clothing, leisure activities and people. Participants will have a chance to practice the Vietnamese language in an easy and understandable way. In addition participants can learn to prepare Vietnamese dishes and play Vietnamese games.

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

### Some Aspects of Contemporary Britain C1

The focus of this course is directed toward reading, writing, and grammar skills. As a basis for this course we read contemporary British Short Stories on various topics, ranging from old age, to teenage years, professional failure or success. In essence the stories provide us with an interesting view of contemporary British society. A grammar exercise accompanies each story. Interpreting and talking about the students' impressions of the story is a big factor of this course, thus training oral ability to communicate in English. Written expression is also a skill practised in this course. We are a very communicative group and enjoy exchanging ideas and having discussions with each other.

Book: A Good Read, Klett.

**Y4273 / Dr. Eva-Maria Schulz-Jander  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Do. 20.2. / 10:45 - 12:15 Uhr / 12 Termine / 77 €

### 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.

**Y4275 / Dr. Sarah Thelen, Dr. Guido Ipsen  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Di. 11.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

### 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.

**Y4278 / Paul Heinemann  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Do. 13.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 77 €



**Französisch**

**Französisch A1**

**Französisch A1.1**

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse.  
Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 1

**Y4300 / Dr. Gabriele Klaus**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Do. 13.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Y4301 / Dr. Gabriele Klaus**

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse.  
Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 1

**Weimar**

Ahnatahschule, Mittelring 20  
Mo. 10.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Französisch A1.2**

**Y4308 / Stefanie Dietl**

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.  
Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 4.

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Do. 13.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Y4309 / Annica Wagner**

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.  
Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 4.

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Mi. 12.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Y4310 / Ahmed Benadda**

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.  
Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 5

Max. 7 Teilnehmende  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Fr. 14.2. / 9:15 - 10:45 Uhr / 15 Termine / 153 €

**Y4311 / Ahmed Benadda**

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.  
Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 7/8

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Fr. 14.2. / 11:00 - 12:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Y4312 / Muriel Couture-Brieu-Vicum**

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.  
Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 8

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Mo. 10.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Y4314 / Annica Wagner**

Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 10.

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Do. 13.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Y4315 / Julie Bastien**

Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 10/11.  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Di. 11.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Y4318 / Catherine Descarpentris**

Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 12.  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
Di. 11.2. / 10:15 - 11:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

**Y4319 / Catherine Descarpentris**

Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 12.  
Max. 7 Teilnehmende  
**Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mo. 10.2. / 17:45 - 19:15 Uhr / 12 Termine / 122 €



**Französisch A2**

**Französisch A2**

Perspectives Allez-y! A2, ab Lektion 1

**Y4320 / Annica Wagner**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Mo. 10.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Y4321 / Christina Blank**

Perspectives Allez-y! A2, ab Lektion 1  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Fr. 14.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Y4322 / Pervine Menzel**

Perspectives Allez-y! A2, ab Lektion 2/3  
**Ahnatal-Weimar**  
Helfensteinschule, Schulstr. 12  
Mi. 12.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Y4323 / Pervine Menzel**

Facettes 2, ab Lektion 5 et lecture  
**Ahnatal-Weimar**  
Helfensteinschule, Schulstr. 12  
Mo. 10.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Y4324 / Muriel Couture-Brieu-Vicum**

Perspectives Allez-y! A2, ab Lektion 5  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Mo. 10.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Y4326 / Christine Schulz**

Perspectives Allez-y! A2, ab Lektion 7/8  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Mo. 10.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Y4328 / Catherine Descarpentris**

Perspectives Allez-y! A2, ab Lektion 8  
Max. 7 Teilnehmende  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
Di. 11.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 122 €

**Y4333 / Christine Schulz**

Perspectives Allez-y! A2, ab Lektion 9/10  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Mo. 10.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Y4336 / Julie Bastien**

Perspectives Allez-y! A2, ab Lektion 12  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Mi. 12.2. / 9:00 - 10:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Y4340 / Pervine Menzel**

Lecture, discussion et grammaire.  
Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.  
**Ahnatal-Weimar**  
Helfensteinschule, Schulstr. 12  
Di. 11.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Französisch am Samstag-  
vormittag A2**

Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen, die diese in einer entspannten Atmosphäre vertiefen und ausbauen möchten. Mit abwechslungsreichen Übungen und Texten trainieren wir das freie Sprechen in einer kleinen Gruppe.  
Max. 7 Teilnehmende.

**Y4342 / Simonetta Arico Frare**

**Kassel**  
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Sa. 15.2. / 10:00 - 13:00 Uhr / 8 Termine / 163 €



### Französisch B1

#### Französisch B1

Perspectives Allez-y B1, ab Lektion 5.

**Y4346 / Catherine Descarpentris**

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14

Mi. 12.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

**Y4348 / Catherine Descarpentris**

Perspectives Allez-y B1, ab Lektion 5.

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103

Do. 13.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 122 €

**Y4362 / Viviane Younès**

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Mo. 10.2. / 16:15 - 17:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Y4368 / Isabelle Lubrina-Stüssel**

Lecture, révisions grammaticales et conversation.

Max. 7 Teilnehmende

**Baunatal-Altenbauna**

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

Di. 11.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 153 €

**Y4370 / Claudia Panetta-Möller**

Révisions de grammaire. Discussions de thèmes variés. Les textes seront choisis au début du semestre.

**Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Mi. 12.2. / 10:30 - 12:00 Uhr / 13 Termine / 83 €

#### 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, ab Lektion 9.

**Y4372 / Julie Bastien**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Mo. 10.2. / 9:00 - 10:30 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.

**Y4376 / Christina Blank**

**Fuldataal-Ihringshausen**

Gesamtschule, Weserstr. 38

Mi. 12.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Parlons Français! Conversation française B1/B2

Vous avez déjà de bonnes connaissances de base que vous aimeriez activer? Vous souhaitez mieux connaître la culture francophone? Vous avez envie de gagner plus d'aisance à l'oral? Venez bavarder avec nous dans une atmosphère sympathique et détendue! Notre fil rouge? La vie quotidienne et l'actualité en France! Nous travaillons à partir de documents authentiques très variés. On révisera également certains points de grammaire. Bonne humeur garantie! Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

**Y4377 / Muriel Couture-Brieu-Vicum**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404

Di. 11.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €



### Französisch B2

#### Französisch B2

Nous utilisons notre savoir et en apprenons plus en parlant, en lisant et en racontant, tout cela dans une ambiance détendue. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**Y4379 / Ahmed Benadda**

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14

Di. 11.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

#### 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.

**Y4380 / Viviane Younès**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Di. 11.2. / 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.

**Y4389 / Volker Borbein**

**Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Mi. 12.2. / 8:45 - 10:15 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### 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.

**Y4390 / Françoise Meyer**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405

Mi. 12.2. / 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 en 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.

**Y4392 / Françoise Meyer**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405

Mi. 12.2. / 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.

**Y4393 / Viviane Younès**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Di. 11.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Y4394 / Joselyne Torrent-Althans**

Cours de conversation.

**Kaufungen-Oberkaufungen**

Ernst-Abbe-Schule, Schulstr. 24

Mo. 10.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 96 €



## Italienisch

## Italienisch A1



## 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 18:00-20:15 Uhr  
Einführung in die italienische Sprache bei einem Gläschen Wein und einem leckeren Essen.
- Samstag von 10-13 Uhr  
Vertiefung der bereits erworbenen Sprachkenntnisse sowie eine "Reise durch die italienischen Regionen". Abgeschlossen wird dieser Vormittag mit einer leckeren italienischen Spezialität
- Sonntag von 10-13 Uhr  
Zum Abschluss unseres italienischen Wochenendes gibt es noch etwas Landeskunde. Sie erhalten wichtige Tipps zum Thema Sitten und Bräuche, doch natürlich werden wir auch Ihre Italienischkenntnisse ausbauen. Nach dem Motto „erst lernen, dann schlemmen“ zaubert die Küche für Sie ein wunderbares Essen.

Zusatzleistungen:

3 x Essen

1 Glas Wein am Freitag

Samstag und Sonntag eine Kaffee Spezialität 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

**Y4402 / Claudia Panetta-Möller**

**Kassel**

Restaurant Alte Wache, Schlosspark 1

Fr. 27.3. / 18:00 - 20:15 Uhr

Sa. 28.3. / 10:00 - 13:00 Uhr

So. 29.3. / 10:00 - 13:00 Uhr

3 Termine / 35,50 €

Anmeldung bis: 20.3.

## Italienisch A1.1

**Y4403 / Silvio Sciolti**

Chiaro A1, ab Lektion 1

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405

Mo. 17.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Y4404**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405

Mi. 12.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Y4405 / Stella Valentini**

Chiaro A1, ab Lektion 1

**Ahnatal-Weimar**

Helfensteinschule, Schulstr. 12

Di. 11.2. / 16:15 - 17:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Y4406 / Anna-Maria Lo Voi**

Chiaro A1, ab Lektion 1

**Niestetal-Heiligenrode**

Wilhelm-Leuschner-Schule, Karl-Marx-Str. 32

Mi. 19.2. / 16:00 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Italienisch A1.2

**Y4407 / Cristina De Vettori-Glatzel**

Chiaro A1, ab Lektion 7

**Vellmar-Niedervellmar**

Grundschule, Jahnstr. 13

Mi. 12.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Y4408 / Silvio Sciolti**

Chiaro A1, ab Lektion 9

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Mo. 17.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Y4410 / Claudia Panetta-Möller**

Chiaro A1, ab Lektion 9/10

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Mo. 10.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 13 Termine / 83 €

**Y4414 / Silvio Sciolti**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405

Mo. 17.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Y4415 / Marzia Bogino**

Chiaro A1, ab Lektion 10

**Kassel**

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

Di. 11.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Y4416 / Marzia Bogino**

Chiaro A1, ab Lektion 6/7

**Kassel**

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

Do. 13.2. / 11:15 - 12:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Y4417 / Marco Bartalucci**

Chiaro Nuovo A1, ab Lektion 2/3

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103

Di. 18.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Y4418 / Marco Bartalucci**

Chiaro A1, ab Lektion 7/8

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102

Do. 20.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Italienisch A2

**Y4419 / Andrea Mai**

Chiaro A2, ab Lektion 1

Max. 7 Teilnehmende

**Kaufungen-Oberkaufungen**

Gesamtschule (IGS), Friedrich-Ebert-Str. 28

Do. 13.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 153 €

**Y4420 / Marzia Bogino**

Das Buch wird im Kurs bekanntgegeben.

**Kassel**

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

Di. 11.2. / 11:15 - 12:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Y4425 / Marco Bartalucci**

Chiaro A2, ab Lektion 3/4

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mi. 19.2. / 19:30 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 153 €

**Y4427 / Marco Bartalucci**

Chiaro A2, ab Lektion 3/4

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404

Mo. 24.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Y4429 / Stella Valentini**

Chiaro A2, ab Lektion 1

**Ahnatal-Weimar**

Helfensteinschule, Schulstr. 12

Di. 11.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Y4438 / Cristina De Vettori-Glatzel**

**Vellmar-Niedervellmar**

Grundschule, Jahnstr. 13

Di. 11.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 122 €

**Y4440 / Marzia Bogino**

Chiaro A2, ab Lektion 5/6

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Do. 13.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €



### Italienisch B1

#### Y4441 / Loredana Zanne

Lehrbuch wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben.

##### Kassel

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

Do. 20.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### Y4442 / 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. 19.2. / 17:45 - 19:15 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### Y4444 / Silvio Sciolti

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Do. 20.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 153 €

#### Y4460 / Marzia Bogino

Espresso 3, ab Lektion 7/8

##### Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mo. 10.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### Y4462 / Silvio Sciolti

Chiaro B1, ab Lektion 1

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
Mi. 12.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### Y4467 / Silvia Breul

##### Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54  
Di. 11.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 102 €

### Italienisch B2/C1/C2

#### Italienisch B1/B2

Qua e là per l' Italia  
Max. 7 Teilnehmende

#### Y4478 / Loredana Zanne

##### Kassel

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

Do. 20.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 153 €

#### Viaggio attraverso le regioni d'Italia B1/B2

Anche in questo semestre proseguiremo il nostro viaggio attraverso alcune delle 20 regioni descritte nel libro di testo "Qua e là per l'Italia" (Hueber-Verlag). Partendo dalle informazioni e dagli spunti offerti dal libro discuteremo della varietà di queste regioni e delle loro particolarità, con accenni culturali e storici, letterari e di attualità. L'uso della lingua e della grammatica lo impareremo e approfondiremo "strada facendo".

#### Y4480 / Stella Valentini

##### Baunatal-Altenbauna

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

Mo. 10.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 153 €

#### Corso di conversazione B2

Conversazione e lettura

#### Y4488 / Marco Bartalucci

##### Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298

Mo. 17.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 96 €



#### Italia ieri, oggi e domani C1

In questo semestre tratteremo temi culturali e storici, leggeremo articoli di giornali e brevi pagine di letteratura, ascolteremo musica e vedremo qualche breve film. Dove è necessario approfondiremo la conoscenza e l'uso della grammatica.

#### Y4490 / Silvio Sciolti

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Do. 13.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Italiano Adesso 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 esercitarci su parti grammaticali, termini e locuzioni fisse della lingua italiana.

#### Y4491 / Marzia Bogino

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Mo. 10.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Lingua e civiltà italiana C1-C2

I dibattiti e le conversazioni in questo corso si baseranno sugli spunti offerti dal libro di testo "Qua e là per l'Italia" (Hueber-Verlag) - ma non solo. Proseguendo il nostro viaggio attraverso alcune delle 20 regioni descritte, discuteremo della varietà di queste regioni e delle loro particolarità, con accenni culturali e storici, letterari e di attualità, ed entreremo così in contatto con la dimensione sociale e culturale italiana contemporanea. E "strada facendo" non mancheranno le occasioni per esercitare e rivedere vecchi e nuovi punti di grammatica.

#### Y4492 / Stella Valentini

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Mi. 12.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Chiaro! Nuova Edizione per docenti

Chiaro è un corso di lingua italiana che mira a sviluppare negli studenti la capacità di imparare e di comunicare fin da subito. Grazie a una progressione graduale, a obiettivi didattici di immediata comprensione e a una struttura regolare, Chiaro! è adatto anche a studenti che non abbiano mai appreso una lingua straniera. Il corso si basa su un approccio didattico orientato all'azione con attività che stimolano l'interazione e la collaborazione fra studenti, consente di sviluppare gradualmente le quattro abilità in contesti comunicativi autentici e mira a sviluppare la competenza comunicativa sin dalla prima pagina. Questo manuale è la fonte che ci aiuta a trasmettere la lingua in modo familiare ma moderno.

Venite a scoprire con la docente Silvina Masa il nuovo italiano con Chiaro! Nuova Edizione

Freitag 20.3. / 14 - 17 Uhr,  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
kleiner Sitzungssaal

# Hueber



## Spanisch

## Spanisch A1

## Spanisches Wochenende A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Spanisch für den Urlaub, Klett

## Y4500 / Enrique Catalan

## Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103  
Fr. 20.3. / 17:30 - 20:00 Uhr  
Sa. 21.3. / 10:00 - 15:00 Uhr  
So. 22.3. / 10:00 - 15:00 Uhr  
3 Termine / 70 €  
Anmeldung bis: 6.3.

## Spanisches Wochenende A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Spanisch für den Urlaub, Klett ab Lektion 4/5

## Y4501 / Enrique Catalan

## Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103  
Fr. 24.4. / 17:30 - 20:00 Uhr  
Sa. 25.4. / 10:00 - 15:00 Uhr  
So. 26.4. / 10:00 - 15:00 Uhr  
3 Termine / 70 €  
Anmeldung bis: 27.3.

## Spanisch A1.1

Con Gusto Nuevo A1, ab Lektion 1

## Y4502

## Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
Mi. 12.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Y4504 / Mercedes Carbajal de Küllmer

## Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Do. 13.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Y4507 / Roser Burgas-Scholten

## Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mi. 12.2. / 14:30 - 16:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Y4509 / Poema Lourdes Horstmann

## Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Do. 13.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Y4574 / Marcos Goncalves Da Rocha

## Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
Do. 13.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Spanisch A1.2

## Y4510 / Pilar Schmidt-Martinez

Con Gusto Nuevo A1, ab Lektion 2/3

## Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16  
Di. 11.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Y4511 / Estefania Valera de Heuser

Con Gusto Nuevo A1, ab Lektion 6/7

## Ahnatal-Heckershausen

Gemeindezentrum, Dorfplatz 2  
Do. 13.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Y4512 / Estefania Valera de Heuser

Con gusto NUEVO A1, ab Lektion 3/4

## Ahnatal-Heckershausen

Grundschule, An der Ahna 9  
Mo. 10.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 153 €

## Y4513 / Mercedes Carbajal de Küllmer

Con Gusto Nuevo A1, ab Lektion 8/9

## Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Mi. 12.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Y4514 / Roser Burgas-Scholten

Con gusto A1, ab Lektion 5/6

## Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Do. 13.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Y4515 / Estefania Valera de Heuser

Con gusto NUEVO A1, ab Lektion 2/3

## Ahnatal-Heckershausen

Grundschule, An der Ahna 9  
Do. 13.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Y4516 / Victor Àlvarez Guzmàn

Con gusto A1, ab Lektion 10

## Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112  
Do. 13.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Y4517 / Dr. Marlene Montes de Sommer

Con gusto NUEVO A1, ab Lektion 2/3.

## Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Mi. 19.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €



## Y4518 / Massiel Wächter

Con gusto A1, ab Lektion 8/9

## Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Fr. 14.2. / 17:00 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Y4519 / Cristina Mata Rodriguez

Con Gusto NUEVO ab Lektion 4.

## Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Mo. 10.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Y4520 / Joachim Maienborn

Con Gusto A1, ab Lektion 6.

Max 7 Teilnehmende

## Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54  
Do. 23.4. / 17:30 - 19:00 Uhr / 12 Termine / 122 €

## Y4521 / Mercedes Carbajal de Küllmer

Con gusto A1, ab Lektion 9

## Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Mi. 12.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Y4522 / Cristina Mata Rodriguez

Con gusto NUEVO A1, ab Lektion 10.

## Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Mo. 10.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Y4523 / Victor Àlvarez Guzmàn

Con gusto NUEVO A1, ab Lektion 2/3

## Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
Di. 21.1. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Y4524 / José Valerio Uribe

Con gusto NUEVO A1, ab Lektion 5/6

## Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16  
Mo. 10.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Y4525 / Cristina Mata Rodriguez

## Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Di. 11.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Y4526 / Massiel Wächter

Con gusto Nuevo A1, ab Lektion 2/3

## Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Mi. 12.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Spanisch despacito A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die langsam in die Sprache einsteigen möchten. Lehrwerk: Con Gusto A1 nuevo, ab Lektion 6

## Y4527 / Laura Prats de Wittig

## Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Mi. 19.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 77 €



### Spanisch A2

**Y4528 / Cristina Mata Rodriguez**

Con gusto A2, ab Lektion 6

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103  
Mi. 12.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Y4532 / Ericka Eunice Henze-Pineda Vellmar-Obervellmar**

Grundschule, Heckershäuser Str. 54

Do. 13.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 153 €

**Y4533 / Maria Paz Alvarez Del Valle**

Con gusto A2, ab Lektion 2/3

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Di. 11.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Y4534 / Joachim Maienborn**

Con Gusto A2, ab Lektion 5.

Ademas conversación y ejercicios gramaticales.  
Max. 7 Teilnehmende

**Niestetal-Sandershausen**

Grundschule, Mühlenweg 14-16

Mi. 22.4. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 122 €

**Y4535 / Poema Lourdes Horstmann**

Con Gusto A2, ab Lektion 1.

**Kassel**

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

Di. 11.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Y4536 / Marcos Goncalves Da Rocha**

Con gusto A2, ab Lektion 2/3.

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Mo. 10.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Y4537 / Pilar Schmidt-Martinez**

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.  
Max. 7 Teilnehmende

**Kassel**

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

Mi. 12.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 153 €

**Y4538 / José Valerio Uribe**

Con gusto A2, ab Lektion 3

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Mi. 12.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Y4539 / Sonia Villar Vazquez**

Con gusto A2, ab Lektion 1

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Do. 13.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Me gusta hablar español A2/B1

Dieser Konversationskurs ist für Personen gedacht, die bereits über grundlegende Spanischkenntnisse verfügen und diese festigen, trainieren und erweitern wollen. Aktive Mitarbeit und Bereitschaft, sich in die Kommunikation einzubringen, werden vorausgesetzt. In dem Kurs wird jede Woche über ein aktuelles Thema gesprochen. Behandelt werden verschiedene Bereiche, wie z. B. Kultur, Tourismus, Technologie usw.

**Y4540 / Massiel Wächter****Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Mi. 6.5. / 16:30 - 18:00 Uhr / 5 Termine / 32 €

### El mundo del español es fascinante... Kulturkurs A2 / B1

Wir wollen auf Reisen gehen durch 23 magnetisierende spanischsprachige Länder (in vier Kontinenten). Wir erschließen uns die Kultur und Sprache dieser Länder u.a. über Musik, Literatur, Bildende Kunst und Film. Selbstverständlich gehen wir auch auf (Kultur-)Geographie, Natur, Geschichte, politische, gesellschaftliche und wirtschaftliche Aktualität, populäre Alltags- und Festtagskultur (Religion, Brauchtum, Küche, Kunsthandwerk usw.) ein. Zum Einsatz kommen u.a. Präsentationen, Musik/Liedtexte/Video-clips, Photos, Filme, Karikaturen, Gemälde und Zeichnungen, Gedichte und Erzählungen, Zeitschriften- und Zeitungsartikel, Comics,

Internet. Die kulturellen Phänomene und die Landeskunde bieten uns auch vielfältigen Anlass zum aktiven Gebrauch der spanischen Sprache, zur Festigung und zur Erweiterung der eigenen Sprachkenntnisse.

**Y4541 / Gunther Blessing****Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Sa. 25.4. und So. 26.4. / 10:00 - 15:30 Uhr / 66 €  
Anmeldung bis: 16.4.

### Spanisch B1

**Y4542 / Heidi Maienborn**

Con gusto B1. Curso de conversacion.

Ademas ejercicios gramaticales.

Max. 7 Teilnehmende

**Niestetal-Sandershausen**

Grundschule, Mühlenweg 14-16

Mi. 22.4. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 122 €

**Y4543 / Cristina Mata Rodriguez**

Con Gusto B1, ab Lektion 9/10

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Mo. 10.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Y4544 / Maria Paz Alvarez Del Valle**

Descubrir España y Latinoamérica,

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
Mo. 10.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Y4545 / Maria Paz Alvarez Del Valle**

Descubrir España y Latinoamérica,

Max. 7 Teilnehmende

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Mi. 12.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Y4546 / 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 308  
Di. 18.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Y4547 / Cristina Mata Rodriguez**

Con gusto B1, ab Lektion 7

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Di. 11.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Y4576 / Beatriz Norie Fujii Gambero**

Con gusto B1, ab Lektion 10

Max. 7 Teilnehmende.

**Kassel**

KulturRaum Oberzwehren, Altenbaunaer Str. 109  
Di. 18.2. / 9:00 - 10:30 Uhr / 12 Termine / 122 €

**Leer y conversar con "Ecos" B1**

Trabajaremos con los reportajes, temas y ejercicios de la actual emisión de la revista 'Ecos'.  
Con gusto B1, ab Lektion 4  
Max. 7 Teilnehmende

**Y4578 / Ericka Eunice Henze-Pineda Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020  
Di. 11.2. / 11:45 - 12:45 Uhr / 10 Termine / 122 €

**Spanisch B1**

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

**Y4580 / Cristina Mata Rodriguez Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Di. 11.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Spanisch B2****Grammatikkurs - In der Schaltzentrale der Sprache B1 / B2**

Gesetzt, die Sprache sei ein Spiel, so sind die Spielregeln die Grammatik, die das Spiel ermöglichen und unverwechselbar machen. Dieser Kurs lädt dazu ein, die Systematik der spanischen Sprache (weiter) kennen, begreifen und aktiv beherrschen zu lernen, zumal dies in Standardkursen oft nicht hinreichend möglich ist. Dabei werden wir immer wieder feststellen, dass Phänomene der Sprache, die den Lernenden zunächst nur schwierig - oder spanisch... - vorkommen, durchaus einen interessanten, anderen Blick auf die Wirklichkeit ermöglichen; z.B. die Unterscheidung zwischen ser und estar, zwischen Indefinido und Imperfecto, besonders aber auch der Subjuntivo. Grammatikkenntnisse führen uns in diesem Kurs auch zu den vier Fertigkeiten (mündlicher und schriftlicher Ausdruck, Hör- und Leseverstehen), so dass z.B. auch die aktive Konversation eine gewichtige Rolle spielt.

**Y4582 / Gunther Blessing Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Di. 5.5. / 16:30 - 18:00 Uhr / 9 Termine / 58 €  
Anmeldung bis: 30.10.

**Buenos días - Spanisch am Morgen B1 / B2**

Warum nicht mit einer Stunde Spanisch voller Elan in den Tag starten? Getreu der Devise A quien madruga, Dios le ayuda (Morgenstund hat Gold im Mund) wollen wir in angenehmer Atmosphäre den Schwerpunkt auf Konversation legen, werden dabei aber auch wichtige grammatische Phänomene wiederholen, festigen und erweitern. Gearbeitet wird mit diversen Materialien zu faszinierenden Themen aus der spanischsprachigen Welt. ¡Hasta pronto!

**Y4583 / Gunther Blessing Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
Di. 5.5. / 7:30 - 8:30 Uhr / 7 Termine / 48 €  
Anmeldung bis: 30.4.

**El mundo en español B2**

Conversación, lectura, audición y diferentes ámbitos de la gramática.

**Y4586 / Dagmar Jörg Baunatal-Altenritte**

Vereinshaus, Ritterstr. 1  
Do. 6.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Curso de conversación B2**

Es un curso de conversación de temas que pudieran interesar a los participantes. Utilizaremos artículos de periódicos y leeremos algo de literatura. Si se da la oportunidad veremos y discutiremos sobre algunas películas que pudiéramos disponer. Trataremos los temas de gramática propuestos por los participantes al comienzo del semestre. Es un curso adecuado para repetir y repasar temas de gramática.

**Y4587 / Enrique Catalan Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
Mo. 10.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Spanisch B2****Y4588 / Marcos Goncalves Da Rocha Kassel**

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Mi. 12.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Y4591 / Cristina Mata Rodriguez Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Di. 11.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Y4592 / Enrique Catalan**

Curso de conversación con textos periodísticos. Gramática: subjuntivo y pasados.

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Di. 11.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Y4593 / Heidi Maienborn****Vellmar-Obervellmar**

Grundschule, Heckershäuser Str. 54  
Do. 23.4. / 17:30 - 19:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

**Spanisch C1****Spanisch C1**

Conversación, lectura de textos y gramática según interés.  
Max. 7 Teilnehmende.

**Y4595 / Christel Bunge Wolfhagen**

Wilhelm-Filchner-Schule, Kurfürstenstr. 20  
Mo. 10.2. / 17:15 - 18:45 Uhr / 15 Termine / 153 €

**Conversación, gramática y ejercicios C1**

En este nuevo semestre dividiremos el tiempo de nuestro curso en tres partes: Una parte dedicada a conversación sobre el acontecer en el mundo y en Kassel. Utilizaremos para ello, circunstancialmente, textos periodísticos de España e Hispanoamérica. Una segunda parte dedicada a la gramática: trataremos los pasados, el subjuntivo, etc. Una tercera parte la dedicaremos a ejercicios de comprensión auditiva: trabajaremos con videos, películas etc. y conversaremos sobre lo visto.

**Y4596 / Enrique Catalan Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
Do. 13.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

**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.

**Y4597 / Enrique Catalan Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
Mi. 12.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €



Lage von Städten, der Bau von historischen Gebäuden, der Umgang mit den Rohstoffen der Antike und das Nachempfinden von antiker Ökonomie, Wissenschaft, Kultur und Politik werden die Teilnehmenden in ihren Bann ziehen und allen Beteiligten ein lehrreiches und schönes Wochenende voller Spaß und spielerischem Zugang zur Welt der Antike ermöglichen.

**Y4639 / Dr. Andreas Mohr**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Sa. 9.5. und So. 10.5. / 10:00 - 15:30 Uhr / 66 €  
Anmeldung bis: 30.4.

### Chinesisch

#### Chinesisch A1.1 Wochenende

Dieser Schnupperkurs ist geeignet für Anfänger ohne Vorkenntnisse. In diesem Kurs lernen Sie die Sprache, die Kultur und auch die Schriftzeichen kennen. Die Veranstaltung dauert nur 2 Tage - jeweils 6 Unterrichtsstunden - und macht Sie mit den ersten Grundlagen der chinesischen Sprache vertraut.

**Y4640 / Hong Fan-Hofmeister**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Sa. 25.4. und So. 26.4. / 10:00 - 15:30 Uhr / 66 €  
Anmeldung bis: 16.4.

#### Chinesisch A1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

**Y4642 / Xiangzhen Li, Hong Fan-Hofmeister**

**Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Mo. 3.2. / 19:30 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 122 €

#### Chinesisch B1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

**Y4644 / Hong Fan-Hofmeister**

**Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Mo. 24.2. / 17:45 - 19:15 Uhr / 12 Termine / 122 €

#### Chinesisch HSK 3

Lehrbuch Zhongwen.

**Y4611 / Hong Fan-Hofmeister**

**Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Fr. 14.2. / 16:00 - 17:00 Uhr / 16 Termine / 109 €

### Altgriechisch

#### Altgriechisch A1

Für max. 7 Teilnehmende mit Vorkenntnissen.  
Lehrbuch: Kantaros.

**Y4610 / Dr. Andreas Mohr**

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.16  
Fr. 7.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 153 €

### 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 zugrundeliegenden 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 20. Wörterbuch: Langenscheidts Taschenwörterbuch

**Y4612 / Dr. Jürgen Wolf, Pfarrer**

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.16  
Do. 13.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 102 €

### Arabisch

#### Arabisch A1/A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (1). Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

**Y4616 / Nagwat Hafez**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Di. 11.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Y4617 / Nagwat Hafez**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (2).

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.16  
Mi. 12.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Y4619 / Nagwat Hafez**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (3).

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.16  
Mi. 12.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 153 €

**Y4628 / Nagwat Hafez**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Di. 11.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 153 €

#### Spielend in die Antike: Eine Lehrsimulation für interessierte Altsprachen- und Geschichtsfreunde

Mit Hilfe eines Spielbrettes, das den Mittelmeerraum zur Zeit der klassischen Antike präsentiert, erfahren Teilnehmende spielerisch die Welt der Antike. Farbige Marker symbolisieren die Angehörigen der verschiedenen Kulturen dieser Zeit und die unterschiedlichen gesellschaftlichen Gruppen der damaligen Welt. Geographie, die



## Chinesisch HSK 5

### Y4650 / Hong Fan-Hofmeister

Kassel, Bürgerhaus Harleshausen, Raum 10  
Fr. 14.2. / 15:00 - 16:00 Uhr / 16 Termine / 109 €

## Chinesisch HSK Prüfung am Samstag, 9. Mai 2020

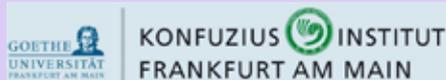
Das Konfuzius-Institut Frankfurt ist autorisiert, die HSK (Hanyu Shuiping Kaoshi, auch: Chinese Proficiency Test), die offizielle, standardisierte Prüfung zum Nachweis von chinesischen Sprachkenntnissen, abzuhalten. Sie wird weltweit nur in zertifizierten Prüfungszentren abgehalten und schließt bei erfolgreich abgelegter Prüfung mit dem HSK-Zertifikat Stufe 1-6 ab. Die HSK-Prüfung entspricht dem deutschen TestDaF oder dem englischen TOEFL.

Um besser auf die Bedürfnisse der steigenden Zahl der Chinesischlernenden im Ausland einzugehen, hat Hanban, die Zentrale der Konfuzius-Institute in Beijing, im Jahr 2010 ein neues Konzept für die HSK-Prüfung ausgearbeitet, welches das bis dahin bestehende System ersetzt hat.

Für Anmeldung und Fragen zur HSK-Prüfung in der vhs, Wilhelmshöher Allee 19-21 am

Sa. 9.5. / 8:00 - 18:00 Uhr,  
Anmeldung bis: 27.3.

wenden Sie sich bitte an: Herrn Joachim Ziebe  
Tel: 069 798 23296  
jz@konfuzius-institut-frankfurt.de



## Dänisch

### Dänisch Informationsabend

An diesem Abend erhalten Sie Informationen über unser Dänischprogramm und haben die Möglichkeit Ihre Sprachkenntnisse einstuft zu lassen.

### Y4653 / Karina Weigelt

Kassel  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Di. 25.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / gebührenfrei

### Dänisch Konversation

Dieser Kurs bietet Teilnehmenden die Möglichkeit an, die dänische Sprache aktiv zu leben.

### Y4651 / Karina Weigelt

Kassel  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Di. 3.3. / 18:15 - 19:45 Uhr / 6 Termine / 66 €

## Finnisch

### Finnisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Yksi, kaksi, kolme Band 1.

### Y4652 / Anne Niskanen

Kassel  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Di. 11.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Finnisch A2

### Y4655 / Anne Niskanen

Kassel  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16  
Mo. 10.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Finnisch B1

### Y4656 / Anne Niskanen

Kassel  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16  
Mo. 10.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Japanisch

### Japanisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

### Y4659 / Tetsu Kido

Kassel  
Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Do. 13.2. / 19:15 - 20:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Japanisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

### Y4657 / Tetsu Kido

Kassel  
Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Mi. 12.2. / 16:45 - 18:15 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Y4658 / Tetsu Kido

Kassel  
Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Do. 13.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Japanisch A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

### Y4660 / Tetsu Kido

Kassel  
Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Fr. 14.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €



### Y4661 / Tetsu Kido

Kassel  
Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Mo. 10.2. / 19:30 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Y4664 / Tetsu Kido

Kassel  
Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Fr. 14.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Japanisch A2

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

### Y4675 / Tetsu Kido

Kassel  
Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Mo. 10.2. / 17:45 - 19:15 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Y4676 / Tetsu Kido

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.  
Kassel  
Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Mi. 12.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Kurdisch

### Kurdisch Kurmancî Wochenende A1.1

Dieser Kurs bietet Teilnehmenden die Möglichkeit an, die kurdische Sprache auch ohne Vorkenntnisse, zu erlernen. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der kurdischen Sprache kennen, sodass Sie auch im Alltag einfache Zusammenhänge gut erfassen können. Weiterführende Kurse sind bei entsprechender Nachfrage möglich.

### Y4677 / Leyla Lacin

Kassel  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Sa. 25.4. und So. 26.4. / 10:00 - 15:30 Uhr / 66 €  
Anmeldung bis: 16.4.



### Latein

#### Latein A1.2

Latein, Luana nova Band 1, ab Lektion 13/14.  
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

**Y4679 / Dr. Andreas Mohr**

**Kassel**

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

Mo. 17.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine /  
153 €

### Neugriechisch

#### Neugriechisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

**Y4680 / Athena Karagouni-Rehrmann**

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.14

Do. 12.3. / 18:15 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 64 €

#### Neugriechisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.  
"Griechisch in 24 Stunden" (Katja Düster)

**Y4681 / Athena Karagouni-Rehrmann**

"Griechisch in 24 Stunden" (Katja Düster)

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.14

Do. 12.3. / 20:00 - 21:30 Uhr / 10 Termine / 64 €

**Y4682 / Athena Karagouni-Rehrmann**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Neugriechisch in 24 Stunden, ab Lektion 15.

Max 7 Teilnehmende.

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Fr. 13.3. / 17:30 - 19:30 Uhr / 7 Termine / 82 €

#### Neugriechisch B2

Ta nea Ellinika jia xenous

**Y4683 / Katja Papia-Düster**

**Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Di. 11.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### Neugriechisch C1

Erwathinondas sta ellinika, ab Lektion 9

**Y4684 / Katja Papia-Düster**

**Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Di. 11.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €



### Niederländisch

Ein Kurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse wird voraussichtlich im nächsten Semester angeboten.

#### Niederländisch A1/A2

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

**Y4689 / Carla Rutten**

**Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Mi. 12.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### Niederländisch A2

Wat leuk! A2, ab Lektion 9

**Y4690 / Carla Rutten**

**Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Mi. 12.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Norwegisch

#### Norwegisch Wochenende A1.1

Dieser Kurs bietet Teilnehmenden die Möglichkeit an, die norwegische Sprache auch ohne Vorkenntnisse, zu erlernen. Weiterführende Kurse sind bei entsprechender Nachfrage möglich.

**Y4751 / Lara-M. Herborg**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102

Sa. 7.3. und So. 8.3. / 10:00 - 15:30 Uhr / 66 €

Anmeldung bis: 27.2.

#### Norwegisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.  
Lehrbuch: Et år i Norge, 6. Auflage 2017 (mit Schlüssel und CD), ISBN 978-3-944312-29-3,  
Verlag: Høperen

**Y4696 / Dr. Alexander Keck**

**Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 103

Di. 18.2. / 19:30 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 153 €

**Y4697 / Lara-M. Herborg**

**Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Do. 13.2. / 19:30 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 153 €

#### Snakker du norsk?

Schnupperkurs für Anfänger/innen in der norwegischen Sprache. Dieser Workshop möchte dazu einladen, die norwegische Sprache als eine von drei sehr ähnlichen, miteinander verwandten skandinavischen Sprachen kennenzulernen. Im Brennpunkt stehen eine kurze Einführung in Land, Menschen und Kultur, sprachliche Besonderheiten (Aussprache, Grammatik, Sprachstruktur), erste Verständigung und einfache kurze Dialoge für ein erstes Gespräch. Handouts werden ausgeteilt.

**Y4699 / Dr. Alexander Keck**

**Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 103

Sa. 14.3. / 10:00 - 13:00 Uhr / 20 €

Anmeldung bis: 5.3.

#### Norwegisch für den Urlaub

Planen Sie vielleicht einen Norwegen-Urlaub? Oder kennen und lieben Sie das wunderschöne Land bereits von früheren Reisen her, haben aber wenig von der Sprache verstanden? Und sind es irgendwie "leid", für eine Kommunikation mit Einheimischen immer auf Englisch ausweichen zu müssen? Zum anderen erscheint es Ihnen zu mühsam oder zeitaufwendig, sich wegen einer Urlaubsreise extra für einen Sprachkurs in Norwegisch anzumelden? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Gleichzeitig ist es ein erster Einstieg in die norwegische Sprache. An zwei Wochenenden 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.

**Y4700 / Dr. Alexander Keck**

**Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102

Sa. 6.6. und So. 7.6. / 10:00 - 13:00 Uhr / 41 €

Anmeldung bis: 28.5.



## Persisch

### Persisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.  
Max. 7 Teilnehmende

#### Y4703 / Nasser Sanati

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Do. 13.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 153 €

#### Y4704 / Nasser Sanati

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Di. 11.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 153 €

### Persisch A2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen  
(2).

#### Y4705 / Nasser Sanati

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Mo. 10.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Polnisch

### Polnisch A1.2

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Witam!  
Band 1, ab Lektion 2/3

#### Y4707 / Marian Zglinski

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Witam!  
Band 1, ab Lektion 1  
**Kassel**  
Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Fr. 14.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Polnisch A2

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

#### Y4708 / Marian Zglinski

Witam! A1, ab Lektion 7  
**Kassel**  
Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Mo. 10.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Polnisch A1.2

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Witam!  
A1, ab Lektion 8/9

#### Y4710 / Marian Zglinski

**Kassel**  
Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Mo. 10.2. / 19:15 - 20:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Portugiesisch

### Portugiesisch do Brasil A1.2

Für Teilnehmende in Brasil, ab Lektion 3/4

#### Y4718 / Leyla Marcia Brasileiro

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Fr. 14.2. / 17:00 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Portugiesisch do Brasil A2

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

#### Y4719 / Leyla Marcia Brasileiro

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Do. 13.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Portugiesisch do Brasil am Wochenende A1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

#### Y4722 / Leyla Marcia Brasileiro

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Sa. 21.3. und So. 22.3. / 10:00 - 15:15 Uhr / 45 €  
Anmeldung bis: 15.3.

## Punisch

### Punisch A1

*Vortrag und Film*

Das Kursmaterial "Punisch an der vhs" erhalten  
sie von der Kursleitung.

#### Dr. Andreas Mohr

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 8.4. / 16:30 - 18:00 Uhr / 6 €

## Russisch

### Russisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.  
Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

#### Y4724 / Elisabeth Janzer

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Mo. 17.2. / 17:15 - 18:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Russisch A2

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

### Y4725 / Elisabeth Janzer

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Mo. 17.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Y4728 / Lubov Zufall-Korsakowa

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.  
**Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Di. 11.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Y4735 / Lubov Zufall-Korsakowa

Oftilschno A2, ab Lektion 5/6  
**Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Fr. 14.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 96 €



## Schwedisch

### Schwedisch Wochenende A1.1

Dieser Kurs bietet Teilnehmenden die Möglichkeit, die schwedische Sprache auch ohne Vorkenntnisse zu erlernen. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der schwedischen Sprache kennen, sodass Sie im Alltag einfache Zusammenhänge gut erfassen können. Weiterführende Kurse sind bei entsprechender Nachfrage möglich.

#### Y4740 / Yaska Marie Hering

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Sa. 21.3. und So. 22.3. / 10:00 - 15:30 Uhr / 66 €  
Anmeldung bis: 12.3.

### Schwedisch A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Tala svenska A2.

#### Y4749 / Björn Müller

**Kassel**  
Kunstwerkstatt am Weinberg, Heckerstr. 30b  
Do. 13.2. / 19:15 - 20:45 Uhr / 15 Termine / 96 €



### Schwedisch B1

Tala svenska B1, ab Lektion 6/7

**Y4750 / Björn Müller**

**Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298

Mi. 12.2. / 17:15 - 18:15 Uhr / 15 Termine / 102 €

### Schwedisch C1

Språkporten ab Lektion 5

Max. 7 Teilnehmende

**Y4753 / Björn Müller**

**Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298

Di. 11.2. / 19:45 - 21:15 Uhr / 15 Termine / 153 €

### Schwedisch C1/C2

Språkporten ab Lektion 10

**Y4754 / Björn Müller**

**Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Mo. 10.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Y4756 / Björn Müller**

Språkporten ab Lektion 5

**Kassel**

Kunstwerkstatt am Weinberg, Heckerstr. 30b

Do. 13.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Tschechisch

### Tschechisch A1.2

**Y4758 / Václava Frycová**

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Di. 11.2. / 19:30 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Y4759 / Václava Frycová**

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Di. 11.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Tschechisch A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Max. 7 Teilnehmende

**Y4760 / Jana Krech**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Mo. 10.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine /

122 €

## Türkisch

### Türkisch A1.1

Günaydin 1, ab Lektion 1

**Y4765 / Sevil Akman**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104

Di. 11.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Türkisch A1.2

**Y4763 / Sevil Akman**

Günaydin 1, ab Lektion 8

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Mo. 10.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Y4768 / Sevil Akman**

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch Günaydin 1, ab Lektion 2/3

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103

Mo. 10.2. / 20:00 - 21:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Türkisch A2

Günaydin 1, ab Lekt. 15

**Y4767 / Sevil Akman**

Günaydin 2

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405

Di. 11.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Türkisch B1

Wiederholung Günaydin 1 und Günaydin 2

**Y4779 / Sevil Akman**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Mi. 12.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Gebärdensprache

### Gebärdensprachkurs 1

Wenn Sie Kontakt zu Gehörlosen haben oder entwickeln möchten, können Sie hier Gebärden für die Alltagskommunikation erlernen. Dieser Kurs ist nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Kleines Wörterbuch der Gebärdensprache.

**Y4783 / Dagmar Ruppert**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102

Mi. 12.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Y4785 / Frank Hoffmann**

**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 013

Mi. 12.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Gebärdensprachkurs 2

Wenn Sie Kontakt zu Gehörlosen haben oder entwickeln möchten, können Sie hier Gebärden für die Alltagskommunikation erlernen. Dieser Kurs ist nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

**Y4786 / Frank Hoffmann**

**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 013

Mi. 12.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Y4787 / Dagmar Ruppert**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102

Mi. 12.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €



## Deutsch als Fremdsprache

Sprachberatung und Einstufungstest.  
"Deutsch als Fremdsprache" im Philipp-Scheidemann-Haus, Kassel, Holländische Str. 72-74  
montags um 14:00 Uhr

Unsere Öffnungszeiten sind:  
Mo., Mi. 09:00 - 12:00 Uhr  
Do. 14:00 - 17:00 Uhr  
und nach Vereinbarung

Telefonisch erreichbar:  
Di. 14:00 - 16:00 Uhr  
Do. 09:30 - 12:30 Uhr

### Programmverantwortung

Sven Hebestreit  
sven-hebestreit@landkreiskassel.de  
Telefon: 0561-1003 1680

### Assistenz

Elvira Gebauer  
elvira-gebauer@landkreiskassel.de  
Telefon: 0561-1003 1663

Katharina Hecht  
katharina-hecht@landkreiskassel.de  
Telefon: 0561-1003 1665

Marco Hellwig  
marco-hellwig@landkreiskassel.de  
Telefon: 0561-1003 1664

Anna Maria Möller  
anna-maria-moeller@landkreiskassel.de  
Telefon: 0561-1003 1666

Stephanie Reuter  
stephanie-reuter@landkreiskassel.de  
Telefon: 0561-1003 1662

### Beratung und Einstufungstest im Landkreis Kassel:

vhs-Geschäftsstelle, Kasinoweg 22,  
34369 Hofgeismar  
Mo. 09:00 - 12:00 Uhr  
Mi. 14:00 - 16:00 Uhr

vhs Haus Alte Kleiderfabrik  
Raiffeisenweg 2, 34466 Wolfhagen  
Di. 09:00 - 12:00 Uhr  
Do. 14:00 - 16:00 Uhr

Heiko Griesel  
heiko-griesel@landkreiskassel.de  
Telefon: 0561-1003 3205

Kerstin Gück  
kerstin-gueck@landkreiskassel.de  
Tel. 0561-1003 2224

Brigitte Böhle  
brigitte-boehle@landkreiskassel.de  
0561-1003 3192

### Gebührenpflichtige Prüfungen

An der Volkshochschule Region Kassel finden im Philipp-Scheidemann-Haus folgende anerkannte Prüfungen statt:

telc Start Deutsch A1  
telc Start Deutsch A2  
telc Zertifikat Deutsch B1  
telc Deutsch B2  
telc Deutsch C1  
telc C1 Hochschule  
Die Prüfungstermine erfragen Sie bitte bei der Volkshochschule Region Kassel.

Achtung NEU: Anmeldung zu folgenden Prüfungen für Selbstzahler im Hermann-Schafft-Haus bei Frau Sabine Weigelt-Scharla:

telc Zertifikat Deutsch B1  
telc Deutsch B2  
telc Deutsch C1  
telc Deutsch C1 Hochschule

Öffnungszeiten:  
Mi. 15.00-17.00 Uhr  
Frau Sabine Weigelt-Scharla  
Tel. 0561 1003-1099  
sabine-weigelt-scharla@landkreiskassel.de  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19-21, 34117 Kassel, Raum H.10

**Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ):**  
entgeltfrei für Teilnehmende der Integrationskurse

Prüfungstermine:  
06.03.2020, 03.04.2020, 08.05.2020,  
05.06.2020, 03.07.2020

Anmeldung vhs jeweils 6 Wochen vor Prüfungstermin

Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch bei regelmäßiger Teilnahme am Ende des Kurses ausgestellt.  
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  
04.03.2020, 01.04.2020, 06.05.2020,  
03.06.2020

Anmeldung jeweils 4 Wochen vor Testtermin bei Frau Sabine Weigelt-Scharla im Hermann-Schafft-Haus, Raum H.10. Wilhelmshöher Allee 19-21, 34117 Kassel.

### DaF-Integrationskurse

Die vhs führt im Philipp-Scheidemann-Haus Basissprachkurse, Aufbausprachkurse und Orientierungskurse für Ausländerinnen und Ausländer nach dem neuen Zuwanderungsgesetz durch. Das Entgelt ist bei Anmeldung bar zu bezahlen. Eine Rückzahlung ist nach verbindlicher Anmeldung nicht möglich. Auf Anfrage kann in begründeten Fällen ein Antrag auf Kostenbefreiung gestellt werden. Vor der Kurseinteilung wird ein Einstufungstest durchgeführt.

Die Kurse laufen jeweils Mo. bis Fr., 8:30 - 12:45 Uhr, das Entgelt beträgt pro Kurs 195,00 € für 100 UStd. Die Entgelte für Kurse basieren auf der Teilnehmezahl von mindestens neun angemeldeten Personen.

Auf Anfrage werden bei Bedarf und entsprechender Teilnehmezahl zusätzliche Kurse eingerichtet.

## 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.

#### Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €  
Lehrbuch: Linie 1 A1

**Y4800** / Mo. 27.1.

**Y4801** / Mo. 24.2.

**Y4802** / Mo. 23.3.

**Y4803** / Di. 5.5.

**Y4804** / Do. 4.6.

#### Y4802H / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008  
Mo. 23.3. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €  
Lehrbuch: Linie 1 A1

#### Y4802W / Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
Mo. 23.3. / 13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 220 €



### 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 kurzen deutschen Text schreiben können.

#### Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €  
Lehrbuch: Linie 1 A1

**Y4807** / Mo. 27.1.

**Y4808** Mo. 24.2.

**Y4809** / Mo. 23.3.

**Y4810** / Di. 5.5.

**Y4811** / Do. 4.6.

#### **Y4810H / Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008  
Di. 5.5. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €  
Lehrbuch: Linie 1 A1

#### **Y4807W / Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
Mo. 27.1. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €  
Lehrbuch: Linie 1 A1

#### **Y4810W / Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
Di. 5.5. / 13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 220 €  
Lehrbuch: Linie 1 A1

### Deutsch-Nachmittagskurs 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.

#### **Y4816 / Helene Stach**

**Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mo. 10.2. / 13:00 - 14:30 Uhr / 15 Termine  
Mo. und Do. jeweils 13:00 - 14:30 Uhr / 132 €

### Deutsch-Abendkurse A 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.

#### **Y4822 / Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Mo. 10.2. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine  
Mo. und Mi. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 220 €



## 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. Sie werden noch mehr Texte von der CD hören. Und vor allem: Sie können sich nach vier Wochen mit Deutschen in Alltagssituationen verständigen.

#### Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €  
Lehrbuch: Linie 1 A2

**Y4840** / Mo. 27.1.

**Y4841** / Mo. 24.2.

**Y4842** / Mo. 23.3.

**Y4843** / Di. 5.5.

**Y4844** / Do. 4.6.

#### **Y4840B / Baunatal-Altenbauna**

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Mo. 27.1. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €  
Lehrbuch: Linie 1 A2

#### **Y4840H / Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014  
Mo. 27.1. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €  
Lehrbuch: Linie 1 A2

#### **Y4844H / Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008  
Do. 4.6. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €  
Lehrbuch: Linie 1 A2

#### **Y4840W / Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
Mo. 24.2. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €  
Lehrbuch: Linie 1 A2

#### **Y4844W / Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
Do. 4.6. / 13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 220 €  
Lehrbuch: Linie 1 A2

### 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.

#### Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €  
Lehrbuch: Linie 1 A2

**Y4847** / Mo. 27.1.

**Y4848** / Mo. 24.2.

**Y4849** / Mo. 23.3.

**Y4850** / Di. 5.5.

**Y4851** / Do. 4.6.

#### **Y4847B / Baunatal-Altenbauna**

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Mo. 24.2. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €  
Lehrbuch: Linie 1 A2

#### **Y4847H / Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014  
Mo. 24.2. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €  
Lehrbuch: Linie 1 A2

#### **Y4849H / Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008  
Mo. 23.3. / 13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 220 €  
Lehrbuch: Linie 1 A2

#### **Y4849W / Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
Mo. 23.3. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €  
Lehrbuch: Linie 1 A2



## 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.

### Y4861 / Helene Stach Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Do. 13.2. / 16:00 - 19:15 Uhr / 15 Termine / 132 €

## Deutsch-Abendkurs A 2

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. Sie lernen, vor der Lerngruppe zu sprechen. Sie werden noch mehr Texte von der CD hören.

### Y4865 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Mo. 10.2. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine  
Mo. und Mi. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 220 €



## DeuFö A2

Der Kurs A2 umfasst in der Regel 400 Unterrichtseinheiten und hat zum Ziel das Sprachniveau A2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) zu erreichen. Der Sprachunterricht hat eine allgemeine berufsbezogene Ausrichtung. Dieser Kurs richtet sich an Teilnahmeberechtigte, die trotz einer ordnungsgemäßen Teilnahme an einem Integrationskurs das Sprachniveau A2 nicht erreicht haben. Der Kurs schließt mit einer Zertifikatsprüfung ab.

### Y4843D / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Mo. 23.3. / 8:30 - 12:45 Uhr / 80 Termine

## DeuFö B1

Der Kurs B1 umfasst in der Regel 400 Unterrichtseinheiten und hat zum Ziel das Sprachniveau B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) zu erreichen. Der Sprachunterricht hat eine allgemeine berufsbezogene Ausrichtung. Dieser Kurs richtet sich an Teilnahmeberechtigte, die trotz einer ordnungsgemäßen Teilnahme an einem Integrationskurs das Sprachniveau B1 nicht erreicht haben. Der Kurs schließt mit einer Zertifikatsprüfung ab.

### Y4869H / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014  
Mo. 27.1. / 13:30 - 17:45 Uhr / 80 Termine

### Y4870 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Mo. 13.1. / 13:30 - 17:00 Uhr / 80 Termine

### Y4870H / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014  
Do. 4.6. / 13:30 - 17:45 Uhr / 80 Termine

### Y4871 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Mo. 23.3. / 8:30 - 12:45 Uhr / 80 Termine

## 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.

### Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €  
Lehrbuch: Linie 1 B1

Y4880 / Mo. 27.1.

Y4881 / Mo. 24.2.

Y4882 / Mo. 23.3.

Y4883 / Di. 5.5.

Y4884 / Do. 4.6.

### Y4882B / Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Mo. 23.3. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €  
Lehrbuch: Linie 1 B1

### Y4882H / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014  
Mo. 23.3. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €  
Lehrbuch: Linie 1 B1

### Y4883H / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008  
Di. 5.5. / 13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 220 €  
Lehrbuch: Linie 1 B1

### Y4883W / Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
Di. 5.5. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €  
Lehrbuch: Linie 1 B1

## Deutsch-Intensivkurse/ Integrationskurse B 1.2

Sie bereiten sich gezielt auf die Prüfung "Zertifikat Deutsch" (ZD) vor. Sie erlernen eine elementare sprachliche Sicherheit in vielen alltäglichen Situationen. Sie bekommen immer mehr Gefühl für die deutsche Sprache und beginnen, in der deutschen Sprache zu denken. Und vor allem: Sie werden nach diesen vier Wochen Deutsche fast immer gut verstehen.

### Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €  
Lehrbuch: Linie 1 B1

Y4888 / Mo. 27.1.

Y4889 / Mo. 24.2.

Y4890 / Mo. 23.3.

Y4891 / Di. 5.5.

Y4892 / Do. 4.6.

### Y4891B / Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Di. 5.5. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €  
Lehrbuch: Linie 1 B1

### Y4891H / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014  
Di. 5.5. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €  
Lehrbuch: Linie 1 B1

### Y4892H / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008  
Do. 4.6. / 13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 220 €  
Lehrbuch: Linie 1 B1

### Y4892W / Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
Do. 4.6. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €  
Lehrbuch: Linie 1 B1

## Deutsch Medizin und Pflege

Sie lernen Deutsch für berufliche Alltagssituationen in der Krankenpflege, Altenpflege, als Arzt und in weiteren medizinischen Tätigkeitsbereichen. Sie lernen und üben in verschiedenen Rollenspielen, um praxisnahe Sprachfähigkeiten zu erwerben.

### Y4894 / Ahmed El-Cherid

Kassel  
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Di. 11.2. / 14:00 - 16:15 Uhr / 33 Termine  
Di. und Do. jeweils 14:00 - 16:15 Uhr / 220 €



### Deutsch B1 Prüfungsvorbereitung (telc)

**Y4895 / Helene Stach**

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mi. 12.2. / 14:00 - 15:30 Uhr / 15 Termine / 132 €

### Deutsch-Sprechen, Schreiben und Grammatik 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.

**Y4896 / Helene Stach**

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mi. 12.2. / 16:00 - 19:15 Uhr / 15 Termine / 132 €

### Deutsch-Abendkurs B 1

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.

**Y4899 / Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Mo. 10.2. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine

Mo. und Mi. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 220 €

Linie 1 B1

## Orientierungskurse

### Orientierungskurs

Geschichte, Institutionen, Leben in Deutschland

**Y4913 / Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Mo. 27.1. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 245 €

**Y4917 / Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Do. 4.6. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 245 €

**Y4917B / Baunatal-Altenbauna**

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Do. 4.6. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 245 €

**Y4917H / Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014

Do. 4.6. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 245 €

### Deutsch-Test für Zuwanderer

*Prüfung*

**Y4919A / Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,

Saal

Fr. 6.3. / 9:00 - 12:30 Uhr / gebührenfrei

Anmeldung bis: 30.1.



**Y4920A / Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,

Saal

Fr. 3.4. / 9:00 - 12:30 Uhr / gebührenfrei

Anmeldung bis: 27.2.

**Y4921A / Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,

Saal

Fr. 8.5. / 9:00 - 12:30 Uhr / gebührenfrei

Anmeldung bis: 2.4.

**Y4922A / Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,

Saal

Fr. 5.6. / 9:00 - 12:30 Uhr / gebührenfrei

Anmeldung bis: 30.4.

**Y4923A / Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,

Saal

Fr. 3.7. / 9:00 - 12:30 Uhr / gebührenfrei

Anmeldung bis: 28.5.

### telc-Zertifikat Deutsch B1

*Prüfung*

Das Zertifikat B1 dient als Nachweis ausreichender Deutschkenntnisse für die Einbürgerung.

**Y4919 / Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Fr. 6.3. / 8:30 - 12:00 Uhr / 180 €

Anmeldung bis: 23.1.

**Y4920 / Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,

Saal

Do. 31.3. / 8:30 - 12:30 Uhr / 180 €

Anmeldung bis: 20.2.

**Y4921B / Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,

Saal

Do. 15.5. / 8:30 - 12:30 Uhr / 180 €

Anmeldung bis: 26.3.

**Y4922 / Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Fr. 5.6. / 8:30 - 12:00 Uhr / 180 €

Anmeldung bis: 23.4.

**Y4923 / Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Fr. 3.7. / 8:30 - 12:00 Uhr / 180 €

Anmeldung bis: 20.5.

### telc-Zertifikat Deutsch A2

*Prüfung*

**Y4924 / Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,

Saal

Mo. 23.3. / 8:30 - 12:00 Uhr / 180 €

Anmeldung bis: 10.2.

### Einbürgerungstest

*Prüfung*

Seit dem 1. September 2008 wird für die Einbürgerung ein Nachweis über "Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland" verlangt. Im Ankreuz-Verfahren gilt es, mindestens 17 von 33 Fragen richtig zu beantworten. Der Gesamtkatalog umfasst 300 allgemeine Testfragen und 10 Fragen, die sich auf das Land Hessen beziehen.

Jeder Antragsteller erhält seine persönlichen Testfragen.

Die Anmeldung zum Test ist nur persönlich möglich.

**Y4925 / Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Mi. 5.2. / 14:00 - 15:30 Uhr / 25 €

Anmeldung bis: 18.12.

**Y4926 / Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Mi. 4.3. / 14:00 - 15:30 Uhr / 25 €

Anmeldung bis: 3.2.

**Y4927 / Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Mi. 1.4. / 14:00 - 15:30 Uhr / 25 €  
Anmeldung bis: 2.3.

**Y4928 / Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Mi. 6.5. / 14:00 - 15:30 Uhr / 25 €  
Anmeldung bis: 2.4.

**Y4929 / Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Mi. 3.6. / 14:00 - 15:30 Uhr / 25 €  
Anmeldung bis: 4.5.

**Y4932N / Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Di. 2.3. / 13:30 - 17:45 Uhr / 100 Termine

**Deutsch-Abendkurs B 2**

Dieser erste Teil der Mittelstufe führt Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen zum Niveau B 2.

**Y4934 / Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Di. 11.2. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine  
Di. und Do. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 220 €  
Aspekte Neu B2, ab Lektion 6

**B 2****Deutsch-Intensivkurs B 2**

Der Kurs B2 umfasst 300 Unterrichtseinheiten und hat zum Ziel, das Sprachniveau B2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) zu erreichen. Der Sprachunterricht hat eine allgemeine Ausrichtung. Der Kurs kann mit einer telc-Zertifikatsprüfung abschließen.

**Y4930 / Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
Mo. 24.2. / 8:30 - 12:45 Uhr / 60 Termine / 720 €  
Lehrbuch: Aspekte Neu B2

**Y4930A / Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
Do. 4.6. / 8:30 - 12:45 Uhr / 60 Termine / 720 €  
Lehrbuch: Aspekte Neu B2

**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.

**DeuFö B2**

Der Kurs umfasst 500 Unterrichtseinheiten und hat zum Ziel das Sprachniveau B2 des GER zu erreichen. Der Sprachunterricht hat eine allgemeine berufsbezogene Ausrichtung. Der Kurs schließt mit einer Zertifikatsprüfung ab.

**Y4931 / Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Mo. 27.1. / 8:30 - 12:45 Uhr / 100 Termine

**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.

**Y4935 / Helene Stach**

**Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mo. 10.2. / 15:00 - 18:15 Uhr / 15 Termine / 132 €

**Prüfungen B2****Prüfung B2/ B2 DeuFöV***Prüfung***Y4937 / Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Mo. 30.3. / 8:15 - 12:30 Uhr / 220 €  
Anmeldung bis: 17.2.

**Y4938 / Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Di. 19.5. / 8:15 - 12:30 Uhr / 220 €  
Anmeldung bis: 2.4.

**Y4939 / Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Mo. 29.6. / 8:15 - 12:30 Uhr / 220 €  
Anmeldung bis: 18.5.

**Y4940 / Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Fr. 14.8. / 8:15 - 12:30 Uhr / 220 €  
Anmeldung bis: 6.7.

**Deutsch-Intensivkurs C 1**

Sie bereiten sich gezielt auf das telc-Zertifikat C1, telc-Zertifikat C1 Hochschule oder auf den Test DaF vor. In den Bereichen Grammatik, Leseverständnis, Hörverständnis und Sprechfertigkeiten arbeiten Sie systematisch an einer persönlichen Verbesserung Ihrer vorhandenen Kenntnisse.

**Y4941 / Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Mo. 24.2. / 8:30 - 12:45 Uhr / 60 Termine / 720 €  
Aspekte neu C1

**Berufsbezogene Deutsch-  
sprachförderung**

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.

**DeuFö C1**

Der Kurs umfasst 400 Unterrichtseinheiten und hat zum Ziel das Sprachniveau C1 des GER zu erreichen. Der Sprachunterricht hat eine allgemeine berufsbezogene Ausrichtung. Der Kurs schließt mit einer Zertifikatsprüfung ab.

**Y4942A / Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Mo. 24.2. / 13:30 - 17:45 Uhr / 80 Termine

**Deutsch-Abendkurs C 1**

In den Bereichen Grammatik, Leseverständnis, Hörverständnis und Sprechfertigkeiten arbeiten Sie systematisch an einer persönlichen Verbesserung Ihrer vorhandenen Kenntnisse.

**Y4944 / Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Di. 11.2. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine  
Di. und Do. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 220 €  
Aspekte Neu C1, ab Lektion 6

**Prüfung C1/DeuFö***Prüfung***Y4945 / Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Di. 23.6. / 8:15 - 13:15 Uhr / 220 €  
Anmeldung bis: 11.5.



### TestDaF

#### Prüfung

Das TestDaF-Zeugnis wird von allen Universitäten und Fachhochschulen in Deutschland anerkannt. Wenn Sie in allen vier Teilprüfungen mindestens die TestDaF-Niveaustufe (TDN) 4 erreicht haben, können Sie an jeder Hochschule studieren. Für manche Fächer an manchen Hochschulen reichen auch niedrigere Ergebnisse. Sie müssen jedoch mindestens TDN 3 erreicht haben.

#### **Y4953 / Peter Brockmann Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 127  
Do. 22.4. / 10:00 - 15:00 Uhr / 195 €  
Anmeldung bis: 27.3.

Bitte beachten Sie, dass eine Anmeldung zur Prüfung am 22. April 2020 ausschließlich über die Homepage [www.testdaf.de](http://www.testdaf.de) im Zeitraum vom 26.02.2020 - 27.03.2020 möglich ist.

#### **Y4954 / Peter Brockmann Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 127  
Mi. 3.6. / 10:00 - 15:00 Uhr / 195 €  
Anmeldung bis: 6.5.

Bitte beachten Sie, dass eine Anmeldung zur Prüfung am 3. Juni 2020 ausschließlich über die Homepage [www.testdaf.de](http://www.testdaf.de) im Zeitraum vom 08.04.2020 - 06.05.2020 möglich ist.

### 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.

##### **Y4972/8 / Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Mo. 27.1. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €

##### **Y4972/9 / Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Mo. 24.2. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €

#### Deutsch-Lesen lernen, Schreiben lernen/Integrationskurs Hauptkurs

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. Sie werden noch mehr Texte von der CD/Kassette hören. Und vor allem: Sie können sich nach vier Wochen mit Deutschen in Alltagssituationen verständigen.

##### **Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €

**Y4973/4 / Mo. 27.1.**

**Y4973/5 / Mo. 24.2.**

**Y4973/6 / Mo. 23.3.**

**Y4973/7 / Di. 5.5.**

**Y4973/8 / Do. 4.6.**

**Y4973/9 / Mo. 17.8.**

#### 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 / 220 €

**Y4982H/6 / Mo. 24.2.**

**Y4982H/7 / Mo. 23.3.**

##### **Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, „Penthouse“/Raum 101  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €

**Y4986W/6 / Mo. 24.2.**

**Y4986W/7 / Mo. 23.3.**

**Y4988/WH2 / Mo. 27.1.**

**Y4988/WH3 / Mo. 24.2.**

**Y4989W/1 / Mo. 23.3.**

**Y4989W/2 / Di. 5.5.**

**Y4989W/3 / Do. 4.6.**

#### Deutsch-Lesen lernen, Schreiben lernen/Integrationskurs Hauptkurs

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.

##### **Y4989WH / Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 101  
Mo. 23.3. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / gebührenfrei

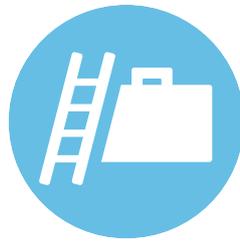
#### Deutsch-Alphabetisierung für Frauen und Männer mit kleinen Kindern

Einführung in die deutsche Sprache mit Alphabetisierung. Eine Kinderbetreuung ist vorgesehen. Der Unterrichtsraum und ein voll eingerichteter Spielraum liegen nebeneinander. Der Unterrichtsort befindet sich in Wohnungsnahe.

##### **Y4990 / Helene Stach**

##### **Lohfelden**

Evang. Gemeindehaus, Stadion 2  
Mo. 10.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 30 Termine  
Mo. und Do. jeweils 10:00 - 11:30 Uhr / 132 €



# EDV & Beruf



## Angebotsberatung

Wir beraten Sie gerne bei Ihrer Kursauswahl und klären mit Ihnen notwendige Vorkenntnisse.

## Bildungsberatung

Sie wollen sich beruflich verändern, in das Berufsleben einsteigen oder wiedereinsteigen. Wir bieten Ihnen im Rahmen des HESSENCAMPUS KASSEL eine kostenlose und trägerunabhängige vertrauliche Bildungsberatung und informieren Sie über Finanzierungsmöglichkeiten.

[www.bildungsberatung-region-kassel.de](http://www.bildungsberatung-region-kassel.de)  
Tel. 0561 1003-3202



Gefördert aus Mitteln des Landes Hessen  
im Rahmen von HESSENCAMPUS

## Fanzierungsberatung

Bildungsprämie – der Prämiengutschein  
Erwerbstätige, die mindestens 15 Stunden/Woche arbeiten, über 25 Jahre alt sind und deren zu versteuerndes Jahreseinkommen derzeit 20.000 € bzw. 40.000 € bei gemeinsam Veranlagten nicht übersteigt, können 50 % ihrer Weiterbildungskosten mit einem Prämiengutschein in Höhe von max. 500 € finanzieren.

[www.bildungspraemie.info](http://www.bildungspraemie.info)



## Ansprechpartner/-innen

### Lesen und Schreiben für Erwachsene I Kaufmännische Praxis I Management I Mathematik

Thomas Ewald  
Tel. 0561 1003-1695 | [thomas-ewald@landkreiskassel.de](mailto:thomas-ewald@landkreiskassel.de)

Regina Piller  
Tel. 0561 1003-2222 | [regina-piller@landkreiskassel.de](mailto:regina-piller@landkreiskassel.de)

### Computerwelten I Digitale Welten I Tastschreiben

H.-Friedrich Lammers  
Tel. 0561 1003-1687 | [friedrich-lammers@landkreiskassel.de](mailto:friedrich-lammers@landkreiskassel.de)

Brigitte Böhle  
Tel. 0561 1003-3192 | [brigitte-boehle@landkreiskassel.de](mailto:brigitte-boehle@landkreiskassel.de)

### Management I Persönlichkeitsentwicklung I Fortbildungen für Pädagogische Fachkräfte I Bildungsberatung

Elfriede Schäth  
Tel. 0561 1003-3193 | [elfriede-schaeth@landkreiskassel.de](mailto:elfriede-schaeth@landkreiskassel.de)

Brigitte Böhle  
Tel. 0561 1003-3192 | [brigitte-boehle@landkreiskassel.de](mailto:brigitte-boehle@landkreiskassel.de)

### Fortbildungen für Personen in der Kindertages- pflege und Pädagogische Fachkräfte

Kerstin Schultheis  
Tel. 0561 1003-1693 | [kerstin-schultheis@landkreiskassel.de](mailto:kerstin-schultheis@landkreiskassel.de)



### Nachholen von Schulabschlüssen

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

### Mathematik und Rechtschreibung

#### 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 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.

**Y5010 / Rudolf Daum**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1  
Do. 13.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 81 €

→ Siehe auch Kurs Y6500

### Rechtschreibung und Zeichensetzung: Richtig ist wichtig!

Besonders im Berufsleben wirkt ein fehlerfreies Schreiben nach wie vor wie eine Visitenkarte. Ist das "planen/Planen" des Seminars "gestern nachmittag/Nachmittag" "gutgelaufen/gut gelaufen"? Was stimmt denn nun? Grundlagen der Rechtschreibung und Zeichensetzung werden mithilfe vieler Übungen vermittelt.

**Y5013 / Martina Henne**  
**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14  
Mo. 30.3. / 18:00 - 20:15 Uhr / 7 Termine / 84 €

→ Sprachen für den Beruf  
siehe Programmbereich Sprachen

### Kaufmännische Praxis

#### Buchführung

##### Grundkurs

An einfachen Beispielen mit vertiefenden Übungen wird Ihnen ein Einblick in die praktische Buchführung vermittelt. Themen: Gesetzliche Grundlage, Buchungen auf Bestands- und Erfolgskonten (Bilanz, Gewinn und Verlust).

Lehrbuch: Schmolke / Deitermann: Buchführung für Wirtschaftsschulen, Teil 1

**Y5019 / Andreas Klauke**  
**Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Mi. 12.2. / 18:00 - 21:15 Uhr / 7 Termine  
Mi. und Do. jeweils 18:00 - 21:15 Uhr / 130 €  
Anmeldung bis: 3.2.  
+ Kopien

#### Buchführung

##### Aufbaukurs

Vertiefung von Buchführungskenntnissen mit folgenden Themen:

Abschreibung  
Besonderheiten beim Warenein- und verkauf  
Belegbuchführung  
Privatkontenführung  
Umsatz- und Vorsteuer

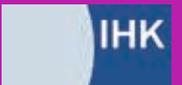
Weitere Themen nach Absprache.

Lehrbuch: Schmolke / Deitermann: Buchführung für Wirtschaftsschulen, Teil 1

**Y5022 / Andreas Klauke**  
**Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Mi. 11.3. / 18:00 - 21:15 Uhr / 7 Termine  
Mi. und Do. jeweils 18:00 - 21:15 Uhr / 136 €  
Anmeldung bis: 2.3.  
+ Kopien

## AUFSTIEGSWEITERBILDUNG MIT IHK-ABSCHLUSS



Handelsfachwirt/in kompakt	24.08.2020
Handelsfachwirt/in spät	27.08.2020
Personalfachkauffrau/-mann	19.08.2020
Fachwirt/in im Gesundheits- und Sozialwesen	02.09.2020
Wirtschaftsfachwirt/in	27.08.2020
Industriefachwirt/in	27.08.2020
Bilanzbuchhalter/in	25.09.2020

**Ihre Ansprechpartnerin:**  
**Alina Eschhold**  
Tel.: 0561 9596-351  
a.eschhold@bz-kassel.de  
**www.bz-kassel.de**

**BZ**  
BILDUNGSZENTRUM  
KASSEL GmbH



## Buchführung mit Lexware-Buchhalter

Wenn Sie über gute Buchführungskennnisse 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.

**Y5023 / Andreas Klauke**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Sa. 28.3. und So. 29.3. / 8:00 - 15:00 Uhr / 100 €  
Anmeldung bis: 18.3.  
+ Kopien

## Persönlichkeitsentwicklung

### Interkulturelle Kommunikation und Kompetenz

Im Arbeitsalltag - im "Amt", in der Betreuung, in Arztpraxen, aber auch in der Ausübung des Ehrenamts - die Begegnung von Menschen mit unterschiedlichen kulturellen Hintergründen und Werthaltungen ist in einer globalisierten Welt alltäglich. Doch was genau impliziert Interkulturalität? Und wie können Wissen und Erfahrungen bezüglich dieses Themas den Kontakt zu Mitmenschen mit unterschiedlichen kulturellen Hintergründen verbessern?

In der Kommunikation bringt die kulturelle Vielfalt sehr unterschiedliche Haltungen und Handlungsweisen zu Tage und die eigene Interkulturelle Kompetenz gewinnt an Bedeutung. An diesem Nachmittag wird ein Einstieg in das Themenfeld der interkulturellen Kompetenz geboten. Es werden praxisnah relevante Themen behandelt. Ziel ist es, das Bewusstsein zu schärfen und die eigene Sensibilität für interkulturelles Verhalten weiterzuentwickeln.

Voranmeldungen sind bis zum 12.3.2020 erwünscht.

Für weitere Informationen melden Sie sich bei [anna-rein@landkreiskassel.de](mailto:anna-rein@landkreiskassel.de), Telefon 0561 1003-1692 oder [elfriede-schaeth@landkreiskassel.de](mailto:elfriede-schaeth@landkreiskassel.de), Tel. 05692 1003-3193

Gerne konzipieren und terminieren wir zu diesem Thema auf Anfrage auch spezifische Schulungen für Ihren Bedarf.

**Y5034 / Anna Rein, Elfriede Schäch**

**Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Do. 26.3. / 14:00 - 17:00 Uhr / gebührenfrei

### Kulturelle Vielfalt im beruflichen Alltag

In unserer globalisierten Arbeitswelt brauchen wir mehr und mehr Hintergrundwissen und Handwerkszeug, um mit interkulturellen Begegnungen und auch mit interkulturellen Konflikten konstruktiv umzugehen. Interkulturelle Kompetenz wird in einer vielfältigen Gesellschaft zu einer notwendigen Kernkompetenz, die ein hohes Maß an Sensibilität für kulturelle Werte und Kenntnisse anderer kultureller Verhaltensweisen erfordert. Wir alle sind geprägt von Werten und Normen, die wir von Kindheit an erlernt haben, die uns selbstverständlich und unbewusst prägen.

Dies betrifft beispielsweise den Umgang mit Zeit und Raum, die Gestaltung familiärer und freundschaftlicher Kontakte oder auch, ob wir auf Anweisungen warten oder Eigeninitiative zeigen. In einem vielfältigen Umfeld ist es nicht möglich,

alle Kulturen zu kennen - vielmehr geht es darum, Kenntnisse über kulturelle Unterschiede zu erwerben und Wege zu finden, mit diesen Unterschieden umzugehen.

Neben Grundlagen interkultureller Kompetenz werden vor allem die eigene kulturelle Prägung reflektiert, das Thema der kulturellen Fremdheit und Kulturdimensionen erarbeitet, die uns hilfreiche Muster für den Zugang zu anderen Kulturen zeigen.

Das Seminar lädt ein zu einem Perspektivwechsel mit vielen praktischen Übungen und der Möglichkeit, eigene Beispiele und Erfahrungen einzubringen.

**Y5035 / Anna Rein, Elfriede Schäch**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Mi. 6.5. / 9:00 - 16:00 Uhr / 40 €  
Anmeldung bis: 21.4.

„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



## Worum ging's? - Protokolle erstellen

Ein gutes Protokoll ist wichtig für die Dokumentation geleisteter Arbeit und das Festhalten von Beschlüssen. Dabei kommt es sowohl auf schnelles und genaues Erfassen als auch auf Objektivität und eine gute Struktur an. Ziel ist es, kurz und prägnant die wichtigsten Informationen aus Meetings zusammenzufassen.

Sie erhalten einen Überblick über verschiedene Protokollarten, die Phasen der Protokollierung und die Anforderungen an ein gutes Protokoll sowie Tipps für das Protokollieren. Gemeinsam werden wir Techniken ausprobieren und uns üben, das Wesentliche zu erfassen.

**Y5039 / Anna Rein Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Do. 4.6. / 17:30 - 19:45 Uhr / 18 €  
Anmeldung bis: 26.5.

## Visualisieren - Flipcharts gestalten

*Ideen präsentieren - Ergebnisse dokumentieren*

Flipcharts sind nahezu überall vorhanden, schnell und einfach nutzbar. Mit dem richtigen Handwerkszeug und etwas Übung können Sie damit ihr Publikum begeistern. Visualisierung schafft Aufmerksamkeit und bleibt im Gedächtnis. Es erleichtert das Verständnis, unterstützt die Aufnahmebereitschaft und erhöht die Überzeugungskraft. In diesem Workshop lernen Sie, Flipcharts kreativ und attraktiv zu gestalten. Trainiert wird der Umgang mit Stiften und Farben sowie das Einsetzen von Symbolen und Sketches zur Verdeutlichung Ihrer Botschaften. Mit Hilfe von Rahmen, Banner und Schatten werden Inhalte verdeutlicht. Zusätzlich üben wir gut

lesbare Schriftarten. Der Kurs richtet sich an alle Menschen, die vor Gruppen stehen, moderieren, coachen oder einfach Interesse an Visualisierung haben.

**Y5041 / Anna Rein Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Di. 24.3. / 9:00 - 14:45 Uhr / 45 €  
Anmeldung bis: 10.3.

**Y5042 / Anna Rein Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Sa. 20.6. / 10:00 - 15:45 Uhr / 45 €  
Anmeldung bis: 9.6.

## Visualisieren - Flipcharts gestalten - Aufbauworkshop

*Komplexe Inhalte einfach und klar darstellen*

Sie haben bereits Grundlagen und Techniken, um Flipcharts ansprechend zu gestalten, erlernt. Dieser Aufbauworkshop bietet die Möglichkeit, eigene Kenntnisse aufzufrischen und anschließend zu vertiefen. Einer kurzen Wiederholung zu den Grundlagen der Visualisierung schließt sich die gemeinsame Erarbeitung eines Bild-Grundwortschatzes an. Sie lernen, verschiedene Sachverhalte zu skizzieren, Zusammenhänge zu visualisieren, um im Ergebnis komplexe Inhalte einfach und klar darzustellen.

**Y5043 / Anna Rein Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 23.4. / 17:30 - 20:30 Uhr / 30 €  
Anmeldung bis: 14.4.

## 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 Moderatorin / des Moderators 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.

**Y5044 / Elfriede Schäth Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Do. 20.2. / 10:00 - 15:00 Uhr / 36 €  
Anmeldung bis: 11.2.

**Y5045 / Elfriede Schäth Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Di. 14.7. / 10:00 - 15:00 Uhr / 36 €  
Anmeldung bis: 30.6.

## Eine Lerngruppe, viele Köpfe -

*Arbeiten mit heterogenen Gruppen*

Es macht Spaß, gemeinsam zu lernen! Gruppen zu leiten, ist eine besondere Herausforderung, vor allem wenn die Zusammenstellung der Gruppenmitglieder sehr unterschiedlich - also heterogen - ist. Heterogene Gruppen sind in der Arbeitswelt, im Vereinsleben wie auch in der Weiterbildung anzutreffen; sie setzen sich aus Individuen zusammen, die sich in Alter, Geschlecht, aber auch in Vorkenntnissen und Lernerfahrungen stark unterscheiden können. Der Schlüssel, um alle Lernenden optimal zu fördern, liegt zunächst darin, die Heterogenität genau zu erkennen. So liegt der Fokus dieses Workshops zunächst auf der Sensibilisierung zur Erkennung der Unterschiedlichkeit. Mit dem Ziel, den Lernprozess für alle Beteiligten erfolgreich zu gestalten, werden exemplarisch Ansätze der Binnendifferenzierung aufgezeigt.

**Y5047 / Jenny Giambalvo Rode, Elfriede Schäth Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 28.5. / 15:00 - 18:00 Uhr / 24 €  
Anmeldung bis: 19.5.



## Überzeugen durch persönliche Wirkung und Rhetorik

Mit dem Ziel, die eigene Redegewandtheit und Überzeugungskraft zu erhöhen, bietet dieses Wochenendseminar vielfältige Übungen, um die Stärken der persönlichen Wirkung zu erweitern und zielgerichtet einzusetzen.

Inhalt:

- Selbst- und Fremdwahrnehmung: Wie wirke ich auf andere? Was verrät die Körpersprache?
- Tipps zur Gesprächsführung: Fragetechniken einsetzen; Manipulationen erkennen
- Tipps zum Abbau von Lampenfieber
- Sprachliche und körperliche Ausdrucksfähigkeit steigern
- Reden halten

### Y5051 / Andrea May Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, "Penthouse"  
Fr. 28.2. / 18:00 - 21:00 Uhr  
Sa. 29.2. / 10:00 - 17:00 Uhr  
2 Termine / 60 €  
Anmeldung bis: 18.2.



## Zielorientierte Kommunikation in Stresssituationen

*Damit es nicht kracht - gelassen und souverän auch in heiklen Situationen*

Unerwartete Angriffe und Provokationen fegen das Gehirn leer und rauben uns die Worte. Ist Stress im Spiel, fällt es in Gesprächen und Besprechungen manchmal schwer, eigene Anliegen gezielt auszudrücken. Die richtigen Antworten und Argumente fallen uns erst hinterher wieder ein. Das Seminar bietet Reflexion und Techniken, um sich in Zukunft mit gutem Gefühl an solche Gespräche zu wagen.

Lernen Sie neben den kommunikativen Grundlagen die gezielte Vorbereitung und Durchführung von heiklen Gesprächen. Erkennen Sie, wann Sie autoritär und wann Sie partnerschaftlich auftreten können. Lernen Sie, mit Emotionen umzugehen und Killerphrasen zu entschärfen.

Inhalt:

- Zusammenhang von Stress und Kommunikation
- Die eigene Position verständlich und überzeugend darstellen
- Eigene Stärken und Entwicklungspotenziale in der Gesprächsführung erkennen
- Umgang mit Einwänden und "Killer-Sätzen"
- Argumentations- und Überzeugungsstrategien
- Mit Spannungen und Konflikten gelassener umgehen

### Y5053 / Andrea May Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115  
Fr. 27.3. / 18:00 - 21:00 Uhr  
Sa. 28.3. / 10:00 - 17:00 Uhr  
2 Termine / 60 €  
Anmeldung bis: 17.3.

## Aktiver Umgang mit Gefühlen im beruflichen und privaten Kontext

In der Interaktion mit Familienmitgliedern, im Kollegenkreis, mit Kunden oder Vorgesetzten spielen Gefühle eine große Rolle. Insbesondere Gefühle wie Ärger, Enttäuschung, Frust oder Angst können die Interaktion negativ beeinflussen.

Das Training arbeitet mit realen Themen der Teilnehmer/innen und liefert mit einem hohen Übungsanteil einfache, anwendbare Techniken für „den täglichen Bedarf“, um zukünftig mit negativen Emotionen und Verhaltensweisen sicherer und deeskalierend umzugehen. Die innere Balance, die Kommunikations- und Konfliktfähigkeit sowie eine selbstbewusstere Grundhaltung werden gestärkt.

### Y5054 / Jörn Henning Pistorius Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Sa. 23.5. / 9:00 - 16:30 Uhr  
So. 24.5. / 9:00 - 15:30 Uhr  
2 Termine / 80 €  
Anmeldung bis: 12.5.

## Smalltalk

Positive Beziehungen zu Menschen aufbauen, Geschäftsbeziehungen entwickeln, Sympathie schaffen - dies und viel mehr können Ziele eines Smalltalks sein. Es ist gar nicht so schwer, denn die Kunst der leichten Unterhaltung kann man lernen.

Inhalt:

- Gesprächseinstiege und Smalltalk-Situationen
  - Fragetechniken und aktives Zuhören
  - Smalltalk-Themen und "No-Gos"
- Lernen Sie, wie Sie vom Einstieg bis zum Ab-

schied eine leichte Konversation führen, wie sich dabei neue Möglichkeiten erschließen und wie Sie Ihr Netzwerk erweitern - beruflich und privat.

### Y5057 / Peter Brockmann Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
Sa. 14.3. / 10:00 - 17:00 Uhr / 40 €  
Anmeldung bis: 3.3.

## 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 Schlagfertigkeitstechniken 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

### Y5059 / Peter Brockmann Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Sa. 28.3. / 10:00 - 17:00 Uhr / 40 €  
Anmeldung bis: 17.3.



## Körpersprache

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".

### Y5060 / Peter Brockmann Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Sa. 16.5. / 10:00 - 17:00 Uhr / 40 €  
Anmeldung bis: 5.5.



## 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.

### Z5062 / Peter Brockmann Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mo. 23.11. - Fr. 27.11. / 5 Termine / 180 €  
Anmeldung bis: 6.10.

## ZERTIFIKATSLEHRGÄNGE MIT IHK-ABSCHLUSS



Fachkraft Rechnungswesen	11.03.2020
Management-Assistent/-in	fortlaufend
Betriebl. Datenschutzbeauftragte/r	22.08.2020
Veränderungsmanagement	24.10.2020
Fachkraft Betriebswirtschaft	27.08.2020
Marketing Manager/in	03.04.2020
Projektmanagement für Projektleiter/innen	23.10.2020
Agiler Mindsetter	25.09.2020



Ihre Ansprechpartnerin:  
**Johanna Niebel**  
Tel.: 0561 9596-352  
j.niebel@bz-kassel.de  
[www.bz-kassel.de](http://www.bz-kassel.de)



## Selbst- und Zeitmanagement

Unsere Arbeitsbelastung steigt eher, als dass sie abnimmt, und nicht selten stellen wir am Ende eines Arbeitstages fest, dass wir nicht das geschafft haben, was wir eigentlich vorhatten. Dabei ist es oft gar nicht so schwer, seine Arbeit sinnvoll zu strukturieren - die richtigen Techniken vorausgesetzt.

Inhalt:

- Der eigene Arbeitsstil - Effektivität und Effizienz
- Methoden der Zeitplanung - To-do-Listen und Prioritäten
- Zeitdiebe - der sinnvolle Umgang mit Email, Störungen und Ablenkungen
- Zielmanagement - Realistische, klare Ziele setzen und verfolgen
- Wege zur Selbstentlastung

### Y5061 / Peter Brockmann Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 013  
Fr. 28.2. / 18:00 - 21:00 Uhr  
Sa. 29.2. / 10:00 - 17:00 Uhr  
2 Termine / 60 €  
Anmeldung bis: 18.2.



## Kreative Arbeitssuche

Mehr und mehr Menschen müssen oder wollen sich beruflich verändern. Doch nur 25% der freien Stellen auf dem Arbeitsmarkt werden überhaupt ausgeschrieben, 75% werden direkt vergeben. Wie können Sie Zugang zu diesem Anteil des Arbeitsmarktes bekommen? Bei der kreativen Arbeitssuche geht es zunächst darum, sich der eigenen Interessen, Kompetenzen und Wünsche bewusst zu werden. Danach ist das Finden möglicher Berufsfelder Thema. Sie erlernen Methoden, um die für Sie passenden Berufsfelder zu erforschen und zu erkennen, welche Qualifikationen notwendig sind. Im dritten Schritt lernen Sie, Informationsgespräche zu führen und sich in dem für Sie relevanten Tätigkeitsfeld bekannt zu machen. Ziel ist es, den "Spieß umzudrehen", die Unübersichtlichkeit des Arbeits- und Bildungsmarktes zu überwinden, auf der Basis der eigenen Fähigkeiten Netzwerke aufzubauen und auf Arbeitgeber zuzugehen. Mit dem Seminar "Kreative Arbeitssuche" bieten wir Ihnen methodisches Handwerkszeug und individuelle Begleitung über die Kompetenz- und Bildungsberatungsarbeit im HESSENCAMPUS Kassel.

### Y5075 / Elfriede Schächl Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Di. 25.2. / 9:00 - 16:00 Uhr  
Di. 10.3. / 9:00 - 16:00 Uhr  
2 Termine / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 11.2.

### Y5076 / Elfriede Schächl Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Di. 23.6. / 9:00 - 16:00 Uhr  
Di. 7.7. / 9:00 - 14:00 Uhr  
2 Termine / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 9.6.

Auf Anfrage kann dieses Seminar auch zu anderen Terminen in kleinen Gruppen zusätzlich geplant werden.

## HESSENCAMPUS- Bildungsberatung

Gesamtkoordination

### Y5080 / Elfriede Schächl Wolfhagen

vhs-Geschäftsstelle, Raiffeisenweg 2  
Terminvereinbarung:  
e.schaeth@bildungsberatung-region-kassel.de,  
Tel. 0561-1003-3202

### Y5082 / Barbara Ebke Kassel

KennenLERNladen, Görlitzer Str. 39h  
freitags 09:00 - 13:00 Uhr,  
Terminvereinbarung:  
b.ebke@bildungsberatung-region-kassel.de

### Y5083 / Rüdiger Metzger Kassel

Familientreff Brückenhof, Gruppenraum,  
Theodor-Haubach-Str. 8  
montags und freitags 14:00 - 16:00 Uhr,  
Terminvereinbarung:  
r.metzger@bildungsberatung-region-kassel.de  
oder 0561-92062020

### Y5084 / Ramona Beykirch Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21  
Terminvereinbarung:  
r.beykirch@bildungsberatung-region-kassel.de

### Y5085 / Omar Dergui Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21  
Terminvereinbarung:  
o.dergui@bildungsberatung-region-kassel.de

### Y5086 / Ramona Beykirch Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23  
Terminvereinbarung:  
r.beykirch@bildungsberatung-region-kassel.de

### Y5087 / Peter Brockmann Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme,  
Tiefenweg 12,  
jeweils am ersten Freitag im Monat, jeweils  
15 - 17 Uhr oder nach Terminvereinbarung:  
p.brockmann@bildungsberatung-region-kassel.de  
oder Tel. 05609-8092354

### Y5088 / Peter Brockmann Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15  
jeweils am letzten Donnerstag im Monat, jeweils  
15 - 17 Uhr oder nach Terminvereinbarung:  
p.brockmann@bildungsberatung-region-kassel.de  
oder Tel. 05609-8092354

# 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



## Erste Schritte am Computer unter Windows 10

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Inhalte:

- Hardware und Software unterscheiden
- Betriebssystem und Anwendungen unterscheiden
- Unterschiedliche Speichermedien kennen
- Maus und Tastatur bedienen
- Desktop und Taskleiste kennenlernen
- Fenstertechnik beherrschen
- Einstieg in die Textverarbeitung
- Den Datei-Explorer kennenlernen

**Y5121 / Bernd Noé**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Sa. 21.3. / 9:30 - 17:00 Uhr

So. 22.3. / 9:30 - 16:15 Uhr

2 Termine / 97 €

Anmeldung bis: 14.3.

## Erste Schritte am Computer unter Windows 10 - plus Internet

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

**Y5140 / Birgitt Brede**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Di. 25.2. / 8:30 - 12:45 Uhr / 5 Termine / 161,50 €

Anmeldung bis: 17.2.

+ Skript/Kopien 2 Euro

## Weitere Schritte am Computer unter Windows 10

Vorkenntnisse: Kurs "Erste Schritte am Computer" oder vergleichbare Erfahrungen

Sie haben die ersten Schritte an Ihrem Rechner absolviert. Nun wollen Sie mit Windows noch effektiver arbeiten.

Inhalte:

- Mit dem Datei-Explorer arbeiten
- Den Desktop professionell bedienen
- Ausgewählte Einstellungen ändern
- Die Zwischenablage nutzen
- Anwendungen und Windows mit der Tastatur bedienen
- Datensicherheit

**Y5165 / Bernd Noé**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Sa. 25.4. / 9:30 - 17:00 Uhr

So. 26.4. / 9:30 - 16:15 Uhr

2 Termine / 97 €

Anmeldung bis: 18.4.

### Computerwelten | Digitale Welten | Tastschreiben

Die Volkshochschule Region Kassel bietet Ihnen ein Angebot auf hohem Niveau. Sie können mit uns in digitale Welten einsteigen, und Sie können ebenso Ihre Kenntnisse in Computer-Kursen vertiefen.

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.

Programmverantwortung  
Computerwelten | Digitale Welten | Tastschreiben  
H.-Friedrich Lammers  
Tel. 0561 1003-1687  
friedrich-lammers@landkreiskassel.de

### Computer-Einstieg

#### Einführung in Windows 10 mit dem eigenen Notebook

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Sie haben bereits ein Notebook, aber es gelingt Ihnen nicht so richtig, sich damit und mit der neuesten Windows-Version vertraut zu machen?

Inhalte:

- Das Notebook kennenlernen
  - Mit Windows beginnen
  - Was bedeuten Fachbegriffe wie Betriebssysteme, Programme, Software, Anwendungen und Apps?
  - Kacheloberfläche und Desktop unterscheiden lernen
  - Windows Live-ID - Bedeutung und Nutzen
- Ein Notebook mit installiertem Windows 8, Windows 8.1 oder 10 muss mitgebracht werden!

**Y5109 / Peter Brockmann**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mo. 2.3. / 18:15 - 21:30 Uhr / 4 Termine /

103,50 €

Anmeldung bis: 24.2.

Wir setzen auf  
Schulungsunterlagen von

# HERDT

www.herdt.com



## Tastschreiben

### Tastschreiben am Computer

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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.

Inhalte:

- Tastenzuordnung zu den einzelnen Fingern
- Schnell, sicher und fehlerfrei Texte schreiben und gestalten

#### Y5250 / Angelika Wolnarek

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Mi. 22.4. / 16:30 - 18:00 Uhr / 7 Termine / 92,30 €  
Anmeldung bis: 14.4.  
Inkl. Fachbuch 16,30 Euro

## Office-Anwendungen

### Training Microsoft Office

Vorkenntnisse: Erfahrungen mit Windows, Word und Excel

In diesem Kurs werden Sie für den beruflichen Alltag fit gemacht.

Inhalte:

- Textverarbeitung mit Word
- Tabellenkalkulation mit Excel
- Präsentationen mit PowerPoint
- Tipps und Tricks für die Praxis

#### Y5301 / Stefan Metzger

Office-Version 2010

##### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205  
Sa. 28.3. / 9:00 - 16:30 Uhr  
So. 29.3. / 9:00 - 15:45 Uhr  
2 Termine / 97 €  
Anmeldung bis: 21.3.

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)

### Fit im Büro mit Office

#### Bildungsurlaub

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse Windows und gegebenenfalls Erfahrungen mit früheren Office-Versionen

Machen Sie sich fit für den beruflichen Alltag!

Inhalte:

- Textverarbeitung mit Word: Geschäftsbriefe, Protokolle und Berichte
- Tabellenkalkulation mit Excel: Berechnungen durchführen und grafisch darstellen
- Präsentation mit Powerpoint: Ansprechende Präsentationen effizient erstellen
- Kommunikation mit Outlook: Kontakte und Adressen verwalten, Termine planen
- Datenaustausch zwischen einzelnen Office-Programmen
- Tipps und Tricks für die Praxis

Anwender und Anwenderinnen ab Version 2007 sind willkommen. Im Rahmen dieses Bildungsurlaubes werden auch gesellschaftliche Auswirkungen des Technologieschubes im Bereich der Informations- und Kommunikationsmedien besprochen. An diesem Seminar können Sie auch teilnehmen, wenn Sie keinen Anspruch auf Bildungsurlaub haben.

#### Y5305 / Peter Brockmann

##### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114  
Mo. 2.3. - Fr. 6.3. / 5 Termine / 258 €  
Anmeldung bis: 1.2.

#### Z5305 / Peter Brockmann

##### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114  
Mo. 9.11. - Fr. 13.11. / 5 Termine / 258 €  
Anmeldung bis: 10.10.

# vhs

## cloud

### Kursleiterfortbildung - der virtuelle Kursraum in der vhs.cloud

#### Aufbauworkshop

Die vhs.cloud bietet als neue digitale Lernplattform der Volkshochschulen in Deutschland eine breite Palette digitaler Werkzeuge. Diese befinden sich in einem virtuellen Kursraum, der es beispielsweise ermöglicht, Materialien bereitzustellen und ganze Unterrichtseinheiten oder Tests online bearbeiten zu lassen. Auch die Kommunikation mit den Teilnehmern kann über den virtuellen Kursraum erfolgen. Privatsphäre und Datensicherheit bleiben so gewahrt.

Kursinhalt:

- Dokumentation von Inhalten und Verlauf Ihres Kurses
- Strukturierte Zusammenstellung von Kursmaterialien
- Austausch von vertiefenden Materialien
- Foren für Fragen zu Kurs und Inhalten
- Einstufungstests, Interaktive Selbstlerneinheiten
- Tests zur Wissensüberprüfung, Online-Prüfungen

Voraussetzung: Teilnahme am Einführungsworkshop

#### Y5310 / Anna Rein

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Mi. 1.4. / 18:00 - 21:00 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 23.3.

## Ihr Karriereziel in greifbarer Nähe!



### Geprüfte/r Technische/r Betriebswirt/in IHK

Vollzeit-Lehrgang, Start: 02.11.20

Wochenend-Lehrgang, Start: 08.01.21

### Geprüfte/r Industriemeister/in IHK Elektrotechnik, Mechatronik, Metall

WE-Lehrgang, Start: 27.03. und 20.09.20

Vollzeit-Lehrgang, Start: 13.07.20

Schichtbegl. Lehrgang, Start: 22.08.20

Informationen und weitere Termine:

Tel. 0561 - 58 50 76 | [www.ftk-kassel.de](http://www.ftk-kassel.de)

**Besuchen Sie unsere  
Infoveranstaltungen!**

Nutzen Sie die attraktive Förderung  
durch das neue Aufstiegs-BAföG.



### Textverarbeitung

#### Microsoft Word - Textverarbeitung Grundkurs

##### Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Windows Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse  
In diesem Kurs lernen Sie die Bedienung einer Textverarbeitung und Möglichkeiten der Textgestaltung kennen.

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

##### Y5321 / Nasser Sanati

Word 2016

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Sa. 7.3. / 10:00 - 17:30 Uhr

So. 8.3. / 10:00 - 16:45 Uhr / 114,10 €

Anmeldung bis: 29.2.

Inkl. Fachbuch 17,10 Euro

### Tabellenkalkulation

#### Microsoft Excel - Tabellenkalkulation Grundkurs

##### Präsenzkurs mit Online-Begleitung

Vorkenntnisse: Kurs "Erste Schritte am Computer" oder vergleichbare Kenntnisse  
Microsoft Excel ist eine leistungsfähige 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

Der Kurs findet in Form eines Präsenzseminars statt und wird in der vhs.cloud online nachbereitet.

##### Y5365 / Oliver Jungwirth

Excel 2016

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Sa. 9.5. / 9:00 - 16:30 Uhr

So. 10.5. / 9:00 - 15:45 Uhr / 159,10 €

Anmeldung bis: 2.5.

Inkl. Fachbuch 17,10 Euro



##### Y5377 / Stefan Metzger

Excel 2010

##### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205

Sa. 25.4. / 9:00 - 16:30 Uhr

So. 26.4. / 9:00 - 15:45 Uhr / 107,10 €

Anmeldung bis: 18.4.

Inkl. Fachbuch 17,10 Euro

Wenn Sie nicht sicher sind, ob ein bestimmter Kurs der richtige für Sie ist, lassen Sie sich bitte beraten!

#### Microsoft Excel - Tabellenkalkulation Aufbaukurs

Vorkenntnisse: Excel Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse

Inhalte:

- Arbeiten mit Formeln und Funktionen
- Mit Bedingungen arbeiten und Funktionen verschachteln
- Verknüpfung von Tabellen und Arbeitsmappen
- AutoFilter und benutzerdefinierte Filter
- Gliederungen und Pivot-Tabellen
- Diagramme erzeugen und bearbeiten

##### Y5383 / Manfred Stein

Excel 2016

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Sa. 6.6. und So. 7.6. / 9 - 16:30 Uhr / 121,40 €

Anmeldung bis: 30.5.

Inkl. Fachbuch 18,40 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 Bildungsurlaubes werden auch die Veränderungen der Arbeitswelt durch den Einsatz moderner EDV-Systeme besprochen. Sie können auch teilnehmen, wenn Sie keinen Anspruch auf Bildungsurlaub haben.

##### Y5387 / Olaf Hartmann

Excel 2016 Intensivkurs / Crashkurs

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mo. 22.6. - Fr. 26.6. / 5 Termine / 258 €

Anmeldung bis: 11.5.

##### Z5387 / Olaf Hartmann

Excel 2016 Intensivkurs / Crashkurs

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mo. 30.11. - Fr. 4.12. / 5 Termine / 258 €

Anmeldung bis: 31.10.



## Präsentation

### Microsoft PowerPoint - Präsentation Grundkurs

Präsenzkurs mit Online-Begleitung

Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Erfahrungen mit Windows und Word

PowerPoint ist ein professionelles Präsentationsprogramm, mit dem Sie Ihre Vorträge und Besprechungen effektiv unterstützen können.

- Inhalte:
- Leistungsumfang und Nutzen eines Präsentationsprogramms
  - Bildschirmansichten 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
  - Präsentationsablauf mit Folienübergängen versehen und automatisieren
  - Präsentationen vorführen

Der Kurs findet in Form eines Präsenzseminars statt und wird in der vhs.cloud online nachbereitet.

#### Y5393 / Oliver Jungwirth

PowerPoint 2016

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Sa. 27.6. / 9:00 - 16:30 Uhr

So. 28.6. / 9:00 - 15:45 Uhr / 159,10 €

Anmeldung bis: 20.6.

Inkl. Fachbuch 17,10 Euro

**Auf Anfrage richten wir gern einen PowerPoint-Kurs für Fortgeschrittene ein.**

### Richtig gut präsentieren

Kompaktkurs

Vorkenntnisse: Kurs „Erste Schritte am Computer“ oder vergleichbare Erfahrungen

Jeder von uns kommt sicherlich mehr als einmal im Leben in die Situation, präsentieren zu müssen: das Referat in der Schule oder Uni, ein Bewerbungsgespräch, eine Kaufverhandlung... Mal geschieht das mit Hilfe von zusätzlichen Medien, mal steht man nur als Person im Fokus. Beides soll Thema dieses Kurses sein. Wir nehmen uns selbst wahr, mit Stimme, Körpersprache und Raumverhalten. Wir erfahren, wie



wir damit von anderen wahrgenommen werden. Es gibt Gelegenheiten, Neues zu probieren, beziehungsweise Vorhandenes zu variieren. Mit dieser Erfahrung machen wir uns auf den Weg, den persönlichen Vortragsstil zu finden und als verbesserungswürdig empfundene Eigenheiten zu ändern.

Dazu werden kleine Vorträge vorbereitet und gehalten, mit einer Kamera aufgezeichnet und dann gemeinsam besprochen. Das findet in einem entspannten, persönlichen Rahmen statt, unterstützt von der Sylter Urlaubsatmosphäre. Das Programm wird ergänzt durch Übungen zu Atmung, Stimme und Entspannung. Typische Reaktionen im Zusammenhang mit Vorträgen (zum Beispiel Lampenfieber) werden beleuchtet und Lösungsansätze besprochen und gegebenenfalls geübt.

Wir lernen typische, mediale Hilfsmittel, die bei Präsentationen eingesetzt werden, kennen:

- Präsentationsprogramme (PowerPoint, aber auch Alternativen wie Impress, Prezi ...)
- Zeichnen am Flipchart
- Stopp-Motion-Animationen
- Präsentationstechniken

Am Ende haben alle Teilnehmenden ein Repertoire an technischen und persönlichen Möglichkeiten des Präsentierens kennengelernt, vertieft und erweitert.

Ein eigenes Notebook muss mitgebracht werden; möglichst mit einer Präsentationssoftware.

#### Z5394 / Oliver Jungwirth

Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel

Mo, 19.10. bis So, 25.10. / Anreise bis 16:00 Uhr,

Abreise bis 09:00 Uhr / 483 €

Anmeldung bis: 31.8.

Leistungen: Seminargebühr, Ü/DZ mit Dusche/WC, VP

(EZ-Zuschlag 46 Euro)

### Apple Fotos für Mac, iPhone und iPad

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.

Inhalte:

- App einrichten
- Fotos importieren und aufnehmen (iPhone/iPad)
- Sortierung
- Bildbearbeitung (auch mit Apps von Drittanbietern, zum Beispiel Photoshop)
- Freigabe

#### Y5441 / Jörg Bollerhey Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Sa. 9.5. / 10:00 - 15:15 Uhr / 39 €

Anmeldung bis: 2.5.



### Internet I Smartphones | Tablets

#### Infoabend: Smartphone, Tablet & Co.

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.

**Y5480 / Peter Brockmann  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Do. 5.3. / 18:00 - 20:15 Uhr / 19,50 €  
Anmeldung bis: 26.2.

#### Workshop: Android-Smartphone und -Tabletcomputer - Grundkurs

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse am Computer  
Sie haben ein aktuelles Smartphone oder einen modernen Tabletcomputer mit Android als Betriebssystem, aber Sie möchten sich keine Anleitung mit über hundert Seiten durchlesen. Sie möchten wissen, wie man Apps und Widgets herunterlädt oder löscht. Sie möchten erfahren, was Sie mit dem Telefon sonst noch machen können, zum Beispiel Daten auf Ihren Computer kopieren oder andersherum, Musik hören, Bücher lesen, es als Navigationsgerät nutzen und vieles mehr. Und Sie möchten wissen, welche Apps man haben sollte und welche "gefährlich" sein könnten. Sie wundern sich auch über die komischen Kästchen, die man abfotografieren soll, um dann Informationen zu bekommen? Dann ist dies sicherlich der richtige Kurs für Sie und Ihr neuestes Wunderwerk der Technik. Bitte bringen Sie zu diesem Workshop Ihre fürs Internet bereiten Android-Geräte mit (keine Apple iPhones oder iPads; keine Windows-Phones oder -Tablets).

**Y5481 / Peter Brockmann  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Do. 19.3. / 18:00 - 21:15 Uhr / 3 Termine / 77,50 €  
Anmeldung bis: 11.3.

### Multimedia

#### Digitale Bildbearbeitung mit GIMP

GIMP (GNU Image Manipulation Program) ist ein kostenloses Bildbearbeitungsprogramm mit großem Funktionsumfang und wird oft als Alternative zu Photoshop bezeichnet. Das erworbene Wissen um Arbeitsschritte, -techniken und -prinzipien kann auch auf andere Bildbearbeitungsprogramme angewendet werden.

Inhalte:

- Werkzeuge - zeichnen, auswählen, transformieren
- Ebenen und Transparenz
- Farbton, Helligkeit, Kontrast
- Retusche und Montage
- Filter und Effekte

**Y5449 / Oliver Jungwirth  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Sa. 20.6. / 9:00 - 16:30 Uhr  
So. 21.6. / 9:00 - 15:45 Uhr  
2 Termine / 97 €  
Anmeldung bis: 13.6.

#### Adobe InDesign CS6 - Grundkurs

Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit dem Betriebssystem Windows 7 oder aufwärts  
InDesign ist das führende Desktop-Publishing-Programm, das Werkzeug der Profis. Im Mittelpunkt stehen neben dem Kennenlernen der Arbeitsoberfläche und der Werkzeuge die Einführung in die rahmenorientierte Arbeitsweise und die typografischen Grundfunktionen des Programms. Anhand verschiedener Übungen werden Layouts aus Text-, Bild-, und Grafikele-

menten angefertigt und für den Druck optimiert.

Inhalte:

- InDesign-Arbeitsbereich
- Werkzeuge
- Layout mit Text/Grafik
- Textbearbeitung
- Linien, Farben, Verläufe
- Arbeiten mit Ebenen
- Mit Pfaden arbeiten
- Preflight (Druckauftrag vorbereiten)

**Y5462 / Janine Ernd, Mediengestalterin  
Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114  
Sa. 7.3. / 9:00 - 16:30 Uhr  
So. 8.3. / 9:00 - 16:30 Uhr  
2 Termine / 123,10 €  
Anmeldung bis: 29.2.  
Inkl. Fachbuch 20,10 Euro

#### Corel Draw X8 - Grundkurs

##### Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Erfahrungen mit Windows  
Corel Draw ist ein professionelles Grafikprogramm, mit dem Sie qualitativ hochwertige Grafiken erstellen können, vom kleinen Logo bis hin zur mehrseitigen Publikation.

Inhalte:

- Funktionen von Corel Draw
- Grafische Grundformen
- Bearbeitung und Gestaltung der Grundformen
- Grafiktext und Mengentext, Texteffekte
- Seite einrichten und Layout
- Praktische Übungen

**Y5466 / Bernd Noé  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Sa. 16.5. / 9:30 - 17:00 Uhr  
So. 17.5. / 9:30 - 16:15 Uhr / 97 €  
Anmeldung bis: 9.5.



## Apple iPad, iPhone und iPod touch

Sie suchen nach einem Einstieg in die Nutzung dieser mobilen Geräte? Erste Schritte und Übungen werden Ihnen ermöglichen, die Grundfunktionen des Betriebssystems iOS und die Bedienung einiger Apps (Anwendungen) kennenzulernen.

Inhalte:

- Grundlagen der Bedienung
- Bildschirmtastatur kennenlernen
- Apps herunterladen und sortieren
- Grundeinstellungen
- iCloud konfigurieren

Bitte ein einsatzbereites Gerät und ein USB-Verbindungskabel mitbringen.

### Y5483 / Jörg Bollerhey Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114  
Mo. 24.2. / 18:00 - 20:30 Uhr / 4 Termine / 77,50 €  
Anmeldung bis: 17.2.



## Apple Watch - Einführung

Sie haben eine Apple Watch oder planen sich eine anzuschaffen? Wir zeigen Ihnen, was diese Smartwatch von Apple außer der Zeitdarstellung noch kann. Besonders in den Bereichen Fitness, Prävention und Gesundheit entwickelt sich die Apple Watch zu einer leistungsstarken Hilfe im Alltag. Seit Freischaltung der Überwachung auf Vorhofflimmern und der EKG-Aufzeichnung in Deutschland ist die Apple Watch ein Medizinprodukt; aber auch Termine, Aufgaben, Navigation, Nachrichten, Listen und vieles mehr können am Handgelenk aufgerufen werden.

Inhalte:

- Koppeln mit dem iPhone
- Auswahl und Einrichtung von Ziffernblättern und Komplikationen
- Sturzerkennung
- EKG/Herzfrequenz
- Navigation

### Y5484 / Jörg Bollerhey Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114  
Mo. 4.5. / 18:00 - 20:30 Uhr / 19,50 €  
Anmeldung bis: 27.4.



## Android-Smartphones für Ältere

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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.

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 nicht für Apple-Geräte geeignet.

### Y5485 / Wolfgang Langer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Mi. 22.4. / 10:00 - 12:30 Uhr / 4 Termine / 77,50 €  
Anmeldung bis: 13.4.

## Android-Smartphone-/Tablet

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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 oder die ihre Kenntnisse auffrischen oder vervollkommen möchten.

Inhalte:

- Gerätekauf, Ersteinrichtung und Registrierung
- Vorstellung der wichtigsten Grundfunktionen
- Versenden von Nachrichten
- Verbindungsaufbau 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-Geräte geeignet.

### Y5486 / Wolfgang Langer Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Raum 3  
Mi. 4.3. / 10:00 - 12:30 Uhr / 4 Termine / 77,50 €  
Anmeldung bis: 25.2.

Wenn Sie nicht sicher sind, ob ein bestimmter Kurs der richtige für Sie ist, lassen Sie sich bitte beraten!

## Programmierung

### Visual Basic for Applications - Routineaufgaben in Office automatisieren

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 Bildungsurlaubes werden auch gesellschaftspolitisch relevante Aspekte des EDV-Einsatzes besprochen. An diesem Seminar können Sie auch teilnehmen, wenn Sie keinen Anspruch auf Bildungsurlaub haben.

### Y5591 / Manfred Stein Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mo. 11.5. / 9:00 - 16:00 Uhr / 5 Termine / 261,30 €  
Anmeldung bis: 11.4.  
Inkl. Fachbuch 21,30 Euro

### Z5591 / Manfred Stein Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mo. 2.11. / 9:00 - 16:00 Uhr / 5 Termine / 261,30 €  
Anmeldung bis: 3.10.  
Inkl. Fachbuch 21,30 Euro

→ Siehe auch Kurse für Kinder und Jugendliche  
Y6646 „Lego Mindstorms NXT - Lego-Roboter konstruieren und programmieren“ in der Rubrik „Kinder-vhs“



### Lesen und Schreiben für Erwachsene

Trotz Schulpflicht gibt es viele Menschen, die nur unzureichend lesen und schreiben können. Oftmals führt das zu schweren Belastungen im Alltagsleben, zu Hemmungen und Ängsten bei Ämtern oder beim Ausfüllen von Formularen. Wenn Sie jemanden kennen, der betroffen ist und sich selbst helfen will, dann können wir Ihnen helfen.

In unseren Kursen vermitteln wir neben dem Lese- und Schreibunterricht grundlegende Kenntnisse zu den politischen und sozialen Institutionen und Ämtern. Um einen guten Start im richtigen Kurs zu ermöglichen, ist es notwendig, ein Beratungsgespräch zu vereinbaren. Wir beraten kostenlos und anonym. Gemeinsam finden wir einen passenden Kurs. Rufen Sie uns ganz unverbindlich an und vereinbaren Sie einen ersten Gesprächstermin mit uns. Wir freuen uns auf Sie!

Ansprechpartner:  
Thomas Ewald, Tel. 0561 1003-1695

### Lesen und Schreiben für Erwachsene

**Y5800 / Angela Stein**  
**Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Mo. 10.2. / 18:00 - 21:00 Uhr / 18 Termine / 98 €

### Lesen und Schreiben für Erwachsene

*Grundkurs*

**Y5804 / Elisabeth Mengel**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Di. 11.2. / 14:45 - 18:00 Uhr / 36 Termine  
Di. und Do. jeweils 14:45 - 18:00 Uhr / 211 €

### Lesen und Schreiben für Erwachsene 3

*Aufbaukurs*

**Y5806 / Elisabeth Mengel**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Mo. 10.2. / 14:45 - 17:00 Uhr / 37 Termine  
Mo. und Mi. jeweils 14:45 - 17:00 Uhr / 150 €

### Lesen und Schreiben lernen für Erwachsene mit Lernschwierigkeiten

**Y5808 / Malina Kulik**  
**Kassel**

Gustav-Heinemann-Wohnanlage,  
Bergshäuser Str. 1  
Di. 11.2. / 14:45 - 17:00 Uhr / 19 Termine  
Di. und Mi. jeweils 14:45 - 17:00 Uhr / 77 €

### Lerntreff Stadtbibliothek Kassel und Hofgeismar

Wer sich über die Kurse Lesen und Schreiben für Erwachsene informieren möchte, ist herzlich eingeladen, zum Lerntreff zu kommen. Wer bereits einen Kurs besucht und sich mit anderen Lernenden austauschen möchte, ist ebenfalls im Lerntreff herzlich willkommen. Eine pädagogische Fachkraft ist immer anwesend und berät alle Interessenten.

Wer Hilfe bei Bewerbungen und Behördenschreiben braucht, ist ebenfalls willkommen. Die Stadtbibliothek bietet zudem zahlreiche Materialien zum Lehren und Lernen.

**Y5809**  
**Kassel**

Stadtbibliothek, Obere Königsstr. 3  
Mo. 10.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 18 Termine / gebührenfrei

**Y5810A**  
**Kassel**

Stadtbibliothek, Obere Königsstr. 3  
Di. 11.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 18 Termine / gebührenfrei

**Y5810**  
**Hofgeismar**

Stadtbücherei, Marktstr.  
Mo. 10.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 18 Termine / gebührenfrei

→ **Einen Kurs zur Rechtschreibung finden Sie unter der Nummer Y5013.**



**Ambulante Einrichtung zur Förderung von Schülern mit Teilleistungsstörungen**

**Institut Legato**

**Königsplatz 59**

**34117 Kassel**

**T. 0561 - 10 40 28**

**Mo - Fr ab 11.00 Uhr**

**[legato-kassel@freenet.de](mailto:legato-kassel@freenet.de)**

**[www.institut-legato.de](http://www.institut-legato.de)**

**Legasthenietherapie  
Dyskalkulietherapie**

Mit Hilfe einer Legasthenie-/Dyskalkulietherapie können Schüler:

- mit ihren Schwächen selbstbewusster umgehen
- im sozialen Umfeld (Elternhaus, Schule,...) eine Entspannung erfahren
- eine Schullaufbahn einschlagen, die ihren Fähigkeiten bzw. ihrer Intelligenz angemessen ist
- ihre Lese- und Rechtschreibleistungen sowie ihre Rechenfähigkeit verbessern

Zusätzlich bieten wir einen speziellen **English-Förderkurs** für lese-rechtschreibschwache Schüler an sowie ein **Wahrnehmungstraining** zur gezielten Behandlung von Teilleistungsschwächen **nach Brigitte Sindelar** für Vorschul- und Schulkinder



# Kinder-vhs



Die „Kinder-vhs“ der Volkshochschule Region Kassel freut sich auf den Besuch von Kindern und Jugendlichen. Damit Ihr Kind gut und sicher bei uns lernen kann, bitten wir Sie, Folgendes zu beachten.

Ob kreatives Angebot oder Fahrradtour mit Übernachtung: wir haben stets nur eine begrenzte Zahl an „Arbeitsplätzen“, Material oder Übernachtungsmöglichkeiten anzubieten. Deshalb muss uns für alle Kurse rechtzeitig vor dem ersten Veranstaltungstag eine Anmeldung durch die Eltern vorliegen.

Wir erwarten von Ihnen, dass Sie Ihr Kind in den Kursraum begleiten, um es persönlich der Obhut der Kursleitung zu übergeben. Bei Bedarf können Sie Ihr Kind bereits im laufenden Kurs für eine Fortsetzung anmelden oder über das Internet, Fax und Telefon im Voraus einen der begehrten Plätze belegen. Wir beraten Sie gern.

## Koordination

Gerhard Klingelhöfer  
Tel. 0561 1003-1670 | [gerhard-klingelhoefer@landkreiskassel.de](mailto:gerhard-klingelhoefer@landkreiskassel.de)

## Ansprechpartner/-innen

### Abenteurer unterwegs I Nähen

Anna Rein  
Tel. 0561 1003-1692 | [anna-rein@landkreiskassel.de](mailto:anna-rein@landkreiskassel.de)

### Nähen I Schreibwerkstatt I Malen

Barbara Benedix  
Tel. 0561 1003-1686 | [barbara-benedix@landkreiskassel.de](mailto:barbara-benedix@landkreiskassel.de)

### Kneten, flechten und mehr

Jörg Bollerhey  
Tel. 0561 1003-2231 | [joerg-bollerhey@landkreiskassel.de](mailto:joerg-bollerhey@landkreiskassel.de)

### Musik I Ballett I Gewaltprävention

Achim Rache  
Tel. 0561 1003-1685 | [achim-rache@landkreiskassel.de](mailto:achim-rache@landkreiskassel.de)

### Schwimmen I Sport und Spiel I Entspannung I Kochen

Susanne Ebbers  
Tel.: 0561 1003-3190 | [susanne-ebbers@landkreiskassel.de](mailto:susanne-ebbers@landkreiskassel.de)

### Mathematik I Natur und Umwelt

Thomas Ewald  
Tel. 0561 1003-1695 | [thomas-ewald@landkreiskassel.de](mailto:thomas-ewald@landkreiskassel.de)

### Computerwelten I Tastschreiben

H.-Friedrich Lammers  
Tel. 0561 1003-1687 | [friedrich-lammers@landkreiskassel.de](mailto:friedrich-lammers@landkreiskassel.de)



### Nichts für Angsthasen!

*Ein gruseliges Vater-Kind-Wochenende (ab 6 Jahre)*

*Kooperation mit der Vätergruppe Kassel e. V.*

#### *Wochenendseminar*

Väter oder Großväter mit ihren Kindern können sich hier ausgiebig im Gruseln üben. Selbst hergestellte Kürbislaternen, Gruselgeschichten am Lagerfeuer mit Stockbrot, Würstchen und Gespensterpunsch sowie ein Gang durch finstere Gemäuer des alten Wasserschlosses und dunkle Wälder mit Schatzsuche lassen es einem eiskalt den Rücken herunter laufen.

#### **Z6194 / Tobias Hoose, Dennis Beer Trendelburg-Wülmersen**

Wasserschloss

Fr. 23.10. / 17:30 - 21:00 Uhr

Sa. 24.10. / 9:00 - 21:00 Uhr

So. 25.10. / 8:30 - 13:00 Uhr / 122 €

Anmeldung bis: 27.8.

Leistungen: Seminargebühr, Übernachtung für Vater/Großvater

+ Übernachtungskosten pro Kind 32 Euro

+ Material und Verpflegung pro Person 20 Euro

Bitte das Grillgut für Samstagabend selbst mitbringen.

### Abenteurer unterwegs

#### Flusspiraten

*Ein Vater-Kind-Kanu- und Zeltwochenende an der Diemel (ab 7 Jahre)*

*Kooperation mit der Vätergruppe Kassel e. V.*

#### *Wochenendseminar*

Am Wasserschloss Wülmersen werden die Zelte aufgeschlagen und ein Piratenlager eingerichtet. Am Samstag werden nach einem Fußmarsch zur Domäne in Trendelburg die Kanus gekapert. Danach ist die Diemel flussabwärts bis Bad Karlshafen fest in der Hand von Kindern und Vätern (Väter und Kinder müssen schwimmen können).

Die Abende klingen nach Piratensitte am Lagerfeuer aus.

#### **Y6192 / Achim Mathusek, Tobias Hoose Trendelburg-Wülmersen**

Wasserschloss

Fr. 26.6. / 16:30 - 21:00 Uhr

Sa. 27.6. / 9:00 - 21:00 Uhr

So. 28.6. / 9:00 - 13:45 Uhr

3 Termine / 118 €

Beratung durch die Kursleitung: 0561-52 62 37

Anmeldung bis: 20.4.

Leistungen: Seminargebühr, Kanu- und Zeltplatzgebühr für Vater/Großvater

+ Kanu- und Zeltplatzgebühr pro Kind 37 Euro

#### Pedalenritter

*Eine Vater-Kind-Radtour entlang Fulda, Weser und Diemel*

*Kooperation mit der Vätergruppe Kassel e. V.*

#### *Wochenendseminar*

Mit sportlichem Ehrgeiz werden die Radwege an den drei Flüssen bezwungen und ritterlich wird dabei gegen Muskelkater, Gegenwind, Steigungen und eventuelle Regenschauern gekämpft. Die zahlreichen Sehenswürdigkeiten am Wegesrand werden wir genau ins Visier nehmen. Das gemeinsame Lager wird in den Jugendherbergen Hann. Münden und Helmarshausen aufgeschlagen. Die Tour beginnt und endet in Vellmar. Die Tagesetappen betragen maximal ca. 46 km. Aufgrund der vielen Pausen und mäßigen Steigungen auch für Einsteiger geeignet. Unterbringung teilweise in Mehrbettzimmern.

#### **Y6193 / Achim Mathusek Vellmar-Frommershausen**

Mehrzweckhalle (Parkplatz), Pfadwiese 10

Fr. 28.8. / 15:30 - 17:00 Uhr

Sa. 29.8. / 9:00 - 18:00 Uhr

So. 30.8. / 8:00 - 17:00 Uhr

3 Termine / 196 €

Geeignet für Schulkinder ab 8 Jahren als "Selbstfahrer". Jüngere Kinder können im Anhänger oder im "Mitläufer" auch mitfahren. Beratung durch Kursleitung: 0561 - 526 237.

Anmeldung bis: 1.7.

Leistungen: Seminargebühr, Ü/VP Jugendherbergen für Vater/Großvater

+ Ü/VP je Kind 60 Euro

+ Eintritte

### Schreibwerkstatt

#### Ferien-Schreibwerkstatt für Jugendliche

##### *Ferienkurs*

Mal nichts müssen und alles schreiben dürfen: das erlaubt die Ferienschreibwerkstatt. Für Schülerinnen und Schüler, die Spaß am Schreiben haben und sich ausprobieren möchten. Experimentieren, der Fantasie freien Lauf lassen, sich gruseln, herzlich lachen und mitfiebert - das alles ist ausdrücklich erlaubt. Die Kursleitungen haben viele tolle und spannende Schreibarrangements im Gepäck und verraten den einen oder anderen Kniff aus der Praxis von Schreibprofis. Kursleitungen sind die Krimiautorin Nicole Zaspel und der Hörspielautor Markus Keiner-Rockenbach.

Das Angebot richtet sich an Jugendliche ab 12 Jahren. Bei Fragen bitte vorab die Kursleitung kontaktieren (Nicole Zaspel, nicole@happy-magpie.com).

#### **Y6201 / Nicole Zaspel, Markus Keiner-Rockenbach Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404

Mo. 6.7. - Do. 9.7. / 9:30 - 13 Uhr / 4 Termine / 50,50 €

Anmeldung bis: 22.6.



## Musik

**Keyboard/Klavier**

Unter dem Motto "Spielen(d) lernen" bieten wir Ihren Kindern einen Weg, Tasteninstrumente wie Keyboard/Klavier leicht und mit Spaß zu erlernen. Der Unterricht findet in Kleingruppen von 5 bis 6 Kindern und Jugendlichen statt, sodass eine gute Begleitung und Förderung gewährleistet ist.

*Grundkurs**Für Kinder und Jugendliche von 8-14 Jahren*

Durch spielerische Zugänge werden in diesem Kurs Interessierten erste Erfahrungen am Keyboard vermittelt. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Lust auf Rhythmus, Melodien und das Lernen erster Schritte der Notenschrift sollte vorhanden sein.

**Y6220 / Christian Köhn  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020  
Mo. 17.2. / 15:00 - 15:45 Uhr / 15 Termine / 73 €

*Aufbaukurs I**Für Kinder und Jugendliche von 8-14 Jahren*

Durch spielerische Zugänge werden in diesem Kurs Interessierten erste Erfahrungen am Keyboard vermittelt. Voraussetzung: Grundkurs.

**Y6221 / Christian Köhn  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020  
Mo. 17.2. / 16:00 - 16:45 Uhr / 15 Termine / 73 €



## Ballett

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.

*Für Kinder ab 5 Jahre***Y6227 / Yukie Fukuzumi-Weinrich  
Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
Fr. 14.2. / 15:00 - 16:00 Uhr / 12 Termine / 56 €

*Für Kinder von 5 - 10 Jahre**Waganowa-Methode***Y6228 / Irina Kotovitch  
Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Mo. 10.2. / 15:30 - 17:00 Uhr / 15 Termine / 82,50 €

Anmeldung nach Beratung durch Frau Kotovitch:  
0561-4000265

*Für Kinder und Jugendliche von 11 - 17 Jahre**Waganowa-Methode***Y6229 / Irina Kotovitch  
Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Fr. 14.2. / 16:00 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 82,50 €

Anmeldung nach Beratung durch die Kursleitung:  
0561-4000265

**Ballett/Tanz - Für Kinder im Vorschul- oder Schulalter**

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.

**Y6230 / Anastasia Schöbel**

Für Vorschulkinder von 4 - 6 Jahre  
(Gruppengröße 6-9)

**Ahnatal-Heckershausen**

Grundschule, An der Ahna 9  
Mi. 4.3. / 16:30 - 17:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

**Y6231 / Anastasia Schöbel**

Für Schulkinder von 7 - 10 Jahre  
(Gruppengröße 6-9)

**Ahnatal-Heckershausen**

Grundschule, An der Ahna 9  
Mi. 4.3. / 15:15 - 16:15 Uhr / 14 Termine / 76 €

## Malen und Zeichnen

**Zeichnen und Ideen umsetzen für Kinder**

*Meine eigene Welt aufs Papier bringen!*

*Kinder bis Klasse 4*

*Ferienkurse*

Wie geht das? Gesichter, Menschen oder geplante Dinge auf Papier bringen oder einen kleinen Comic zeichnen? Der Phantasie werden keine Grenzen gesetzt und dass soll hier auch mit Stiften, Farben auf verschiedenem Papier zu Form und Bild gebracht werden. Ziel ist, mit viel Spaß einen leichten Zugang zu den Grundlagen des Zeichnens und des künstlerischen Ausdrucks kennen zu lernen.

**Y6651 / Annika Putz****Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Mo. 6.4. - Do. 9.4. / 10:00 - 12:30 Uhr / 4 Termine / 39 €

Anmeldung bis: 23.3.  
+ Material ca. 5 Euro

**Y6652 / Annika Putz****Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Mo. 6.7. - Do. 9.7. / 10:00 - 12:30 Uhr / 4 Termine / 39 €

Anmeldung bis: 22.6.  
+ Material ca. 5 Euro



### Mangas, Comics, Konzepte und Phantasien

*Zeichnen als Denk- und Ideenmaschine*

*Kinder und Jugendliche ab Klasse 5-6  
Ferienkurse*

Wir erproben verschiedene Zeichentechniken und Schrift- und Bildideen. Im Verlauf des Kurses versuchen wir, unsere Ideen und Gedanken in eine zwei- oder dreidimensionale bildnerische Struktur umzusetzen und eine ganz eigene Ausdrucksform zu finden.

**Y6653 / Annika Putz**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Mo. 6.4. - Do. 9.4. / 14:00 - 16:30 Uhr /  
4 Termine / 39 €  
Anmeldung bis: 23.3.  
+ Material ca. 5 Euro

**Y6654 / Annika Putz**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Mo. 6.7. - Do. 9.7. / 14:00 - 16:30 Uhr /  
4 Termine / 39 €  
Anmeldung bis: 22.6.  
+ Material ca. 5 Euro

### Kneten, flechten und mehr

### Die Welt der Formen und Farben - Kreativität für Kinder

*Für Kinder von 4 - 6 Jahren*

Habt ihr Lust auf Kneten, Körbe flechten, mit Stoffen experimentieren, Kinderschminken, malen, zeichnen, Schmuck basteln, filzen und vieles mehr?

Dann seid ihr hier genau richtig. Gruppenbilder und Gruppenspiele gehören natürlich dazu.

**Y6262 / Václava Frycová**

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Di. 11.2. / 15:30 - 17:30 Uhr / 5 Termine / 59 €  
+ Material

### Die Welt der Formen und Farben - Kreativität für Kinder

*Für Kinder von 6 - 12 Jahren*

Habt ihr Lust auf Kneten, Körbe flechten, mit Stoffen experimentieren, Kinderschminken, malen, zeichnen, Schmuck basteln, filzen und vieles mehr?

Dann seid ihr hier genau richtig. Gruppenbilder und Gruppenspiele gehören natürlich dazu.

**Y6263 / Václava Frycová**

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mi. 12.2. / 15:30 - 17:30 Uhr / 5 Termine / 59 €  
+ Material

### Kreativsommer für Kinder

*Für Kinder von 6 - 12 Jahren*

*Ferienkurs*

Fahrt ihr erst später oder gar nicht in den Urlaub, wollt euch in den Ferien aber nicht langweilen? Dann seid ihr hier genau richtig! Ihr könnt kneten, Körbe flechten, mit Stoffen experimentieren, Kinderschminken, malen, zeichnen, Schmuck basteln, filzen und vieles mehr. Gruppenbilder und Gruppenspiele gehören natürlich dazu.

**Y6264 / Václava Frycová**

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mo. 6.7. - Do. 9.7. / 10 - 13 Uhr / 4 Termine / 71 €  
Anmeldung bis: 1.7.  
+ Material

### Nähen

### Osternähen für Kinder

*Für Kinder ab 6 Jahren*

*Wochenendseminar*

Die Kinder können verschiedene Dekosachen für das bevorstehende Osterfest nähen: Stoffeier, süße Häschen oder niedliche Osterlämmer, Körbe, Blumen oder eine Kissenhülle mit verschiedenen Motiven und in diversen Designs stehen zur Verfügung.

Jedes Kind erhält für die Dauer des Kurses eine eigene kindgerechte Nähmaschine, die sich der individuellen Nähgeschwindigkeit der Kinder anpasst (Firma Brother). Weiteres Zubehör, wie Scheren, Nähgarn, Bügeleisen, Malstifte, Schablonen, Stoffe, Perlen, etc. werden ebenfalls von mir für die Dauer des Kurses zur Verfügung

gestellt. Die von den Kindern angefertigten Nähstücke können dann selbstverständlich mit nach Hause genommen werden.

**Y6290 / Martina Petersen**

**Grebenstein**

Nähwerkstatt Martina Petersen, Marktstr. 3  
Sa. 28.3. / 10:00 - 12:30 Uhr / 13,50 €  
Anmeldung bis: 19.3.  
+ Material 12 Euro

### Kinder-Nähkurs mit Nähmaschinenführerschein

*Für Kinder ab 6 Jahren*

Nähen macht große Freude und ist gar nicht schwer. Mit viel Spaß und Kreativität werden individuelle Projekte verwirklicht und Grundbegriffe des Zuschneidens und Nähens ganz einfach erklärt.

Nähmaschinen müssen mitgebracht werden. Vorbesprechung am 27.03. um 17:30 Uhr.

**Y6291 / Julia Eckl**

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mo. 13.4. / 13:30 - 16:30 Uhr / 4 Termine / 70 €  
Anmeldung bis: 27.3.  
+ Material 8 Euro

### Erste Nähübungen mit Hand und Nähmaschine

*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 Knöpfeannähen 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.

#### Y6292 / Malali Rasa

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Do. 13.2. / 15:30 - 17:30 Uhr / 5 Termine / 36 €  
+ Material 7 Euro

#### Y6293 / Malali Rasa

##### Ferienkurs

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Mo. 6.4. - Do. 9.4. / 10 - 12:30 Uhr / 4 Termine / 36 €  
Anmeldung bis: 25.3.  
+ Material 7 Euro

#### Y6294 / Malali Rasa

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Mi. 27.5. / 15:30 - 17:30 Uhr / 5 Termine / 36 €  
Anmeldung bis: 15.5.  
+ Material 7 Euro

## Schwimmen

### Baby- und Kleinkinderschwimmen

*Kinder im Alter von 4 - 12 Monaten mit einem Elternteil*

Wassergewöhnung in der Kleingruppe.

#### Y6301 / Kerstin Wehran

##### Immenhausen

Hallenbad, Bernhardt-Vocke-Str. 5  
Mi. 12.2. / 14:15 - 15:00 Uhr / 15 Termine / 100 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 05605-9419803  
Inkl. Eintritt

#### Y6302 / Kerstin Wehran

##### Immenhausen

Hallenbad, Bernhardt-Vocke-Str. 5  
Mi. 12.2. / 15:00 - 15:45 Uhr / 15 Termine / 100 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 05605-9419803  
Inkl. Eintritt

*Kinder im Alter von 1 - 3 Jahre mit einem Elternteil*

Sensomotorische Früherziehung und spielerischer Umgang mit dem Element Wasser in der Kleingruppe.

#### Y6303 / Kerstin Wehran

##### Immenhausen

Hallenbad, Bernhardt-Vocke-Str. 5  
Mi. 12.2. / 15:45 - 16:30 Uhr / 15 Termine / 100 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 05605-9419803  
Inkl. Eintritt



### Wassergewöhnung mit ersten Schwimmübungen

*Kinder im Alter von 3 - 5 Jahren*

In einer kleinen Gruppe bereits Erlerntes verfestigen und spielerisch Vertrauen im Wasser aufbauen.

#### Y6304 / Kerstin Wehran

##### Immenhausen

Hallenbad, Bernhardt-Vocke-Str. 5  
Mi. 12.2. / 16:30 - 17:15 Uhr / 15 Termine / 100 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 05605-9419803  
Inkl. Eintritt

### Schwimmen für Kinder

*Wassergewöhnung, Gleiten, Tauchen, Springen*

Ziel des Kurses ist es, das Schwimmen mit Hilfsmitteln zu erlernen.

#### Y6306 / Veronika Humburg

##### Ab 4 Jahre

##### Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16  
Di. 7.1. / 16:00 - 17:00 Uhr / 13 Termine / 47 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 05671-500 079  
+ Eintritt

### Schwimmen für Kinder

*Grundkurs*

Ziel des Kurses ist das Schwimmen ohne Hilfsmittel und der Erwerb des Schwimmabzeichens "Seepferdchen".

#### Y6307 / Veronika Humburg

##### Ab 5 Jahre

##### Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16  
Di. 7.1. / 15:00 - 16:00 Uhr / 13 Termine / 47 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 05671-500 079  
+ Eintritt

#### Y6308 / Veronika Humburg

##### Ab 5 Jahre

##### Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16  
Do. 2.1. / 14:30 - 15:30 Uhr / 13 Termine / 47 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 05671-500 079  
+ Eintritt

### Schwimmen für Kinder

*Aufbaukurs*

Durch intensives Training kann das Bronze- oder Silberabzeichen erworben werden.

#### Y6309 / Veronika Humburg

##### Ab 5 Jahre

##### Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16  
Di. 7.1. / 17:15 - 18:15 Uhr / 13 Termine / 47 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 05671-500 079  
+ Eintritt

#### Y6310 / Veronika Humburg

##### Ab 5 Jahre

##### Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16  
Do. 2.1. / 15:30 - 16:30 Uhr / 13 Termine / 47 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 05671-500 079  
+ Eintritt

#### Y6311 / Veronika Humburg

##### Ab 5 Jahre

##### Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16  
Do. 2.1. / 16:30 - 17:30 Uhr / 13 Termine / 47 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 05671-500 079  
+ Eintritt



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.

**Y6321 / Sabine Mackrodt  
Kassel**

WingTsun, Schule für Frauen, Sickingenstr. 10  
Fr. 17.4. / 9:00 - 14:00 Uhr / 25 €  
Anmeldung bis: 3.4.  
+ Raumnutzung 5 Euro

**Inline-Skating 6 - 9 Jahre**

*Grundkurs*

*Tagesseminar*

Ein Theorie- und Praxisworkshop für alle, die Inline-Skating von Grund auf erlernen möchten, von Fahrtechniken wie Umsteigen, Kurven fahren, Slalom, rückwärts fahren bis zu Brems-techniken und dem richtigen Fallen. Erforderlich sind Inline-Skates mit montierter Fersenbremse und kompletter Schutzbekleidung. Außerdem sollten die Kinder sich selbstständig, wenn auch langsam, auf Inline-Skates fortbewegen können. Der Kurs findet auch bei Regen bzw. schlechtem Wetter statt (im OTC). Treffpunkt ist immer der Besucherparkplatz an der Hauptwache.

**Y6341 / Harald Ehrhardt  
Baunatal-Altenbauna**

VW-Werk, Hauptwache, Rudolf-Leiding-Platz 1  
Sa. 25.4. / 10:00 - 12:15 Uhr / 13,50 €  
Anmeldung bis: 13.4.

**Y6342 / Harald Ehrhardt  
Baunatal-Altenbauna**

VW-Werk, Hauptwache, Rudolf-Leiding-Platz 1  
Sa. 9.5. / 10:00 - 12:15 Uhr / 13,50 €  
Anmeldung bis: 27.4.

**Y6343 / Harald Ehrhardt  
Baunatal-Altenbauna**

VW-Werk, Hauptwache, Rudolf-Leiding-Platz 1  
Sa. 16.5. / 10:00 - 12:15 Uhr / 13,50 €  
Anmeldung bis: 4.5.

**Schwimmen für Kinder - Juniorretter**

Durch intensives Training kann der Juniorretter erworben werden.

**Y6312 / Veronika Humburg  
Hofgeismar**

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16  
Fr. 3.1. / 18:30 - 19:30 Uhr / 13 Termine / 47 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079  
+ Eintritt

**Y6313 / Veronika Humburg  
Hofgeismar**

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16  
Fr. 3.1. / 19:30 - 20:30 Uhr / 13 Termine / 47 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079  
+ Eintritt

**Y6315 / Ute Rost  
Habichtswald-Ehlen**

Grundschule, Oderweg 7  
Di. 11.2. / 17:15 - 18:15 Uhr / 15 Termine / 54 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-60 595

**Sport und Spiel für Kids ab 3 Jahre**

Bitte Sportsachen und Getränk mitbringen.

**Y6316 / Ute Rost  
Habichtswald-Ehlen**

Grundschule, Oderweg 7  
Mo. 10.2. / 16:00 - 17:00 Uhr / 15 Termine / 54 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-60 595

**Y6317 / Ute Rost  
Habichtswald-Ehlen**

Grundschule, Oderweg 7  
Di. 11.2. / 16:15 - 17:15 Uhr / 15 Termine / 54 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-60 595

**Sport und Spiel**

**Eltern-Großeltern-Kind-Turnen**

*ab 1,5 Jahren*

Bitte Sportsachen und Getränk mitbringen.

**Y6314 / Ute Rost  
Habichtswald-Ehlen**

Grundschule, Oderweg 7  
Mo. 10.2. / 17:00 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 54 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-60 595

**Gewaltprävention für Mädchen**

*(6 - 11 Jahre)*

*WingTsun - Jedes Mädchen kann lernen, sich selbst zu schützen*

*Ferienkurs*

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



## Kochen

### "Topfgucker" - ran an den Herd

Für Kinder von 8 - 14 Jahren

Wir kochen, backen und genießen gemeinsam leckere Gerichte. Ganz nebenbei lernt ihr den Umgang mit den Küchengeräten und einiges über unsere Lebensmittel und ihre Herkunft. Lasst euch überraschen, wie viel Spaß in der Küche möglich ist.

### In der Küche um die Welt

Italien - Nudelgerichte und Desserts

Tagesseminar

Wir kochen nach italienischem Rezept und genießen gemeinsam unser Menu. Nebenbei erfahren wir etwas über Italien.

#### Y6333 / Christiane Meyer-Hozak Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme,  
Tiefenweg 12

Do. 13.2. / 16:30 - 19:30 Uhr / 11 €

Anmeldung bis: 7.2.

+ Lebensmittelumlage 4,50 Euro

#### Y6334 / Christiane Meyer-Hozak Trendelburg-Gottsbüren

Dorfgemeinschaftshaus, Schulstr. 5

Do. 5.3. / 16:30 - 19:30 Uhr / 11 €

Anmeldung bis: 24.2.

+ Lebensmittelumlage 4,50 Euro

### Frischer Wind in der Küche - Für Freunde kochen

Jugendliche und junge Erwachsene  
von 12 bis 18 Jahre

Tagesseminar

Wir kochen ein leckeres Abendessen und laden  
Freunde dazu ein.

Vorbesprechung und Planung am 20.3,  
18.00 -19.30 Uhr.

#### Y6337 / Christiane Meyer-Hozak Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme,  
Tiefenweg 12

Fr. 27.3. / 18:00 - 21:00 Uhr / 11 €

Anmeldung bis: 9.3.

+ Lebensmittelumlage 4,50 Euro

## Entspannung

### Reise ins Entspannungsland für Eltern mit ihren Kindern (5 - 7 Jahre)

Tagesseminar

Ziel ist der spielerische Umgang mit Entspannung. Der Tag beinhaltet altersgerechte Bewegungsspiele, Spannungsgeschichten und Jin Shin Yjutsu. Sie können so erleben, welches Verfahren Ihr Kind am besten entspannen lässt. Regelmäßige Entspannung kann günstige Auswirkungen auf die Konzentrationsfähigkeit, die Schulleistungen und auf gesundheitliche Probleme haben.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und ein Kissen mit.

#### Y6344 / Simone Wettig Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012

Sa. 14.3. / 15:00 - 17:00 Uhr / 18 €

Die Gebühr bezieht sich auf ein Elternteil-  
Kindpaar.

Anmeldung bis: 2.3.

### Kids in Balance - Entspannung für Eltern und Kinder (10 - 14 Jahre)

Tagesseminar

Ziel ist der spielerische Umgang mit Entspannung. Sie lernen altersgerechte Atemtechniken, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Meditationspraktiken kennen und können erleben, welches Verfahren Ihr Kind am besten entspannen lässt. Regelmäßige Entspannung kann günstige Auswirkungen auf Konzentrationsfähigkeit, Schulleistungen und

gesundheitliche Probleme haben.  
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und ein Kissen mit.

#### Y6345 / Simone Wettig

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012

Sa. 21.3. / 14:00 - 17:00 Uhr / 22 €

Die Gebühr bezieht sich auf ein Elternteil-  
Kindpaar.

Anmeldung bis: 9.3.

### Wandern mit Lamas

Für Kinder ab 8 Jahre mit einem ver-  
trauten 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.

#### Y6346 / Claudia Scheffler

Ahnatal-Heckershausen

Lamatherapie Claudia Scheffer, Harleshäuser  
Str. 8

Fr. 5.7. / 10:00 - 12:00 Uhr / 22 €

Die Teilnahmegebühr bezieht sich auf ein Eltern-  
Kindpaar

Anmeldung bis: 17.6.

#### Y6347 / Claudia Scheffler

Ahnatal-Heckershausen

Lamatherapie Claudia Scheffer, Harleshäuser  
Str. 8

Fr. 16.8. / 15:00 - 17:00 Uhr / 22 €

Die Teilnahmegebühr bezieht sich auf ein Eltern-  
Kindpaar

Anmeldung bis: 15.7.





## Mathematik

### Mathe für die Klasse 9 und 10

Vorzugsweise für 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 S 5010 geeignet. Bitte mitbringen: Taschenrechner, Geodreieck o.ä. (mind. 20 cm)

**Y6500 / Rudolf Daum**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
Mi. 12.2. / 16:00 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 81 €

## Natur und Umwelt

### Wasserfloh und Co.

*Eine Reise in die Welt unserer Kleinlebewesen*

*Tagesseminar*

Der Kurs richtet sich an alle Kinder und Jugendliche, die einmal etwas genauer hinschauen möchten. Was zappelt da in der Fischfuttertüte, was krabbelt da im Moos, wer knabbert da an meinen Pflanzen?

All diese Fragen werden beantwortet. Die "Tierchen" können dann unter der Lupe und dem Mikroskop selbst beobachtet werden. Teilnehmende Eltern sind gern gesehen und können als Unterstützung kostenfrei teilnehmen. Wer über ein eigenes Mikroskop verfügt, kann dies mitbringen. Kursgeräte sind jedoch ausreichend vorhanden. Die maximale Platzzahl ist 12. Die Eltern sollten den Kindern einen kleinen Imbiss und genug zu trinken mitgeben.

**Y6531 / Wolfgang Grigoleit**  
**Ahnatal**

Schulungsraum, Berliner Str. 60  
Sa. 14.3. / 11:00 - 12:30 Uhr / 8 €

**Du hast den passenden Computerkurs in unserem Programmheft nicht gefunden?**

**Hier ist bestimmt etwas für dich dabei:**  
[www.vhs-nordhessen.de](http://www.vhs-nordhessen.de)



## Tastschreiben

### Tastschreiben am Computer - Kurzlernmethode

*Für Kinder und Jugendliche ab Klasse 3*

*Ferienkurs*

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Tastschreiben nach dem Zehnfingersystem erleichtert es dir, den Computer zu bedienen. Du lernst mit vielen Sinnen (multi-sensorisches Lernen), die Tastatur effektiv zu bedienen und in kurzer Zeit „blind“ zu schreiben.

Inhalte:

- Tastenzuordnung zu den einzelnen Fingern
- Schnell, sicher und fehlerfrei kurze Texte schreiben und gestalten

**Y6510 / Angelika Wolnarek**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Di. 14.4. / 9:00 - 12:30 Uhr / 4 Termine / 59,80 €  
Anmeldung bis: 28.3.  
Inkl. Fachbuch 16,30 Euro

## Computerwelten

### Robot in der Halle

*Für Kinder und Jugendliche ab Klasse 6*

*Ferienkurs*

Vorkenntnisse: Erfahrungen mit Windows Du hast bisher mit Computerprogrammen gearbeitet oder gespielt? Möchtest du auch wissen, wie ein Computer programmiert wird? 'Robot in der Halle' ist eine kleine Modellwelt, mit der du leicht die Grundlagen des Programmie-

rens erlernen kannst. In einer Excel-Tabelle wird ein virtueller 'Roboter' bewegt, der auf wenige einfache Befehle hört. Diese kannst du dann zu mächtigeren Befehlen 'zusammenbauen', mit denen komplizierte Aufgaben gelöst werden können. Dabei lernst du nebenbei auch noch einiges über VBA (Visual Basic für Anwendungsprogramme), die Programmierumgebung, die hinter allen Microsoft Office-Programmen steht. Am Ende des Kurses kannst du einfache Programme selbst erstellen.

**Y6644 / Bernd Noé**

Programmieren mit Excel 2016

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Di. 14.4. - Fr. 17.4. / 14:15 - 17:30 Uhr / 4 Termine / 103,50 €  
Anmeldung bis: 28.3.  
+ Skript 3 Euro

### Lego Mindstorms NXT - Roboter konstruieren und programmieren

*Für Kinder und Jugendliche ab Klasse 5*

*Ferienkurs*

Vorkenntnisse: Erfahrungen mit Windows Lego-Roboter werden für bestimmte Aufgaben konstruiert und mit einer grafischen Software programmiert.

Inhalte:

- Robotermodelle konstruieren und zusammenbauen
- Programmieren verschiedener Aufgaben
- Testen und Programmierfehler beheben

**Y6646 / Bernd Noé**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Mo. 6.4. - Do. 9.4. / 14:15 - 17:30 Uhr / 4 Termine / 103,50 €  
Anmeldung bis: 21.3.

## **Ansprechpartner:**

Gerhard Klingelhöfer

Telefon: 0561 1003-1670

gerhard-klingelhoef@landkreiskassel.de

Die nachfolgend aufgeführten Veranstaltungen sind bereits als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt bzw. im Anerkennungsverfahren.

Ausführliche Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen finden Sie in der betreffenden Kursbeschreibung unter der angegebenen Kursnummer in den Programmbereichen.

## **Fit im Büro mit Office**

**Y5305 / Peter Brockmann  
Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Mo. 2.3. - Fr. 6.3. / 5 Termine / 258 €

Anmeldung bis: 1.2.

## **Englisch Refresher B1**

**Y4001 / Isolde Linton**

**Baunatal-Altenbauna**

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Mo. 25.5. - Fr. 29.5. / 5 Termine / 195 €

Anmeldung bis: 8.5.

## **Microsoft Excel - Betriebswirtschaftliche Berechnungen und Auswertungen -**

**Y5387 / Olaf Hartmann**

Excel 2016 Intensivkurs / Crashkurs

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mo. 22.6. - Fr. 26.6. / 5 Termine / 258 €

Anmeldung bis: 11.5.

## **Burnout-Prävention**

*Gesunde Lebensbalance mit Meditation,  
Yoga und Achtsamkeit*

**Y3040 / Anke Conrad, Volker Sütterlin**

**Kassel**

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

Mo. 6.7. - Fr. 10.7. / 5 Termine / 257,50 €

Anmeldung bis: 25.5.

## **Konfliktbewältigung und Work-Life-Balance für eine Gesunde Arbeitswelt**

**Z3040 / Anke Conrad, Volker Sütterlin**

**Kassel**

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

Mo. 5.10. - Fr. 9.10. / 5 Termine / 257,50 €

Anmeldung bis: 21.8.

## **Resilienz ist erlernbar**

*Authentizität, Achtsamkeit und Selbstmitgefühl als individuelle und gesellschaftliche Ressourcen*

**Z3042 / Angela Osius**

**Kassel**

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

Mo. 12.10. - Fr. 16.10. / 5 Termine / 162 €

Anmeldung bis: 28.8.

## **Bildungsurlaub: Aktiv im dritten Lebensalter**

**Z1152 / Kezia Rosenkranz**

**Schönau am Königssee**

Haus Panorama, Panoramaweg 7

So. 8.11. - Sa. 14.11. / 5 Termine / 576 €

Anmeldung bis: 1.9.

Leistungen: Seminargebühr, Ü/EZ, VP

## **Fit im Büro mit Office**

**Z5305 / Peter Brockmann**

**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Mo. 9.11. - Fr. 13.11. / 5 Termine / 258 €

Anmeldung bis: 10.10.

## **Effektiver lernen - effektiver arbeiten**

**Z5062 / Peter Brockmann**

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mo. 23.11. - Fr. 27.11. / 5 Termine / 180 €

Anmeldung bis: 6.10.

## **Microsoft Excel - Betriebswirtschaftliche Berechnungen und Auswertungen -**

**Z5387 / Olaf Hartmann**

Excel 2016 Intensivkurs / Crashkurs

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mo. 30.11. - Fr. 4.12. / 5 Termine / 258 €

Anmeldung bis: 31.10.

# Veranstaltungen/Vorträge

## Januar

---

### Holocaust-Gedenktag

**Katrin Himmler, Thomas Ewald,  
Dr. Axel Wunderlich**  
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee  
19, Saal  
Mo. 27.1. / 9:00 - 12:30 Uhr / gebührenfrei

## Februar

---

### Blickwinkel Sylt

*Ein fotografisches Portrait*

*vhs-Ausstellung*

**Sabine Große**  
Kassel

Haus der Sozialwirtschaft, Treppenstr. 4  
So. 2.2. / 11:00 Uhr (Ausstellungseröffnung)  
Ausstellungsdauer vom: 02.02.- 20.03.  
Öffnungszeiten: Mo.-Fr., 9:00 - 16:00 Uhr

### Klimakrise - Protest und Auswege

**Boris Behnke, Felix Koch**  
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 5.2. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei

### Geschichte der Heilkräuter

**Thomas Otterpohl**  
Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme,  
Tiefenweg 12,  
Mi. 5.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / kostenfrei

### Bones for life - gesunde Knochen

*Ein ganzheitlicher Bewegungsansatz  
nach der Feldenkrais- Methode*

**Bärbel Scholz-Bornhardt**  
Für Frauen

**Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Di. 18.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 5 €

### Erholsamer Schlaf - Wie geht das?

**Alexandra Galauch**  
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Di. 18.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

### Heilpraktiker/in Psychotherapie

*Info-Abend*

**Y3003 / Thomas Wiebke, Heilpraktiker  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Mi. 19.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / Eintritt frei

### Zwischen Massentierhaltung und Kuschtieren: Tiere bei uns und in den Religionen der Welt

**Dr. Jürgen Wolf**

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 19.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

### Von Los Angeles nach Vancouver

**Michael Stuka**

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 20.2. / 19:30 - 21:30 Uhr / 6 €

### Radio zum Anfassen - Freies Radio Kassel

**Andreas Wrzeschniok**

Kassel

Freies Radio Kassel, Opernstr. 2  
Fr. 21.2. / 16:00 - 18:00 Uhr / Eintritt frei

### Adolf Hitler - Pontifex maximus des Bayreuther Wagner-Kults

**Axel Schmitt**

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 26.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

### „Wir waren Soldaten - wir bleiben Soldaten“ - Reichskrieger-tage in Kassel 1935 - 1939

**Dr. Bettina Dodenhoeft**

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 27.2. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

### Nena, die Neue Deutsche Welle und wie es in Kassel war

*Zum 60. Geburtstag von Nena*

**Dr. Wolfram Boder**

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Do. 27.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 5 €

### Neue Wege zum gesunden Leben

**Patrick Kim, Estelle Kim**

Naumburg

Haus des Gastes, Hattenhäuser Weg 10  
Do. 27.2. / 19:00 - 21:30 Uhr / 5 €

## März

---

### Schutz digitaler Identitäten - auch „über den Tod hinaus“

**Aniane Emde**

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Mo. 2.3. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei

### Retroaktive Vorausdeutung oder wie lang ist die Genealogie der „deutschen Katastrophe“?

**Axel Schmitt**

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 4.3. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

### Das Lebensbornheim „Schwarzwald“ in Nordrach

**Dorothee Neumaier**

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 5.3. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

### „Coaching“ was ist das eigentlich?

**Dr. Thomas Hoffmann**

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 5.3. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

### Grönland

**Reinhard Pantke**

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Mo. 9.3. / 19:00 - 21:00 Uhr / 6 €

### Kunstgeschichte: „Das Alter“

**Konrad Nachtwey**

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 11.3. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

# Veranstaltungen/Vorträge

## Zwischen rechts und links - deutsche Studenten 1918-1968

**Dr. Peter Chroust**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Do. 12.3. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

## Große MusikerInnen im Portrait - Ravi Shankar

*Inspiration nicht nur für die Beatles - Zum 100. Geburtstag von Ravi Shankar*

**Dr. Wolfram Boder**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal

Do. 12.3. / 18:30 - 20:00 Uhr / 5 €

## Der richtige Weg zur Haussanierung- teure Fehler vermeiden

**Volkhard Bouchon**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Fr. 13.3. / 18:00 - 21:00 Uhr / 5 €

## Leben mit Hochsensibilität

*Warum manche mehr empfinden und was das für sie und andere bedeutet.*

**Matthias Gaenger**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Mo. 16.3. / 19:00 - 21:15 Uhr / 5 €

## Gesundheit im Alter

*Für Frauen*

**Christiane Griese**

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Di. 17.3. / 10:00 - 11:30 Uhr / 5 €

## MEPHISTO, BRD, Österreich, Ungarn 1981, Regie: István Szabó

*Vortrag und Film*

**Thomas Ewald**

**Kassel**

Filmcladen, Goethestr. 31

Di. 17.3. / 18:00 - 21:00 Uhr / 6 €

## Musik in München: Thomas Mann Essay „Leiden und Größe Richard Wagners“ (1933)

**Axel Schmitt**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Do. 19.3. / 18:00 - 19:30 Uhr / 5 €

## Irland - die grüne Insel

**Michael Stuka**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Do. 19.3. / 19:30 - 21:30 Uhr / 6 €

## Gelenk-Entspannung

**Brigitte Göbel**

**Naumburg**

Haus des Gastes, Hattenhäuser Weg 10

Mo. 23.3. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

## LOLA, BRD 1981, Regie: Rainer Werner Fassbinder

*Vortrag und Film*

**Thomas Ewald**

**Kassel**

Filmcladen, Goethestr. 31

Di. 24.3. / 18:00 - 21:00 Uhr / 6 €

## Kunstgeschichte: „Kinder in der Kunst“

**Konrad Nachtwey**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Mi. 25.3. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

## „Es ist viel Hitler in Wagner“. Thomas Manns Wagner-Essay 1937-1950

**Axel Schmitt**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Do. 26.3. / 18:00 - 19:30 Uhr / 5 €

## Große MusikerInnen im Portrait - Franz Lehár

*„Dein ist mein ganzes Herz“ - Zum 150. Geburtstag des Operetten-Komponisten Franz Lehár*

**Dr. Wolfram Boder**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal

Do. 26.3. / 18:30 - 20:00 Uhr / 5 €

## Islamfeindlichkeit - Anatomie eines Feindbildes in Deutschland

**Dr. Naime Cakir**

**Kassel**

Evangelisches Forum, Lutherplatz

Do. 26.3. / 19:30 - 21:30 Uhr / 4 €

## Terror von rechts gegen die Weimarer Republik - Der Kapp-Putsch und andere rechtsextreme Terrorakte

**Prof. Dr. Jens Flemming**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Mo. 30.3. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

## Dem Leisen die Ohren öffnen

**Andreas Wrzeschniok**

**Kassel**

Freies Radio Kassel, Opernstr. 2

Di. 31.3. / 19:30 - 21:00 Uhr / 5 €

## Positive Konfliktstrategien in Erziehung und Partnerschaft

**Vera Mennemeier**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Di. 31.3. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

## April

---

## Kunstgeschichte: Tiere und ihre Bedeutung

**Konrad Nachtwey**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Mi. 1.4. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

## Wider die „stehengebliebene Wagnererei“. Deutsche Musik und politisch-kultureller Imperialismus in Thomas Manns „Doktor Faustus“

**Axel Schmitt**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Do. 2.4. / 18:00 - 19:30 Uhr / 5 €

# Veranstaltungen/Vorträge

## Endlich „Ich-sein“

*Schein oder Sein?*

**Angela Osius**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 2.4. / 19:45 - 21:45 Uhr / 5 €

## Punisch A1

*Vortrag und Film*

**Dr. Andreas Mohr**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 8.4. / 16:30 - 18:00 Uhr / 6 €

## Biodanza®-zum Kennenlernen

**Andrea Müller**

**Naumburg**

Haus des Gastes, Hattenhäuser Weg 10  
Mo. 20.4. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

## Kopf-, Nacken- und Handmassage

*Für Frauen*

**Ingrid Rudolph**

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Di. 21.4. / 10:00 - 11:30 Uhr / 5 €

## Gesundheit im Gespräch

*Heimliche Sucht im Alter*

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Di. 21.4. / 18:30 - 20:00 Uhr / Eintritt frei!

## Kunstgeschichte: Lust, Leidenschaft, Liebe, Treue und der „Seitensprung“ in der gemalten Kunst

**Konrad Nachtwey**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 22.4. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

## Wie Beethoven beinahe nach Kassel gekommen wäre

*Ein Beitrag zum Beethoven-Jahr 2020*

**Dr. Wolfram Boder**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Do. 23.4. / 18:30 - 20:00 Uhr / 5 €

## Neue Wege zum gesunden Leben

**Patrick Kim, Estelle Kim**

**Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
Do. 23.4. / 19:30 - 21:00 Uhr / 5 €

## Podiumsgespräch Aktion Sühnezeichen Friedensdienste -

*Jugendliche berichten über ihre Freiwilligendienste überall in der Welt*

**Waltraud Mann**

**Kassel**

Friedrichsgymnasium, Humboldtstr. 5  
Fr. 24.4. / 11:00 - 13:00 Uhr / gebührenfrei

## Erben und Vererben

**Dr. Michael Müller-Goebel**

**Hofgeismar-Hümme**

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Saal

Mi. 29.4. / 19:00 - 20:30 Uhr / gebührenfrei

## „Wehvolles Erbe, dem ich verfallē“. Thomas Manns Wagnerismus - eine Bilanz

**Axel Schmitt**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 30.4. / 18:00 - 19:30 Uhr / 5 €

## Mai

---

## Kunstgeschichte: Humor in der Bildenden Kunst?

**Konrad Nachtwey**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 6.5. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

## Warum der Antisemitismus uns alle bedroht

**Dr. Michael Blume**

**Kassel**

Evangelisches Forum (Lutherkirche), Lutherplatz  
Do. 7.5. / 19:30 - 21:30 Uhr / 4 €

## Frühlingscafé

*Für Frauen*

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Di. 19.5. / 10:00 - 11:30 Uhr / kostenfrei

## Kunstgeschichte: Politik in der Kunst

**Konrad Nachtwey**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 20.5. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

## Gesundheit im Gespräch

*Komplexes regionales Schmerzsyndrom*

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Di. 26.5. / 18:30 - 20:00 Uhr / Eintritt frei

## Die Ebenen des Glücks

**Vera Mennemeier, Heilpraktikerin**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Di. 26.5. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

## Klopfen Sie sich frei

*Meridian-Energie-Techniken (MET) nach Rainer Franke®*

**Ellen Thiele**

**Hofgeismar-Hümme**

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12

Mi. 27.5. / 19:00 - 20:30 Uhr / kostenfrei

## Juni

---

## Gesundheit im Gespräch

*Endometriose*

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Di. 23.6. / 18:30 - 20:00 Uhr / Eintritt frei!

# Leben und Lernen mit Behinderungen

Es ist unser Ziel, die gemeinsame Teilhabe von Menschen mit und ohne Behinderung an Angeboten der öffentlichen Erwachsenenbildung in der Region Kassel zu fördern. Wir stehen im Kontakt zu Mitarbeiter/-innen der regionalen Behindertenhilfeeinrichtungen, Vertreter/-innen von Selbsthilfegruppen und reflektieren die inklusive Ausrichtung der Angebotssplanung und -durchführung.

Menschen mit einem Handicap können zuweilen an einem Kurs nur dann teilnehmen, wenn sie eine individuelle Hilfe bzw. Unterstützung erhalten. Deshalb haben wir das Anmeldeformular um eine Abfrage zur Unterstützungsanforderung erweitert. Ist dort ein Bedarf vermerkt, nehmen wir zeitnah Kontakt auf und organisieren, im Rahmen der Möglichkeiten, die notwendige Unterstützung. So erleichtern wir den Zugang zu allen Angeboten der Volkshochschule Region Kassel.

Weitere Infos:

Elfriede Schäth, Tel. 0561 1003-3193  
elfriede-schaeth@landkreiskassel.de

Gerhard Klingelhöfer, Tel. 0561 1003-1670  
gerhard-klingelhoef@landkreiskassel.de

## Bürgerhäuser in Kassel

Bürgerhäuser sind Treffpunkte, die auf unterschiedlichste Art und Weise genutzt werden können. Sie bieten Raum für alle, die sich von den Angeboten angesprochen fühlen oder eigene Aktivitäten entfalten möchten. Als Orte der Bildung, Kultur und Begegnung stehen sie allen Bürgerinnen und Bürgern im Quartier zur Verfügung.

Abteilungsleitung:

Claudia Blos – Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35, 34123 Kassel  
Tel. 0561-94990170, E-Mail: claudia.blos@kassel.de



**Bürgerhaus Harleshausen**

Rolf-Lucas-Str. 22a, 34128 Kassel  
Hausleiter: Andreas Schröder  
Tel. 0561 9402919  
E-Mail: andreas.schröder@kassel.de



**Bürgerhaus Waldau**

Kasseler Str. 35, 34123 Kassel  
Hausleiterin: Claudia Blos  
Tel. 0561 94990170  
E-Mail: claudia.blos@kassel.de



**Bürgerhaus Jungfernkopf**

Zum Feldlager 83, 34128 Kassel  
Hausleiter: Andreas Schröder  
Tel. 0561 9402919  
E-Mail: andreas.schröder@kassel.de



**Bürgerhaus Philippinenhof**

Philippinenhöfer Weg 28, 34127 Kassel  
Hausleiterin: Ulrike Mand  
Tel. 0561 7874150  
E-Mail: ulrike.mand@kassel.de



**Elisabeth-Selbert-Haus**

Frankfurter Str. 298, 34134 Kassel  
Hausleiterin: Stephanie Braun  
Tel. 0561 4758084  
E-Mail: stephanie.braun@kassel.de



**Philipp-Scheidemann-Haus**

Holländische Str. 74, 34127 Kassel  
Hausleiterin: Ulrike Mand  
Tel. 0561 7874150  
E-Mail: ulrike.mand@kassel.de

# Selbstständig und kompetent im Alter

Die Volkshochschule ist im Stadtgebiet Kassel als Kooperationspartner im Präventionsprojekt „GRIPS - kompetent im Alter“ aktiv. In Stadt und Landkreis Kassel engagiert sie sich besonders in der Aus- und Fortbildung der Gruppenleitungen. Im Landkreis Kassel initiiert sie seit 2014 unter dem Motto „Selbstständig und kompetent im Alter – gemeinsam aktiv für mehr Lebensqualität“ den Aufbau dezentraler Gruppenangebote, siehe Programmbereich Gesundheit, Kurse Y3460 – Y3496

## Ausbildung zur Gruppenleitung GRIPS - kompetent im Alter

Das Projekt GRIPS - kompetent im Alter - bietet inzwischen an über 30 Standorten im ganzen Stadtgebiet Kassel älteren Menschen die Möglichkeit, gemeinsam und kostenlos Gedächtnis, Beweglichkeit und Koordination zu trainieren. 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. In den vergangenen Jahren haben sich diese Ehrenamtlichen zunächst im Bereich Prävention qualifiziert und nahmen kostenfrei an den Modulen Basic und Kompetenztraining der SimA®-Trainerqualifizierung teil. Im Anschluss daran sind sie in zahlreichen Stadtteilen in Kassel als GRIPS-Gruppenleitungen, in Bürgerhäusern, Kirchengemeinden, in den Stadtteiltreffpunkten

der Wohnungswirtschaft, Stadtteilzentren für Ältere und vielen anderen Einrichtungen vor Ort tätig. Immer noch besteht Bedarf an engagierten GRIPS-Trainerinnen und Trainern, die – so viel sei verraten – durch die Ausbildung auch einiges über das eigene Älterwerden lernen. Ein ideales Angebot also für alle, die auf dem Weg ins aktiv gestaltete Alter sind!

Weitere Informationen:

Referat für Altenhilfe des Sozialamtes der Stadt Kassel,  
Tel: 0561 787-5024 (vormittags), E-Mail: [nina.hesemeier@kassel.de](mailto:nina.hesemeier@kassel.de)  
oder Elfriede Schäth, Tel: 0561 1003-3193,  
E-Mail: [elfriede-schaeth@landkreiskassel.de](mailto:elfriede-schaeth@landkreiskassel.de)



Konzentration-Bewegung-Koordination und vor allem Spaß bei der Gruppenstunde



Kompetenztraining – auf die Jahre zugehen

## Ausbildungskurs - 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))



## SimA®-Basic

Y7720 / Charlotte Vortmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Fr. 5.6. / Sa., 6.6. / und Fr. 26.6.  
jeweils 09:00 – 16:30 Uhr  
3 Termine / 24 Unterrichtseinheiten

## SimA®-Kompetenztraining

Y7721 / Elfriede Schäth

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Fr. 10.7. und Sa. 11.7.  
jeweils 9:00 - 16:30 Uhr  
2 Termine / 16 Unterrichtseinheiten

SimA® Basic und SimA® Kompetenztraining richten wir nach Bedarf in der Region Kassel ein. Neben dieser Qualifizierung im Bereich Prävention nach der Methode SimA® wird die Arbeit der Gruppenleitungen durch kontinuierlichen Erfahrungsaustausch, Fortbildungen zu ausgewählten Themen und ein Jahrestreffen begleitet.

Der Ausbau der Arbeit im Landkreis Kassel wird seit März 2018 durch das Hessische Kultusministerium im Rahmen des Weiterbildungspakts gefördert. Weitere Informationen: Elfriede Schäth, Tel: 0561 1003-3193





## Die Volkshochschulen sind 100 Jahre alt

Am 20.9.2019 wurde bundesweit die „Lange Nacht der Volkshochschulen“ gefeiert. Auch die vhs Region Kassel hatte zu diesem besonderen Anlass eingeladen.

Der Tag begann mit einem historischen Stadtspaziergang auf den Spuren des Lebens und Wirkens Philipp Scheidemanns, Ausrufer der Republik und später Kasseler Oberbürgermeister. Zeitgleich konnten Kinder und Jugendliche kreativ Turnbeutel mit Graffiti gestalten. Im Foyer war eine Ausstellung zu sehen, die Plakate der vhs Kassel aus den Jahren 1946-1956 zeigte. Dann fingen Afrikanische Percussion an zu trommeln und lockten die Ankommenden in das Foyer.

Um 18 Uhr begannen die Feierlichkeiten zum 100-jährigen Bestehen der Volkshochschulen. Neben einem Vortrag zum Leben und politischen Wirken Philipp-Scheidemanns wurden der Landrat Uwe Schmidt und der Oberbürgermeister Christian Geselle zur aktuellen Bedeutung von Erwachsenenbildung interviewt. Das vhs-Orchester begeisterte das Publikum mit ihren Stücken und es gab eine Gesangseinlage der Rotkehlchen.

Aber die Feierstunde war erst der Anfang. In Workshops, Vorträgen und weiteren Angeboten machten die zahlreichen Gäste sich ein Bild von der Vielfalt der vhs Region Kassel. Die „Tanzzeitreise“ begeisterte das Publikum zum Beispiel mit Charleston, Tribaldance, Steptanz und Rock'n'Roll. Kinder und Jugendliche machten selbst Paracord-Armbänder und lernten, wie man seine liebsten Comicfiguren zeichnet. Bei den Wissensrouten wurde gezeigt, wie „Digitales Geschichtenerzählen“ funktioniert. Es gab eine Diskussion über Rechtsextremismus in der Region und eine Vorführung des Filmes „Tomorrow – Die Welt ist voller Lösungen“. In der Offenen Schreibwerkstatt wurde mit Worten hantiert und ein Einblick in Zeichen- und Malkurse gewährt.

Zum Abschluss des Abends lud die vhs zur „Language Exchange Party“ ein. Nach einer Begrüßung in verschiedenen Sprachen spielten DJ Essa und DJ Kay Fresh.



Wir danken allen Gästen für das zahlreiche Erscheinen und freuen uns auf weitere 100 gemeinsame Jahre!

Für einen besseren Einblick in unsere 100-Jahrfeier können Sie unser Image-Video auf YouTube finden oder über den QR-Code ansehen. Danke an Rekinio Produktion für das gelungene Video!



## Ahnatal

Ballett für Kinder	151
Englisch	113, 115
Fitness	94, 96
Französisch	117
Gitarre	31f
Italienisch	119
Mikroskopie	19
Mikroskopie für Kinder	156
Pilates	92
Spanisch	121
Steinbildhauerei	50
Yoga	77, 79, 81, 83

## Bad Emstal

Kräuterwelten	68
Malen	45

## Bad Karlshafen

Fitness	97
Historischer Rundgang	9

## Baunatal

Aquarell- und Acrylmalerei	45
Autogenes Training	73
Ayurvedische Küche	103
Biodanza®	98
Deutsch als Fremdsprache	130ff
Englisch	111ff
Entspannung	63, 72
Französisch	118
Haarstyling und Make-up	57
Inline-Skating für Kinder	156
Italienisch	120
Kochen	103ff
Malen	45
Massage	75
Nordic Walking	102
Obstbaumschnitt	20
Pilates	92f
Progressive Muskelentspannung (PME)	74
Selbstverteidigung	87
Spanisch	123
Taijiquan	86
Yoga	78ff

## Breuna

Aqua-Fitness	101
Energy Dance®	100
Ganzkörpertraining	91
Wellness	

## Calden

Ausgleichsgymnastik	90
Englisch	113
Metallskulpturen	50
Nähen	54
Rückengymnastik	94
Skulpturen	49
Yoga	77

## Espenau

Spinning	102
----------	-----

## Fuldabrück

Fitness	91
---------	----

## Fuldatal

Backen	103, 108
Bogenschießen	103
Französisch	118
Orientalischer Tanz	35
Zeichnen	43

## Grebenstein

Nähen	55
Nähen für Kinder	152
Rückenfitness	94
Yoga	80

## Habichtswald

Aqua-Fitness	101
Ausgleichsgymnastik	94
Eltern-Großeltern-Kind-Turnen	156
Entspannung	73
Nähen	57
Rückenfitness	94
Sport und Spiel für Kinder	156
Yoga	75, 77, 81

## Helsa

Rückenfitness	94
Tanzkreis	40

## Hofgeismar

Adobe InDesign	146
Aqua-Jogging	101
Ausgleichsgymnastik	90
Autogenes Training	73
Backen	103
Comiczeichnen	48f
Deutsch als Fremdsprache	129ff
Digitale Bildbearbeitung	145
Englisch	112, 114
Entspannung für Eltern und Kinder	155
Entspannung mit Klangschalen	72
Erben und Vererben	18
Farb- und Stilberatung für Frauen	58
Fitness	97
Gebärdensprache	128
Gesundheitlicher Vortrag	60f
Gesundheitssport	91
Haarstyling und Make-up	57
Hardanger Stickerei	53
Historischer Rundgang	9
Holzbildhauerei	49
Hypnose	67
Kochen	104ff
Kochen für Kinder	155
Lerntreff	148
Nähen	54f
Office	143
Pilates	92
Progressive Muskelentspannung (PME)	74
Qigong	94
Rückengymnastik	94
Salsa	36
Schwimmen	101
Schwimmen für Kinder	153f
Smartphone, Tablet & Co	147
Spanisch	121
Steuerrecht	19
Stricken	53
Yoga	77ff
Zumba®	98f

## Immenhausen

Ausgleichsgymnastik	90
Energy Dance®	100
Englisch	113
Nähen	55
Osteoporosegymnastik	95
Rückengymnastik	94
Schwimmen für Kinder	153
Yoga	77, 79

## Kaufungen

Ausstellung	48
Backen	108
Englisch	113f
Entspannung	72
Fitness	96
Französisch	118
Italienisch	119
Klöppeln	53
Nähen	53, 55
Orientalischer Tanz	35
Schreibwerkstatt	25
Yoga	78, 80

## Lohfelden

Autogenes Training	73
Backen	108
Badminton	102
Deutsch als Fremdsprache	130ff
Englisch	112ff
Farb- und Stilberatung	58
Fasten	67
Feldenkrais-Methode®	74, 88
Französisch	117
Frühlingscafé	88
Gesundheit	88
Haarstyling und Make-up	57
Italienisch	119
Kreatives Gestalten für Kinder	152
Malen	45
Massage	88
Nähen	54
Nähen für Kinder	152
Obstbaumschnitt	20
Pflanzenheilkunde	68
Pilates	93
Progressive Muskelentspannung (PME)	74
Rückengymnastik	94
Rückenwellness	95
Russisch	127

Spanisch	122
Steuerrecht	19
Tschechisch	128
Visual Basic	147
Yoga	78ff
Zumba®	99

## Naumburg

Biodanza®	61
Gesundheitlicher Vortrag	61
Gymnastik	94
Pilates	92

## Nieste

Italienisch	119f
Spanisch	122
Yoga	71, 78

## Schauenburg

Ausgleichsgymnastik	90
Pilates	92
Tanzen	39
Yoga	78

## Söhrewald

Entspannung	72
Rückenwellness	95

## Trendelburg

Fotografie	48
Gymnastik	94
Holzbildhauerei	49
Kochen	155
Vater-Kind-Wochenende	150

## Vellmar

Aroha	98
Ausgleichsgymnastik	90
Englisch	111ff
Entspannung	72
Farb- und Stilberatung	57
Faszientraining	95
Feldenkrais-Methode®	74
Französisch	117

Gymnastik	91
Hardanger Stickerei	53
Holzbildhauerei	49
Italienisch	119f
Lesen	24
Osteoporosegymnastik	95
Pilates	92f
Rückengymnastik	94f
Spanisch	121ff
Tanzen	98
Tennis	102
Yoga	78ff

## Wolfhagen

Ballett für Kinder	151
Biodanza®	73
Deutsch als Fremdsprache	129ff
Energy Dance®	100
Englisch	111f
Entspannung	63
Farb- und Typberatung	58
Fitness	91, 97
Gesundheitlicher Vortrag	61
Haarstyling und Make-up	57
Hypnose	68
Kochen	106f
Musik	32
Norwegisch	126
Office	143f
Osteoporosegymnastik	95
Rückengymnastik	94
Schminkschule	58
Spanisch	123
Tanzen	40
Wörter und Sprache	25
Yoga	78, 80, 82
Zumba®	98

## Zierenberg

Astronomie	19
Fitness	102
historischer Rundgang	9
Kochen	68, 104
Nähen	54
Yoga	78



Achtsame Sprache	65	Cajón	34	Gebärdensprache	128
Achtsamkeit	71, 80	Cha-Cha-Cha und Rumba	40	Gedächtnistraining	89, 162
Acrylmalerei	45	Charleston	36	Gesund leben	61
Action Painting	46	Chinesisch	124	Gesundheit im Gespräch	62
Adobe	146	Chinesische Küche	106	Gewaltfreie Kommunikation	65
Aerobic	99	Chöre der vhs	30	Gewaltprävention	154
Afrikanische Percussion	34	Chronische Schmerzen	67	GIMP	146
Aktiv- und Wellnessstag	73	Coaching	65, 135, 141	Gitarre	31f
Aktzeichnen	43	Comiczeichnen	43	Goldschmieden	51
Alexander der Große	9	Computer für Kids	156	Griechische Volkstänze	38
Alexander-Technik	66	Computer-Einstieg	142	Gudensberg	10
Allgemeinbildung	8	Computerschreiben	143	Gymnastik für Männer	90
Alphabetisierungskurse	148	Crossover Fitness	96		
Alter	89, 162	Curvy Fitness	100		
Alternative Methoden					
rund um die Gesundheit	66ff	Dance Fitness	98	Handpuppen	53
Altgriechisch	124	Dänisch	125	Handy	146
Althebräisch	124	Darmgesundheit	67	Hardanger Stickerei	53
Android	146	Das ABC der Musik	29	Hatha-Yoga	77ff
Antisemitismus	12	Datenschutz	18	Health Ballett	37
Apple	48, 145ff	Deutsch als Fremdsprache	129	Heilkräuter	60f, 68, 104
Aqua Fitness	101	Deutsche Geschichte	8	Heilpraktiker für Psychotherapie	66
Aquarellmalen	45	Deutsche Studenten	11	Herkulesbahn	14
Arabisch	124	Diemeltal	48	Hessische Geschichte	9
Arbeitssuche	141	Digitale Fotografie	48	Heterogene Gruppen	138
Archäologie	9			Himmler, Katrin	12
Aroha	97f	EDV für Kids	156	Hochsensibilität	64
Astronomie	19	Ehrenamt	89, 162	Hofgeismar	9
Atemarbeit nach Middendorf	66	Energie Dance	100	Holocaust Gedenktag	12
Ausgleichsgymnastik	90f	Englisch	111ff	Holzbildhauerei	49
Auszeit	72	Englisch für den Beruf	111	Hörspiele	28
Authentizität	62	Englisch für Senioren	111	Hypnose	67f
Autogenes Training	73	Entspannung	72		
Ayurveda	79, 104	Erholsamer Schlaf	60, 67	Ikebana	52
		Ernährung	103ff	Impro-Theater	26
Baby-/Kleinkinderschwimmen	153f	Excel	144	InDesign	146
Backen	103	Exkursionen	9f, 41	Indoor Cycling	102
Bad Karlshafen	9	Familienforschung	9	Inklusion	161
Badminton	102	Farb- und Stilberatung	57	Inline Skating	154
Ballett für Kinder/Jugendliche	151	Fasten	67	Instrumentalkurse	30ff
Band-Projekt	32	Faszientraining	80, 85, 93ff	Integrales Yoga	77
Bauen	22	Feldenkrais-Methode	74	Interkulturelle Kompetenz	137
Bergpark Wilhelmshöhe	10	Ferienkurse für Kinder	150ff	Internationale Küche	106f
Betriebssysteme	142	Filzen	52	Internet	142, 147
Bewerbung	141	Finanzierungen	17	iPad	48, 145
Bildbearbeitung	146	Finnisch	125	Irish Dance	38
Bildungsberatung	141	Fitness & Tanz	97	Italienisch	119f
Bildungsurlaub	65f, 111, 140ff	Fitnessgymnastik	96f		
Biodanza	61, 73, 98	Flamenco	36	Japanisch	125
Blended Learning	38, 48, 144f	Fondant Motivtorten	108	KAHA®	97
Blockflöte	30f	Forum für Gesundheit	60f	Kalligrafie	44
Body Workout	99	Fotografie	47f	Kassel Stadtgeschichte	10
Bodyforming – Bodystyling	100	Französisch	117f	Kelten in Nordhessen	9
Body-Tuning	96	Frauen	17, 39, 88ff, 95ff	Keramik	50f
Bogenschießen	103	Frauenwanderung	17	Keyboard	33, 151
Börse	17	FunctionalFit®	96	Kinder-Nähkurse	152f
Buchführung	136			Kinderturnen	154
Burgen in Niederhessen	10			Klangschalenmassage	72
				Kleinkinderschwimmen	153
				Klöppeln	53
				Kommunikation	62ff, 141
				Kompetenz	62, 137, 141, 162
				Konditions- und Fitnessgymnastik	96
				Konfliktmanagement	139

<b>K</b> Konzentrationsfähigkeit	73, 89, 140, 155	<b>P</b> Pastellkreide	46f	Steinbildhauerei	50
Koreanische Küche	107	Patchwork	52f	Stepptanz	36f
Kräuter	60f, 68, 104	Persisch	127	Steuerrecht für Vereine	18
Kreatives Schreiben	24f	Persönlichkeitsentwicklung	62ff, 137	Stimmtraining	29, 62
Kreativität	152	Philosophie	18	Stressbewältigung	65, 69ff, 139
Kreistänze	39	Photoshop	48	Stricken	53
Kriegsgräber	13	Pilates	92f	Studium Generale	8
Kum Nye	81	Piloxing	97	Sturzprophylaxe	89f, 94
Kundalini-Yoga	75	Politische Religion	18	Sushi	107
Kunstgeschichte	40f	Polnisch	127	Sylt	47, 69ff
Kurdisch	125	Portraitzeichnen	43	<b>T</b> Tabellenkalkulation	144
<b>L</b> Länderkunde	22	Portugiesisch	127	Tablet	48, 146
Laptop	142	Porzellan-Schmuck	50	Taekwondo	87
<b>L</b> Latein	126	Power Moves	98	Taijiquan	86
Latin Fitness	98f	Powerpoint	145	Tango	36
Lebensborn	11	Power-Yoga	76	Tastschreiben am Computer	143, 156
Lebensfreude	63, 88, 162	Programmierung	147, 156	Tennis-Fitness	102
Lerntechniken	89	Progressive Muskelentspannung	74	Textverarbeitung	144
Lesen	24, 148	Protokolle	138	Thailändische Küche	106
Line Dance	38	Punisch	127	Themen im Gespräch	17
Literatur	24	<b>Q</b> Qigong	84f	Thomas Mann	24
LOLA, Spielfilm 1981	14	Rechtschreibung und Zeichensetzung	136	Töpfern	50f
Losse	48	Regionale Lebensmittel	21	Torten dekorieren	108
<b>M</b> Malen	45f	Regionalgeschichte	9f	Traditionelle Chinesische Medizin	67
Mappenvorbereitungskurs	43	Reichskriegertag in Kassel	11	Training Office	143ff
Massage	74f, 88	Reisen und Gesundheit	69ff	Tschechisch	128
MBSR	72	Resilienz	63	Türkisch	128
Medical Move	93	Richard Wagners Antisemitismus	18	<b>U</b> Über den Dächern der Uni	13
Meditation	87	Rock'n'Roll	8, 36	Ukulele	32
Mentaltraining	63	Rückengymnastik, -schule	94f	USA	8
MEPHISTO, Spielfilm 1981	14	Rudern	102	<b>V</b> Vater-Kind-Aktionen	150
Messerschärfen	52	Russisch	127	Vegetarische Küche	104
Metallskulpturen	50	<b>S</b> Salsa Aerobic	100	vhs.cloud	38, 144f
Moderation	138	Saz	32	Vini Yoga	80
Modern Dance	37	<b>S</b> Schlagfertigkeit	139	Vinyasa Yoga	82
Multimedia	48, 145	Schmieden	50f	Virtueller Klassenraum	144f
Mundharmonika	33	Schminkschule	58	Visual Basic	147
Musik	28f	Schreibwerkstatt	24f	Visualisieren	138
Musik ohne Grenzen	32	Schrott kreativ	50f	Vom Klang der Dinge	26ff
Musikgeschichte	28	Schwedisch	127f	<b>W</b> Wassergymnastik	101
<b>N</b> Nähen	54ff	Schwimmen	101	Weimarer Republik	11
Nanas	49	Seelische Gesundheit	62ff	Weltkrieg	11
Nationalsozialismus	11f	Segeln	103	Wildkräuter	104
Natur-Entspannung	72	Selbstbehauptung	87	Windows	142
Neugriechisch	126	Selbstverteidigung	87	Wissensrouten	27
Niederländisch	126	Selbstwert	72, 82	Wolfhagen	144
Nordic Walking	102	Seniorengymnastik	89f	Work-Life-Balance	141
Norwegisch	126	Sicherheit im Internet	18	<b>Y</b> Yin-Yoga	80
Notebook	142	SimA® - Selbständig im Alter	89, 162	Yoga	75ff
<b>O</b> Obstbäume	20	Singen	30	<b>Z</b> Zeichnen	43ff
Office-Anwendungen	143ff	Singles	64	Zeitgenössischer Tanz	35ff
Ölmalerei	45f	Smalltalk	139	<b>Z</b> Ziele erreichen	63
Online begleitetes Seminar	144f	Smartphone	146	Zierenberg	9
Orchester der vhs	30	Somatisches Yoga	82	Züricher Ressourcen Modell	65
Orientalischer Tanz	35	Spanisch	121ff		
Osteoporosegymnastik	95	Spinnen	52		
		Spinning	102		
		Standard- und Lateinamerikanische Tänze	39f		



# 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 Programmbereichen 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 Anmeldekarte, 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 Programmbereich benachrichtigt.

## Bezahlung der Kursgebühren

Mit Ihrer Anmeldung gehen Sie mit uns einen Vertrag ein und sind gemäß unseren Teilnahmebedingungen zur Entrichtung der Kursgebühr verpflichtet. Der einfachste und für Sie unkomplizierteste Weg ist die Abbuchung von Ihrem Konto per Lastschrift.

Dazu müssen Sie uns im Vorfeld nur eine Ermächtigung (SEPA-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 Anmeldekarte 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 Landkreises Kassel möglich. Aufgrund zusätzlicher Gebühren bieten wir keine elektronischen Bezahlfverfahren wie PayPal oder Kreditkarte an.

## SEPA

Die EU-Kommission hat beschlossen, dass die nationalen Zahlverfahren Überweisung und Lastschrift zum 1. Februar 2014 auf den europäischen Standard SEPA umgestellt werden. Das bedeutet, dass ab diesem Zeitpunkt anstelle von Bankleitzahl und Kontonummer nur noch IBAN (International Bank Account Number) und BIC (Business Identifier Code) für Euro-Zahlungen – auch innerhalb Deutschlands – verwendet werden dürfen. Um Ihre Sicherheit bei Abbuchungsvorgängen zu erhöhen, dürfen wir nach europäischem Recht die Kursentgelte künftig nur noch dann von Ihrem Konto abbuchen, wenn uns ein sogenanntes SEPA-Lastschriftmandat vorliegt. Das ist im Prinzip nichts anderes als die bisherige Einzugsermächtigung. Wenn Sie Ihre Kursentgelte bisher schon per Bankeinzug bezahlt haben, besteht also der Unterschied nur darin, dass wir jetzt noch einmal eine schriftliche Erlaubnis von Ihnen benötigen. Diese gilt für 36 Monate und verlängert sich automatisch mit jeder Abbuchung eines Kursentgeltes.

## Kursbeginn / Kursausfall

Ein Großteil unseres Kursangebotes beginnt bereits zum Semesterstart 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 Widerrufsrechts vom Kurs abmelden. Die Abmeldung muss in jedem Fall schriftlich bei uns vorliegen. Sie können diese an jede unserer Geschäftsstellen senden. Rücktrittsgebühren entstehen nicht, jedoch wird nach Veranstaltungsbeginn oder Anmeldeschluss die volle Kursgebühr fällig. Sollten Sie erkranken oder durch andere plötzliche Ereignisse an der Kursteilnahme verhindert sein, melden Sie sich bitte umgehend bei Ihrem zuständigen Programmbereich oder 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.



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 \_\_\_\_\_ (\*)

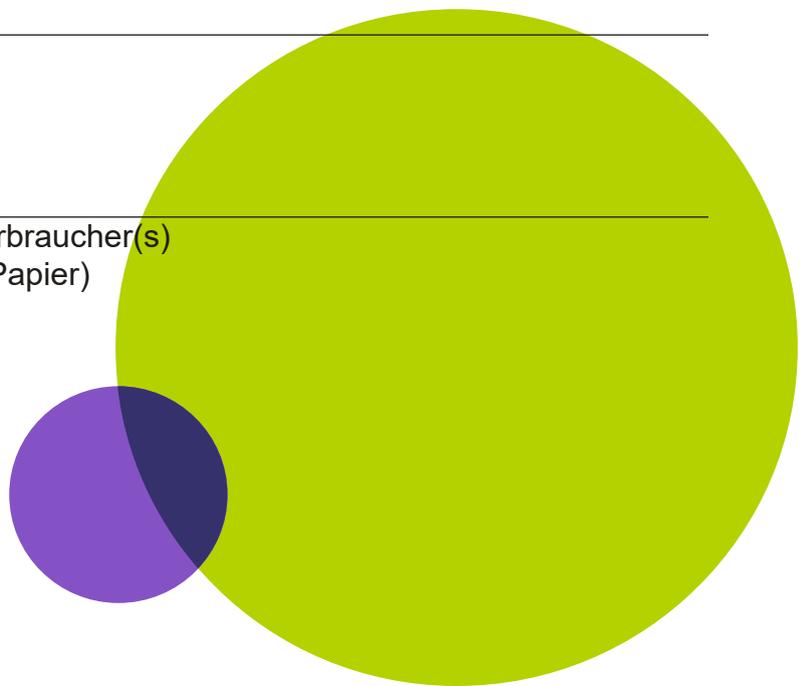
Name des/der Verbraucher(s) \_\_\_\_\_

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 gesonderte 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 Ehrenamtskarten 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/-innenzahl

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 ausgedruckten Preise der Veranstaltungen entsprechen dem Stand bei Drucklegung. Preisveränderungen bleiben vorbehalten. Programmänderungen, die seitens der Veranstaltungsleitung in Absprache mit der vhs vorgenommen werden, bleiben ebenfalls vorbehalten. Soweit die vhs als Veranstalter haftet, ist die Haftung bei Fahrlässigkeit der Teilnehmenden ausgeschlossen. Die Haftung der beauftragten Leistungsträger (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 Bankeinzugverfahren) zum Zwecke der Kursbelegung und Gebührenabrechnung in einer automatisierten Datei gespeichert werden. Die Verweigerung der genannten Daten schließt eine Teilnahme an den Veranstaltungen der vhs aus.

## Schlussbestimmung

Mit der Anmeldung werden die vorstehenden Bedingungen sowie die jeweils geltende Entgeltordnung für die vhs Region Kassel anerkannt 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, 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 beigefügte Muster-Widerrufsformular (letzte Innenseite) verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist.

Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

## Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

## Impressum

### Herausgeber

Volkshochschule Region Kassel  
Wilhelmshöher Allee 19-21  
34117 Kassel

### Gestaltung und Layout

Christina Prell, vhs Region Kassel

### Bildnachweis

Die verwendeten Bilder stammen aus dem Archiv der vhs und von der Website pixabay.com

### Herstellung

Dierichs Druck + Media GmbH & Co. KG

### Bankverbindung der vhs

Kasseler Sparkasse  
IBAN: DE43520503530200000460  
BIC: HELADEF1KAS

# Beruf mit Perspektive PP KJP

Staatlich anerkannte Ausbildung zum/r  
Psychologischen Psychotherapeuten/in  
oder zum/r Kinder- und Jugendlichen-  
Psychotherapeuten/in  
– Schwerpunkt Verhaltenstherapie –

**awkv**

Regionale Ausbildungsgruppen  
in Kassel, Marburg und  
Friedrichsdorf

für Diplom/Master-Psychologen,  
Diplom/Master-Pädagogen (KJP),  
Diplom/Master-Sozialpädagogen  
(KJP)

## Ausführliche Informationen

Dipl.-Psych. Doerthe Klingelhöfer  
Geschäftsführerin awkv  
Tel. 0561/920 19 10 • gf@awkv.de

Frau Westphal, awkv Büro  
Tel. 0561/920 19 10, Fax-11  
vw-ks@awkv.de

Friedrich-Ebert-Str. 110  
34119 Kassel

Aus- und Weiterbildungseinrichtung  
für klinische Verhaltenstherapie

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

## Darf es etwas mehr sein?

Öffne das Verdeck, wähle den Gang und  
starte es: Das neue Abarth 595 Cabrio,  
mit seinem elektrischen Stoffverdeck,  
verbindet dich mit dem absoluten Gefühl  
der Freiheit.



\*Abbildung enthält  
Sonderausstattungen.

### Ausstattungs Highlights:

- 16" Leichtmetallfelgen
- Klimaanlage
- TTC (Torque Transfer Control)
- Uconnect(tm) Radio mit 7" Touchscreen,  
AUX-IN, USB, Bluetooth und  
Uconnect(tm) LIVE

- Apple CarPlay / Android Auto(tm)
- Nebelscheinwerfer
- Tiefergelegtes Sportfahrwerk
- Sportauspuffanlage, zweiflutig
- u.v.m.

Kraftstoffverbrauch i.o./a.o/kombi. (l/100km):  
8,8/5,6/6,7, CO2 EMISSIONEN: 154 g/km,  
Energieeffizienzklasse: F

**Autohaus Cöster GmbH**  
Holländische Straße 100  
34127 Kassel

Phone: 0561 98325-60  
Fax: 0561 9893710  
Email: [verkauf@coester.de](mailto:verkauf@coester.de)

Sie möchten mehr  
erfahren?

**Sprechen Sie uns an!**  
[www.coester.de](http://www.coester.de)



**Cöster**  
Automobile mit Tradition.

**MEIN VERWUNDETES HERZ (UA)**  
**DAS GESETZ DER SCHWERKRAFT**  
**DIE ENTFALTUNG (UA)**  
**RUSALKA**  
**SOMMERCÄSTE // U. V. M.**  
→ **WIR FREUEN UNS AUF SIE!**

# SPIELZEIT

# 19 / 20

**STARTS**  
**THEATER**  
**KASSEL**

     
[staatstheaterkassel](http://staatstheaterkassel.de)