

# Koordinierungszentrum Bürgerengagement meets vhs

Fortbildungen  
Semester 2/2024



EINMISCHEN

Demokratie braucht...

- Menschen
- Meinungen
- Stimmen
- Diskussionen
- ...

MITMACHEN!

Liebe Bürgerinnen und Bürger im Landkreis Kassel,

das Ehrenamt ist eine der tragenden Säulen unserer sozialen Infrastruktur sowie ein Stützpfeiler unseres demokratischen Zusammenlebens. Ohne ehrenamtliches Engagement würde es viele Angebote in unseren Städten und Gemeinden nicht geben. Der Sportverein, der Musikverein, der Heimat- und Geschichtsverein, um nur einige zu nennen, Sie alle tragen durch ihre ehrenamtliche Arbeit dazu bei, dass wir uns hier zuhause fühlen und unser Zusammenleben vor Ort gut funktioniert.

Auch ein großer Teil unserer Sicherheit und Versorgungsinfrastruktur beruht auf dem Ehrenamt. Zu nennen sind hier die freiwilligen Feuerwehren und die vielen Engagierten bei den Rettungsdiensten. Sie alle tragen einen wichtigen Anteil für unsere Sicherheit und das Gemeinwohl bei.

Das herausragende Engagement im Ehrenamt wird durch den Landkreis Kassel aktiv gefördert: Neben finanziellen Zuwendungen gibt es auch verschiedene Beratungsangebote. Und der Landkreis Kassel bietet in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Region Kassel ein kostenfreies Weiterbildungsangebot – so können Teilnehmende zum Beispiel einen Kurs zum richtigen ‚Moderieren und Besprechungen leiten‘, zur Bildgestaltung oder auch Entspannungskurse besuchen.

An dieser Stelle möchte ich meinen ausdrücklichen Dank an alle ehrenamtlich engagierten Menschen im Landkreis Kassel aussprechen. Sie tragen durch Ihre Arbeit wesentlich dazu bei, dass es sich bei uns in Hessens Norden gut leben lässt.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Durchstöbern des Kursangebots und viel Freude beim Besuchen der Kurse. Bleiben Sie weiter engagiert!



A handwritten signature in blue ink that reads "Andreas Siebert". The signature is fluid and cursive.

Ihr Andreas Siebert - Landrat des Landkreises Kassel

### **Anmeldung zum Kurs:**

Sie können entweder das Formular auf Seite 23 ausfüllen und per Mail an das Koordinierungszentrum schicken oder Sie melden sich online an. Dafür bitte den QR-Code scannen:



### **Ansprechpartnerin**

Sie möchten sich anmelden oder haben Fragen, Anregungen oder Wünsche zu den Kursangeboten der vhs für Engagierte aus dem Landkreis?

Melden Sie sich gerne bei mir, ich freue mich auf Ihre Nachricht!

Theresa Deigmann, Servicezentrum Regionalentwicklung

Telefon: 0561 1003-2403, Mail: [buergerengagement@landkreiskassel.de](mailto:buergerengagement@landkreiskassel.de)



## Ortstermine. Nationalsozialismus in Nordhessen

*Lost Places - Die Geschichte der Sprengstofffabrik Hirschhagen*

### Exkursion

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

Eine Veranstaltung in der Reihe „Ortstermine. Nationalsozialismus in Nordhessen“, in der die politischen und sozialen Realitäten des nationalsozialistischen Regimes an ausgewählten Orten in Nordhessen nachvollzogen und diskutiert werden. Bitte auf wetterfeste Kleidung und geeignetes Schuhwerk achten. Die Exkursion ist nicht barrierefrei und wird ca. vier Stunden dauern.

### **242-02209 / Karl-Heinrich Schlegel Fürstenhagen**

Bahnhof

So. 22.9. / 10:30 - 14:30 Uhr

Anmeldung bis: 15.9.



© Karl-Heinrich Schlegel

## Das Stadtmuseum Hofgeismar

### Exkursion

Das Stadtmuseum Hofgeismar - 1938 als Städtische Sammlungen für Heimatkunde, kurz „Heimatismuseum“, gegründet - ist das älteste unter den Museen des Landkreises Kassel. Die zwischen ca. 1500 und 1820/40 errichteten ehemaligen Stall-, Scheunen- und Wohngebäude beherbergen insgesamt 15 thematisch verschiedene Ausstellungen. Schwerpunkte der Führung werden diejenigen Ausstellungsbereiche sein, die sich mit der mehr als 750-jährigen Geschichte Hofgeismars als Garnisonstadt sowie den Hugenotten und Waldensern beschäftigen. Themen sind hier u.a. die Entwicklung von den Anfängen der Reformation in Frankreich, die Religionskriege und die daraus resultierenden Verfolgungen sowie die Ansiedlung hugenottischer Flüchtlinge und waldensischer Vertriebener in Hessen-Kassel.

Die Anreise zum Museum erfolgt in Eigenregie.

### **242-02212 / Dr. Anna Schnädelbach Hofgeismar**

Stadtmuseum, Petriplatz 2

So. 10.11. / 14:00 - 16:00 Uhr

Anmeldung bis: 31.10.

+ Eintritt Museum



## Das Regionalmuseum Wolfhager Land

### *Exkursion*

Das Regionalmuseum Wolfhager Land besteht schon seit den 1930er Jahren und thematisiert in 14 Abteilungen in zwei Gebäuden sowie einer Außenanlage die Geschichte der Stadt und der Region. Die Themen sind vielfältig und reichen über die Ur- und Frühgeschichte, über Burg, Kirche und Stadt im Mittelalter bis zum Leben in der Region und bürgerlicher Alltagskultur im 19. und frühen 20. Jahrhundert. Auf dem Außengelände sind zudem geologische Zeugnisse zu sehen. Schwerpunkte der Führung werden Handwerk und Zünfte, die Rolle des Bürgers in der Gesellschaft und insbesondere das Phänomen der Ackerbürger in Wolfhagen sein. Die Anreise zum Museum erfolgt in Eigenregie.

### **242-02214 / Dr. Anna Schnädelbach Wolfhagen**

Regionalmuseum Wolfhager Land, Ritterstr. 1  
Sa. 23.11. / 14:00 - 16:00 Uhr  
Anmeldung bis: 13.11.  
+ Eintritt Museum

## Die Europäische Union

### *Aufbau, Geschichte, Perspektiven*

Die Europäische Union prägt die Politik und das Leben der Menschen in Europa, Deutschland und Kassel. Immer wieder wird in den Medien und in Debatten auf Strukturen, Verfahren und Entscheidungen der EU hingewiesen. Allerdings verbleibt die EU dabei oft ein abstraktes Gebilde, das eher im Hintergrund tätig ist, Rahmen setzt, und sich national und lokal einmisch, ohne dass man wirklich konkret erfährt, was die EU eigentlich ist und wie sie funktioniert und agiert. Ziel dieser Veranstaltung ist es, diese Fragen in den Blick zu nehmen. Spezielle Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. In vier Abschnitten werden die Grundfragen und die Geschichte der europäischen Integration, die Organe und die Entscheidungsstrukturen, die zentralen Handlungsfelder sowie die aktuellen und künftigen Herausforderungen der Union vorgestellt und diskutiert.

Literatur:

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

Mit freundlicher Unterstützung von Arbeit und Leben Hessen.

### **242-02418 / Dr. Christian Toft Kassel-Mitte**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Sa. 16.11. / 10:00 - 16:00 Uhr / 2 Termine  
Anmeldung bis: 6.11.



## Welche Knospe gehört zu welchem Baum?

*Baumbestimmung im Winter*

*Tagesseminar*

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

**242-21103 / Tanja Tempel**

**Zierenberg**

Treffpunkt: Parkplatz beim Freibad,  
Dörnbergstr. 36

Sa. 25.1. / 10:00 - 14:00 Uhr

Anmeldung bis: 15.1.

+ Material 10 Euro für das Bestimmungsbuch

**242-21104 / Tanja Tempel**

**Zierenberg**

Treffpunkt: Parkplatz beim Freibad,  
Dörnbergstr. 36

Sa. 22.2. / 10:00 - 14:00 Uhr

Anmeldung bis: 12.2.

+ Material 10 Euro für das Bestimmungsbuch



## Wasser ernten

online

*Nachhaltige Wassernutzung rund um Haus und Garten*

Was können wir tun, damit unser Garten besser mit Trockenheit klarkommt? Und was, damit Starkregen weniger Schaden anrichtet? Oft lösen dieselben Maßnahmen beide Probleme und leisten dabei sogar einen Beitrag zur Anpassung an den Klimawandel. Wie das geht, lernen Sie in diesem 6-teiligen Online-Kurs. Thomas Oberländer, Autor des Buches „Wasser ernten“, zeigt Ihnen, wie Sie Ihren Garten so gestalten können, dass er bei Regen viel Wasser aufnimmt und bei Trockenheit Ihren Pflanzen viel zu bieten hat. Der siebenwöchige Online-Selbstlernkurs wird mit je einer Live-Videositzung begonnen und abgeschlossen. Für Fragen steht der Dozent jederzeit zur Verfügung.

Eine Kooperation mit der Volkshochschule Essen.

**242-21121 / Thomas Oberländer**

**Online**

Di. 8.10. / 19:00 - 21:00 Uhr / 8 Wochen

Anmeldung bis: 26.9.



© Marc Höhmann

## Fahrrad - Wartung und Reparatur

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

### **242-21240 / Mark Höhmann Wesertal-Gieselwerder**

Haus der Demokratie, Mühlenplatz 7  
Fr. 1.11. / 15:00 - 18:00 Uhr  
Anmeldung bis: 20.10.

## Radfahren - Rundum sicher!

Eine prägnante Einführung in die Regeln der Straßenverkehrsordnung. Der Referent spricht unter anderem über: Persönliche Voraussetzungen für die Teilnahme am Straßenverkehr, das sichere Fahrrad, die Sicherung des Fahrrads, kontrolliertes Fahren, die optimale Ausrüstung, Bußgelder.

### **242-21241 / Achim Gerland Kassel-Mitte**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Mi. 13.11. / 18:30 - 20:30 Uhr  
Anmeldung bis: 3.11.

### **242-21242 / Achim Gerland Kassel-Mitte**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 20.11. / 10:00 - 12:00 Uhr  
Anmeldung bis: 10.11.



## Spontانيتät gefällig!

*Improvisationstheater*

*Wochenendseminar*

Was macht den Kopf frei und lässt Ihrer Fantasie freien Lauf?

Entdecken Sie Ihre Spontانيتät und lernen Sie mit viel Spaß die Grundlagen und Techniken dieser Theaterform kennen. Auch in Ihnen steckt ein/e Geschichtenerzähler/in und Narr oder Närrin. Erfinden Sie mit anderen Mitspielenden spannende und lustige Geschichten und schlüpfen Sie in verschiedene Rollen. Um die Grenzen des Alltags verlassen zu können, begeben wir uns mit den Mitspielenden auf eine ungewöhnliche Impro-Reise. Vorkenntnisse brauchen Sie nicht, bringen Sie Neugierde und Spielfreude mit.

**242-07110 / Stephanie Braun  
Kassel-Mitte**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Sa. 23.11. / 10:00 - 16:00 Uhr  
So. 24.11. / 10:00 - 14:00 Uhr  
Anmeldung bis: 11.11.

## Geistesblitzen

*Improvisation für alle Lebenslagen*

*Tagesseminar*

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

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

**242-07115 / Stephanie Braun  
Kassel-Mitte**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
So. 17.11. / 10:00 - 16:00 Uhr  
Anmeldung bis: 4.11.



# Kultur und Gestalten

## Zeichnen lernen - Workshop

### Grund- und Aufbaukurs

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

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

### 242-10200 / Oliver Gerke Fuldatal-Simmershausen

Haus der Begegnung, Teichstr. 8 (Eingang Schulhof)

Sa. 28.9. / 13:00 - 18:00 Uhr

Anmeldung bis: 22.9.

## Comicfiguren zeichnen

### Tagesseminar

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

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

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

### 242-10245 / Oliver Gerke Fuldatal-Simmershausen

Haus der Begegnung, Teichstr. 8 (Eingang Schulhof)

Sa. 12.10. / 13:00 - 18:00 Uhr

Anmeldung bis: 6.10.



© Diethart Rindermann

## Altstadtfotografie in Grebenstein

### Ein Fotorundgang

Die Altstadt von Grebenstein mit ihrer historischen Kulisse und vielen herausragenden Fachwerkgebäuden nimmt eine Gruppe von Fotografen und Fotografinnen bei ihren Rundgängen in der Blick. An einem Wochenende erkundet sie fotografisch bemerkenswerte Motive von Fachwerkgebäuden und den zahlreichen Elementen der alten Stadtbefestigung Grebensteins. Aber auch weniger auffällige Details der Altstadtarchitektur nimmt die Fotogruppe in den Fokus. Die Ergebnisse der Fotorundgänge werden bei einem folgenden Auswertungstreffen gesichtet und bewertet. Thema dieser Auswertung wird auch die Frage der Verwendungsmöglichkeit ausgewählter Fotos für eine kreative Präsentation sein (Erstellung eines Banners, einer kleinen Ausstellung oder eines Fotobuches).

Mitzubringen: Kamera, Weitwinkelobjektiv, Stativ, Reserveakku.

### 242-10424 / Diethart Rindermann Grebenstein

Hagenmühle, Bahnhofstr. 18

Sa. 21.9. / 10:00 - 16:00 Uhr / 3 Termine

Anmeldung bis: 11.9.



## Fotografische Entdeckertouren im Wesertal

### Wochenendseminar

Im Wesertal lassen sich zahlreiche Fotomotive einer landschaftlich eindrucksvollen und von Menschen geprägten Kulturlandschaft finden. Kleine Dörfer, mittelalterliche Klöster, reizvolle Kleinstädte mit Fachwerk- oder Barockarchitektur und auch Ansätze von Industriearchitektur sind zu entdecken. Auch die Ursprünglichkeit des Flusses beeindruckt die Betrachtenden. Deshalb wird Fotografinnen und Fotografen im Sommer eine Reihe von Fotoringgängen angeboten, in denen der ländliche Raum mit dem achtsamen fotografischen Blick erkundet werden soll. Diese Reihe wird im nächsten Semester fortgesetzt. Ausgangspunkt jeder Entdeckertour ist das Haus am Mühlenplatz in Gieselwerder.

Mitzubringen: Kamera, Weitwinkelobjektiv, Stativ, Reserveakku.

### Entdeckertour 2

Die Tour geht über: Helmarshausen - Bad Karlshafen - Skywalk - Herstelle - Würgassen

#### **241-10426 / Diethart Rindermann Wesertal-Gieselwerder**

Haus der Demokratie, Mühlenplatz 7  
So. 4.8. / 10:00 - 16:00 Uhr  
Anmeldung bis: 25.7.

### Entdeckertour 3

Die Tour geht über: Gottstreu - Veckerhagen - Vaake - Hemeln

#### **242-10425 / Diethart Rindermann Wesertal-Gieselwerder**

Haus der Demokratie, Mühlenplatz 7  
So. 29.9. / 10:00 - 16:00 Uhr  
Anmeldung bis: 19.9.



## Dies und Das - wir nähen „Nützliche Kleinigkeiten“

Einfache und schnelle Nähprojekte können in diesem Kurs unter Anleitung angefertigt werden. „Weihnachten kommt schneller als man denkt!“ Warum nicht mal ein Jeanskissen aus abgetragenen Jeans, eine praktische Bauchtasche, Utensilos aus Waffelpiquet, Stiftemäppchen oder Kosmetiktäschchen? Kleine Geschenke sind im Handumdrehen erstellt. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Schablonen und Anleitungen sind seitens der Kursleitung vorhanden. Grundkenntnisse an der Nähmaschine sollten vorhanden sein.

Bitte eine Nähmaschine mitbringen.

#### **242-10736 / Britta Kohlhaase Kaufungen-Oberkaufungen**

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15  
Di. 10.9. / 19:00 - 21:00 Uhr / 5 Termine



## Embodiment - Der Körper als Hilfe in schwierigen Situationen

### Tagesseminar

Wir untersuchen das Wechselspiel zwischen mentaler und körperlicher Reaktion. Informationen, die im Nervensystem gespeichert sind, beeinflussen das Verhalten in einer Situation. Aber es ist auch möglich durch körperliche Aktionen die mentale Einstellung zu beeinflussen und sein Verhalten lenken zu können. Ein wesentlicher Aspekt ist die Körperwahrnehmung. Denn in schwierigen Situationen reagiert der Körper und beeinflusst unser Denken und Handeln. Ein gezieltes Embodiment kann helfen unser Verhalten günstig zu beeinflussen. Sie lernen verschiedene Körperübungen kennen, die Ihnen bei Stress, privater oder beruflicher Belastung, Veränderungen usw. helfen können. Wir machen einfache gezielte Bewegungsübungen, die Sie leicht selber ausführen können. Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse nötig.

### 242-17081 / Volker Sütterlin Kassel-Mitte

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee  
19, Raum H.24  
Sa. 12.10. / 15:00 - 18:30 Uhr  
Anmeldung bis: 5.10.

## Craniosacrale Balance

### Stressabbau und Tiefenentspannung

### Tagesseminar

In dieser Einführung erfahren Sie grundlegende Aspekte zur Entstehung und Wirkungsweise der Craniosacralen Balance. Im Zentrum der Craniosacralen Balance steht der Craniosacrale Rhythmus, der neben dem Atem und dem Herzschlag der dritte und langsamste Körperrhythmus ist. Sein Pulsieren bewegt die Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit sanft zwischen Cranium (Kopf) und Sacrum (Kreuzbein) und erreicht als feiner Impuls jede Zelle des Körpers. Mit Selbst- und Partnerübungen können Sie mit dem eigenen Craniosacralen Rhythmus in Kontakt kommen, sich auf das feine Pulsieren im Körper einstimmen und einen Ort der inneren Ruhe finden. Die einfachen Übungen helfen Stress und Unruhe abzubauen und können eine Wohltat für Kopf, Nacken und Rücken sein. Paarweise Anmeldungen erforderlich!  
Bitte bequeme Kleidung, wärmende Socken, Decke, Kissen und eine Yogamatte mitbringen.

### 242-17111 / Karin Metzger Ahnatal-Weimar

Yoga-Haus Ahnatal, Hohlsteinweg 18  
Sa. 9.11. / 10:00 - 16:00 Uhr  
Anmeldung bis: 2.11.



## Homöopathische Hausapotheke

### Tagesseminar

In diesem Seminar geht es um die Möglichkeiten und Grenzen der Selbstbehandlung mit homöopathischen Mitteln. Es wird unter anderem erörtert, welche Mittel bei häufigen Beschwerden wie zum Beispiel Verletzungen, Erkältungen oder Magen-Darm-Symptomen geeignet sind, wie viele Globulis man einnehmen sollte und welche Potenzen sinnvoll sind.

### **242-17167 / Sonja Rieß Zierenberg**

Naturheilpraxis Sonja Rieß, Poststr. 37  
Sa. 16.11. / 10:00 - 14:45 Uhr / 28 €  
Anmeldung bis: 9.11.

### **242-17168 / Sonja Rieß Zierenberg**

Naturheilpraxis Sonja Rieß, Poststr. 37  
Sa. 5.10. / 10:00 - 14:45 Uhr  
Anmeldung bis: 28.9.

## Zurück zu mir selbst



### Bewegung - Yoga - Meditation

Den Kopf ausschalten und das Fühlen einschalten, um Körper, Geist und Seele zu genießen und zu innerer und äußerer Kraft und Stärke zu finden.

Jede Stunde besteht aus drei Teilen:

- angeleitete Bewegung im Flow zu entsprechender Musik, die lockert und den inneren Fluss unterstützt,
- Dehnübungen aus dem Hatha-Yoga, die helfen, den Körper durchlässiger und dehnfähiger zu machen,
- angeleitete Meditation zur Stärkung der inneren Mitte.

Der Online- Kurs findet über das Portal vhs.cloud statt. Sie erhalten alle Informationen vor Kursbeginn per E-Mail.

### **242-18733 / Doris Bouhaka**

#### **Online**

Mo. 28.10. / 8:00 - 9:00 Uhr / 6 Termine  
Anmeldung bis: 14.10.



## Zeit für Dich

*Mit Yoga und Entspannung*

### *Wochenendseminar*

An diesem Wochenende ist Zeit den eigenen Körper und Geist wahrzunehmen und zu erkunden. Es werden sanfte Yoga Asanas eingeübt, die insbesondere auf Flexibilisierung und Harmonisierung ausgerichtet sind. Auch werden verschiedene Möglichkeiten der Tiefenentspannung und Meditation erprobt. Dabei werden sich Phasen der Bewegung und der Ruhe abwechseln. Es ist möglich Anspannung und Stress loszulassen und innere Ruhe und Gelassenheit zu erfahren und so gestärkt in den Alltag zurückzukehren.

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

### **242-18734 / Christel Voigt-Seidlitz**

#### **Kassel-Mitte**

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

Sa. 16.11. / 10:00 - 16:00 Uhr

So. 17.11. / 10:00 - 13:00 Uhr / 2 Termine

Anmeldung bis: 4.11.

### **242-18735 / Christel Voigt-Seidlitz**

#### **Kassel-Mitte**

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

Sa. 25.1. / 10:00 - 16:00 Uhr

So. 26.1. / 10:00 - 13:00 Uhr / 2 Termine

Anmeldung bis: 13.1.

## Hatha-Yoga

### *Grundkurs*

Einmal Yoga auszuprobieren und was Gutes für Körper, Geist und Seele tun? Dann ab auf die Matte, denn Yoga ist für alle - unabhängig von Alter, Konstitution und anderen persönlichen Eigenschaften.

Yoga kombiniert effektiv verschiedene Entspannungs-, Atem- und Körperübungen und kann die Beweglichkeit, das Gleichgewicht und die Spannkraft des Körpers verbessern. Yoga wirkt entspannend und baut Müdigkeit, Stress und Blockierungen ab.

Der Kurs eignet sich für alle, die Yoga mal ausprobieren möchten.

Bitte in bequemer Kleidung kommen und Yogamatte, Decke und Socken mitbringen.

### **242-18464 / Natalia Loos**

#### **Liebenau-Zwergen**

Dorfgemeinschaftshaus, Unter der Linde 20

Do. 19.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine

Anmeldung bis: 12.9.

### **242-18465 / Gordana Langhans**

#### **Hofgeismar-Hümme**

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12

Di. 10.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 10 Termine

### **242-18470 / Gordana Langhans**

#### **Immenhausen**

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24

Mi. 11.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 10 Termine

### **242-18503 / Rita Töllner**

#### **Ahnatal-Heckershausen**

Grundschule, An der Ahna 9

Mi. 28.8. / 19:00 - 20:30 Uhr / 16 Termine

Anmeldung bis: 14.8.

### **242-18509 / Michaela Freitag**

#### **Baunatal-Altenritte**

Vereinshaus, Ritterstr. 1

Mo. 9.9. / 18:00 - 19:20 Uhr / 9 Termine



## Yogarobics

Treten Sie ein in einen belebenden Yogarobics-Workshop, eine einzigartige Fusion aus Yoga und Aerobic, die Körper, Geist und Seele in Schwung bringt! In diesem dynamischen Workshop verschmelzen die fließenden Bewegungen des Yoga nahtlos mit der mitreißenden Intensität von Aerobic-Übungen zu einer ganzheitlichen und energetisierenden Erfahrung. Erkunden Sie verschiedene Yogastellungen, Sequenzen und Atemtechniken, die mühelos in Cardio-inspirierte Bewegungen und Tanzrhythmen übergehen. Durch diese achtsame Bewegung und den harmonischen Fluss werden nicht nur die Muskeln gestärkt und die eigene Flexibilität verbessert, sondern auch die kardiovaskuläre Gesundheit gefördert und die allgemeine Vitalität kann gesteigert werden. Egal, ob erfahrene Yogi, ein Fitness-Profi oder einfach neugierige Personen - dieser Yogarobics-Workshop ist für Teilnehmende aller Altersgruppen und Leistungsstufen geeignet. Begleiten Sie uns auf dieser spannenden Reise und kultivieren Sie Gleichgewicht, Kraft und Freude für Körper und Geist durch Yogarobics.

### **242-18666 / Lauren Mace**

#### **Kassel-Mitte**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Sa. 28.9. / 10:15 - 12:15 Uhr  
Anmeldung bis: 16.9.

### **242-18666A / Lauren Mace**

#### **Kassel-Mitte**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Sa. 28.9. / 14:15 - 16:15 Uhr  
Anmeldung bis: 16.9.

### **242-18667 / Lauren Mace**

#### **Kassel-Mitte**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
So. 29.9. / 10:15 - 12:15 Uhr  
Anmeldung bis: 16.9.

### **242-18667A / Lauren Mace**

#### **Kassel-Mitte**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
So. 29.9. / 14:15 - 16:15 Uhr  
Anmeldung bis: 16.9.

### **242-18668 / Lauren Mace**

#### **Kassel-Mitte**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Sa. 12.10. / 10:15 - 12:15 Uhr  
Anmeldung bis: 30.9.

### **242-18668A / Lauren Mace**

#### **Kassel-Mitte**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Sa. 12.10. / 14:15 - 16:15 Uhr  
Anmeldung bis: 30.9.

### **242-18669 / Lauren Mace**

#### **Kassel-Mitte**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
So. 13.10. / 10:15 - 12:15 Uhr  
Anmeldung bis: 30.9.

### **242-18669A / Lauren Mace**

#### **Kassel-Mitte**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
So. 13.10. / 14:15 - 16:15 Uhr  
Anmeldung bis: 30.9.



## Aqua-Fitness nonstop by night

### Tagesseminar

Sie möchten Ihre Fitness trainieren und das möglichst vielseitig und mit Spaß? Dann sind Sie an diesem Abend in der Märchenlandtherme goldrichtig.

In einer stimmungsvollen Atmosphäre erleben Sie bei Kerzenschein einen 3 x 25 minütigen Aqua-Fitnessmix aus verschiedenen Bereichen dieses Kraft-Ausdauer-Sports. In den Pausen können Sie sich bei einem Smoothie oder einem anderen Getränk erholen. Es erwartet Sie ein abwechslungsreicher Abend.

Bitte mitbringen: Bademantel, eventuell zweite Badebekleidung.

### 242-19720 / Anna Gesine Neuber

#### Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5

Fr. 25.10. / 20:00 - 22:00 Uhr

Anmeldung bis: 14.10.

+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)

+ Inklusive Getränk

### 242-19721 / Anna Gesine Neuber

#### Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5

Fr. 27.9. / 20:00 - 22:00 Uhr

Anmeldung bis: 16.9.

+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)

+ Inklusive Getränk

### 242-19722 / Anna Gesine Neuber

#### Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5

Fr. 22.11. / 20:00 - 22:00 Uhr

Anmeldung bis: 11.11.

+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)

+ Inklusive Getränk



## 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!

### 242-19730 / Veronika Humburg

#### Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16

Mi. 4.9. / 18:15 - 19:00 Uhr / 12 Termine

Anmeldung bis: 26.8.

+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)

### 242-19732 / Veronika Humburg

#### Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16

Mi. 11.9. / 19:15 - 20:00 Uhr / 12 Termine

+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)



## Kräuterspaziergang

*Heilende Kräfte der Natur*

*Tagesseminar*

Auf einer Wanderung werden Standorte ausgewählter Pflanzen aufgesucht. Dabei erleben und erfahren Sie vieles über die Heilkräfte und Besonderheiten dieser Pflanzen.

**242-20032 / Astrid Brede  
Fuldatal-Simmershausen**

Haus der Begegnung, Teichstr. 8 (Eingang Schulhof)

Sa. 28.9. / 10:00 - 13:00 Uhr

Anmeldung bis: 21.9.

## Kräuterführung durch den Botanischen Garten

*Exkursion*

Auf einer kleinen Runde durch den Botanischen Garten zeigt und erklärt Kräuterpädagoge Thomas Otterpohl zahlreiche der dort vorkommenden Kräuter. Dabei geht es vorwiegend um die Verwendung in der Küche und für die Gesundheit. Geschichtlich wird einen Bogen von der Keltenzeit über das Mittelalter bis in die Gegenwart geschlagen.

Bringen Sie gerne ein Notizheft mit. Dauer ca. 90 min.

Treffpunkt: Haupteingang Botanischer Garten. Garten

**242-20033 / Thomas Otterpohl  
Kassel-Wehlheiden**

Botanischer Garten, Bosestr. 15

Do. 19.9. / 17:45 - 19:15 Uhr

Anmeldung bis: 12.9.

**242-20034 / Thomas Otterpohl  
Kassel-Wehlheiden**

Botanischer Garten, Bosestr. 15

Do. 5.9. / 17:45 - 19:15 Uhr

Anmeldung bis: 28.8.





## „Glückspilz oder Giftzwerg!“

*Wege und Irrwege zum gelingenden Leben (Psychologische Tipps für den Alltag nach Erich Fromm)*

online

Vortrag

Welche Lebenseinstellungen bringen uns Freude, Vitalität, Wohlbefinden und Erfüllung? Welche Faktoren führen zu Egoismus, Hass und Gewalt? Fromm zeigt, dass negative Charakter-Eigenschaften Bewusstsein und Gesellschaft vergiften. Eine „seelische Veränderung“ ist deshalb zwingend erforderlich. Nur so können psychische Fehlentwicklungen (Narzissmus) und gesellschaftliche Katastrophen (Gewalt, Krieg, Umweltzerstörung) verhindert werden! Nach Fromm gilt: Wer Leidenschaft und Kreativität entwickelt, kann zufrieden und selbstbestimmt leben. Wer von materieller Gier und Neid getrieben wird, reißt die eigene Zufriedenheit und die Welt in den Abgrund. Zum Glücklich-Sein gehört, sein Unglück rechtzeitig zu bemerken und sich von den bösen „Giftzwergen“ nicht irritieren zu lassen. Der Referent und Sachbuchautor Torsten Reters (u.a. „Was die Seele selig macht“) erklärt diesbezüglich, wie man sich im „Hamsterrad des Lebens“ elegant bewegen und dazu noch Auszeiten für sich finden kann.

Der Onlinevortrag findet über das Videokonferenzsystem BigBlueButton statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

**242-11022 / Dr. Torsten Reters**

**Online**

Fr. 6.12. / 19:00 - 21:00 Uhr

Anmeldung bis: 27.11.



## Die Kraft der Empathie (nach Marshall B. Rosenberg)

online

Ein wichtiger Bestandteil von zwischenmenschlichem Kontakt ist die Empathie. Sie befähigt uns in Verbindung mit uns und mit anderen Menschen zu kommen und zu bleiben, indem Gefühle und Bedürfnisse fokussiert werden. Empathie ist somit eine der schönsten und stärksten Fähigkeiten von Menschen.

In diesem Workshop wird interaktiv und praxisorientiert verdeutlicht, was Empathie im Sinne der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) bedeutet. Es wird gemeinsam in die Fülle und Schönheit der Bedürfnisse eingetaucht und geübt, präsent zu bleiben und auch mit anderen Meinungen und Vorwürfen empathisch umzugehen.

Dieses Angebot richtet sich an Menschen mit und ohne GFK-Kenntnissen, die ihre empathischen Fähigkeiten vertiefen und in wertschätzende Verbindung mit sich und anderen kommen und bleiben wollen.

Das Online-Seminar findet über das Videokonferenzsystem BigBlueButton statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

**242-11038 / Anja Deistler**

**Online**

Mo. 23.9. / 16:30 - 19:00 Uhr

Anmeldung bis: 13.9.



## Resilienz

*Wie Sie Ihre psychische und mentale Widerstandskraft in Zeiten besonderer Herausforderungen entdecken und stärken können*

### *Tagesseminar*

Unter Resilienz wird die psychische und mentale Widerstandskraft bezeichnet, mit der es gelingt, schwierige Lebenssituationen, Lebenskrisen, Umbruchsituationen, Verluste und Rückschläge in Beruf und Privatleben zu überwinden und Veränderungen annehmen zu können. Diese Fähigkeit ermöglicht es, gestärkt aus Krisen hervorzugehen, in schwierigen Situationen handlungsfähig zu bleiben, Herausforderungen und Stress kompetent zu meistern. Wichtig ist, hierbei zu wissen, dass Resilienz gelernt und damit die Führung für das eigene Leben selbst in die Hand genommen werden kann. Dieses Seminar beleuchtet, wie Grundlagen von Resilienz entdeckt und vertieft werden können.

Das Seminar wird geleitet von Prof. Dr. Gabriele Hoppe, Professorin an der Internationalen Berufsakademie.

### **242-11046 / Prof. Dr. Gabriele Hoppe Kassel-Mitte**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee  
19, Raum H.12  
So. 26.1. / 10:00 - 16:30 Uhr  
Anmeldung bis: 15.1.

## Umgang mit schwierigen Menschen

### *Wochenendseminar*

In diesem kompakten Kurs bieten wir Ihnen erste Einblicke zu Möglichkeiten im Umgang mit schwierigen Menschen.

Erfahren Sie mehr über die charakteristischen Merkmale und Verhaltensweisen von Borderline-Persönlichkeiten, Cholerikern und Narzissisten, und verstehen Sie deren Auswirkungen auf zwischenmenschliche Beziehungen. Gemeinsam werden im Seminar praxisnahe Strategien und Kommunikationstechniken erarbeitet, um Konflikte zu vermeiden, zu deeskalieren und eine positive Interaktion zu fördern. Darüber hinaus wird thematisiert, wie Sie Ihre eigenen Grenzen wahren, sich selbst vor Übergriffen schützen und Ihre eigene psychische Gesundheit während der Interaktion mit schwierigen Persönlichkeiten pflegen können.

### **242-11064 / Alexandra Unruhe Kassel-Mitte**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Sa. 28.9. / 10:00 - 14:15 Uhr  
Anmeldung bis: 18.9.



## Interkulturelle Kommunikation

### *Wochenendseminar*

Interkulturelle Kommunikation bezieht sich auf den Austausch von Informationen zwischen Menschen mit verschiedenen kulturellen Hintergründen. Es beinhaltet sowohl das Verständnis als auch die Anpassung an die kulturellen Unterschiede, um effektiv und wertschätzend miteinander zu kommunizieren und Missverständnisse vermeiden zu können. Es geht darum, Respekt und Sensibilität für andere kulturelle Perspektiven zu zeigen und eine offene und tolerante Haltung zu fördern. In diesem Seminar zeigen wir Wege und Tools auf, mit denen Konflikte im interkulturellen Kontext vermieden und effizient kommuniziert werden können.

### **242-11268 / Hilda Barzinmehr Kassel-Mitte**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Sa. 16.11. und So. 17.11. / 10:00 - 15:00 Uhr  
Anmeldung bis: 6.11.

## Visualisieren - Flipcharts gestalten

### *Ideen präsentieren - Ergebnisse dokumentieren*

### *Tagesseminar*

Flipcharts sind nahezu überall vorhanden, schnell und einfach nutzbar. Mit dem richtigen Handwerkszeug und etwas Übung können Sie damit Ihr Publikum begeistern. Visualisierung schafft Aufmerksamkeit und bleibt im Gedächtnis. Es erleichtert das Verständnis, unterstützt die Aufnahmebereitschaft und erhöht die Überzeugungskraft. In diesem Workshop lernen Sie, Flipcharts kreativ und attraktiv zu gestalten. Trainiert wird der Umgang mit Stiften und Farben, sowie das Einsetzen von Symbolen und Sketches zur Verdeutlichung Ihrer Botschaften. Mit Hilfe von Rahmen, Banner und Schatten werden Inhalte verdeutlicht. Zusätzlich üben wir gut lesbare Schriftarten. Der Kurs richtet sich an alle Menschen, die vor Gruppen stehen, moderieren, coachen oder einfach Interesse an Visualisierung haben.

### **242-11342 / Inka Lippert Kassel-Mitte**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Fr. 25.10. / 10:00 - 16:30 Uhr  
Anmeldung bis: 15.10.



# Arbeit und Beruf

## Wie komme ich in die Medien?

online

*Öffentlichkeitsarbeit für Ehrenamtliche und gemeinnützige Organisationen*

### *Tagesseminar*

Öffentlichkeitsarbeit gewinnt auch für Vereine, Initiativen und gemeinnützige Organisationen immer mehr an Bedeutung, um auf sich und ihr Engagement aufmerksam zu machen. In einem einführenden Onlinevortrag geben wir einen Überblick zur Öffentlichkeitsarbeit und klären unter anderem folgende Fragen:

- Wie erreiche ich meine Zielgruppe?
- Wie werde ich in der Öffentlichkeit stärker wahrgenommen?
- Welche Medien eignen sich für meine Botschaft?
- Wie schaffe ich Kontakte zu Presse und anderen Medien?

Das Onlineseminar findet über das Konferenztool BigBlueButton statt. Der Teilnahme-link wird Ihnen rechtzeitig vor Beginn der Veranstaltung per E-Mail zugesandt.

Gefördert im Rahmen des Hessischen Qualifizierungsprogramms für Ehrenamtliche 2024.

### **242-11365 / Christine Lang-Blieffert**

#### **Online**

Di. 8.10. / 18:00 - 20:00 Uhr

Anmeldung bis: 29.9.

## Webseiten mit Wordpress erstellen - Grundkurs

online

Dieser WordPress-Kurs ist speziell darauf ausgerichtet, Einsteigenden dabei zu helfen, ihre eigene professionelle Website in WordPress zu erstellen. In diesem Grundkurs wird unter Anleitung eine Beispiel-WordPress-Website erstellt, um Ihnen die Funktionen und Vorgehensweisen für die Erstellung einer individuellen und professionellen Website näherzubringen.

Inhalte:

- WordPress Funktionen.
- Erstellung und Optimierung einer WordPress-Webseite.
- Cookie Consent Tool (DSGVO konform).
- Und vieles mehr.

Gute Kenntnisse bei der Arbeit am Rechner werden vorausgesetzt. Die Teilnahme ist ohne eigene Website oder Installation spezieller Software auf Ihrem persönlichen Computer möglich. Der Dozent stellt Ihnen für die Veranstaltung eine Übungs-Website kostenfrei zur Verfügung. Empfehlenswert ist ein größerer Bildschirm, zwei Bildschirme oder zwei Geräte.

Der Onlinekurs findet über das Videokonferenzsystem BigBlueButton statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn. Bei entsprechender Nachfrage der Teilnehmenden des Grundkurses kann auch ein anschließender Aufbaukurs eingerichtet werden.

### **242-12610 / Fabian Reyer**

#### **Online**

Mi. 11.9. / 16:00 - 17:30 Uhr / 8 Termine

Mi. und Do. jeweils 16:00 - 17:30 Uhr

Anmeldung bis: 1.9.



## Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz

online

*Was verbirgt sich hinter Künstlicher Intelligenz und wie wird diese unseren Alltag verändern?*

Künstliche Intelligenz, häufig auch als KI abgekürzt, gilt als eine der wichtigsten Zukunftstechnologien der nächsten Jahre. Viele sehen in der Nutzung von Künstlicher Intelligenz eine weitere Vereinfachung unseres Alltages, indem Routineaufgaben durch Maschinen übernommen werden. Anderen gilt Künstliche Intelligenz als Vernichter von Millionen von Arbeitsplätzen. Was steckt hinter Künstlicher Intelligenz (KI)? Wie erfolgt die Datensammlung als Grundlage für Künstliche Intelligenz? Wie können sich Computersysteme selbstständig weiterentwickeln? Wie wird Künstliche Intelligenz unseren Alltag vereinfachen? Welchen Einfluss hat Künstliche Intelligenz auf unsere Arbeitsplätze? Welche konkreten Lösungen im Bereich KI gibt es heute bereits? Wo kommt Künstliche Intelligenz an ihre Grenzen? Wo liegen die Gefahren von Künstlicher Intelligenz? Welche Auswirkung hat Künstliche Intelligenz auf die Gesellschaft? Welche Pläne verfolgt die Politik im Zusammenhang mit Künstlicher Intelligenz? Das Onlineseminar findet über das Videokonferenzsystem Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

**242-12810 / Hartmut Nehme**

**Online**

Di. 17.9. / 18:30 - 21:00 Uhr

Anmeldung bis: 12.9.



## KI-Systeme im Alltag für sich nutzen

online

Mit dem Aufkommen der digitalen Sprachassistenten zeigen sich verstärkt die Vorteile von Künstlicher Intelligenz (KI) für Privatleute. Neue Lösungen wie ChatGPT oder DALL-E steigern die Interaktionen von KI-Systemen und ihren Nutzern und bieten dadurch eine Vielzahl von neuen Möglichkeiten. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf der persönlichen Nutzung dieser Dienste anhand von zahlreichen Beispielen. In diesem Kurs werden folgende Aspekte thematisiert:

- Einführung in die Funktionsweise von KI-Systemen
- Erstellung von Texten mit Hilfe von KI
- Sprache und Text mit KI übersetzen
- mit Hilfe von KI kreative Bilder erzeugen
- viele weitere Anwendungsbeispiele

Das Onlineseminar findet über das Videokonferenzsystem Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

**242-12812 / Hartmut Nehme**

**Online**

Mo. 25.11. / 18:30 - 21:00 Uhr

Anmeldung bis: 20.11.



# Arbeit und Beruf

## KI-Prompting

### *Sinnvolle Anweisungen für generierende KI-Anwendungen*

KI-Prompting bezeichnet den Prozess, einer künstlichen Intelligenz Anweisungen und Hinweise zu geben, um die gewünschten Ergebnisse zu erzielen. Man kann sich KI-Prompting wie eine Anweisung an einen Assistenten vorstellen. Je klarer und präziser die Anweisung ist, desto besser kann der Assistent bzw. die KI die Aufgabe ausführen.

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie KI-Prompts sinnvoll erstellen.

**242-12825 / Peter Brockmann**

**Kassel-Mitte**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Di. 8.10. / 18:00 - 21:15 Uhr

Anmeldung bis: 28.9.

## Künstliche Intelligenz am Smartphone

Künstliche Intelligenz in Smartphones ist nichts Neues. Schon die einfachsten Sprachassistenten nutzen KI, um Fragen und Befehle zu verarbeiten. Auch die Belichtungsprogramme in Kamera-Apps basieren auf Algorithmen der künstlichen Intelligenz.

Mit Anwendungen wie Dall-E und Chat-GPT hat sich KI in jüngster Zeit aber auch zu einem mächtigen Werkzeug entwickelt, das selbstständig Bilder oder Texte erstellt. Kein Wunder also, dass KI auch auf dem Smartphone in Form von Chatbots und Generatoren aller Art Einzug hält.

**242-12830 / Peter Brockmann**

**Kassel-Mitte**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal

Mo. 2.12. / 18:00 - 20:00 Uhr

Anmeldung bis: 22.11.

## Einführung in die KI-Tools ChatGPT und Perplexity

### *Wochenendseminar*

Dieser Workshop bietet Interessierten ohne Vorkenntnisse im Bereich Künstliche Intelligenz einen umfassenden Einstieg in die Welt der modernen KI-Technologien und legt das Fundament für eine weiterführende Beschäftigung mit diesem innovativen und zukunftsweisenden Feld. Neben dem durch die Medien bekannten KI-Tool ChatGPT wird auch die fortschrittliche, KI-gestützte Plattform „Perplexity.ai“ vorgestellt. Dieser persönliche Assistent nutzt komplexe Sprachverarbeitung, um Fragen zu beantworten, Informationen präzise zusammenzufassen, kreative Ideen zu generieren und kann auch bei anspruchsvollen Aufgaben wie Programmierung und Datenanalyse unterstützen. Perplexity ist keine Suchmaschine sondern eine Antwortmaschine.

Der inhaltliche Fokus des Seminars liegt auf dem Kennenlernen, Verstehen und Anwenden der GPT-Technologie ( z.B. ChatGPT, Perplexity).

**242-12831 / Dirk Göbel**

**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Sa. 30.11. / 10:00 - 16:00 Uhr

Anmeldung bis: 20.11.

# Anmeldung Koordinierungszentrum Bürgerengagement meets vhs

Name	
Adresse	
Geburtsjahr	
Geschlecht	<input type="checkbox"/> m <input type="checkbox"/> w <input type="checkbox"/> d
Telefon*	
E-Mail*	

Name Verein/Organisation/ Initiative	
Aufgabenbereich des Engage- ments (bspw. Jugendwartin, Social Media Beauftragter...)	

\*Bitte geben Sie die Telefonnummer/die E-Mail Adresse an, bei der jederzeit sichergestellt ist, dass Sie auch kurzfristig von der vhs über evtl. Terminänderungen/-ausfällen informiert werden können.

Ich melde mich verbindlich zu folgendem Seminar an:

---

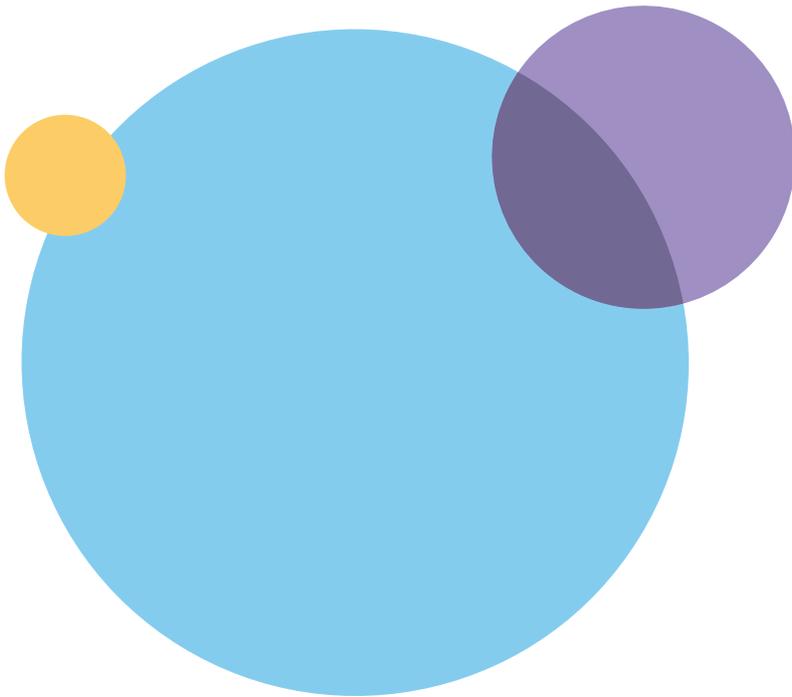
Kursnummer                      Kurstitel

---

Datum, Unterschrift (Teilnehmer\*in)  
(es gelten die Teilnahmebedingungen der vhs Region Kassel)

---

Datum, Unterschrift (Koordinierungszentrum Bürgerengagement)  
(Kostenübernahme wird bestätigt)



## Impressum



Servicezentrum  
Regionalentwicklung und vhs  
Wilhelmshöher Allee 19-21  
34117 Kassel

### **Bildnachweis**

Die verwendeten Bilder stammen aus dem Archiv der vhs und von den Websites  
pixabay.com, iStockphoto.com, stock.adobe.com