

Startklar für 2022!



Programm

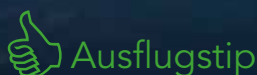
Februar 2022 - August 2022

www.vhs-ostkreis-hannover.de

Burgdorf
Isernhagen
Lehrte
Sehnde
Uetze



*Natur und Erholung
für die ganze Familie*



**Das GUTE liegt
oft so NAH!!
Buchen sie bei uns ihren
Urlaub 2022.**

Eingebettet zwischen zwei Landschaftsschutzgebieten, erstreckt sich einer der schönsten Erholungsparks Norddeutschlands. Entdecken Sie jetzt die Einzigartigkeit. Wählen Sie zwischen malerischen Campingplätzen mit herrlichem Blick auf den Irenensee und elegant eingerichteten Ferienhäusern direkt am Wasser.

Verbringen Sie eine unvergessliche Zeit in traumhafter Umgebung und einer familienfreundlichen Atmosphäre. Das Restaurant „Seeblick“ verwöhnt Sie mit saisonalen und



internationalen Spezialitäten der mediterranen Küche, die Sie auf der auf der Sonnenterasse mit Blick auf den See genießen. Sie finden hervorragende Voraussetzungen für sportliche Aktivitäten wie Nordic Walking, Radfahren, Volleyball, Tischtennis oder Fußball vor. Der Irenensee ist ein idealer Ausgangspunkt für Tagesausflüge. Entdecken Sie z. B. den größten Vogelpark der Welt, das Schloss Marienburg oder die fantastische Altstadt von Celle.



Erholungspark
Irenensee
Fritz-Meinecke Weg 2
D-31311 Uetze

Reservierung unter:
Tel. 0 51 73- 98 12 0

info@irenensee.de
www.irenensee.de



Naherholungsgebiet Irenensee bei Uetze



Allgemeine Informationen

Inhalt	1
Service	2
Der direkte Draht:	
So erreichen Sie uns	2
Geschäftsstellen der	
VHS Ostkreis Hannover	3
Rund um die Anmeldung	3
Informationen zur Prävention und bei	
einem Infektionsgeschehen	5
Ermäßigungen und Prämien	117
Impressum	117
Allgemeines	115
Datenschutzerklärung	115
VHS-Regionalverbund Hannover	116
Geschäftsbedingungen	118
Zweckverband	119
Leitbild der VHS	
Ostkreis Hannover	120



Gesellschaft

Pädagogik/Erziehung/Familie	1
Pädagogik und Familienbildung	
Geschichte und Zeitgeschichte	2
Ökonomie und Recht	2
Frauenarbeitskreise	3
Psychologie und Kommunikation	5
Bildungsurlaube	117



Kultur/Gestalten

Literatur und Kultur	7
Kreativität	7
Bildungsurlaube	21
(Digital-Fotografie)	4
Malen und Zeichnen	21
Plastisches Gestalten	29
Werken	29
Textiles Gestalten, Nähen und Mode	31
Musik	36
Fotografie und Bildbearbeitung	39
Freizeit und Gartengestaltung	45



Gesundheit

Bildungsurlaube	5
Gesundheitsbildung in der VHS	48
Yoga und Entspannungstechniken	48
Gymnastik und Bewegung	60
Gesundheitspflege	75
Ernährung und Kochen	81



Sprachen

Europ. Referenzrahmen (GER)	87
Deutsch	88
Integrationskurse/Landessprachkurse	88
Alphabetisierung	88
Deutsch als Fremdsprache	88
Sprachenberatung	89
Fremdsprachen	90
Bildungsurlaube	4
Sprachenberatung	89
Englisch	90
Französisch	95
Italienisch	96
Spanisch	97
Dänisch	100
Finnisch	100
Portugiesisch	100
Polnisch	100



Berufliche Bildung /EDV

Bildungsurlaub	4
Fotografie und Bildbearbeitung	44
Firmenschulungen	102
EDV-Beratung	102
Computer-Basiswissen	102
Bildungsangebote für Schüler*innen	104
Internetkriminalität	105
Online-Kurse	106
Computer-Intensiv	107
Mobile Geräte	109
iPad/iPhone	111
Spezial	112
Computerclubs	114

Bildnachweise Deckblatt und Auftaktseiten Fachbereiche:

Titelseite: Marienkäfer beim Durchstarten © mahey, stock.adobe.com
 S. 6: Meeting © Rawpixel.com, Fotolia.com
 S. 21: mixing paint © Kasia Biel, Fotolia.com
 S. 46: Ab heute gesund! © Kathrin39, Fotolia.com
 S. 86: Hello! © dizain, Fotolia.com
 S. 102: E-learning © Maksym Yemelyanov, Fotolia.com



Programmbereichsleitungen

Elke Vaihinger, VHS-Geschäftsführerin

Telefon: 05132 50 00 - 12

E-Mail: vaihinger@vhs-ostkreis-hannover.de

Arbeitsgebiete:

Integrationskurse (BAMF)

Hausaufgabenbetreuung

Frauenarbeitskreise

Politik, Gesellschaft, Umwelt

Recht und Verbraucherfragen

Astrid Voges, Stellv. Geschäftsführerin

Telefon: 05132 50 00 - 15

E-Mail: voges@vhs-ostkreis-hannover.de

Arbeitsgebiete:

Erziehungsfragen und Pädagogik

Familienbildung

Kulturelle Bildung - Kreativität

Literatur und Kultur

Psychologie und Kommunikation

Marketing und Sonderaufgaben

Dirk Eickstädt

Telefon: 05132 50 00 - 14

E-Mail: eickstaedt@vhs-ostkreis-hannover.de

Arbeitsgebiete:

Arbeit und Beruf

EDV-Kurse

Systemadministration und Internet

EDV-Firmenschulungen

Schulen

Bettina Laes

Telefon: 05132 50 00 - 16

E-Mail: laes@vhs-ostkreis-hannover.de

Arbeitsgebiete:

Autogenes Training, Yoga, Entspannung

Gymnastik und Bewegung

Annika Schindel

Telefon: 05132 50 00 - 13

E-Mail: schindel@vhs-ostkreis-hannover.de

Arbeitsgebiete:

Fremdsprachen

Deutsch als Fremdsprache

Spracherwerb für Geflüchtete (SEG + SGF)

Alphabetisierung

Ernährung und Kochen

Gesundheitspflege

Programmheftlayout

Verwaltung

Burkhard Langehein

Verwaltungsleiter

Telefon: 05132 50 00 - 22

E-Mail: langehein@vhs-ostkreis-hannover.de

Corinna Bergmann

Finanzsachbearbeiterin

Telefon: 05132 50 00 - 23

E-Mail: bergmann@vhs-ostkreis-hannover.de

Claudia Bosse

Sachbearbeiterin

Telefon: 05136 70 75 (Burgdorf)

(siehe Öffnungszeiten)

E-Mail: bosse@vhs-ostkreis-hannover.de

Christine Brinkmann

Sachbearbeiterin

Telefon: 05132 50 00 - 21

E-Mail: brinkmann@vhs-ostkreis-hannover.de

Corina Horn

Kassenverwalterin

Telefon: 05132 50 00 - 27

E-Mail: horn@vhs-ostkreis-hannover.de

Regina Lenze

Sachbearbeiterin Integrationskurse

Telefon: 05132 50 00 - 17

E-Mail: lenze@vhs-ostkreis-hannover.de

Sonia Poch

Projekt "Miteinander in Toleranz (MiT)"

Telefon: 01525 64 272 99

E-Mail: poch@vhs-ostkreis-hannover.de

Elke Schwanke

Sachbearbeiterin

Telefon: 0511 22 08 222 (Isernhagen-Awb.)

E-Mail: schwanke@vhs-ostkreis-hannover.de

Viola Wegener

Sachbearbeiterin

Telefon: 05132 50 00 - 25

E-Mail: wegener@vhs-ostkreis-hannover.de

Meri Zivkov

Sachbearbeiterin

Telefon: 05132 50 00 - 24

E-Mail: zivkov@vhs-ostkreis-hannover.de

Anette Hasenjäger, Angela Krebstakies und Andreas Wigas

Raumpflegedienst

Mario Hinz, Olaf Bertow

Handwerker

Wie informiere ich mich über einen Kurs?

Allgemeine Kursberatung

Die jeweilige Programmbereichsleitung steht Ihnen gern für eine Beratung zur Verfügung:

Elke Vaihinger	05132 50 00 - 12
Astrid Voges	05132 50 00 - 15
Dirk Eickstädt	05132 50 00 - 14
Bettina Laes	05132 50 00 - 16 (vorm.)
Annika Schindel	05132 50 00 - 13

Sprachenberatung für Fremdsprachen

Nutzen Sie bitte den Beratungsservice vor Ort, um den für Sie passenden Kurs zu finden. Die zuständige pädagogische Mitarbeiterin unterstützt und berät Sie.

Die Termine finden Sie auf Seite 89.

Sprachenberatung für Deutsch als Fremdsprache

Kommen Sie unbedingt zur Sprachberatung, wenn Sie einen Deutschkurs belegen möchten. Die Teilnahme an einem Deutschkurs ist nur nach einer Beratung möglich.

Die Termine finden Sie auf Seite 89.

Unsere Kursleitungen

Unsere Kursleitenden verfügen über fundierte Fachkenntnisse in den angebotenen Kursbereichen. Sie haben eine pädagogische Qualifikation oder entsprechende Unterrichtserfahrung. Nähere Informationen zur kursbezogenen Qualifikation unserer Kursleitenden erteilen unsere Programmbereichsleiter*innen. Die Kontaktdaten finden Sie jeweils am Beginn der Programmbereiche.

**Ferienregelung
Burgdorf, Isernhagen,
Sehnde, Uetze**

Die Geschäftsstellen in Burgdorf, Isernhagen, Sehnde und Uetze sind in den Oster- und Herbstferien durchgehend, sowie in den Sommer- und Weihnachtsferien zeitweise, geschlossen. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte den jeweiligen Aushängen.



Telefonische Anmeldung 05132 50 00 -0

Hauptgeschäftsstelle

Wie melde ich mich an?

Telefonische oder persönliche Anmeldung

Hauptgeschäftsstelle Lehrte Rathausplatz 2, 31275 Lehrte

Telefon: 05132 50 00 - 0
Telefax: 05132 50 00 - 33
E-Mail: info@vhs-ostkreis-hannover.de
montags bis donnerstags
von 08:30 - 12:30 Uhr
und 14:00 - 16:00 Uhr
freitags
von 08:30 - 14:00 Uhr

Geschäftsstelle Burgdorf Bergstr. 4-6, 31303 Burgdorf

Telefon: 05136 70 75
Mo - Mi und Fr von 09:00 - 12:00
Do von 16:00 - 18:00

Geschäftsstelle Isernhagen Hannoversche Str. 23, 30916 Isernhagen-Altwarmbüchen

Telefon: 0511 22 08 222
Mo, Mi und Fr von 09:00 - 12:00

Geschäftsstelle Sehnde Peiner Str. 13, 31319 Sehnde

Telefon: 05138 80 26
dienstags von 17:00 - 18:00

Geschäftsstelle Uetze Burgdorfer Str. 15, 31311 Uetze

Telefon: 05173 33 141 44
Bürozeiten nach telefonischer Vereinbarung

Schriftliche Anmeldung

mit den Anmeldekarten im Heft

Anmeldung per Internet

www.vhs-ostkreis-hannover.de



Hier geht's
direkt zu unserer
Homepage

Wie bezahle ich den Kurs?

Einzugsermächtigung / SEPA-Lastschriftmandat:

Nutzen Sie bitte die Vorteile des Lastschrift-einzugs und lassen den Kurspreis von Ihrem Konto abbuchen. Hierzu benötigen wir Ihre Bankverbindung, E-Mail-Adresse oder Handynummer und Ihre schriftliche Erlaubnis auf einem SEPA-Lastschriftmandat. Bitte benutzen Sie das bei den Anmeldekarten abgedruckte Formular im Heft. Wir informieren Sie mit einer E-Mail rechtzeitig über die Abbuchung.

Überweisung:

Bitte überweisen Sie den Betrag zum Beginn des Kurses auf eines der folgenden Konten der Volkshochschule Ostkreis Hannover:

Sparkasse Hannover
IBAN: DE74 2505 0180 1000 0962 20
BIC: SPKHDE2HXXX

Volksbank eG
IBAN: DE84 2519 3331 7005 3014 00
BIC: GENODEF1PAT

Eine Barzahlung ist nur in Ausnahmefällen in der Hauptgeschäftsstelle möglich.

Geschenkgutscheine

Wenn Sie einen Gutschein für einen VHS-Kurs oder über einen bestimmten Betrag verschenken möchten, denken Sie bitte daran, ihn rechtzeitig anzufordern und zu bezahlen. Wir benötigen ca. 10 Tage für die Bearbeitung.

Wir bestätigen Ihre Anmeldung in der Regel nur per E-Mail. Wenn Sie vor dem Kurs keine Absage erhalten, gehen Sie bitte unaufgefordert zum Kurs.

VHS Ostkreis Hannover Rathausplatz 2 , 31275 Lehrte

Telefon: 05132 50 00 - 0
Fax: 05132 50 00 - 33
Internet: www.vhs-ostkreis-hannover.de
E-Mail: info@vhs-ostkreis-hannover.de

Bürozeiten:

montags bis donnerstags
von 08:30 - 12:30 Uhr
und 14:00 - 16:00 Uhr
freitags
von 08:30 - 14:00 Uhr

Geschäftsstellen

Burgdorf

Bergstr. 4-6, 31303 Burgdorf

Telefon: 05136 70 75
Ansprechpartnerin: Claudia Bosse

Bürozeiten:

Mo bis Mi und Fr von 09:00 - 12:00 Uhr
Do von 16:00 - 18:00 Uhr

Isernhagen

Hannoversche Str. 23, 30916 Isernhagen (Altwarmbüchen)

Telefon: 0511 22 08 222
Ansprechpartnerin: Elke Schwanke

Bürozeiten:

Mo, Mi und Fr von 09:00 - 12:00 Uhr

Sehnde

Peiner Str. 13, 31319 Sehnde

Telefon: 05138 80 26
Ansprechpartnerin: Elke Vaihinger

Bürozeiten:

Di von 17:00 - 18:00 Uhr

Uetze

Burgdorfer Str. 15, 31311 Uetze

Telefon: 05132 50 00 - 0
Ansprechpartnerin: Bettina Laes

Bürozeiten:

nach telefonischer Vereinbarung



Übersicht Bildungsurlaubsangebot der VHS Ostkreis Hannover

Psychologie und Kommunikation

U 106 031	Gelungene Kommunikation und souveräne Gesprächsführung im (Berufs-) Alltag	31.01. - 04.02.2022	Burgdorf	S. 15
V 106 002	Neuro-Linguistisches Programmieren (NLP) (Teilzeit)	29.08. - 02.09.2022	Altwarmbüchen	S. 16

Berufliche Bildung / Fotografie

U 211 061	Professionelle Digital-Fotografie im Berufsalltag (Aufbaukurs)	31.01. - 04.02.2022	Burgdorf	S. 43
V 211 024	Digital-Fotografie im Berufsalltag (Grundkurs, Teilzeit)	16.05. - 20.05.2022	Sehnde	S. 42
V 211 023	Professionelle Digital-Fotografie im Berufsalltag (Grundkurs)	27.06. - 01.07.2022	Lehrte	S. 42
V 211 063	Professionelle Digital-Fotografie im Berufsalltag (Aufbaukurs)	29.08. - 02.09.2022	Lehrte	S. 43
V 501 511	Fit im Büroalltag	04.07. - 08.07.2022	Burgdorf	S. 102

Sprachen

V 406 903	Englisch Auffrischung A2 - mehrwöchig*	21.03. - 09.05.2022	Lehrte	S. 93
V 406 913	Englisch Auffrischung B1 - mehrwöchig*	16.05. - 20.06.2022	Lehrte	S. 94
V 408 901	Französisch Auffrischung A2 (Teilzeit) - mehrwöchig*	26.04. - 14.06.2022	Burgdorf	S. 95
V 422 901	Spanisch A1.1. - für Anfänger*innen - mehrwöchig*	24.03. - 05.05.2022	Burgdorf	S. 97
V 422 911	Spanisch A1.2. - für fortgeschrittene Anfänger*innen - mehrwöchig*	12.05. - 16.06.2022	Burgdorf	S. 97

Bildungsurlaube im Bereich Gesundheit auf S. 5. ➔

Ihr Anspruch auf Bildungsurlaub

Beschäftigte in der privaten Wirtschaft oder im Öffentlichen Dienst haben einen Anspruch auf Bildungsurlaub von 10 Arbeitstagen innerhalb von zwei Jahren. Er kann erstmals sechs Monate nach Beginn des Arbeitsverhältnisses genommen werden. Für Beamtinnen und Beamte gilt die Sonderurlaubsverordnung.

Unsere Bildungsurlaubsveranstaltungen sind von der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung anerkannt, der dafür zuständigen Einrichtung im Land Niedersachsen. Sie vergibt die VA-Nummer, die in der Regel bei den Kursen genannt ist und als Anerkennungsnachweis dient. Wenn Sie sich zu einem Bildungsurlaub angemeldet haben, erhalten Sie von uns spätestens vier Wochen vor Beginn des Bildungsurlaubs eine Anmeldebestätigung für Ihren Arbeitgeber. Am Ende des

Bildungsurlaubs erhalten Sie bei regelmäßiger Teilnahme eine Bestätigung, die Sie ebenfalls Ihrem Arbeitgeber vorlegen müssen.

Ein Arbeitgeber kann die Freistellung für einen Bildungsurlaub nur verweigern, wenn gewichtige betriebliche Gründe vorliegen, die einer Teilnahme entgegenstehen.

Auf der Homepage der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung finden Sie das Niedersächsische Bildungsurlaubsgesetz: www.aewb-nds.de

Teilzeit-Bildungsurlaube

Teilzeit-Bildungsurlaube richten sich an Beschäftigte, deren Arbeitszeit bis zur Hälfte eines oder einer entsprechend Vollbeschäftigten beträgt (§ 2, Abs 1 DVO-NBildUG).

Von einem Bildungsurlaub können Sie sich nur schriftlich abmelden.

*Ab dem Semester 1/2022 bieten wir erstmals Bildungsurlaube an, die nicht an 5 Tagen in einer Woche, sondern mehrwöchig einen Tag pro Woche stattfinden. Diese Formate sind ebenso nach niedersächsischem Bildungsurlaubsgesetz als Bildungsurlaube anerkannt. Die Gesamt-Unterrichtseinheiten müssen nicht in 5 aufeinanderfolgenden Tagen, sondern können auch eintägig innerhalb von 12 Wochen durchgeführt werden. Die Fachbereichsleiterin Annika Schindel berät Sie gerne zu diesem Bildungsurlaubsformat sowie zu Kursinhalten und -voraussetzungen. Grundsätzlich können unsere Bildungsurlaubskurse sowohl von Teilnehmenden gebucht werden, die bei Ihrem Arbeitgeber eine Freistellung als Bildungsurlaub einreichen, als auch von solchen, die ihn in ihrer Freizeit belegen.



Übersicht Bildungsurlaubsangebot der VHS Ostkreis Hannover

Gesundheit

U 301 861	Stressreduzierung statt Burn-out	24.01. - 28.01.2022	Burgdorf	S. 51
U 301 861Z	Gelassen und gesund bleiben	07.02. - 11.02.2022	Burgdorf	S. 51
U 304 912	Burnout vorbeugen - Kraftquelle Achtsamkeit	11.07. - 15.07.2022	Isernhagen	S. 80
V 301 933	Stressmanagement in Beruf und Alltag (Teilzeit)	18.07. - 22.07.2022	Lehrte	S. 56
U 304 913	Fit und gesund im Beruf - Gesundheitsprävention durch Stressbewältigung, Intervallfasten und Bewegung	25.07. - 29.07.2022	Lehrte	S. 80
V 301 913	Stressbewältigung - Entspannter und gelassener im Berufs- und Alltagsleben (Teilzeit)	22.08. - 26.08.2022	Lehrte	S. 56
W 301 943	Gelassenheit und Vitalität für ein gesundes Leben - Aufbaumodul (Teilzeit)	17.10. - 21.10.2022	Lehrte	S. 56
W 304 931	Burnout vorbeugen - Kraftquelle Achtsamkeit	28.11. - 02.12.2022	Burgdorf	S. 80

Informationen zur Prävention und bei einem Infektionsgeschehen

Erweiterung der AGB

Entsprechend der Erwartung in der Bevölkerung nach einem gewohnt umfassenden und vielfältigen Kurs- und Weiterbildungsangebot Ihrer örtlichen Volkshochschule haben wir das vorliegende Programm für das Frühjahrs-/ Sommersemester 2022 erstellt. Zum Infektionsschutz sind gegebenenfalls Abstands- und Hygieneregeln für den Kurs- und Veranstaltungsbesuch zu beachten. Eine notwendige Dokumentation Ihrer Veranstaltungsteilnahme entsprechend den Vorgaben erfolgt unter Beachtung des Datenschutzes. Eine Klausel in unseren Allgemeinen Geschäftsbedingungen regelt die vertraglichen Beziehungen, die greifen, falls Rechtsvorschriften und Vorgaben oder behördliche Verfügungen und Maßnahmen gegen ein Infektionsgeschehen (z.B. Corona-Virus) bestehen oder angeordnet werden (s. AGB S. 118/119).

Infektionsschutz

Unsere Kurse und Veranstaltungen werden zur Prävention eines Infektionsgeschehens unter Beachtung der jeweiligen Vorschriften und Vorgaben durchgeführt. Dies kann zum Beispiel eine Maskenpflicht, die Einhaltung von Abstandsregeln und die Dokumentation der Sitzordnung bedeuten. Über die geltenden Regeln können Sie sich auf der Internetpräsenz des Landes Niedersachsen informieren.

Highlight-Kurse

Als Alternative zu unseren Präsenzkursen bieten wir zusätzliche Outdoor- sowie Online-Kurse an. Diese Angebote sind durch einen Hinweis speziell gekennzeichnet.

Veranstaltungsanpassungen

Aufgrund der einzuhaltenden Vorschriften und Vorgaben kann eine Reduzierung der Gruppengröße oder eine Änderung der Unterrichtsstätte erforderlich sein und es damit zu einer Erhöhung des Kurspreises kommen. Über notwendige Änderungen werden Sie informiert **und Ihre Teilnahme zu den geänderten Bedingungen ist von Ihrer Zustimmung abhängig.**

Über

Änderungen informieren wir vorrangig **per E-Mail**. Überprüfen Sie daher bitte regelmäßig Ihr Postfach und auch den Spam-Ordner. Bitte teilen Sie uns Ihre aktuelle E-Mail-Adresse mit.



Wegweiser

Bildungsurlaube	4
Pädagogik und Familienbildung	7
Geschichte und Zeitgeschichte	8
Ökonomie / Recht	10
Frauenarbeitskreise	12
Psychologie und Kommunikation	15

Kontakte

Elke Vaihinger

Politische Bildung - Umweltbildung -
Geschichte/Zeitgeschichte
Frauenarbeitskreise - Recht und Verbraucherfragen

Astrid Voges

Familienbildung - Psychologie und Kommunikation

Meri Zivkov

Sachbearbeitung

Claudia Bosse

Sachbearbeitung

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0



Gesellschaft

VHS: Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden.

Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik – Gesellschaft – Umwelt“ ist breit angelegt und umfasst politische, soziale, ökonomische, ökologische, sowie geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor.





Kontakte:

Astrid Voges

Programmbereichsleitung
05132 50 00 - 15
voges@vhs-ostkreis-hannover.de

Claudia Bosse

Sachbearbeitung
05136 70 75
bosse@vhs-ostkreis-hannover.de

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

V 105 951 Kinder sind wunderbar!

Unterstützen statt erziehen -
Vortrag mit Gespräch

Wunderbar? Die Kinder können schon sehr anstrengend sein und Eltern sind oft am Limit. Der Abend lädt Sie herzlich ein, einmal durchzuatmen und durch die Perspektive "unterstützen statt erziehen" neuen Schwung in Ihre Beziehung zu den Kindern zu tragen. Auf dass sich die vielen ärgerlichen Alltagsprobleme effektiv angehen lassen. Mir ist schnell klar geworden, dass Kinder Personen mit ihrer eigenen Sicht der Dinge sind. Das ist sehr herausfordernd - aber kann man sich darauf einlassen? Ich entspanne mich und mache meine Grenzen klar. Die Kinder wissen, woran sie sind. Ich lasse mir von den Kindern nichts gefallen, bedränge sie aber im Gegenzug auch nicht mit dem ewigen "Sieh das ein, ich habe recht". So hat im Konflikt unsere Würde wieder gleichen Wert. Die Zauberei im Kinderzimmer beginnt damit, dass ich mich um mich selbst kümmere, auch wenn die Kinder da sind. Denn ich bin der festen Überzeugung, dass sich die Liebe zum Kind nur wirklich entfalten kann, wenn wir uns gestatten, uns selbst zu lieben, so wie wir sind. Dr.phil. Hubertus von Schoenebeck hat als Lehrer gearbeitet, ist Sachbuchautor zu Erziehungsfragen und seit 30 Jahren in der Erwachsenenbildung im In- und Ausland tätig.
Hubertus von Schoenebeck
Mo, 25.04.2022, 19:30 - 22:00 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Seminarraum 5
Preis: 14,00 €

V 105 000 Theatergruppe

In Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe
Peine-Burgdorf GmbH

Inhalt: Grundlegende Übungen zur Entspannung/Konzentration, Bewegung, Gestik, Stimme, Mimik bilden die Basis für die Entwicklung von Ausdruck, Phantasie, storytelling, Interaktion und Gruppenwahrnehmung. Im Rahmen improvisierter Alltagsszenen entstehen Spielszenen, die miteinander verbunden von der Gruppe in der Öffentlichkeit aufgeführt werden. Die Einbeziehung audio-visueller Medien (Computer, Beamer, Sampler), sowie deren Einbettung und Bedienung im Spielprozess, ist ein wesentlicher Bestandteil dieser Theaterform.

Matthias Bittner
freitags, 04.02.2022 bis 08.07.2022
jeweils von 10:00 - 12:00 Uhr
10 Vormittage, 27 UStd
Burgdorf, Behindertenhilfe Berkhöpen, Holzwiesen 1

V 213 003 Ferienkurs: Gitarrespielen für Kids (8-12 Jahre)

Liebe Kinder! In diesem Ferienkurs lernt Ihr "spielerisch" und mit viel Spaß das Gitarrenspiel kennen. Schon nach kurzer Zeit könnt Ihr ein erstes Lied singen und spielen - und alles ohne "Notenquälerei". Alles wird kinderleicht von Null an, Schritt für Schritt erklärt und geübt. Alle Themenbereiche werden durch reichhaltiges Übungs- und Bildmaterial ergänzt. Wer bereits eine Gitarre besitzt, sollte diese bitte mitbringen. Es können aber auch Leihinstrumente gegen eine Ausleihgebühr von 8,00 Euro für die Kursdauer zur Verfügung gestellt werden. Teilnehmer*innen, die beim Dozenten eine Gitarre ausleihen möchten, melden sich bitte rechtzeitig vor Kursbeginn bei der Programmbereichsleiterin, Astrid Voges, Telefon: (05132) 5000-15.
Wolfgang Klebsch
Mo, 11.04.2022, 11:00 - 12:30 Uhr
Di, 12.04.2022, 11:00 - 12:30 Uhr
Mi, 13.04.2022, 11:00 - 12:30 Uhr
Do, 14.04.2022, 11:00 - 12:30 Uhr
4 Vormittage, 8 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum
Preis: 39,00 €

V 213 013 Ferienkurs: Gitarrespielen für Kids (8-12 Jahre)

Inhalt s. V 213 003
Wolfgang Klebsch
Mo, 08.08.2022, 11:00 - 12:30 Uhr
Di, 09.08.2022, 11:00 - 12:30 Uhr
Mi, 10.08.2022, 11:00 - 12:30 Uhr
Do, 11.08.2022, 11:00 - 12:30 Uhr
4 Vormittage, 8 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum
Preis: 39,00 €

V 209 023 Ferienkurs: Coole Nähprojekte

Ferienkurs für Kids und Teens ab 12 Jahren
Ein toller Loopschal, modische Taschen, Utensilos, witzige Kissen - hier könnt Ihr nähen, was Euch gefällt. An zwei Nachmittagen lernt Ihr zunächst den Umgang mit der Nähmaschine kennen, und anschließend könnt Ihr unter fachkundiger Anleitung Eure ersten eigenen Nähprojekte umsetzen. Stoffe, Nähzubehör und Nähmaschinen stehen im Kurs zur Verfügung. Die eigene Nähmaschine (soweit vorhanden) kann natürlich gerne mitgebracht werden. Die Materialkosten für Stoffe und Nähzubehör sind im Kurspreis bereits enthalten. Bitte mitbringen: Bleistift, Lineal und Schere sowie ein Getränk.
Renate Anton
Di, 16.08.2022, 15:00 - 18:00 Uhr
Mi, 17.08.2022, 15:00 - 18:00 Uhr
2 Nachmittage, 8 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum
Preis: 39,00 €

V 301 891 Yoga mit Baby/Kind

Vier Füße für ein OM, Babys/Kleinkinder ab 4 Monate
Inhalt s. S. 49.
Susanne Brandt
dienstags, 08.02.2022 bis 29.03.2022
jeweils von 14:45 - 15:45 Uhr
8 Nachmittage, 11 UStd
Burgdorf, Haases Gasthaus
Preis: 46,00 €



Kontakte:

Elke Vaihinger

Programmbereichsleitung
05132 50 00 - 12
vaihinger@vhs-ostkreis-hannover.de

Meri Zivkov

Sachbearbeitung
05132 50 00 - 24
zivkov@vhs-ostkreis-hannover.de

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0



Holocaust-Mahnmal am Opernplatz Hannover © Dr. Annette von Stieglitz

V 101 899 Der Friedhof Stöcken als Spiegel gesellschaftlichen Wandels in der Großstadt

Ein Rundgang mit Expertengespräch

Der Stöckener Friedhof ist mit bisher 190.000 Bestattungen ein bedeutender Ort für die Geschichte der städtischen Bevölkerung. Soziale Gegensätze, konfessionelle Verschiedenheit und kulturelle Vielfalt haben die Bestattungskultur verändert. Zuwanderung und Abwanderung, Integration und Ausgrenzung prägen den Großstadtfriedhof seit der Einweihung im Jahr 1891. Bei dem Rundgang mit dem Historiker Dr. Peter Schulze geht es um Veränderungen der Stadtgesellschaft am Beispiel der Bestattungskultur in den letzten 130 Jahren. Bei dem anschließenden Expertengespräch im Bestattungsinstitut Al-Fatiha gibt Dr. Abuthar Ahmadi Auskunft über Regeln, Tradition und Praxis muslimischer Bestattungen.

Treffpunkt: 15 Uhr, Haupteingang Stöckener Straße 68, Stadtbahnlinien 4 und 5 (Station Stadtfriedhof Stöcken)

Eine gemeinsame Veranstaltung der VHS Langenhagen und VHS Ostkreis Hannover Dr. Peter Schulze

Sa, 21.05.2022, 15:00 - 18:00 Uhr

1 Samstag, 5 UStd

Preis: 12,00 €

V 101 898 "Haus des Lebens"-Besuch der jüdischen Friedhöfe in der hannoverschen Nordstadt

Jüdische Friedhöfe sind vielerorts die einzigen erhaltenen Stätten des zerstörten deutschen Judentums, in Hannover der Alte jüdische Friedhof und der Friedhof An der Strangriede in der Nordstadt sowie der Friedhof Bothfeld (seit 1924).

Der jüdische Friedhof (hebräisch "Beth Chajim" - Haus des Lebens, auch "Beth Olam" - Haus der Ewigkeit) will den Verstorbenen eine würdige und dauerhafte Ruhestätte inmitten von Menschen ihres Volkes und Glaubens geben: Nach jüdischer Vorstellung soll ein Grab auf ewig unangetastet bleiben - der Friedhof als der "gute Ort". Das Beerdigungswesen ist eine Aufgabe der Gemeinschaft. In Hannover sorgten die "Chewra Kadischa", die Heilige Bruderschaft, und der "Israelitische Frauenverein" für die Betreuung der Sterbenden, die Totenwache, die rituelle Reinigung und Einkleidung der Toten und ihre Beisetzung. Der Alte jüdische Friedhof (seit 1550) ist ein Kulturdenkmal von besonderer Bedeutung, mit 700 Grabsteinen aus drei Jahrhunderten. Als historischer Ort bezeugt dieser Friedhof Gemeindeleben und Begräbniskultur der hannoverschen Juden in früherer Zeit.

Nach einer kurzen Pause im Café "San Remo" folgt der Besuch des Friedhofs An der Strangriede, Begräbnisstätte der Synagogengemeinde seit 1864. Inschriften und Grabzeichen auf mehr als 2.500 Denksteinen dokumentieren sowohl jüdische Tradition als auch deren Wandel vor und nach 1900.

Männliche Teilnehmer sollten eine Kopfbedeckung tragen.

Die Begehung der Friedhöfe wird geleitet von dem Historiker Dr. Peter Schulze, der sich seit vielen Jahren in Forschungen, Veröffentlichungen und Ausstellungen mit der Stadtgeschichte und besonders der jüdischen Lokalgeschichte auseinandergesetzt hat.

Treffpunkt für die Führung ist um 9:50 Uhr am Eingang zum jüdischen Friedhof in der Oberstraße in Hannover.

Eine gemeinsame Veranstaltung mit der VHS Langenhagen.

Dr. Peter Schulze

So, 19.06.2022, 10:00 - 14:00 Uhr

1 Sonntag, 5 UStd

Preis: 16,00 €



V 100 940 Deutschland von der geteilten Nation bis zur gespaltenen Gesellschaft 1945-2021

Bevor wir unseren Blick auf die neue Koalition und politische Zukunft unseres Landes richten, hilft es, einige Schritte zurückzutreten und sich die deutsche Vergangenheit zu vergegenwärtigen: Als geteilte Nation, die nur langsam zusammenwuchs, bis hin zur Entwicklung der heutigen gespaltenen Gesellschaft, die uns zunehmend herausfordert. Von der Ära Konrad Adenauer über den Reformstau unter Helmut Kohl bis hin zu Angela Merkel mit ihrer Kanzlerschaft im Krisenmodus.

In seiner Darstellung von 1945 bis heute greift Prof. Dr. Michael Gehler nicht nur Aspekte der Außen- und Innenpolitik auf, sondern berichtet auch über den Wandel der Medien und der Wirtschaft sowie des Alltags, des Sports und der Unterhaltung. Welche Thesen Prof. Gehler aus alledem hinsichtlich der neuen Koalition im Bundestag ableitet, wird an diesem Abend hoffentlich der Ausgangspunkt für eine rege Diskussion mit Ihnen - wir laden Sie herzlich ein, sich daran zu beteiligen! Zum Referenten:

Michael Gehler ist österreichischer Historiker. Seit 2006 lehrt er als Professor für Neuere Deutsche und Europäische Geschichte und Leiter des Instituts für Geschichte an der Stiftung Universität Hildesheim. Seinem Institut wurde 2020 zum 4. Mal der Jean-Monnet-Chair für Europäische Geschichte durch die EU-Kommission verliehen.

Veranstaltungsort: vhs-Treffpunkt, Konrad Adenauer-Str. 17, 30853 Langenhagen
Es handelt sich um eine gemeinsame Veranstaltung der VHS Langenhagen und der VHS Ostkreis Hannover.

Prof. Dr. Michael Gehler
Di, 01.03.2022, 19:00 - 21:15 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Preis: 8,00 €

Studienreise nach Kreta vom 20. September bis 02. Oktober 2022

Entdecken oder wiederentdecken Sie Kreta

Warum Kreta? Womöglich zum sound-sovielten Male! Ganz einfach - Kreta ist einzigartig. Jede Kreta Reise ist anders und man fragt sich, was werde ich dieses Mal neu entdecken. Der große Schriftsteller Nikos Kazantzakis hat es so ausgedrückt: "Kreta, murmelte ich, Kreta - und mein Herz schlug schneller." Kreta ist mit einer Gesamtfläche von rund 8.300 km² die größte griechische Insel und die fünftgrößte Insel im Mittelmeer. Die Landschaft Kretas wird durch eine sich von Westen nach Osten verlaufende Gebirgskette bestimmt. Dieser mächtigen Auffaltung verdankt Kreta ihre fruchtbaren Hochlagen, die Diktäische Höhle, die Samaria-Schlucht und die anderen Schluchten. Die Insel gehört mit 300 Sonnentagen zu den sonnigsten des gesamten Mittelmeerraums.

Die Keimzelle europäischer Kultur wartet mit eindrucksvollen Zeugnissen einer großen Geschichte auf: Dabei sind sowohl der minoische Palast von Knossos und die alte römische Inselhauptstadt

Gortis von besonderer Bedeutung. 6 Jahre sind nach der letzten Studienreise vergangen und neue Programmpunkte, wie z.B. die Insel Elaфонisi mit dem „Südseestrand“ Kretas, die Imbros Schlucht und das hübsche Fischerdorf Agia Galini sind aufgenommen worden. Erleben Sie Kretas Lebensgefühl und genießen Sie dieses Griechenland!

Reisedauer: 13 Tage -Halbpension
Reisetermin: 20.09 bis 02.10.2022
Reisepreis: 1.895,00 € (bei mind. 15 TN)

Einzelzimmerzuschlag: 280,00 €

Anmeldungen und Prospektanforderungen:

INTERCONTACT GmbH,
In der Wässerscheid 49, 53424 Remagen,
z. Hd. Marco Dietz, Tel.: 02642-2009 18,
Email: mdietz@ic-gruppenreisen.de

Leitung: Bernd Raddatz
und Evangelos Plexidas



© von privat



V 101 003 Ahnen- und Familienforschung

Sie möchten gern mehr über die Herkunft Ihrer Familie wissen? Wer sind meine Ahnen? Wo und unter welchen Umständen haben sie gelebt? Habe ich evtl. berühmte Ahnen oder gibt es Vorfahren, über die nicht gesprochen werden durfte? Wie komme ich von der heutigen Zeit mit den vorhandenen Urkunden und Unterlagen in die Familien-Vergangenheit?

Die Grundlagen zur Beantwortung dieser und weiterer spannender Fragen werden wir in dem Workshop mit dem Einstieg in die Familien/Ahnenforschung und vielen Übungen erarbeiten:

- Grundlagen der Ahnen/Familienforschung
- welche Quellen gibt es
- wie werte ich diese Quellen aus
- Schriften lesen
- Kirchenbücher lesen und verstehen
- Archive und Findmittel
- wie archiviere ich diese Quellen
- wie kann mir das Internet helfen
- welche Genealogieprogramme sind hilfreich
- DNA-Genealogie Chancen und Risiken
- wo finde ich Hilfe

Bringen Sie bitte neben Schreibmaterial auch möglichst eine Lupe mit. Ausführliche Workshop-Unterlagen erhalten Sie im Kurs; weitere umfangreiche Informationen dann per E-Mail.

Harro Thiemann

Sa, 07.05.2022, 09:00 - 17:00 Uhr

1 Samstag, 10 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 33,00 €

V 103 003 Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung

Alle können durch Krankheit, Unfall oder altersbedingt in Situationen kommen, in denen die persönlichen Angelegenheiten nicht mehr selbstständig geregelt werden können. Andere können aber nur dann in unserem Sinne handeln, wenn sie unsere Wünsche und Vorstellungen kennen. Auch Ehe- und Lebenspartner können sich nicht automatisch vertreten. Die Veranstaltung gibt eine Übersicht über die verschiedenen Vorsorgemöglichkeiten und das Betreuungsrecht: Mit einer Vorsorgevollmacht bestimmen Sie eine oder mehrere Personen, die rechtsgültige Entscheidungen für Sie treffen dürfen, wenn Sie alltäglich organisatorische Dinge alters- und/oder krankheitsbedingt nicht mehr eigenständig regeln können (§ 164 BGB). Damit ist die Vollmacht eine Willenserklärung mit Rechtscharakter und die bevollmächtigte Person tritt auch vor Gericht als Ihr Stellvertreter auf. Die Betreuungsverfügung ist eine Möglichkeit der persönlichen und selbstbestimmten Vorsorge für den Fall, dass jemand selbst nicht mehr in der Lage ist, seine eigenen Angelegenheiten zu erledigen. Ihr Vorteil ist, dass sie nur dann Wirkungen entfaltet, wenn es tatsächlich erforderlich wird (§ 1896 BGB).

Die Teilnehmenden werden darüber informiert, welche Inhalte Vorsorgemöglichkeiten haben, worin sie sich unterscheiden und wie sie ausgestaltet werden sollten, um Rechtssicherheit und -gültigkeit zu haben. Sie können sich darüber informieren, welche erforderlichen Angaben gemacht werden müssen und sie können selbst urteilen, welche Vorsorgemöglichkeit für sie persönlich in Frage kommt.

Joachim Sundmacher

Fr, 04.02.2022, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1

Preis: 20,00 €

V 103 013 Die neue Patientenverfügung - keine unnötige Sterbeverlängerung

Die Patientenverfügung gewinnt auch in unserem Lande zunehmend an Bedeutung. Die gesetzliche Regelung stellt daraufhin sicher, dass in Deutschland jeder berechtigt ist, selbst zu entscheiden, ob und wie er in seiner letzten Lebensphase medizinisch behandelt werden möchte. Eine unnötige Sterbeverlängerung kann damit rechtswirksam ausgeschlossen werden. Über die hierzu erforderlichen Maßnahmen unterrichtet eingehend das Seminar.

Joachim Sundmacher

Fr, 18.02.2022, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1

Preis: 20,00 €

Erd-, Feuer-, See- und anonyme Bestattungen

Erledigung der Formalitäten

Überführungen

Bestattungsvorsorge

Sterbegeldversicherungen

30916 Isernhagen KB

Dorfstraße 67 und 69b

Telefon (051 39) 8 73 42

Fax (0 51 39) 89 45 42

30938 Burgwedel

Von-Alten-Straße 23

Telefon (0 51 39) 10 04

30916 Isernhagen-Altwarmbüchen

Königsberger Straße 6

Telefon (05 11) 6 18 88

Partner des

Kuratorium Deutsche Bestattungskultur GmbH

Deutsche Bestattungsvorsorge Treuhand AG

SCHRADER-CORDES
Bestattungen





V 103 023 Erben und Vererben

Das Seminar informiert anhand von praktischen Fällen ausführlich über das Erbrecht. Insbesondere werden wertvolle Hinweise über die Erbfolge, das Testament, den Erbvertrag, Pflichtteile, Möglichkeiten der Enterbung, Vermächtnisse und die unerlässliche Vorsorge für den Erbfall nach den nunmehr zu beachtenden neuen steuerlichen Gesichtspunkten gegeben. Ferner werden eingehend die notwendigen Schritte nach einem Erbfall erörtert.
Joachim Sundmacher
Fr, 04.03.2022, 18:00 - 20:15 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1
Preis: 20,00 €

V 103 043 Immobilienverkauf von Privat-gut vorbereiten, Risiken vermeiden!

Wenn berufliche oder private Umstände Sie dazu veranlassen Ihre Immobilie zu verkaufen, dann ist dies für Sie eine meist emotional aufwühlende Zeit. Der Verkauf der eigenen oder geerbten Immobilie bedeutet für Sie als Immobilien-eigentümer die wohl größte finanzielle Transaktion, welche Sie in Ihrem Leben durchführen werden. Daher ist es unumgänglich mögliche Fallstricke und Gefahrenquellen im Vorfeld zu erkennen und damit sehr teure Fehler mit enormem Ausmaß zu vermeiden.

Thematisiert werden u.a.:

- Welche Unterlagen benötige ich?
- Was muss daraufhin im Vorfeld alles geklärt werden?
- Planung des zeitlichen Ablaufs
- Wie schreibe ich ein Exposé?
- Ermittlung eines marktgerechten Preises
- Wie und wo bewerbe ich meine Immobilie?
- Immobilie optisch vorbereiten
- Interessentenanfragen bearbeiten
- Was muss ich bei einer Besichtigung beachten
- Verkaufsgesprächsführung und Preisverhandlungen
- Kaufvertragsvorbereitung
- Notartermin
- Besitzübergabe

An diesem Abend erhalten Sie wertvolle Tipps aus der langjährigen Berufspraxis der Dozenten Iris und Stefan Lange für Ihren privaten Immobilienverkauf. Iris Lange ist Immobilienmaklerin und Stefan Lange Immobilienfachwirt und Baubiologe. Gern gehen sie auf Ihre Fragen ein.
Stefan Lange
Fr, 11.03.2022, 18:30 - 20:45 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1
Preis: 20,00 €

V 103 052 Das Einmaleins der Geldanlage

Anlagestrategien in Zeiten niedriger Zinsen

Die Zinsen für Anleger befinden sich im Keller. Wer ausschließlich in Tages- und Festgeld investiert, kann damit kaum noch die Inflation ausgleichen. Höchste Zeit, sich mit alternativen Anlagemöglichkeiten zu beschäftigen. Folgende Themen und Fragen werden behandelt:

- Aktien, Anleihen, Fonds - Wie sehen Anlagestrategien aus, mit denen Sie auch in turbulenten Zeiten ruhig schlafen können?
- Wie schaffen Sie es, Ihr Vermögen zu erhalten und aufzubauen?
- Wie beeinflussen uns die Medien bei unserer Anlageentscheidung?
- Die typischen Anlegerfehler und wie Sie diese vermeiden.

Der Niedersächsische Aktienclub (NDAC) ist der größte Aktienclub aus Niedersachsen und vermittelt seit mehr als 20 Jahren Wissen rund um das Thema Geldanlage. Ziel des NDAC ist, die Bevölkerung in Sachen Geldanlage aufzuklären. Unsere Kursleiter Torsten Arends und Steffen Koch sind zertifizierte Finanzanlagenvermittler.

Steffen Koch
Fr, 04.03.2022, 18:00 - 20:30 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum
Preis: 20,00 €

V 103 054 Das Einmaleins der Geldanlage

Anlagestrategien in Zeiten niedriger Zinsen
Inhalt s. V 103 052.

Steffen Koch
Fr, 25.03.2022, 18:00 - 20:30 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13, Seminarraum 1
Preis: 20,00 €

V 103 050 Einkommenssteuererklärung verständlich gemacht

online! in einer entspannten und unterhaltsamen Videokonferenz

Sie möchten Ihren Steuerbescheid endlich verstehen und/oder Ihre Einkommensteuererklärung selbst fertigen? Ihnen droht durch den Bezug von z. B. Kurzarbeitergeld in 2021 die Aufforderung zur Abgabe einer ESt-Erklärung durch Ihr Finanzamt?

Kein Problem! In diesem Kurs werden Sie auf alle Herausforderungen vorbereitet, denen Sie sich stellen wollen. Es wird Ihnen - sowohl theoretisch als auch praxisnah - anhand der Formulare vermittelt, was bei der Fertigung einer Einkommensteuerklärung wichtig und notwendig ist.

Der Dozent stellt sich Ihren Fragen und Sie erfahren, wie mit Sonderausgaben, außergewöhnlichen Belastungen, Kinderfreibeträgen, Arbeitnehmer-einkünften, Einkünften aus Kapitalvermögen, aus Vermietung und Verpachtung, selbstständigen Nebeneinkünften und Rentenbezügen zu verfahren ist.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs ist sowohl für absolute Anfänger als auch für „steuerlich Fortgeschrittene“ geeignet. Fragen zur Übermittlung Ihrer Steuererklärung per ELSTER können auch am Rande erläutert werden. Inwieweit die Kursgebühren steuerlich absetzbar sind, wird im Kurs besprochen. Dozent: Volker Riechert, Diplom-Kaufmann, Bilanzbuchhalter und Steuerfachwirt. Der Zugangslink wird Ihnen rechtzeitig vor der online-Veranstaltung zugesendet.

Volker Riechert
Sa, 09.07.2022, 09:15 - 15:00 Uhr
1 Tag,
Zoom
Preis: 66,00 €



Kontakte:

Elke Vaihinger

Programmbereichsleitung
05132 50 00 - 12
vaihinger@vhs-ostkreis-hannover.de

Meri Zivkov

Sachbearbeitung
05132 50 00 - 24
zivkov@vhs-ostkreis-hannover.de

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

Frauenarbeitskreise

Die Frauenarbeitskreise wenden sich an Frauen jeden Alters. Sie treffen sich regelmäßig in einem Semester und hören und diskutieren interessante und aktuelle Themen aus allen Wissensgebieten und Lebensbereichen.

In der Regel stellen die Dozenten ihre Themen vor und lassen viel Raum für Fragen und Diskussion.
Während des Kurses wählen die Teilnehmerinnen für ihren Arbeitskreis im nächsten Semester die Themen, die sie gerne behandeln möchten, aus einem umfangreichen Katalog selbst aus.

Neue Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen!

V 100 101 Frauenarbeitskreis in der VHS, Burgdorf

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Seminarraum 1

Petra-Gabriele Winter, 05175/1443
mittwochs, 16.02.2022 bis 11.05.2022
jeweils 10.00 bis 11.30 Uhr

Preis: 80,00 €

- 16.02.2022 Armenien - Land zwischen Europa und Asien
Rainer Windrich
- 23.02.2022 Syrien - Geschichte und Kultur vor der Zerstörung
Georg Berthold
- 02.03.2022 Nahrungsmittelallergien und Unverträglichkeiten - ein Zeitphänomen
Thomas Feist
- 09.03.2022 Reden ist Silber, Schweigen ist Gold
Sabine Bahnemann
- 16.03.2022 Zur Geschichte und Kultur der Juden in Niedersachsen von 1850 bis 1918, Vortrag 2
Dr. Peter Schulze
- 23.03.2022 Dem Glücklichein auf der Spur
Karin Hieronimus
- 30.03.2022 Chinas Weg in die Moderne, Teil 1
Dr. Regina Runge-Beneke
- 20.04.2022 Chinas Weg in die Moderne, Teil 2
Dr. Regina Runge-Beneke
- 27.04.2022 Programmplanung
- 04.05.2022 Ahnenforschung, Einblicke in die Familiengeschichte
Karin Thiemann
- 11.05.2022 Obstanbaugebiete in Deutschland
Burkhard Heinrich

V 100 111 Frauenarbeitskreis 2 in Burgdorf

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Seminarraum 1

Gudrun Kraus, 05136/9778765
montags 07.02.2022 bis 25.04.2022
jeweils 10:45 bis 12:15 Uhr

Preis: 80,00 €

- 07.02.2022 Michelangelo und Deckenfresken der Sixtinischen Kapelle
Gabriele Meuer
- 14.02.2022 Die Theorie des Essens, Teil 1
Thomas Schneider
- 21.02.2022 Die Theorie des Essens, Teil 2
Thomas Schneider
- 28.02.2022 Jerusalem und Tel Aviv
Georg Berthold
- 07.03.2022 Die Türkei, Teil 1
Dr. Regina Runge-Beneke
- 14.03.2022 Die Türkei, Teil 2
Dr. Regina Runge-Beneke
- 21.03.2022 Beginn 11 Uhr!
Programm-Musik, Geschichten mit Musik erzählt, Teil 4
Hella Gütte
- Freitag,
25.03.2022 Besuch im Sprengelmuseum Kunst nach 1945
Treffpunkt 11 Uhr im Foyer, zzgl. Eintritt
Jörg Worat
- 28.03.2022 Beginn 11 Uhr!
Einführung in die neue Musik
Hella Gütte
- 25.04.2022 Zur Geschichte und Kultur der Juden in Niedersachsen von 1850 bis 1918, Vortrag 2
Dr. Peter Schulze



V 100 202 Frauenarbeitskreis in der Begegnungsstätte Altwarmbüchen

Isernhagen, Begegnungsstätte Altwarmbüchen, An der Riehe 32

Hannelore Stork, 05136/893410

mittwochs, 16.02.2022 bis 25.05.2022

jeweils 09:30 - 11:00 Uhr,

Preis: 94,00 €

- 16.02.2022 Die Erzrivalen: Saudi-Arabien gegen den Iran
Dr. Regina Runge-Beneke
- 23.02.2022 Der Sieg der Rechtspopulisten und der Rückfall in nationales völkisches Denken
Dr. Regina Runge-Beneke
- 02.03.2022 Island und Grönland - Länder aus Feuer und Eis
Helmut Peters
- 09.03.2022 Michelangelo und Deckenfresken der Sixtinischen Kapelle
Gabriele Meuer
- 16.03.2022 In der Mitte der Nacht liegt der Anfang eines neuen Tages
Karin Hieronimus
- 23.03.2022 Martin Heidegger, Teil 1
Thomas Schneider
- 30.03.2022 Martin Heidegger, Teil 2
Thomas Schneider
- 20.04.2022 Musik in Europa
Hella Gütte
- 27.04.2022 111 km Leine - auf dem Leineradweg durch die Region Hannover
Rainer Windrich
- 04.05.2022 Alfred Andersch, Der Vater eines Mörders
Gabriele Meuer
- 11.05.2022 Programmplanung
- 18.05.2022 Antisemitismus - warum gibt es kein Ende?
Dr. Peter Schulze
- 25.05.2022 Theodor Lessing: Einmal und nie wieder
Burkhard Heinrich

V 100 102 Frauenarbeitskreis in der Buhrschen Stiftung, Ish. N.B.

Isernhagen N.B., Buhrsche Stiftung, Am Ortfelde 74

mittwochs, 16.02.2022 bis 11.05.2022

jeweils 09:30 - 11:00 Uhr

Preis: 80,00 €

- 16.02.2022 Michelangelo und Deckenfresken der Sixtinischen Kapelle
Gabriele Meuer
- 23.02.2022 Hildegard von Bingen
Claudia Schäfer
- 02.03.2022 Jerusalem und Tel Aviv
Georg Berthold
- 09.03.2022 Die Türkei zwischen alten Machtstrukturen und Europäisierung, Teil 1
Dr. Regina Runge-Beneke
- 16.03.2022 Die Türkei zwischen alten Machtstrukturen und Europäisierung, Teil 2
Dr. Regina Runge-Beneke
- 23.03.2022 Mecklenburg-Vorpommern, von der Seenplatte zu den Inseln
Rainer Windrich
- 30.03.2022 Besuch im Sprengelmuseum
Thema nach Absprache
Treffpunkt 11 Uhr im Foyer, zzgl. Eintritt
Jörg Worat
- 20.04.2022 Jordanien - die andere Seite des Jordan
Georg Berthold
- 27.04.2022 Programmplanung
- 04.05.2022 Kultur-Philosophie: Kultur und Zivilisation
Florian Fischbach
- 11.05.2022 Edel sei der Mensch, hilfreich und gut
Karin Hieronimus

V 100 302 Frauenarbeitskreis im Haus der Begegnung in Neuwarmbüchen

Isernhagen, Haus der Begegnung, Neuwarmbüchen, Immenzaun 13

Annelore Steinforth, 05139/896254

mittwochs, 16.02.2022 bis 11.05.2022

jeweils 10:45 - 12:15 Uhr

Preis: 80,00 €

- 16.02.2022 Jerusalem und Tel Aviv
Georg Berthold
- 23.02.2022 Die Skagen-Maler, Dänemarks Künstlerkolonie
Rainer Windrich
- 02.03.2022 Michelangelo und Deckenfresken der Sixtinischen Kapelle
Gabriele Meuer
- 09.03.2022 Heinrich Heine: Die Harzreise
Burkhard Heinrich
- 16.03.2022 Lebensphilosophie in Deutschland, Frankreich, Amerika: Dilthey, Bergson, amerikanischer Pragmatismus
Thomas Schneider
- 23.03.2022 Besuch im Sprengelmuseum
Elementarteile: Farbe
Treffpunkt 11 Uhr im Foyer, zzgl. Eintritt
Jörg Worat
- 30.03.2022 Musik in Europa
Hella Gütte
- 20.04.2022 Zur Geschichte und Kultur der Juden in Niedersachsen von 1850 bis 1918, Vortrag 2
Dr. Peter Schulze
- 27.04.2022 Programmplanung
- 04.05.2022 Chinas Weg in die Moderne, Teil 1
Dr. Regina Runge-Beneke
- 11.05.2022 Chinas Weg in die Moderne, Teil 2
Dr. Regina Runge-Beneke



V 100 303 Frauenarbeitskreis in der VHS, Lehrte

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1

Susanne Schachschaal, 05132/55514
dienstags, 08.02.2022 bis 28.06.2022
jeweils 09:30 - 11:00 Uhr

Preis: 80,00 €

- 08.02.2022 Chinas Weg in die Moderne, Teil 2
Dr. Regina Runge-Beneke
- 22.02.2022 Entwicklung der Geldwirtschaft:
Vom Mittelalter zur Neuzeit
Thomas Schneider
- 08.03.2022 Michelangelo und Deckenfresken der Sixtinischen Kapelle
Gabriele Meuer
- 22.03.2022 Armenien - Land zwischen Europa und Asien
Rainer Windrich
- 19.04.2022 Giovanni Boccaccio:
Das Dekameron, Teil 1
Thomas Schneider
- 03.05.2022 Giovanni Boccaccio:
Das Dekameron, Teil 2
Thomas Schneider
- 17.05.2022 Im Rhythmus der Gezeiten
- nordfriesische Inseln und Halligen
Georg Berthold
- 31.05.2022 Reden ist Silber, Schweigen ist Gold
Sabine Bahnmann
- 14.06.2022 Peking oder Thema nach Absprache
Rainer Windrich
- 28.06.2022 Die Poesie der Märchen
Burkhard Heinrich

V 100 304 Frauenarbeitskreis in der VHS, Sehnde

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13, Seminarraum 1

Birgit Luck, 05138/503169
dienstags, 15.02.2022 bis 17.05.2022
jeweils 10:00 - 11:30 Uhr

Preis: 80,00 €

- 15.02.2022 Die Erzrivalen: Saudi-Arabien gegen den Iran
Dr. Regina Runge-Beneke
- 22.02.2022 Michelangelo und Deckenfresken der Sixtinischen Kapelle
Gabriele Meuer
- 01.03.2022 Hegel, der Weltgeist auf dem Katheder, Teil 1
Thomas Schneider
- 08.03.2022 Hegel, der Weltgeist auf dem Katheder, Teil 2
Thomas Schneider
- 15.03.2022 Besuch im Sprengelmuseum
Werke von Emil Nolde
Treffpunkt 11 Uhr im Foyer, zzgl. Eintritt
Jörg Worat
- 22.03.2022 Hellwach in der Nacht - Eulen und Käuze im Wald
Burkhard Heinrich
- 29.03.2022 Zur Geschichte und Kultur der Juden in Niedersachsen von 1850 bis 1918, Vortrag 2
Dr. Peter Schulze
- 26.04.2022 Programmplanung
- 03.05.2022 Im Rhythmus der Gezeiten - nordfriesische Inseln und Halligen
Georg Berthold
- 10.05.2022 Nahrungsmittelallergien und Unverträglichkeiten - ein Zeitphänomen
Thomas Feist
- 17.05.2022 Die Arthroselüge
Edgar Job

V 100 105 Gesprächskreis in Uetze

Uetze, VHS-Räume, Burgdorfer Str. 15, Seminarraum 1

Heike Otte, 05173/6364
donnerstags 17.02.2022 bis 21.04.2022
jeweils 09:30 - 11:00 Uhr,
Preis: 67,00 €

- 17.02.2022 Käthe Kollwitz goes Walhalla
Gabriele Meuer
- 24.02.2022 Michelangelo und Deckenfresken der Sixtinischen Kapelle,
Gabriele Meuer
- 03.03.2022 Die Türkei zwischen alten Machtstrukturen und Europäisierung, Teil 1
Dr. Regina Runge-Beneke
- 10.03.2022 Reden ist Silber, Schweigen ist Gold, Sabine Bahnmann
- 17.03.2022 Andalusien - auf der Spur der Toleranz, Georg Berthold
- 24.03.2022 Marokko, Rainer Windrich
- 31.03.2022 Heinrich Heine: Ausschnitte aus seinen Reisebildern - Lesung,
Burkhard Heinrich
- 21.04.2022 Die Erzrivalen: Saudi-Arabien gegen den Iran, Dr. Regina Runge-Beneke

Die Teilnehmerinnen heißen gerne auch interessierte Herren in diesem Gesprächskreis willkommen!

V 100 305 Frauenarbeitskreis in Hänigsen

Hänigsen, Ev. Kirchengemeinde, An der Kirche 2

Erika Rös, 05147/467
dienstags, 15.02.2022 bis 10.05.2022
jeweils 09:30 - 11:00 Uhr,
Preis: 80,00 €

- 15.02.2022 Andalusien - auf den Spuren der Toleranz, Georg Berthold
- 22.02.2022 Die Erzrivalen: Saudi-Arabien gegen den Iran, Dr. Regina Runge-Beneke
- 01.03.2022 Michelangelo und Deckenfresken der Sixtinischen Kapelle
Gabriele Meuer
- 08.03.2022 Reden ist Silber, Schweigen ist Gold, Sabine Bahnmann
- 15.03.2022 Gesunde Ernährung
Thomas Feist
- 22.03.2022 Zur Geschichte und Kultur der Juden in Niedersachsen von 1850 bis 1918, Vortrag 2, Dr. Peter Schulze
- 29.03.2022 Montreal, Georg Berthold
- 26.04.2022 Alfred Andersch, Der Vater eines Mörders, Gabriele Meuer
- 03.05.2022 Heinrich Heine: Ausschnitte aus seinen Reisebildern - Lesung
Burkhard Heinrich
- 10.05.2022 Exkursion zu den Meißendorfer Teichen, Burkhard Heinrich

25 %

Werbeprämie

Sie erhalten einen Gutschein über 25 % des Kurspreises*, wenn Sie neue Teilnehmerinnen oder Teilnehmer für die VHS Ostkreis Hannover werben.

Nähere Informationen dazu finden Sie in den Geschäftsbedingungen.

*Materialkosten etc. werden nicht berücksichtigt.



Kontakte:

Astrid Voges

Programmbereichsleitung
05132 50 00 - 15
voges@vhs-ostkreis-hannover.de

Meri Zivkov

Sachbearbeitung
05132 50 00 - 24
zivkov@vhs-ostkreis-hannover.de

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

V 106 004 Qualifizierung: Ehrenamtliche DUO-Seniorenbegleitung

In Zusammenarbeit mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt Burgdorfer Land (SPN)

Diese Qualifizierung richtet sich an Menschen aller Altersgruppen, die sich für eine ehrenamtliche Tätigkeit interessieren und Spaß und Freude am Umgang mit älteren Menschen haben. Der Kurs richtet sich vornehmlich an Interessierte, die in Sehnde oder Lehrte wohnen. Die meisten älteren Menschen möchten gerne so lange wie möglich in ihrer gewohnten häuslichen Umgebung leben. Allerdings leben viele Ältere alleine, die Kinder wohnen oft weit entfernt und so kann Einsamkeit zu einem Problem werden. Häufig fehlen die Gelegenheiten für Gespräche, einen gemeinsamen Spaziergang usw.. Um in dieser Situation entgegenzuwirken, wurde die Qualifizierung zur ehrenamtlichen DUO-Seniorenbegleitung entwickelt. Das Schulungsprogramm ist ein Kooperationsprojekt der Senioren- und Pflegestützpunkte in Niedersachsen und der Freiwilligenakademie Niedersachsen e. V.. Die Finanzierung erfolgt über das Land Niedersachsen. Themen der Qualifizierungsmaßnahme sind:

- Gesprächsführung und Kommunikation,
- Alt werden - Alt sein
- Tagesstrukturierung und -aktivierung
- psychische Veränderungen im Alter
- Sozialrecht
- Altersmedizin

Ziel der Qualifizierung ist es, ehrenamtlich Engagierten jene Kompetenzen zu vermitteln, die ihnen dabei helfen, nachfragende

Seniorinnen und Senioren im Alltag unterstützen zu können, wie z.B. sie zu Arztbesuchen begleiten, Spiele spielen, Spazieren gehen oder auch als Gesprächspartner*in "einfach nur da sein". Die Qualifizierung umfasst 30 Unterrichtsstunden Theorie sowie 20 Stunden Hospitation. Der Kurs schließt mit einem Zertifikat ab. Im Frühjahr 2022 wird eine Informationsveranstaltung für diese Qualifizierung angeboten. Interessentinnen und Interessenten melden sich bitte bei der zuständigen Programmbereichsleiterin: Astrid Voges, Tel. 05132/5000-15, E-Mail: voges@vhs-ostkreis-hannover.de
Kursbeginn: April / Mai 2022
Leitung: Dozent*innen-Team
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13, Seminarraum 1
kostenfrei

U 106 031 Bildungsurlaub: Gelungene Kommunikation und souveräne Gesprächsführung im (Berufs-) Alltag

Kennen Sie das: Sie stehen am Kopierer oder sind im Gespräch mit einem Kollegen und jemand rauscht an Ihnen vorbei und im Vorbeigehen schmettert er Ihnen etwas an den Kopf - etwas was Ihnen für kurze Zeit den Atem und die Sprache verschlägt? Fühlen Sie sich manchmal nach Begegnungen gereizt oder unwohl?

In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie, wie Sie frühzeitig erkennen können, ob Sie überfordert oder unzufrieden sind. Wir werden gemeinsam erarbeiten, wie sich Stress und Emotionen in unserem Alltag, sowie in menschlichen Beziehungen niederschlagen kann. Das Überschreiten der persönlichen Grenzen durch uns selbst oder durch andere birgt häufig Konfliktpotenzial. Was macht uns aus, was ist uns wichtig und wo sind unsere Grenzen?! Es werden Ihnen verschiedene Kommunikationsmodelle vorgestellt, die unter Berücksichtigung der eigenen Persönlichkeit Anwendung finden können, denn oftmals fällt es uns schwer Dinge anzusprechen in der Angst, wir könnten unser Gegenüber eventuell vor den Kopf zu stoßen. Es werden Ihnen Strategien vermittelt, sich in schwierigen Situationen oder Gesprächen trotzdem sicherer zu fühlen und somit wertschätzender mit sich und anderen umzugehen.

Im Verlauf dieses Bildungsurlaubs werden Wege aufgezeigt,

- eigene Grenzen zu erkennen, zu lernen sie aufzuzeigen und ggf. zu Stärken wandeln.
- eigene Werte zu erkennen und bewusster mit sich selbst und anderen umzugehen
- Kritik verbindlich zu machen, um sogar daran zu wachsen
- selbstsicherer in heikle Gespräche und Situationen zu gehen
- gelassener in verschiedenen Situationen oder Begegnungen (re)agieren
- Unangenehmes zu verändern
- adäquater mit Konflikten umzugehen, denn diese entstehen oft an der Nahtstelle unserer persönlichen Grenzen

Abmeldeschluss: 10.12.2021

Agnes Heydenreich

Mo, 31.01.2022 bis Fr, 04.02.2022

täglich jeweils von 08:30 - 15:45 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 170,00 €

V 106 061 Chaos im Alltag

Fühlen Sie sich auch manchmal wie ein Hamster im Rad?

Die Papierberge wachsen, im Kleiderschrank hängen lauter Sachen, von denen sie sich nicht trennen können. Das Chaos erschöpft Sie und weckt in Ihnen den Wunsch nach Befreiung, aber Sie finden das Fadenende zum Aufdröseln nicht alleine? Am ersten Kursabend suchen wir nach Ursachen. Am zweiten Abend bekommen Sie Tipps aus meiner Arbeit als Familienpflegerin und Sie können über erste Schritte berichten. Ich berate jede*n TeilnehmerIn individuell, Sie können vom Erfahrungsaustausch untereinander profitieren und Sie lernen, sich mit einer Zielsetzung neu zu motivieren.

Daniela Angeli

Di, 26.04.2022, 18:00 - 21:00 Uhr

Di, 03.05.2022, 18:00 - 21:00 Uhr

2 Abende, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 3

Preis: 37,00 €



V 106 002 Teilzeit-Bildungsurlaub: Neuro-Linguistisches Programmieren (NLP)

Lösungsorientierte Kommunikation im
Berufsalltag

Das Kürzel NLP ist im Moment in aller Munde und steht für Neuro-Linguistisches Programmieren - was zunächst nicht wirklich zur Erhellung beiträgt. Was verbirgt sich dahinter? NLP ist ein Werkzeugkasten voller lösungsorientierter Kommunikations-Methoden. Durch diese Methoden können Sie unterschiedlichste Ziele in Beruf und Alltag leichter erreichen. NLP-Techniken ermöglichen Ihnen, sich und andere besser zu verstehen, eindeutiger mit Kunden, KollegInnen und Vorgesetzten zu kommunizieren und so vertrauensvollere Arbeitsbeziehungen herzustellen. Darüber hinaus kann NLP das Selbstmanagement, die Motivation und das Erreichen von Zielen wirkungsvoll unterstützen und zum Abbau von Stress beitragen. Dieser BU richtet sich gezielt an Menschen in Teilzeitbeschäftigungen und deren besondere Situation zwischen zwei (oder mehr) unterschiedlichen Aufgabenfeldern.

Nach diesem Bildungsurlaub können Sie:

- Beziehungen zu anderen besser gestalten
- Körpersprache und andere nonverbale Merkmale wahrnehmen, verstehen und einsetzen,
- auch in schwierigen Situationen einen klaren Kopf behalten
- eigene Kräfte und Stärken wahrnehmen und gezielt nutzen
- mit Kritik umgehen und richtig Kritisieren
- Wunschziele erreichbar machen
- besser mit Stress umgehen
- Unangenehmes verändern und
- nützliche Strategien und praktikable Lösungen in Ihr Leben integrieren

Abmeldeschluss: 15.07.2022

Anne Fischer

Mo, 29.08.2022 bis Fr, 02.09.2022

täglich jeweils von 08:30 - 12:45 Uhr

5 Tage, 25 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1

Preis: 113,00 €

U 106 083 Einführung in eine gelingende Kommunikation auf Augenhöhe

Unsere Sprache fördert sehr oft Missverständnisse und Konflikte und führt manchmal zur ungewollten Eskalation. Wenn die eigenen Vorstellungen, wie es laufen sollte und die Vorstellungen der Anderen aufeinander prallen, kann das bei uns Stress auslösen. Wir bekommen nicht was wir wollen, fühlen uns schlecht und geben gerne dem Anderen die Schuld dafür. Das Ergebnis ist dann meistens Frustration, Ärger, Wut und Enttäuschung.

Dieses Seminar kann Ihr Bewusstsein, in Bezug auf Kommunikation, erweitern, die Kooperationsbereitschaft anderer Menschen erhöhen und Konfliktlösungen fördern. Sie werden unterstützt Verhaltensweisen zu erkennen, Neue zu finden, bewusster zu kommunizieren, gelassener in Konflikten zu bleiben und eine wertschätzende Grundhaltung aufzubauen. Alte Muster, wie z.B. Vorwürfe, Beschuldigungen, Drohungen, oder Rechthaberei sind dann mit der Zeit überflüssig. Sie lernen sich, Ihre Gefühle und Bedürfnisse besser zu verstehen und gleichzeitig den Zusammenhang zwischen diesen Beiden.

Claudia Löffelholz

Fr, 14.01.2022, 18:00 - 21:15 Uhr

Sa, 15.01.2022, 10:00 - 17:30 Uhr

1 Wochenende, 14 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 57,00 €

V 106 083 Einführung in eine gelingende Kommunikation auf Augenhöhe

Inhalt s. U 106 083.

Claudia Löffelholz

Fr, 01.07.2022, 18:00 - 21:15 Uhr

Sa, 02.07.2022, 10:00 - 17:30 Uhr

1 Wochenende, 14 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 57,00 €

U 106 093 Beziehungsführerschein für junge Erwachsene ab 18 Jahre

Ob in der Beziehung, Familie, Schule, am Arbeitsplatz oder mit guten Freunden: Worte können verletzen, enttäuschen, deprimieren, aber auch ermutigen und zu Verbindung und Verständnis führen. Was ist wohl der häufigste Grund für Streit, Konflikte und Unzufriedenheit? Wir bekommen nicht was wir wollen und

geben gerne dem Anderen die Schuld dafür. Wieso bekommen wir nicht was wir wollen? Das liegt oft daran, dass wir nicht klar und deutlich sagen, was wir möchten und was uns wichtig ist. Weshalb fällt uns das so schwer? Weil wir das in der Regel nicht wirklich wissen. Unsere Aufmerksamkeit richtet sich meistens darauf, was an anderen Menschen verkehrt ist. Anstatt zu fragen "Wer ist schuld?", oder "Wer hat Recht?" ist es sinnvoller in Ich-Form zu sprechen und zu sagen was für Dich von Bedeutung ist. Damit bekommst du die Chance wirklich gesehen und gehört zu werden. Lerne Dich selbst besser kennen, bewusster zu kommunizieren und in schwierigen Situationen gelassener zu bleiben.

Claudia Löffelholz

Sa, 22.01.2022, 10:00 - 17:30 Uhr

1 Samstag, 10 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 44,00 €

V 106 093 Beziehungsführerschein für junge Erwachsene ab 18 Jahre

Inhalt s. U 106 093.

Claudia Löffelholz

Sa, 25.06.2022, 10:00 - 17:30 Uhr

1 Samstag, 10 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 44,00 €

U 106 043 Selbstorganisation: Übernimm die Kontrolle über Deinen Tag und gib ihm (D)eine Richtung!

Die Zeit rinnt einem durch die Finger- kennen Sie das auch?

Der Tag hat 24 Stunden und dennoch können Sie selten all die Dinge erledigen, die sie sich vorgenommen haben. Sie sind unzufrieden, weil sich ein Berg an Aufgaben anhäuft, der zwischen Beruf, Familie und Freizeitbeschäftigung kaum abzuarbeiten ist. Und zwischen all den Dingen, die Sie täglich erledigen müssen, lediglich eine Sache für sich selbst zu tun, die Sie glücklich macht- auch dafür war keine Zeit. Doch das muss nicht sein! In unserem Alltag sind viele Herausforderungen zu meistern, für die es sich lohnt, sich selbst bestmöglich zu organisieren und auch ab und an "alle Fünfe gerade sein" zu lassen.



Das Seminar soll dabei u.a. folgende Inhalte vermitteln:

- Identifikation der größten Zeitfresser im eigenen Alltag
 - Kennenlernen unterschiedlicher Zeitmanagement-Methoden
 - Was sind persönliche Verhaltensmuster, die mich im Alltag antreiben, noch mehr zu tun?
 - Wo kann ich freie Zeitfenster schaffen?
 - Wann und wie kann ich Ruhe finden zwischen all diesen Herausforderungen?
- Ziel bei diesem Seminar ist, die eigene Alltagsorganisation auf den Prüfstand zu stellen, durch eine bessere Selbst- und Zeitorganisation freie Zeiten wieder für sich zu gewinnen und das Leben zwischen all den Herausforderungen wieder zu seinem eigenen zu machen!

Jana Hellmann

Do, 20.01.2022, 18:00 - 20:15 Uhr

Do, 27.01.2022, 18:00 - 20:15 Uhr

2 Abende, 6 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 3

Preis: 29,00 €

V 106 053 Selbstbewusst, innerlich stark und glücklich!

Haben Sie oft das Gefühl, von anderen nicht so akzeptiert zu werden, wie Sie wirklich sind? Fühlen Sie sich schnell von anderen kritisiert? Meldet sich Ihr schlechtes Gewissen, wenn Sie eigene Wünsche über die Ihrer Mitmenschen stellen? Empfinden Sie Verhalten von Ihren Mitmenschen als egoistisch, wenn diese an sich selbst denken? Wir tun im Alltag oftmals Dinge, die wir eigentlich gar nicht tun wollen oder die uns nicht unbedingt glücklich machen - nur um nicht anzuecken, anderen Menschen einen Gefallen zu tun oder "weil man das eben so macht". Die Inhalte dieses Seminars werden Ihnen Möglichkeiten eröffnen, Ihre eigenen Wünsche wieder wahrzunehmen, sich selbst zu achten und lieben zu lernen. Sie bekommen Werkzeuge an die Hand, die Ihnen helfen, selbstbewusste Entscheidungen zu treffen und diese auch zu vertreten.

U.a. folgende Themen werden in diesem Seminar behandelt:

- Ursachen von persönlichen Glaubenssätzen und Verhaltensmustern
- Entwicklung eines Bewusstseins für die eigene Persönlichkeit
- Was genau macht mich persönlich eigentlich glücklich?

- Selbstbewusstsein kann man lernen!
 - Eigene Ziele fokussieren und erreichen
- Nehmen Sie Ihr Leben wieder selbstbewusst in die Hand und wagen Sie die ersten Schritte zu mehr Selbstakzeptanz und Selbstliebe - ohne dabei ein kompromissloser Egoist zu werden!

Jana Hellmann

Do, 21.04.2022, 18:00 - 20:15 Uhr

Do, 28.04.2022, 18:00 - 20:15 Uhr

2 Abende, 6 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 3

Preis: 29,00 €

V 106 012 Einführung in die Psycho-Physiognomik nach Carl Huter

Naturelle I + II

Gesichtszüge - Charakterzüge sind häufig verborgen und doch zu entschlüsseln. Carl Huter (1861 - 1912) gelangte nach umfangreichen Studien seiner Mitmenschen zu der Überzeugung, dass Seele und Geist eines Menschen nicht nur sein Denken und Handeln, sondern auch seine äußere Form und sein Erscheinungsbild prägen. Aus seinen Erkenntnissen entwickelte er ein lehr- und lernbares System der "Praktischen Menschenkenntnis" - seine Psycho-Physiognomik. Diese ermöglicht, durch aufmerksames Betrachten und analysierendes Gespräch aus der äußeren Form Rückschlüsse auf die - meist unbewussten - "inneren Werte" und Anlagen eines Menschen zu ziehen. Jede(r), die*der sich selbst besser kennen lernen und verstehen möchte und alle, die mit Menschen arbeiten (z.B. Therapeuten, Pädagogen, Geschäftsleute), wird aus der "praktischen Menschenkenntnis Carl Huters" einen Gewinn für sich ziehen können.

Andreas Halstenberg

Mi, 04.05.2022, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 18.05.2022, 19:00 - 21:15 Uhr

2 Abende, 6 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum

Preis: 31,00 €

V 106 022 Psycho-Physiognomik nach Carl Huter - Aufbaukurs

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die bereits die Vorträge "Einführung in die Psycho-Physiognomik nach Carl Huter" belegt haben. Im Verlauf von zwei Vortragsabenden werden weitere Kenntnisse vermittelt.

Die Kursthemen im Überblick:

- 01.06.2022: Nase

- 22.06.2022: Mund

Andreas Halstenberg

Mi, 01.06.2022, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 22.06.2022, 19:00 - 21:15 Uhr

2 Abende, 6 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum

Preis: 31,00 €

V 106 013 Stressvermeidung durch eine gelungene Kommunikation

"Das habe ich doch gar nicht so gemeint!"

Ob im Beruf oder in der Freizeit: In zwischenmenschlichen Beziehungen erleben wir oft das Phänomen, dass beim Gegenüber nicht das ankommt, was der Sprechende eigentlich sagen wollte. Eine Folge daraus ist das Entstehen ungewollter Missverständnisse, welche bei den Parteien Stress auslösen und ein unangenehmes Gefühl entstehen lassen können. Das muss nicht sein! In diesem Seminar soll es darum gehen, die Entstehung und die Folgen von Stress in zwischenmenschlichen Beziehungen aufgrund mangelhafter Kommunikation zu verstehen und diese mit geeigneten Werkzeugen zu verbessern.

Das Seminar soll dabei folgende Inhalte vermitteln:

- Wie kann Stress durch Kommunikation entstehen und was sind die Folgen?
- Analyse von eigenen, wiederkehrenden Situationen im Alltag, die aufgrund von Kommunikationsfehlern Stress auslösen
- Erlernen wichtiger Techniken zum Zuhören und Fragestellen
- Erarbeitung eines persönlichen Fahrplanes zur Verbesserung der eigenen Kommunikation, um Stress zu vermeiden und zwischenmenschliche Beziehungen zu verbessern

Verbessern Sie Ihre Ausdrucksfähigkeit und vermeiden Sie dadurch Stress und Konflikte im Alltag!

Jana Hellmann

Do, 12.05.2022, 18:00 - 20:15 Uhr

Do, 19.05.2022, 18:00 - 20:15 Uhr

2 Abende, 6 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 3

Preis: 29,00 €



U 106 063 Achtsamkeit - Selbstsorge als Lebenskunst

Der amerikanische Molekularbiologe Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelte das effektive Anti-Stress-Programm MBSR (Mindfulness-Based-Stress-Reduction) als Reaktion auf die Anforderungen unserer schnelllebigen Gesellschaft, die an persönlicher Energie und Gesundheit zehren. Somit ist MBSR geeignet für alle Menschen, die nach effektiven Möglichkeiten der Stressbewältigung in ihrem täglichen Leben suchen. MBSR ist zudem dafür geeignet, mit dem Alltagsstress auf eine Weise umzugehen, indem die Gesundheit präventiv erhalten und gefördert wird. Mit dem MBSR-Training wird die Fähigkeit, sich selbst im gegenwärtigen Augenblick bewusst zu sein, geschult. Die innere Haltung dabei ist im Sinne der Praxis der Selbstsorge offen, vertrauend und geduldig mit sich selbst. Im Kurs erforschen wir unsere Empfindungen, Gefühle und Gedanken. Durch das Wahrnehmen von angenehmen wie unangenehmen Emotionen und Denkstrukturen ist es möglich einen Umgang mit den Ereignissen zu praktizieren, der zu mehr innerer und äußerer Ausgeglichenheit sowie vor allem innerer Ruhe führt. Körperübungen und Kurzvorträge ergänzen die Meditationsrunden. Sie erhalten einen praxisnahen Einblick in die wichtigsten Grundlagen der Methode, probieren verschiedene Meditationsübungen aus, um so herauszufinden, ob MBSR für Sie geeignet ist. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, ein Kissen, eine Matte und eine Decke mit.

Rüdiger-Felix Lorenz

Sa, 29.01.2022, 10:00 - 19:00 Uhr

So, 30.01.2022, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Wochenende, 15 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 61,00 €

V 106 063 Achtsamkeits-Meditation

Was ist eigentlich Meditation und was bedeutet Achtsamkeit?

Meditation ist ein hochwirksamer Ansatz angemessen mit schwierigen Situationen im Alltag umzugehen und sie bietet damit nachhaltige Effekte bei der Stressbewältigung. Der Begriff der Achtsamkeit beschreibt - ganz allgemein formuliert - die Fähigkeit, im gegenwärtigen Moment Akzeptanz, Gelassenheit und Besonnenheit walten zu lassen. Wir werden in diesem Kurs theoretische Fragen erörtern und

Informationen zum aktuellen Forschungsstand besprechen. Verschiedene Übungen, die wir schwerpunktmäßig gemeinsam durchführen, werden Ihnen neue Aspekte aufzeigen, wie Sie mit Hilfe der Achtsamkeits-Meditation aufmerksam und zugleich ausgeglichener Ihr Leben gestalten können. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und Kissen sowie Schreibutensilien mitbringen.

Rüdiger-Felix Lorenz

Sa, 30.04.2022, 10:00 - 19:00 Uhr

So, 01.05.2022, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Wochenende, 15 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 61,00 €

V 106 023 Stressbewältigung und Achtsamkeit im Alltag

Wir alle sind täglichem Stress ausgesetzt. Was genau stresst uns aber so und wie können wir besser mit unserem Stress umgehen? Welchen Stellenwert hat in diesem Zusammenhang die Achtsamkeit? Wir wollen in diesem Workshop zunächst hinschauen, was Stressoren und Stressverstärker überhaupt sind und wie sich Stress auswirkt. Danach werden Strategien gezeigt, wie wir eine Stresskompetenz entwickeln können und welche Rolle die Achtsamkeit dabei spielt. Neben der Vermittlung des theoretischen Hintergrundes werden in diesem Workshop auch kleine Übungen zur Stressbewältigung, zur Entspannung und zur Achtsamkeit durchgeführt, die jederzeit angewendet werden können. Bitte bringen Sie ein Kissen, eine Decke und soweit vorhanden eine eigene Matte mit. Bei Bedarf stehen auch VHS-Matten zur Verfügung.

Sandra Tögel

Sa, 04.06.2022, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Samstag, 9 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 41,00 €

V 106 073 Mit Achtsamkeit zur Ruhe finden

Eine Einführung in die Methode der Achtsamkeits-Meditation

Im geschäftigen Alltag erleben wir allzu oft das Bedürfnis zur Ruhe zu kommen. Achtsamkeit bedeutet innezuhalten, indem die eigene Aufmerksamkeit absichtsvoll und nicht-wertend auf das bewusste Erleben des gegenwärtigen Moments gerichtet wird. Die innere Haltung dabei ist offen, vertrauend und geduldig mit sich selbst.

Das verschafft Ihnen die Freiheit, sich für eine entsprechende selbstfürsorgliche Verhaltensweise zu entscheiden. Dieser Kurs führt Sie an das Thema der inzwischen jahrhundertealten Methode der Achtsamkeit heran und macht Sie mit den Grundlagen der Meditation vertraut. Sie können herausfinden, ob die vorgestellte Praxis für Sie geeignet ist. Das Programm beinhaltet den Bodyscan (Wahrnehmung körperlicher Empfindungen), Sitzmeditation (Einnahme einer nicht wertenden Beobachterposition), leichte Übungen aus dem Hatha-Yoga (Einheit von Körper und Geist) sowie weitere praktische Übungen für die Schulung der Achtsamkeit im Alltag. Die Praxis wird ergänzt durch fundiertes Hintergrundwissen.

Voraussetzungen:

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Offenheit für Inspiration und neue Erfahrungen sind gleichwohl wünschenswert. Gerne können Sie lockere Kleidung sowie Stifte und Papier für Ihre persönlichen Aufzeichnungen mitbringen.

Rüdiger-Felix Lorenz

Sa, 11.06.2022, 10:00 - 19:00 Uhr

So, 12.06.2022, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Wochenende, 15 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 61,00 €

Depression - was nun?

Inhalte s. S. 75.

V 304 021

Dr. rer. nat. Stefanie Michael

Sa, 19.02.2022, 14:00 - 17:30 Uhr

So, 20.02.2022, 14:00 - 17:30 Uhr

1 Wochenende, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 43,00 €

V 304 023

Dr. rer. nat. Stefanie Michael

Sa, 14.05.2022, 14:00 - 17:30 Uhr

So, 15.05.2022, 14:00 - 17:30 Uhr

1 Wochenende, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 43,00 €



Wegweiser

Bildungsurlaube	4
Literatur und Kultur	20
Malen und Zeichnen	21
Plastisches Gestalten	29
Werken	29
Textiles Gestalten, Nähen/Mode	31
Musik	36
Fotografie und Bildbearbeitung	39
Freizeit und Gartengestaltung	45

Kontakte

Astrid Voges
 Programmbereichsleitung
 Tel. 05132 50 00 - 15
voges@vhs-ostkreis-hannover.de

Meri Zivkov
 Sachbearbeitung
 Tel. 05132 50 00 - 24
zivkov@vhs-ostkreis-hannover.de

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0



Kultur/Gestalten

Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden.

Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren.

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger 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 etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.





Kontakte:

Astrid Voges

Programmbereichsleitung
05132 50 00 - 15
voges@vhs-ostkreis-hannover.de

Meri Zivkov

Sachbearbeitung
05132 50 00 - 24
zivkov@vhs-ostkreis-hannover.de

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0



© CRimages,
Fotolia.com

V 206 003 Impressionen aus Südengland

So stellt man sich England vor: sanfte Landschaften, verträumte Dörfer mit strohgedeckten Häusern und kleine Städte, die sich ihr mittelalterliches Aussehen bewahrt haben. Aber Südengland hat mehr zu bieten, z.B. Kathedralen in Salisbury und Canterbury, Städte voller historischer Sehenswürdigkeiten wie Bath mit seinen schon vor der Römerzeit bekannten heißen Quellen und seiner georgianischen Architektur, und natürlich reichlich Vorgeschichtliches. Nicht nur der Steinkreis von Stonehenge, sondern auch das weniger bekannte, aber nicht weniger eindrucksvolle Avebury, Silbury Hill, der größte von Menschen aufgeschüttete Hügel Europas, und das monumentale Ganggrab von West Kennet finden sich hier. Der Vortrag zeigt Impressionen einer Reise durch ein Gebiet, dessen Schönheit sich aus vielen Quellen speist.

Dieter Reiniger
Mi, 23.03.2022, 19:00 - 21:15 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 3
Preis: 14,00 €

V 206 053 London - Biographie einer Stadt

Eigentlich ist es unmöglich, die Geschichte der Megastadt London in einem kurzen Vortrag zu behandeln - das Thema ist derart umfangreich, dass man eine ganze Vortragsreihe damit füllen könnte, zumal die Entwicklung der Stadt immer weitergeht. Man denke nur an mögliche Auswirkungen des Brexit-Referendums...

Deshalb sollen anhand ausgewählter Perioden, Ereignisse und Personen eher unbekannte Aspekte der Stadtgeschichte behandelt werden - vom vorrömischen über das römische und mittelalterliche London bis zum London der industriellen Revolution mit ihren sozialen Verwerfungen und dem London des 20. Jahrhunderts, das das Gesicht der Stadt komplett verändert hat.

Dieter Reiniger
Mi, 09.03.2022, 19:00 - 21:15 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 3
Preis: 14,00 €

U 206 152 Der Garten in der Malerei

Digitaler Lichtbildervortrag

Den Traum von der Welt als einem Garten scheint die Menschheit seit ihren Anfängen zu träumen. Und so beginnt ja auch für uns, deren Wurzeln fest verankert in der Tradition des Christentums liegen, unsere eigene Geschichte, die Geschichte des Abendlandes, in einem Garten. Ziel des Vortrages ist es, die vielfältige Gestaltung des Gartenmotivs in der Malerei vom Mittelalter bis in die heutige Zeit aufzuzeigen. Die Darstellung des Gartens geht dabei über ein bloßes Abbilden von Natur hinaus - sie erweist sich ebenfalls als facettenreicher Spiegel der jeweiligen geschichtlichen Epochen.

Claudia Sajak
Mo, 24.01.2022, 18:30 - 21:00 Uhr
1 Abend, 4 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1
Preis: 18,00 €



Kontakte:

Astrid Voges

Programmbereichsleitung
05132 50 00 - 15
voges@vhs-ostkreis-hannover.de

Meri Zivkov

Sachbearbeitung
05132 50 00 - 24
zivkov@vhs-ostkreis-hannover.de

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

V 207 512 Kalligrafie - Irische Schriftkunst und Initialen - Tagesseminar -

Im Mittelpunkt steht diesmal die Schriftkunst der irischen Mönche, die im 6. Jh. die Halbunziale als Bibelschrift entwickelt haben. Nach dem Erforschen der Grundformen suchen wir kreativ und experimentell nach modernen Ausdrucksformen. Keltische Ornamentik rundet die Gestaltungen unserer Textblätter oder Faltoobjekte ab. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: kariertes Papier (Block/Heft DIN A4), Zeichen-/Skizzenblock DIN A3 sowie einige Bögen Tonpapier, Federhalter mit Bandzugfeder 1,5 mm, farbige Tinten, Filz- und Buntstifte, Bleistift, Pinsel, Lineal, Zirkel, Schere, Küchenrolle, Wasserglas. Bitte einige Texte zum Schreiben nicht vergessen.

Federhalter und Federn sind auch im Kurs erhältlich. Kopiergeld 1,- Euro

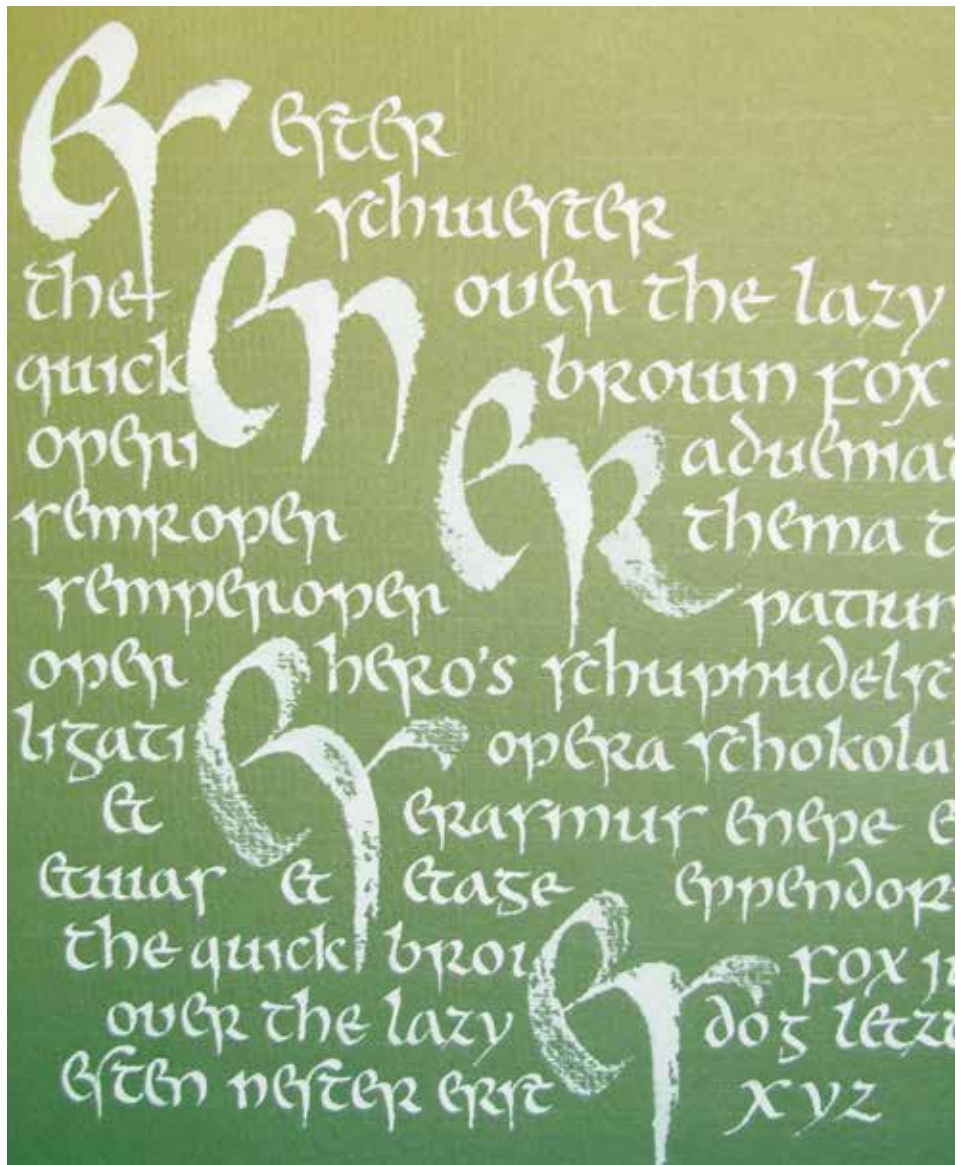
Sabine Pfeiffer

Di, 12.04.2022, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Tag, 8 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1

Preis: 35,00 €



© Sabine Pfeiffer

V 207 412 Kalligrafie & Handlettering mit Brushpen und Spitzfeder

Schönschreiben liegt im Trend wie nie zuvor! Wir wollen mit zwei Schreibwerkzeugen experimentieren, die vom Material sehr unterschiedlich sind (Stahlfeder und Pinselfilzstift), sich aber durch ihre Handhabung und Wirkung ähneln: Durch Druck auf die Werkzeugspitze prägen sich dicke und dünne Linien aus (der sogenannte »Schwellstrich«).

So entstehen mit Feder, Brushpen, Fineliner und Phantasie individuelle Schriftzüge und liebevoll gestaltete Letterings. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringendes Material: möglichst glattes, gut geleimtes Papier, Spitzfeder mit Halter und Tinte, Pinselfilzstift - Brushpen (z.B. Pentel SES15C Brush Sign Pen oder edding Brushpen 1340), feinen Filzstift (Fineliner), Bleistift, Lineal, Radiergummi, Schere und Klebestift. Bitte ein kurzes Zitat für die Umsetzung nicht vergessen!

Sabine Pfeiffer

Sa, 21.05.2022, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1

Preis: 35,00 €



U 207 153 Zeichnen mit Bleistift, Kohle und Feder

Wochenendkurs

Die Zeichnung ist die Grundlage allen Malens. Aber nicht nur das: Zeichnungen haben eine eigene und typische Aussage, die allein durch die individuelle Strichführung des Einzelnen bewirkt wird. Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon immer Spaß und Lust am Zeichnen hatten.

Zeichnen lernt man am Besten durch wiederholtes Zeichnen. Das werden Sie in diesem Kurs anhand von Übungen erreichen, indem Sie Schritt für Schritt das Zeichnen üben und das Auge trainieren.

Themenschwerpunkte werden u.a. Naturstudien, Portraits, Sachzeichnungen und Stilleben sein. Sie werden alles über Licht und Schatten, Tönungen, Linien und Striche, Raumaufteilung und Sehweisen erfahren und anwenden.

Mitzubringen sind am ersten Abend: Bleistifte verschiedener Härtegrade und ein Zeichenblock im A3-Format.

Marianne Mayer-Lindhof

Fr, 21.01.2022, 18:30 - 21:30 Uhr

Sa, 22.01.2022, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Wochenende, 12 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 48,00 €

V 207 061 Kartengestaltung mit Handlettering

Ob Grußkarten, Geburtstagskarten, Motivationskarten oder Lesezeichen: Individuelle und handgeletterte Stücke sind total im Trend und ein tolles und persönliches Geschenk. Auch in Bilderrahmen oder an der Pinnwand sind sie schöne Hingucker. Wir beginnen mit einer kleinen Einführung. Danach können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen oder sich an verschiedenen Beispielen und Vorlagen orientieren. Wer Papier und Stifte (Fine Liner / Brushpen) zur Verfügung hat, kann diese gerne mitbringen. Ansonsten sind Materialien und Stifte vorhanden und können je nach Verbrauch erworben werden.

Karin Dyck

dienstags, 26.04.2022 bis 03.05.2022

jeweils von 19:00 - 21:15 Uhr

2 Abende, 6 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 29,00 €



© Karin Dyck

V 207 173 Chinesische Kalligrafie

Workshop für Einsteiger*innen

Die Kunst der Kalligrafie gilt auch heute noch für die chinesische Schriftkultur als bedeutend und inspirierend. Neben ästhetischer Ausgewogenheit findet auch der emotionale Ausdruck seine Form. Wer sich dieser Kunstform widmet, findet mittels Konzentration und Hingabe in selbstvergessenem Tun mit Pinsel (Feder), Tusche und Papier seine Mitte wieder. Die Kursleiterin möchte Ihnen einen Einstieg in die Kunst der chinesischen Kalligrafie vermitteln. Für die mitzubringenden

Materialien erhalten die Teilnehmer*innen vor Kursbeginn eine Materialliste. Reispapier, Seide, Tusche und Pinsel werden - falls gewünscht - für eine Nutzungsgebühr von 4,50 Euro pro Teilnehmer*in im Kurs zur Verfügung gestellt. Alternativ kann eigenes Arbeitsmaterial mitgebracht werden.

Xin Schubert

Sa, 05.03.2022, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 35,00 €



V 207 402 Die Illusion der Räumlichkeit: Auge, Nase, Mund und ein Gesicht zeichnen

Schnupperkurs für Anfänger*innen

Um ein Auge, eine Nase, einen Mund und ein vollständiges Gesicht konstruktiv zu zeichnen, muss man sich von dem emotionalen Ausdruck des Gesichtes lösen und ausschließlich dessen Architektur betrachten. Dazu sollen in diesem Kurs zunächst die wesentlichen Elemente des Gesichts voneinander losgelöst betrachtet und gezeichnet werden, um sie später zu einem Gesamtausdruck zusammenzufügen. In einem Gesicht, einem räumlichen Gebilde, treten verschiedene Partien zurück (z.B. die Augenhöhle), andere ragen dafür hinaus (z.B. die Nase); auf dem Zeichenpapier muss jedoch alles platt gewalzt werden. Die Illusion der Räumlichkeit über Licht und Schatten soll in diesem Schnupperkurs in kleinen Schritten vermittelt werden. Diese Fertigkeiten in der konstruktiven Zeichnung können die Gestaltungsmöglichkeiten im freien Ausdruck erweitern.

Mitzubringen sind: 1 Zeichenblock DIN A3, 1 Bleistift HB und 1 Radierstift.

Erika Cohrs

montags, 28.02.2022 bis 28.03.2022

jeweils von 18:00 - 20:15 Uhr

5 Abende, 15 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1

Preis: 57,00 €

V 207 053 Portraitzeichnen am Wochenende

In diesem Intensivkurs lernen wir verschiedene Methoden, mit denen man ein realistisch anmutendes Portrait zeichnen kann. Wir setzen uns mit der Gesichtsanatomie auseinander und üben den unterschiedlichen Einsatz von Linie, Licht und Schatten. Ich erkläre, wie man die Ähnlichkeit besser hinkriegen kann und berate jede*n Teilnehmer*in individuell bei den Korrekturen. Es wird nach Fotovorlagen gearbeitet, eigene Vorlagen dürfen auch gerne benutzt werden. Zeichentechniken die wir dabei üben werden sind Grafit (Bleistift)- und Kohlezeichnung.

Eine Materialliste wird vor Kursbeginn per E-Mail zugeschickt. Das Zeichenmaterial kann auf Wunsch aber auch vor Ort günstig erworben werden. Der Kurs ist für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.



© Marianne Mayer-Lindhof

Um eine intensive Betreuung zu ermöglichen besträgt die Höchstteilnehmerzahl 8.

Inga Mihailovic

Sa, 12.03.2022, 10:00 - 16:00 Uhr

So, 13.03.2022, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Wochenende, 12 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Werkraum

Preis: 52,00 €

V 207 161 Skizzieren in der Stadt für Anfänger*innen

Outdoor! Voll im Trend: Urban-Sketching - das Skizzieren von Stadtszenen

Das Zeichnen und Malen in der Natur beschäftigte schon die unterschiedlichen Künstlerkolonien. Man nennt es: "Pleinairmalerei". Die Atmosphäre der Umgebung, der Einfluss von Wind, Sonne und Wolken, beeinflusst unser Empfindungen und unsere Stimmung. Das wirkt sich auch auf unsere Skizzen aus. Wir wollen dieses auch in der Stadt ausprobieren. In einem Cafe sitzen, Cappuccino trinken und Menschen beobachten gehört zu den Lieblingsbeschäftigungen von Urlaubern. Warum fangen wir nicht an verschiedenen Plätzen der Burgdorfer Innenstadt die Situationen mit einer schnellen Zeichnung von Häusern, Menschen und Geschäften ein? Wer will, kann die Skizzen zuhause weiter ausarbeiten.

Am Freitag treffen wir uns zu einer Einführung ins Skizzieren und Beobachten, am Samstag werden wir an einigen Orten zeichnen. Sollte das Wetter nicht mitspielen, zeichnen wir in den Räumen der VHS nach Abbildungen von Stadtsituationen. Bitte mitbringen: Ein Skizzenbuch oder -heft DIN A5, Blei-, Filz- oder Buntstifte, Radiergummi, Anspitzer, Sitzunterlage, Geld für Getränke, dem Wetter angepasste Kleidung.

Marianne Mayer-Lindhof

Fr, 13.05.2022, 18:30 - 21:30 Uhr

Sa, 14.05.2022, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Wochenende, 12 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 48,00 €



© Marianne Mayer-Lindhof

V 207 160 Urban Sketching in Hannover

Outdoor! Voll im Trend - das Skizzieren von Stadtscenen

Dieser Kurs ist gedacht für die Teilnehmer*innen meiner Urban Sketching-Kurse für Anfänger*innen in Burgdorf bzw. Lehrte (2020 - 2022). Bereits erfahrene Zeichner*innen sind ebenfalls herzlich willkommen. Wir wollen in Hannover das Leineufer und die Altstadt in Skizzen festhalten. Dazu gehören Menschen, Tiere, Gegenstände und Gebäude. Skizziert wird mit allem, wozu Sie Lust haben: Filz- und Aquarellstifte, Bleistifte und Zeichenkohle, Kugelschreiber und Füller. Eine Materialliste wird Ihnen rechtzeitig vor Beginn des Kurses zugeschickt. Skizzenbücher können auf Wunsch bis eine Woche vor Kursbeginn bei der VHS bestellt werden (Astrid Voges: 05132/ 5000-15). Diese werden dann von der Kursleiterin besorgt und zum Selbstkostenpreis zur Verfügung gestellt. Treffpunkt ist 10.30 Uhr am Turm am Leineufer.

Marianne Mayer-Lindhof
Sa, 11.06.2022, 10:30 - 16:30 Uhr
1 Samstag, 8 UStd
Preis: 35,00 €

V 207 064 Maltreff am Vormittag

Aquarell, Acryl und Mischtechnik

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die schon ein bisschen Malerfahrung haben und in entspannter Atmosphäre Ihre Kenntnisse vertiefen und erweitern möchten und den künstlerischen Gedankenaustausch mit Gleichgesinnten suchen. Herzlich eingeladen sind auch neue Teilnehmer*innen, die nach längerer Pause mal wieder in das Thema "Malerei" einsteigen möchten; z. B. zum Beginn des Ruhestandes.

Die eingesetzten Maltechniken können frei gewählt werden - je nach individueller Vorliebe. Dieser Maltreff ist sowohl für Menschen geeignet, die alles ganz genau wiedergeben wollen, als auch für diejenigen, die lieber etwas freier arbeiten möchten. Unter fachkundiger Anleitung einer erfahrenen Kursleiterin und Künstlerin werden Landschaften, Stilleben und abstrakte Arbeiten Inhalt dieses Kurses sein. Zu Beginn des Kurses werden die Vorkenntnisse und Wünsche der Teilnehmer*innen erfragt, um im Verlauf des Kurses eine möglichst individuelle Betreuung gewährleisten zu können. Gerne können auch 1-2 eigene Werke zwecks Bildbesprechung (Fragen/Verbesserungswünsche) mitgebracht werden. Ferner wird die Kursleiterin Ihnen ein Semester-Thema vorschlagen, welches Sie dann umsetzen können aber nicht müssen.

Bitte bringen Sie zum ersten Vormittag bereits vorhandenes Arbeitsmaterial (Farben, Pinsel, Malblock oder Keilrahmen etc.) mit. Weiteres Material kann dann bei Bedarf später noch besorgt werden.

Inga Mihailovic
mittwochs, 26.01.2022 bis 30.03.2022
jeweils von 09:30 - 11:45 Uhr
10 Vormittage, 30 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13, Werkraum
Preis: 103,00 €

V 207 074 Maltreff am Vormittag

Aquarell, Acryl und Mischtechnik

Inhalt s. V 207 064.

Hinweis: Am 18.05.2022 findet der Kurs nicht statt.

Inga Mihailovic
mittwochs, 20.04.2022 bis 25.05.2022
jeweils von 09:30 - 11:45 Uhr
5 Vormittage, 15 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13, Werkraum
Preis: 57,00 €

V 207 091 Aquarellmalerei für Einsteiger*innen

Symbole, Illustrationen und Vignetten

Wir wollen in diesem Kurs keine großen, schwierigen Landschaften aquarellieren, sondern kleine kolorierte Embleme entwerfen, die einen Text, eine Glückwunschkarte oder ein Notizbuch schöner und persönlicher werden lassen. Hierzu eignen sich besonders Blüten, Tiere, Kinder oder Symbole. Die Aquarellfarbe eignet sich hierfür besonders, da sie zart und durchscheinend ist. Bitte Zeichenblock A3, Bleistift HB und ein gutes Radiergummi mitbringen. Weitere Farben, Pinsel und Papier werden gegen eine Gebühr (ca. 2,- €), die im Kurs eingesammelt wird, zur Verfügung gestellt. Kopierkosten für ggf. bereitgestellte Farb-Fotokopien werden im Kurs nach Verbrauch abgerechnet.

Marianne Mayer-Lindhof

Mi, 20.04.2022, 19:00 - 21:15 Uhr
Mi, 04.05.2022, 19:00 - 21:15 Uhr
Mi, 18.05.2022, 19:00 - 21:15 Uhr
Mi, 01.06.2022, 19:00 - 21:15 Uhr
4 Abende, 12 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Werkraum

Preis: 48,00 €

V 207 202 Aquarellmalerei für Anfänger*innen

In diesem Kurs werden die für das Aquarellieren notwendigen Grundlagen vermittelt. Das kreative Gestalten steht in diesem Kurs im Vordergrund. Deshalb werden das Experimentieren mit den Farben und die Ideenfindung einen größeren Raum einnehmen. Daneben werden natürlich Hilfestellungen bei der Umsetzung von frei gewählten Motiven gegeben, sei es gegenständlich oder abstrakt.

Mitzubringen sind ein Skizzenblock und ein Bleistift HB oder B, Aquarellfarben (wenig! Aber unbedingt die Grundfarben: gelb, rot und blau), Aquarellpinsel (5 und 10), ein Aquarellblock, zwei Wassergläser, eine Rolle Klebeband, Küchentücher.

Petra Matthaehi

Fr, 13.05.2022, 18:30 - 21:30 Uhr
Sa, 14.05.2022, 10:00 - 18:00 Uhr
1 Wochenende, 15 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1

Preis: 57,00 €



V 207 231 Aquarellmalerei am Vormittag

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen und an Menschen, die schon ein bisschen mit Aquarellfarben experimentiert haben, denen aber das entsprechende "Know-how" und die Übung fehlen. Die Dozentin möchte Ihnen zeigen, dass sich die Aquarellfarbe sowohl für Menschen eignet, die alles ganz genau wiedergeben wollen, als auch für diejenigen, die lieber etwas freier arbeiten möchten. Anhand von unterschiedlichen Künstlern vergangener Epochen wollen wir Unterschiede in den Techniken herausfinden und uns den einen oder anderen Pinselstrich abgucken. Praktische Übungen, z.B. an Landschaften oder Stilleben, sollen Inhalt dieses Kurses sein. Bitte bringen Sie Bleistifte, Aquarellblock, Pinsel, Aquarellfarben und zwei Wassergläser mit. Von der Kursleiterin bereitgestellte Farb-Fotokopien werden im Kurs nach Verbrauch abgerechnet (max. 5,- € pro TN). Hinweis. Am 23.03.2022 findet der Kurs nicht statt.

Marianne Mayer-Lindhof
mittwochs, 23.02.2022 bis 18.05.2022
jeweils von 10:00 - 12:00 Uhr
10 Vormittage, 27 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Werkraum
Preis: 94,00 €

V 207 170 Aquarellieren im Berggarten

Outdoor! Stängel, Blüten, Wurzeln...

Wir wollen gemeinsam einen schönen Tag im Berggarten in Hannover genießen und aquarellieren. Stängel, Blüten, Wurzeln und Stacheln in ihrer besonderen Art wiedergeben oder, wer will, auch mutig verfremden. Den Wuchs und die Kraft bewundern und auf das Aquarellpapier bannen! Bitte Aquarellutensilien, eventuell Hocker und dem Wetter angepasste Kleidung mitbringen. Treffpunkt ist um 10.30 Uhr vor der Kasse zum Berggarten. Der Eintrittspreis ist nicht im Kurspreis enthalten. Bitte nicht vorher bezahlen, da es eine Gruppenermäßigung gibt.
Marianne Mayer-Lindhof
Mi, 22.06.2022, 10:30 - 15:30 Uhr
1 Mittwoch, 7 UStd
Preis: 32,00 €

V 207 081 Aquarellmalerei Für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die schon ein bisschen mit Aquarellfarben experimentiert haben und in entspannter Atmosphäre Ihre Kenntnisse vertiefen und erweitern möchten. Die Kursleiterin möchte Ihnen zeigen, dass sich die Aquarellfarbe sowohl für Menschen eignet, die alles ganz genau wiedergeben wollen, als auch für diejenigen, die lieber etwas freier arbeiten möchten. Praktische Übungen, z.B. an Landschaften oder Stilleben, sollen Inhalt dieses Kurses sein. Bitte bringen Sie Bleistifte, Aquarellblock, Pinsel, Aquarellfarben und zwei Wassergläser mit. Von der Kursleiterin bereitgestellte Farb-Fotokopien werden im Kurs nach Verbrauch abgerechnet (max. 5,- € pro TN).
Marianne Mayer-Lindhof
Mi, 16.02.2022, 19:00 - 21:15 Uhr
Mi, 02.03.2022, 19:00 - 21:15 Uhr
Mi, 16.03.2022, 19:00 - 21:15 Uhr
Mi, 30.03.2022, 19:00 - 21:15 Uhr
Mi, 27.04.2022, 19:00 - 21:15 Uhr
Mi, 11.05.2022, 19:00 - 21:15 Uhr
Mi, 25.05.2022, 19:00 - 21:15 Uhr
Mi, 08.06.2022, 19:00 - 21:15 Uhr
8 Abende, 24 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Werkraum
Preis: 85,00 €

V 207 203 Aquarellmalerei: Landschaften

Ein Kurs für Anfänger*innen und Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen
Landschaften und Aquarell gehören seit Urzeiten zusammen. Entweder als Skizze vor Ort, um es zuhause in ein Ölgemälde um zu setzen, oder aufwändig gemalt als eigenständiges Kunstwerk.

Wie bekomme ich Tiefe in mein Bild, wie male ich einen Gewitterhimmel? Warum sieht mein Baum nicht aus wie ein Baum? Diese und weitere Fragen werde ich Ihnen in meinem Kurs verraten. Ich möchte Ihnen, anhand von kleinen Übungen, die Grundlagen der Landschaftsmalerei nahe bringen und dabei die Eigenheiten der Aquarelltechnik vermitteln. Für den Größenvergleich und zur Belebung malen wir Silhouetten von Menschen und Tieren in die fertigen Landschaften. Bringen Sie bitte Aquarellblock, Pinsel und Aquarellfarben (z.B. Hersteller: Schminke) mit.

Wer noch kein Material hat braucht für den Anfang: die Aquarellfarben Gelb, Blau und Rot, einen Synthetik-Pinsel und einen Aquarellblock, mittlere Qualität.
Marianne Mayer-Lindhof
Fr, 29.04.2022, 18:30 - 21:30 Uhr
Sa, 30.04.2022, 10:00 - 16:00 Uhr
1 Wochenende, 12 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 2
Preis: 48,00 €

V 207 163 Workshop: Handlettering & Aquarell

Handlettering ist eine Art Kalligraphie bestehend aus einer Kombination von fetziger Schreib- und moderner Blockschrift. Man setzt sie als Glückwunschkartentext, für Geschenkanhänger oder allgemein als individuelle Beschriftung ein. Außerdem kann man sie in Aquarellen künstlerisch einbinden. In diesem Workshop werden wir üben und lernen mit Pinseln zu "schreiben". Für Grußkartenbeschriftungen werden spezielle Filzstifte und Tankpinsel verwendet. Mit etwas Übung werden kleine, selbst entworfene Kunstwerke entstehen. Die benötigten Arbeitsmaterialien werden im Kurs gegen eine geringe Materialumlage zur Verfügung gestellt. Die Kosten richten sich nach dem individuellen Verbrauch. Eventuell bereits vorhandenes Arbeitsmaterial (z. B. Aquarellfarben, Pinsel, Brushpens...) kann natürlich gerne mitgebracht werden.

Marianne Mayer-Lindhof
Sa, 12.03.2022, 10:00 - 16:00 Uhr
1 Samstag, 8 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 2
Preis: 35,00 €

25 %

Vielbucherprämie

Sie können unter bestimmten Umständen eine Gutschrift über 25 € erhalten. Nähere Informationen dazu finden Sie in den Geschäftsbedingungen.



V 207 180 Aquarellieren oder Zeichnen im Heilpflanzengarten in Celle Outdoor!

Der Heilpflanzengarten in Celle bietet eine große Vielfalt an Stauden, Kräutern, Bäumen und ist eine schöne Gartenanlage, die zum Verweilen einlädt.

Kräuter und Pflanzen haben vielfältige Erscheinungsformen: Filigrane Verästelungen, eine durchscheinende Blattsubstanz oder aber dickfleischige, knubbelige Verästelungen. Wie gemacht zum Beobachten, Zeichnen und Malen! Wir sind der Natur nahe und erleben sie hier durch Sehen, Fühlen, Schmecken und Riechen. Und nebenbei lernen wir einiges über die Heilkraft der Kräuter! Bitte Hocker und der Witterung entsprechende Kleidung mitbringen. Der Kurs ist für Zeichner*innen und Aquarellist*(inn)en geeignet.

Anfänger*innen sind genauso wie Fortgeschrittene willkommen. Im Anschluss an den Kurs bietet sich bei Interesse noch die Möglichkeit für einen Besuch im Café KräuThaer & im KräuThaer Laden. Treffpunkt ist um 10.30 Uhr am Haupteingang des Heilpflanzengartens, Wittinger Str. 76, 29223 Celle.

Marianne Mayer-Lindhof

Do, 16.06.2022, 10:30 - 15:30 Uhr

1 Donnerstag, 7 UStd

Preis: 32,00 €

V 207 041 Malen mit Aquarell- und Acrylfarben

Für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

Entscheiden Sie selbst mit welcher Farbe Sie malen möchten - Aquarell oder Acryl. Sie können sich in diesem Kurs für den einen oder anderen Farbstoff entscheiden oder auch mit beiden abwechselnd malen. Sie werden verschiedene Maltechniken und Arbeitsweisen kennen lernen.

Die Aquarell- und auch die Acrylmalerei bieten jedoch auch viele Möglichkeiten eines experimentellen Malens. Wie werden Farben gemischt und zum Leuchten gebracht, wie malt man Landschaften, Wasser, Blumen und abstrakte Bilder? Wie bekomme ich mehr Spontaneität und Ausdruck in meine Arbeiten? Komposition, Linie, Fläche und Raum werden untersucht. Bitte mitbringen: Farben (rot, blau, gelb), bei Acryl auch weiß, Pinsel, Bleistift, Notizpapier, Klebeband, Malblock oder Keilrahmen, 2 Wasserbehälter, Lappen, Abdeckfolie für den Tisch und Malkittel.

Hinweis: Am 05.05.2022 findet der Kurs nicht statt.

Sylvia Rose-Krampe

donnerstags, 03.03.2022 bis 02.06.2022

jeweils von 14:30 - 16:45 Uhr

10 Nachmittage, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 103,00 €

V 207 302 Öl- und Acrylmalerei

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Dieser Vormittagskurs richtet sich an alle Teilnehmer*innen, die Interesse an Öl- und/oder Acrylmalerei haben.

Im Mittelpunkt steht freies Arbeiten nach eigener Themenwahl sowie das Erarbeiten gemeinsamer Themen, die mit den Teilnehmenden besprochen werden. Die Vermittlung der hierzu erforderlichen Kenntnisse und Techniken sind Inhalte dieses Kurses. Bitte bringen Sie zum ersten Kurstag bereits vorhandenes Arbeitsmaterial (Farben, Leinwand, Pinsel usw.) mit. Für Anfänger*innen stellt die Kursleiterin das benötigte Material für den ersten Unterrichtstag gerne gegen einen kleinen Unkostenbeitrag zur Verfügung. Die weitere Materialbeschaffung wird dann im Kurs besprochen.

Petra Matthaei

dienstags, 22.02.2022 bis 12.07.2022

jeweils von 09:30 - 12:00 Uhr

17 Vormittage, 57 UStd

Isernhagen FB, Begegnungsstätte,

Hauptstr. 24

Preis: 187,00 €

U 207 101 Wir starten farbig ins neue Jahr

Ateliertage Acrylmalerei

Bilder werden geplant, komponiert, gefunden, gemalt. Zufälliges wird aufs Bild gebracht - es hat Bestand oder wird wieder verworfen. Wir malen und wir übermalen. Gegensätze im Bild erzeugen Spannung, formale Kontraste in Form, Farbe, Farbauftrag und Oberflächenbeschaffenheit. Wir sind malerisch frei und experimentierfreudig. Was macht Farbe aus? Sättigung - Transparenz - Intensität - Wirkung von Komplementärfarben - Rhythmus - äußere Form, innere Form - Randzonen - Oberflächenbeschaffenheiten. Ein Farberlebnis der besonderen Art, gerne auch auf größeren Formaten. Mit Unterstützung von Maltechniken und Bildkomposition werden Bausteine der Malerei vermittelt. Beliebt sind unsere konstruktiven Bildbesprechungen. Der Kurs ist sowohl für Neueinsteiger*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen:

Malpappen, Keilrahmen oder Holzträger, Skizzenpapier, Bleistift, Wasserbehälter, Pinsel, Messer, Schere, Mallappen, Malkleidung, Abdecktischdecke und Malervlies für den Fußboden, Kleber, Kleberolle, Acrylfarben (rot, gelb, blau, weiß).

Wenn vorhanden: verschiedene Papiere, Pappen, Stoffe, Strukturpasten, Asche, Marmormehl, Acrylbinder.

Sylvia Rose-Krampe

Mo, 03.01.2022, 10:00 - 18:00 Uhr

Di, 04.01.2022, 10:00 - 18:00 Uhr

Mi, 05.01.2022, 10:00 - 18:00 Uhr

3 Tage, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 109,00 €

U 207 131 Acrylmalerei -

Wir starten farbig in den Frühling...

Für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

Bilder werden geplant, komponiert, gefunden, gemalt. Zufälliges wird aufs Bild gebracht - es hat Bestand oder wird wieder verworfen. Wir malen und wir übermalen. Gegensätze im Bild erzeugen Spannung, formale Kontraste in Form, Farbe, Farbauftrag und Oberflächenbeschaffenheit. Wir sind malerisch frei und experimentierfreudig. Was macht Farbe aus? Sättigung - Transparenz - Intensität - Wirkung von Komplementärfarben - Rhythmus - äußere Form, innere Form - Randzonen - Oberflächenbeschaffenheiten.

Ein Farberlebnis der besonderen Art, gerne auch auf größeren Formaten. Mit Unterstützung von Maltechniken und Bildkomposition werden Bausteine der Malerei vermittelt. Beliebt sind unsere konstruktiven Bildbesprechungen. Der Kurs ist sowohl für Neueinsteiger*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Malpappen, Keilrahmen oder Holzträger, Skizzenpapier, Bleistift, Wasserbehälter, Pinsel, Messer, Schere, Mallappen, Malkleidung, Abdecktischdecke und Malervlies für den Fußboden, Kleber, Kleberolle, Acrylfarben (rot, gelb, blau, weiß). Wenn vorhanden: verschiedene Papiere, Pappen, Stoffe, Strukturpasten, Asche, Marmormehl, Acrylbinder.

Sylvia Rose-Krampe

Sa, 29.01.2022, 10:00 - 18:00 Uhr

So, 30.01.2022, 10:00 - 18:00 Uhr

1 Wochenende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 72,00 €



V 207 051 Malen und Gestalten mit Acrylfarben

Für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene
Ausprobieren, neue Wege in der Malerei suchen und finden, Formen verändern. Motive wie Landschaften, Blumen, Figuren aus einer ganz anderen Perspektive sehen - sich und das Bild neu entdecken, das sind Bestandteile die Sie in diesem Kurs erlernen. Sie lernen klassische und moderne Elemente der Malerei kennen und probieren sie aus, Sie finden Mut zum Experimentieren und entdecken abstraktes Malen für sich. Mit Spachtel, Schwämmen und großen Pinseln erobern Sie die Bildoberfläche. Dabei arbeiten Sie sowohl auf Papier als auch auf Keilrahmen. Experimentelles Malen, Farbenlehre, Komposition, Fläche, Raum, Ausdruck im Bild und Orientierung an der Kunstgeschichte sind Lernbestandteile in diesem Kurs. Mit einer fachkundigen Bildbesprechung beenden wir jeden Kurstag.

Der Kurs ist für Neueinsteiger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Bitte mitbringen:

Malpappen, Keilrahmen oder Holzträger, Skizzenpapier, Bleistift, Wasserbehälter, Pinsel, Messer, Schere, Mallappen, Malkleidung, Abdecktischdecke und Malervlies für den Fußboden, Kleber, Kleberolle, Acrylfarben (rot, gelb, blau, weiß). Wenn vorhanden: verschiedene Papiere, Pappen, Stoffe, Strukturpasten, Asche, Marmor-mehl, Acrylbinder.

Hinweis: Am 05.05.2022 findet der Kurs nicht statt.

Sylvia Rose-Krampe
donnerstags, 03.03.2022 bis 02.06.2022
jeweils von 17:00 - 19:15 Uhr
10 Nachmittage, 30 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Werkraum
Preis: 103,00 €

V 207 043 Ein Acrylbild am Wochenende

Möchten Sie einfach mal spontan eintauchen in die Welt der Farben, Formen und Strukturen - durch Spiel und Ausprobieren ein abstraktes Kunstwerk erschaffen und nach Hause mitnehmen? Oder sind Sie eher der gegenständliche Typ, trauen sich aber nicht selber anzufangen, weil Ihnen das nötige know-how fehlt? In diesem Mal-Wochenende werden beide Gruppen auf Ihre Kosten kommen.

Wenn Sie nach neuen Techniken und Ausdrucksmöglichkeiten suchen, oder wenn

Sie der*die totale Anfänger*in sind - alle sind herzlich willkommen!

Wir werden spachteln, spritzen, die Farben zerlaufen lassen, schichtweise verändern und andere Materialien in unser Bild einbauen. Sich Neuem gegenüber zu öffnen und mutig zu experimentieren ist Anfang von einer spannenden Entdeckungsreise, die am Ende zu uns selbst führen soll. Während des Malprozesses werden wir freie Kompositionen entwickeln, mit viel Raum für die eigene Entfaltung. Wer keine eigenen Ideen hat kann auch bereitgestellte Fotovorlagen nutzen. Gemeinsam arbeiten wir Schritt für Schritt und nutzen die vorgeführten Techniken und Effekte für ganz individuelle und unterschiedliche Bilder. Bitte mitbringen: 1-2 Leinwände (Format nach Wunsch), Acrylfarben, flache Borstenpinsel, darunter auch einen breiteren Pinsel (mindestens ca. 50mm- guter Baumarktpinsel tut es auch) und einen Pinsel mit feiner Spitze, Spachtel oder Malmesser, Pappteller zum Farbenanmischen, Wasserbehälter, Kernseife zum Auswaschen der Pinsel, Wasser-Sprühflasche, entsprechende Arbeitsbekleidung.

Außerdem für die abstrakten Bilder (optional): Tapetenreste, Stoffreste oder alte Zeitungen, Alkohol(aus der Apotheke), Acrylbinder, verschiedene Acrylgels, Sand, Kaffeesatz, Spachtelmasse.

Einige von den optionalen Malmitteln wird die Dozentin zum Selbstkostenpreis bereitstellen.

Inga Mihailovic
Sa, 21.05.2022, 10:00 - 16:00 Uhr
So, 22.05.2022, 10:00 - 16:00 Uhr
1 Wochenende, 12 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Werkraum
Preis: 48,00 €

U 207 191 Atelierwoche in den Osterferien

Für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

Gönnen Sie sich eine Auszeit und steigen Sie ein in das Reich der Farben und Formen. Es steht Ihnen ein großzügiger Arbeitsplatz mit Tisch und Staffelei zur Verfügung. Arbeiten Sie auf kleinen oder großen Formaten, auf Leinwand oder Papier. Egal ob Sie Profi oder Anfänger*in sind, gemeinsam finden wir neue Wege. Malen Sie gegenständlich oder abstrakt, nach eigenen Entwürfen oder lassen Sie sich bei der Bildfindung, dem Bildaufbau, den Maltechniken, oder der Farbgestaltung helfen.

Es wird entdeckt, gefunden, versucht.

Diese Atelierwoche bietet Zeit und Raum zum Ausprobieren. Benötigte Materialien: Papier und/oder Leinwand, diverse Acrylfarben, Pinsel und Stifte, Kreiden - alles je nach eigenem Interesse und Bedarf. Bitte bringen Sie ferner Malervlies für den Fußboden, eine Abdecktischdecke für den Arbeitstisch sowie etwas zum Essen und Trinken für die Pausen mit.

Sylvia Rose-Krampe
Mo, 04.04.2022 bis Fr, 08.04.2022
täglich jeweils von 09:30 - 17:00 Uhr
5 Tage, 45 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Werkraum
Preis: 163,00 €

V 207 121 Experimente mit Acrylfarben

Wochenendseminar für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

Die Acrylfarbe eignet sich besonders gut für die zeitgenössische moderne Malerei. Sie bietet eine Vielfalt an Ausdrucksmöglichkeiten und besitzt Eigenschaften, die dem Malen ganz neue Horizonte eröffnen. Acryl regt durch rasches Trocknen, eine enorme Klebkraft und vieles mehr zum Experimentieren und Ausprobieren geradezu ein. Außer den Grundtechniken der Acrylmalerei arbeiten wir mit Spachtel- über Pastösertechniken. Wichtig ist für uns die Farbwahl und Wirkung zwischen Harmonie und Kontrast, sowie die Spannung und das Gleichgewicht von Formen und Flächen. Durch die künstlerische Leitung wird die individuelle Bildgestaltung unterstützt. Die Umsetzung im Bild kann abstrakt oder gegenständlich sein. Die Bildresultate werden gemeinsam besprochen.

Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: Acrylfarben (rot, gelb, blau, weiß) Borstenpinsel, Kunsthaarpinsel, Acrylpapier, Karton und evtl. Leinwand (Keilrahmen). Ferner benötigen Sie 2 Wassergläser, Abdecktischdecke für den Arbeitstisch, Malervlies für den Fußboden, Küchenkrepp, Pappteller, Malerlebeband (glatt), Abdeckfolie für den Tisch und Malerkittel.

Sylvia Rose-Krampe
Sa, 05.03.2022, 10:00 - 18:00 Uhr
So, 06.03.2022, 10:00 - 18:00 Uhr
1 Wochenende, 20 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Werkraum
Preis: 72,00 €



V 207 171 Acrylmalerei: Ein Wochenende voller Farben

Für Neueinsteiger*innen und Fortgeschrittene

Lust auf neue Techniken? Erleben Sie eine spannende Welt der Acrylmalerei mit all ihren Möglichkeiten. Lernen Sie auf Papier oder Keilrahmen zu malen, gerne auch auf größeren Formaten. Ausprobieren, neue Wege in der Malerei suchen und finden, Formen verändern. Die klassischen Themen der Maler wie z. B. Landschaft, Figur, Stilleben, Blumen werden neu durchdacht. Wir gehen im Experiment malerisch neue Wege, die uns interessieren. Mit Spachtel, Schwämmen, kleinen und großen Pinseln gestalten wir die Bildfläche. Mit Kratzen, Ritzen, Malen, Tröpfeln, Schichten und Auswaschen, Gießen, Umfüllen erobern wir die Bildfläche. Der Fantasie und den Möglichkeiten sind keine Grenzen gesetzt. Von der Ideenfindung über den Entwurf bis zum fertigen Bild werden Sie Schritt für Schritt begleitet. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: Malpappen, Keilrahmen, Skizzenpapier, Bleistift, Wasserbehälter, Pinsel, Messer, Schere, Mallappen, Malkleidung sowie Abdecktischdecke für den Arbeitstisch und Malervlies für den Fußboden. Ferner benötigen Sie Malerkleberolle, Acrylfarben (rot, gelb, blau, weiß). Wenn vorhanden: verschiedene Papiere, Pappen, Strukturpasten, Asche, Marmormehl, Acrylbinder.

Sylvia Rose-Krampe

Sa, 21.05.2022, 10:00 - 18:00 Uhr

So, 22.05.2022, 10:00 - 18:00 Uhr

1 Wochenende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 72,00 €

V 207 131 Acrylmalerei - Wir starten farbig in den Sommer...

Für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

Bilder werden geplant, komponiert, gefunden, gemalt. Zufälliges wird aufs Bild gebracht - es hat Bestand oder wird wieder verworfen. Wir malen und wir übermalen. Gegensätze im Bild erzeugen Spannung, formale Kontraste in Form, Farbe, Farbauftrag und Oberflächenbeschaffenheit. Wir sind malerisch frei und experimentierfreudig. Was macht Farbe aus? Sättigung - Transparenz - Intensität - Wirkung von Komplementärfarben - Rhythmus - äußere Form, innere Form - Randzonen - Oberflächenbeschaffenheiten. Ein Farberlebnis der besonderen Art, gerne auch auf größeren Formaten. Mit Unterstützung von Maltechniken und Bildkomposition werden Bausteine der Malerei vermittelt. Beliebt sind unsere konstruktiven Bildbesprechungen. Der Kurs ist sowohl für Neueinsteiger*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet. Bitte mitbringen: Malpappen, Keilrahmen oder Holzträger, Skizzenpapier, Bleistift, Wasserbehälter, Pinsel, Messer, Schere, Mallappen, Malkleidung, Abdecktischdecke und Malervlies für den Fußboden, Kleber, Kleberolle, Acrylfarben (rot, gelb, blau, weiß). Wenn vorhanden: verschiedene Papiere, Pappen, Stoffe, Strukturpasten, Asche, Marmormehl, Acrylbinder.

Sylvia Rose-Krampe

Sa, 02.07.2022, 10:00 - 18:00 Uhr

So, 03.07.2022, 10:00 - 18:00 Uhr

1 Wochenende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 72,00 €

V 207 141 Eindrucksvolle Bilder - Acrylmalerei

Für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

Was macht ein Bild zu etwas Besonderem? Wir setzen die Leuchtkraft der Farben in den Kontrast zu gedämpften, getrübbten oder dunkleren Tönen. Mit verschiedenen Papieren und Werkstoffen schaffen wir Strukturen und Schichtungen. Zwischenräume entstehen, werden bearbeitet und als bindendes Element für unsere Malerei genutzt. Expressive Linien unterbrechen Farbfelder. Gewichtungen und Verdichtungen spielen eine wichtige Rolle im Bild. Es entstehen spannungsvolle Kompositionen. Wir sprechen über das Mischen von Farben und Farbklangen genauso wie über das Einsetzen und die Bedeutung von Materialien und Werkzeugen. Gespräche begleiten den Malprozess. Erfahrungen werden ausgetauscht und Ideen erarbeitet. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: Acrylfarben (rot, gelb, blau, weiß) und Ihre persönlichen Lieblingsfarben, Pinsel in verschiedenen Größen, Leinwand oder Acrylpapier, Wasserbehälter, Abdeckplane für den Tisch und Boden (Malervlies), Malkittel (alte Kleidung) und Mallappen. Fortgeschrittene bringen bitte alle Materialien mit, die vorhanden sind.

Sylvia Rose-Krampe

Sa, 24.09.2022, 10:00 - 18:00 Uhr

So, 25.09.2022, 10:00 - 18:00 Uhr

1 Wochenende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 72,00 €



LEHRTER WOHNUNGSBAU

1100 tolle Mietwohnungen in Lehrte

Bahnhofstr. 6 | 31275 Lehrte | Tel.: 05132 / 83 31 - 30
www.lehrter-wohnungsbau.de | info@lehrter-wohnungsbau.de



Kontakte:

Astrid Voges

Programmbereichsleitung
05132 50 00 - 15
voges@vhs-ostkreis-hannover.de

Meri Zivkov

Sachbearbeitung
05132 50 00 - 24
zivkov@vhs-ostkreis-hannover.de

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0



© Karin Dyck

V 210 071 Werkstattabend: Naturkränze binden

Erlebe und finde heraus, wie man aus verschiedenen Naturmaterialien wunderschöne Kränze bindet. Aus Trockenblumen, Gräsern und Grün machen diese individuellen Werkstücke mehrere Wochen oder sogar Monate lang Freude.

Einige Fotobeispiele für mögliche Werkstücke sowie Arbeitsmaterialien werden vom 05. März bis 25. März 2022 in der Vitrine der VHS-Räume in Burgdorf (2. Etage - Eingang Bergstr. 4) ausgestellt.

Alle Materialien werden zur Verfügung gestellt. Je nach Umfang/Verbrauch wird ein Kranz 10 - 20 € kosten. Wenn vorhanden, dann bitte mitbringen: Seitenschneider oder Zange mit Schneide, kleines scharfes Messer und/oder Gartenschere.

Karin Dyck

Di, 29.03.2022, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Werkraum

Preis: 19,00 €

V 210 031 Workshop: Individuelles Wohnen

So unterschiedlich und originell, wie jeder Mensch geschaffen ist, so unterschiedlich sind auch unsere Vorlieben und Bedürfnisse an das Wohnen und Leben.

In diesem Workshop erarbeiten wir gemeinsam, wie man zu seinem persönlichen Wohnstil findet. An diesen zwei Tagen werden sich Impulsvorträge mit Kreativarbeiten und Gesprächsrunden abwechseln, die folgende Themen beinhalten:

Einführung in verschiedene Wohnstile, Farblehre, Materialien, Ordnung und Reinigung, Individuelle Note.

Bitte bringen Sie für den ersten Abend eine Schere und einen Klebestift und wenn vorhanden Wohnzeitschriften, Möbel-Reklame, Bilder von Lieblingsstücken (Collagenmaterial) mit. Möchten Sie einen konkreten Wohnbereich umgestalten und ein Konzept anhand des Workshops erarbeiten, dann bringen Sie gerne einen bemaßten Grundriss und ein Foto mit.

Karin Dyck

Fr, 25.03.2022, 18:30 - 21:30 Uhr

Sa, 26.03.2022, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Wochenende, 12 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Werkraum

Preis: 48,00 €

V 210 021 Drahtkunst - ein Schnupperkurs

Filigran und leicht kommt Draht daher und lässt sich in Schriftzüge, Bilder und Skulpturen verwandeln. Dieser Kurs möchte Ihnen eine ganz neue Möglichkeit zeigen, Kunst zu erschaffen mit Gefühl, Kraft, Zangen und Draht.

Einige Beispiele für mögliche Werkstücke werden vom 01. Februar bis 5. März 2022 in der Vitrine der VHS-Räume in Burgdorf (2. Etage - Eingang Bergstr. 4) ausgestellt.

Die benötigten Materialien und Werkzeuge sind im Kurs weitgehend vorhanden und werden gegen eine Nutzungsgebühr zur Verfügung gestellt. Die Materialkosten richten sich nach dem individuellen Verbrauch. Mitzubringen ist wenn möglich lediglich eine kleine Flachzange mit Schneide. Hiervon erhalten die Teilnehmer*innen vorab per E-Mail ein Foto.

Karin Dyck

dienstags, 08.03.2022 bis 15.03.2022

jeweils von 19:00 - 21:15 Uhr

2 Abende, 6 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Werkraum

Preis: 29,00 €



V 210 073 Goldschmieden

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Unter fachkundiger Anleitung einer Goldschmiedemeisterin sollen mittels eigener Entwürfe individuelle Schmuckstücke gefertigt werden, die je nach handwerklicher Begabung auch aufwendig ausfallen können. Anfänger*innen erlernen die Grundtechniken (Sägen, Feilen, Biegen u. Löten) sowie die fachgerechte Handhabung verschiedener Werkzeuge und Materialien. Die Werkzeuge werden teilweise zur Verfügung gestellt. Die Materialkosten richten sich nach dem individuellen Verbrauch. Bitte bringen Sie zum ersten Unterrichtstag Schreibzeug und Zeichenmaterial mit. Der erste Abend dient nicht nur der Vorbesprechung; es wird bereits gearbeitet.

Armgarde Kretschmar

montags, 21.02.2022 bis 02.05.2022

jeweils von 19:00 - 21:30 Uhr

8 Abende, 27 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Preis: 94,00 €

V 210 053 Goldschmieden

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Inhalt s. V 210 073.

Armgarde Kretschmar

donnerstags, 24.02.2022 bis 28.04.2022

jeweils von 19:00 - 21:30 Uhr

8 Abende, 27 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Preis: 94,00 €

V 208 105 Töpfern im Frühling

Den Alltag kann man hinter sich lassen wenn man mit Ton arbeitet. Wir stellen dekorative Zierobjekte wie Stelen, Figuren und Gebrauchsgegenstände für den Garten her. Nach dem ersten Brand werden ihre Dinge glasiert und sind dann widerstandsfähig und wetterfest. Alle benötigten Materialien sind vor Ort vorhanden. Die Material- und Brennkosten richten sich nach dem individuellen Verbrauch und werden direkt im Kurs abgerechnet. Der Abholtermin für die fertig glasierten und gebrannten Werkstücke wird im Kurs abgesprochen.

Bitte mitbringen: Schürze und Verpflegung

Sabine Buyken

Sa, 02.04.2022, 11:00 - 16:00 Uhr

Sa, 07.05.2022, 11:00 - 16:00 Uhr

2 Samstage, 13 UStd

Hänigsen, Grundschule, Moorgartenweg 1

(Zugang über Hintereingang

Alte Bahnhofstr.)

Preis: 61,00 €

V 208 054 Gestalten mit Ton - Töpfern in Sehnde

Sie haben früher schon getöpft und möchten es mal wieder probieren? Oder Sie hatten noch nie die Möglichkeit aus Ton etwas zu formen? Dann herzlich willkommen im neuen Töpferkurs. Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, verschiedene Aufbautechniken kennenzulernen. Vielleicht haben sie schon Ideen. Geschirr, Namensschilder, Gartenobjekte - vieles ist möglich. An drei Abenden steht das Töpfern im Mittelpunkt, am vierten Abend werden wir Werkstücke gemeinsam glasieren und der letzte, etwas kürzere Kursabend ist für die Besprechung und Abholung der fertig gebrannten Objekte vorgesehen.

Die Brennkosten für im Kurs gestaltete Werkstücke sind im Kurspreis enthalten. Mitzubringen sind: Schürze/Arbeitskleidung und eine große Abdeckfolie für den Tisch (Wachstuchdecke o.ä.). Ton, Glasuren und benötigte Werkzeuge werden im Kurs zur Verfügung gestellt. Die Materialkosten werden nach Verbrauch direkt mit dem Kursleiter abgerechnet. Hinweis: Am 16.05.2022 findet der Kurs nicht statt.

Klaus Einecke

Mo, 25.04.2022, 18:30 - 21:30 Uhr

Mo, 02.05.2022, 18:30 - 21:30 Uhr

Mo, 09.05.2022, 18:30 - 21:30 Uhr

Mo, 23.05.2022, 18:30 - 21:30 Uhr

Mo, 30.05.2022, 18:30 - 20:00 Uhr

5 Abende, 18 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Werkraum

Preis: 78,00 € (inkl. Brennkosten)

V 208 064 Gestalten mit Ton - Töpfern in Sehnde

Inhalt s. V 208 054.

Klaus Einecke

Mo, 13.06.2022, 18:30 - 21:30 Uhr

Mo, 20.06.2022, 18:30 - 21:30 Uhr

Mo, 27.06.2022, 18:30 - 21:30 Uhr

Mo, 04.07.2022, 18:30 - 21:30 Uhr

Mo, 11.07.2022, 18:30 - 20:00 Uhr

5 Abende, 18 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Werkraum

Preis: 78,00 € (inkl. Brennkosten)

V 208 063 Plastisches Gestalten mit Speckstein

- Tagesseminar -

Lassen Sie den Alltag hinter sich, indem Sie sich einen Tag lang in die Bearbeitung des Specksteins vertiefen. Das Einlassen auf die Unberechenbarkeit des Steines und die vielfältigen Möglichkeiten seiner Bearbeitung geben Ihnen die Gelegenheit, einmal auf ganz andere Art und Weise abzuschalten. Egal ob Sie eine Skulptur gestalten wollen oder etwas Kleines, egal ob figürlich oder abstrakt - lassen Sie sich von den faszinierenden Färbungen und dem Glanz dieses weichen Steines in den Bann ziehen. Mittels Säge, Feilen, Raspeln und Schleifpapier holen wir in diesem Kurs mit viel Spaß das Beste aus dem unbearbeiteten Speckstein heraus, so dass er sich zu seiner ganzen Schönheit entfalten kann. Die benötigten Werkzeuge werden zur Verfügung gestellt - der Unkostenbeitrag hierfür ist bereits im Kurspreis enthalten. Steine werden im Kurs nach Verbrauch berechnet. Gerne können Sie eigene Specksteine und Werkzeuge (Holzraspeln und -feilen) mitbringen, falls vorhanden. Mitzubringen sind: Arbeitskleidung, ein altes Handtuch, Getränke und Proviant.

Sandra Tögel

Sa, 25.06.2022, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Samstag, 9 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Werkraum

Preis: 44,00 €



Kontakte:

Astrid Voges

Programmbereichsleitung
05132 50 00 - 15
voges@vhs-ostkreis-hannover.de

Meri Zivkov

Sachbearbeitung
05132 50 00 - 24
zivkov@vhs-ostkreis-hannover.de

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0



© Africa Studio,
Fotolia.com

U 209 013 Workshop: "Vom Schaf zum Schal"

Von der Schafschur bis zum fertigen
Wollprojekt - einem Schal...

Wir wollen uns an diesem Wochenende dem kompletten Prozess der Wollverarbeitung widmen, so, wie unsere (Ur-)Großmütter es noch erlernt haben und werden alle Schritte einmal ausprobieren. Wir beginnen mit einer kurzen Einführung zum Thema Schafe und ein bisschen Theorie und dann folgt die Praxis:

1. Wolle sortieren, zupfen, waschen
Der erste Schritt nach der Schur ist das Aussortieren dreckiger und verfilzter Wollpartien. (Bitte bringen Sie geeignete Kleidung mit.) Danach werden die groben Verschmutzungen aus der Wolle gezupft, bevor sie dann in Kübeln eingeweicht wird.

2. Kämmen und Kardieren
Um die Wolle weiter verarbeiten zu können müssen die Wollfasern wieder in eine Richtung gebracht werden. Dies geschieht mit Hilfe von Wollkämmen, Handkarden oder einer handbetriebenen Trommelkardiermaschine.

3. Wolle mit Pflanzen färben
Viele einheimische Pflanzen am Wegesrand geben genug Farbe ab, um die Wolle zu gestalten. Darüber hinaus gibt es aber auch die Möglichkeit mit anderen Pflanzen zu experimentieren. Zwiebschalen zum Beispiel färben gut oder aber auch Klettenwurzeln. Wir erforschen einige dieser Möglichkeiten und lassen uns von der Lust auf Farbe inspirieren.

4. Spinnen und Filzen

In dieser Arbeitseinheit werden die Grundlagen des Spinnens mit Spinnrädern und Handspindeln erklärt. Viel zu beschreiben gibt es dabei nicht. Wichtig ist es, selber auszuprobieren und zu üben. Ähnlich verhält es sich mit dem Filzen. Sowohl beim Nassfilzen, als auch beim Gestalten mit Filznadeln entscheidet immer die individuelle Technik und wenig die Theorie. Es folgen eigene Projekte, Experimente, Ausprobieren und Üben. Sie können spinnen oder filzen oder verschiedene Wollfarben zusammen kardieren und dann verarbeiten.

5. Stricken
Der Seminartitel führt uns bis zu einem fertigen Produkt aus Wolle, dem Schal. Das Stricken eines Schals wird unser letzter Arbeitsschritt sein.

Die Kursleiterin wird alle benötigten Materialien gegen einen freiwilligen Materialkostenzuschuss mitbringen. VHS-Spinnräder stehen zur Verfügung - gerne können aber auch eigene Spinnräder mitgebracht werden. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, ob Sie ein VHS-Spinnrad benötigen oder ein eigenes Spinnrad mitbringen, damit die Dozentin den Kurs entsprechend vorbereiten kann.

Anne Fischer
Fr, 04.02.2022, 18:00 - 21:15 Uhr
Sa, 05.02.2022, 10:00 - 17:30 Uhr
So, 06.02.2022, 10:00 - 16:00 Uhr
1 Wochenende, 20 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum
Preis: 78,00 €

V 209 033 Workshop: "Vom Schaf zum Schal"

Von der Schafschur bis zum fertigen
Wollprojekt - einem Schal...

Inhalt s. U 209 013.

Anne Fischer
Fr, 01.07.2022, 18:00 - 21:15 Uhr
Sa, 02.07.2022, 10:00 - 17:30 Uhr
So, 03.07.2022, 10:00 - 16:00 Uhr
1 Wochenende, 20 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum
Preis: 78,00 €

V 209 083 Werkstattabend: Utensilo zum Rollen

Wissen Sie manchmal nicht wohin mit Ihren Stiften oder Nähutensilien? Dann ist ein Utensilo zum Rollen sehr praktisch. Man hat immer alles dabei und kann es bei Bedarf schnell ausrollen und behält immer den Überblick.

Mitzubringende Materialien: Baumwollstoff (1-2 Lieblingsstoffe) - pro Stoff ca. 30 cm x 100 cm, aufbügelbares Volumenvlies H640, passendes Nähgarn, Schneidutensilien, Nähutensilien und stabiles Satinband oder dickere Gummikordel als Verschlussmöglichkeit sowie eine Nähmaschine (soweit vorhanden). Bei Bedarf stehen auch VHS-Nähmaschinen zur Verfügung.

Annette Tatchen
Di, 15.02.2022, 18:00 - 21:30 Uhr
1 Abend, 5 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum
Preis: 23,00 €



V 209 093 Patchwork: Easy Pieces

Easy Pieces ist eine von Magret J. Miller entwickelte Technik. Helle und dunkle Streifen werden zu zwei Blocktypen verarbeitet. Die unterschiedliche Anordnung der Blöcke ergibt immer neue Muster und Farbvariationen. Für die Gestaltung der Blöcke benötigen Sie Stoffe in Ihrer Lieblingsfarbe. Möglich sind Uni-Stoffe, falsche Unis, aber auch gemusterte Stoffe. Wichtig ist, dass in Ihrer Stoffwahl die Farbwerte hell, mittel und dunkel enthalten sind. Beispiel: Gelb- orange- rot- bordeaux oder hellgrün - grün - blaugrün - dunkelblau. Möglich sind aber auch zwei Farben (Beispiel rot - grün , blau gelb,...) Für die Planung der Werkstücke und zwecks genauer Materialbesprechung findet am Dienstag, d. 15.02.2022 ein Vorbesprechungsabend statt.

Annette Tatchen

Di, 15.02.2022, 17:00 - 18:00 Uhr

Fr, 18.02.2022, 17:00 - 22:00 Uhr

Sa, 19.02.2022, 09:00 - 17:00 Uhr

1 Abend u. 1 Wochenende, 19 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 69,00 €

V 209 073 Werkstattabend:

Huhn oder Hase

Möchten Sie vor Ostern noch schnell ein Huhn oder einen Hasen nähen ? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: Baumwollstoffe in Ihren Lieblingsfarben, passendes Nähgarn, Füllwatte, Nähuntensilien, Schneidewerkzeuge sowie eine Nähmaschine(falls vorhanden). Bei Bedarf stehen auch VHS-Nähmaschinen zur Verfügung.

Annette Tatchen

Di, 29.03.2022, 18:00 - 21:30 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 23,00 €

V 209 123 Patchwork:

Log Cabin Dance

Log Cabin ist ein traditionelles Patchworkmuster. Je nach Anordnung kann man verschiedene Muster legen. Werden die einzelnen Blöcke geschnitten und gedreht, beginnen sie zu tanzen. Dieser Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet, da man selbst entscheiden kann, ob man beim traditionellen Block bleibt oder ihn so schneidet, dass er anfängt sich zu drehen.

Für die Planung der Werkstücke und zwecks genauer Materialbesprechung findet am Dienstag, d. 29.03.2022 ein Vorbesprechungsabend statt.

Annette Tatchen

Di, 29.03.2022, 17:00 - 18:00 Uhr

Fr, 22.04.2022, 17:00 - 22:00 Uhr

Sa, 23.04.2022, 09:00 - 17:00 Uhr

1 Abend u. 1 Wochenende, 19 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 69,00 €

V 209 061 Nähmaschinen-

Führerschein

Einführung in die Nähmaschine für

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Sie möchten sich endlich eine Nähmaschine zulegen, zweifeln aber noch an Ihrer Nähtauglichkeit? Oder Sie haben schon lange eine Nähmaschine im Schrank, Ihnen fehlte bisher aber das nötige Know-how? Dann ist der Nähmaschinen-Führerschein genau das Richtige für Sie!

An einem Abend werden Ihnen die Grundkenntnisse im Umgang mit einer Nähmaschine vermittelt.

Bitte bringen Sie ihre Nähmaschine, Nähgarn, eine Schere und ein paar Stoffreste zum Probenähen mit.

Die Höchstteilnehmerzahl beträgt 8 Personen, so dass eine individuelle Betreuung und Unterstützung gewährleistet ist.

Agnes Heydenreich

Fr, 25.02.2022, 18:15 - 21:15 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Werkraum

Preis: 21,00 €

U 209 023 Nähprojekte: Taschen,

Taschen, Taschen

Unsere Nähprojekte in diesem Kurs sind kleine und größere Taschen. Anfänger*innen beginnen z.B. mit Smartphone-Taschen, kleine Herztaschen, Einkaufstaschen oder Brotbeuteln. Für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen stehen auch aufwendigere Projekte zur Auswahl: Rucksäcke, Kulturtaschen, kleine Handtaschen, Stiftemäppchen oder Bucheinbände ...

Dank Schritt-für-Schritt-Anleitungen gelingt das Nacharbeiten im Handumdrehen. Hierbei erlernen Sie auf Wunsch auch das Einnähen von Reißverschlüssen und die Verarbeitung von dickeren Stoffen. Dieser Kurs ist auch für Anfänger*innen geeignet.

Allerdings sollten diese mit dem Umgang der Nähmaschine bereits ein wenig vertraut sein (Einfädeln, Spule einsetzen, einfache Nähte). Sie wählen vor Ort nach je nach individuellen Vorlieben und Vorkenntnissen Ihr/e Wunsch-Modell(e) aus. Über die mitzubringenden Materialien für den 1. Abend werden Sie rechtzeitig vor Kursbeginn informiert.

Renate Anton

Mo, 17.01.2022, 18:00 - 21:00 Uhr

Mo, 24.01.2022, 18:00 - 21:00 Uhr

2 Abende, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 35,00 €

U 209 123 Kleine Nähprojekte

selbst gestaltet

Dieser Schnupperkurs richtet sich an Einsteiger*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die unter fachkundiger Anleitung und in geselliger Runde gerne kleine, trendige Nähprojekte umsetzen möchten. Der Erfolg ist hierbei garantiert - denn an einem Nachmittag nehmen Sie ein individuell gestaltetes Werkstück mit nach Hause. Wählen können Sie je nach Vorkenntnissen und persönlichem Geschmack aus einer Vielzahl von Nähprojekten: Utensilos, Loopschals, Taschen, Kissen, Tisch und Raumschmuck usw.. Stoffe können mitgebracht werden - oder ebenfalls vor Ort gegen einen Unkostenbeitrag erworben werden. Eigene Projekte können gerne mitgebracht werden. Sofern Sie eine eigene Nähmaschine besitzen, sollte diese möglichst mitgebracht werden. Bei Bedarf erhalten Sie auch eine Einführung in den Umgang mit der Nähmaschine.

Rita Kirschstein

Fr, 28.01.2022, 17:00 - 20:00 Uhr

1 Nachmittag, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 20,00 €

V 209 113 Kleine Nähprojekte

selbst gestaltet

Inhalt s. U 209 123.

Rita Kirschstein

Fr, 29.04.2022, 17:00 - 20:00 Uhr

1 Nachmittag, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 20,00 €



V 209 013 Nähprojekte: Frühlings- und Osterdeko

Kleine, nützliche Dinge für die Wohnung und selbstgenähte Deko- und Geschenkideen zum Thema "Frühling und Ostern" stehen im Mittelpunkt dieses Kurses. Verschiedene Nähprojekte werden angeboten: Tütenhühner, Eierwärmer, Brotkörbchen, Hühner, Hasen usw.... Dank Schritt-für-Schritt-Anleitungen gelingt das Nacharbeiten im Handumdrehen. Dieser Schnupperkurs ist auch für absolute Anfänger*innen geeignet. Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen können sich an aufwendigere Projekte wagen. Sie wählen im Kurs je nach individuellen Vorlieben und Vorkenntnissen Ihr/e Wunsch-Modell(e) aus. Bitte mitbringen: Nähmaschine mit Zubehör (nur soweit vorhanden), Papier- und Stoffscheere, Stecknadeln, Rollschneider und langes Lineal (nur soweit vorhanden), Nähgarn in verschiedenen Farben sowie frühlingshafte und österliche Stoffe (nur soweit vorhanden). Die Kosten für zur Verfügung gestellte Materialien (z.B. Stoffe) werden ggf. nach Verbrauch im Kurs abgerechnet.

Renate Anton

Mi, 23.03.2022, 18:00 - 21:00 Uhr

Mi, 30.03.2022, 18:00 - 21:00 Uhr

2 Abende, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 35,00 €

V 209 023 Ferienkurs: Coole Nähprojekte

Ferienkurs für Kids und Teens ab 12 Jahren

Ein toller Loopschal, modische Taschen, Utensilos, witzige Kissen - hier könnt Ihr nähen, was Euch gefällt. An zwei Nachmittagen lernt Ihr zunächst den Umgang mit der Nähmaschine kennen, und anschließend könnt Ihr unter fachkundiger Anleitung Eure ersten eigenen Nähprojekte umsetzen. Stoffe, Nähzubehör und Nähmaschinen stehen im Kurs zur Verfügung. Die eigene Nähmaschine (soweit vorhanden) kann natürlich gerne mitgebracht werden. Die Materialkosten für Stoffe und Nähzubehör sind im Kurspreis bereits enthalten. Bitte mitbringen: Bleistift, Lineal und Schere sowie ein Getränk.

Renate Anton

Di, 16.08.2022, 15:00 - 18:00 Uhr

Mi, 17.08.2022, 15:00 - 18:00 Uhr

2 Nachmittage, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 39,00 €

U 209 193 An die Nähmaschine - fertig, los...

Das ABC des Nähens für Einsteiger*innen

Sie möchten endlich den richtigen Umgang mit der Nähmaschine erlernen und schnelle erste Näherfolge erzielen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie! Vermittelt werden die Handhabung der (eigenen) Nähmaschine, grundlegende Nähtechniken, Materialkunde (welcher Stoff, welche Nadeln, welches Garn usw.), Zuschneide- und Verarbeitungstechniken (verschiedene Nähte, Säume, Applikationen, Briefecke, Knopfloch). Als Übungsbjekte entstehen selbstgenähte, modisches Accessoires wie z.B. Loopschals, kleine Taschen, Kissen, Tischsets, Utensilos sowie jahreszeitliche Dekorationen zur Auswahl. Sofern Sie keine eigene Nähmaschine mitbringen können, stehen einige VHS-Nähmaschinen zur Verfügung (bitte vorab bei der Fachbereichsleiterin, Astrid Voges, Telefon 05132/ 5000-15, reservieren). Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn eine Materialliste für mitzubringende Materialien.

Rita Kirschstein

dienstags, 11.01.2022 bis 08.02.2022

jeweils von 18:00 - 20:15 Uhr

5 Abende, 15 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 65,00 €

V 209 173 An die Nähmaschine - fertig, los...

Das ABC des Nähens für Einsteiger*innen

Inhalt s. U 209 193.

Rita Kirschstein

dienstags, 22.02.2022 bis 22.03.2022

jeweils von 18:00 - 20:15 Uhr

5 Abende, 15 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 65,00 €

V 209 183 An die Nähmaschine - fertig, los...

Das ABC des Nähens für Einsteiger*innen

Inhalt s. U 209 193.

Rita Kirschstein

dienstags, 26.04.2022 bis 31.05.2022

jeweils von 18:00 - 20:15 Uhr

6 Abende, 18 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 75,00 €

V 209 142 An die Nähmaschine - fertig, los...

Das ABC des Nähens für Einsteiger*innen

Inhalt s. U 209 193.

Astrid Voges

Fr, 22.04.2022, 18:00 - 21:30 Uhr

Sa, 23.04.2022, 09:30 - 17:00 Uhr

1 Wochenende, 15 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1

Preis: 65,00 €

V 209 084 Nähworkshop: "Ran an die Jeans"

Kompaktkurs am Wochenende

Wer hat sie nicht - die geliebte Jeans, die nicht mehr passt oder verschlissen ist, zum Wegwerfen aber viel zu schade.

An diesem Wochenende wollen wir der alten Hose ein neues Leben einhauchen. Kleine und große Taschen, praktische Kissen oder Utensilo....

...Aus der Hose wird ein Rock, aus zwei ähnlichen Hosen kann sogar eine schicke Jeansjacke werden. Aber auch andere Kleidungsstücke können gern verwandelt und zu neuen Lieblingsstücken werden.

Die Vorbesprechung am 01. April 2022 dient der Modell- und Materialbesprechung. Bitte bringen Sie hier auch gern eigene Ideen und evtl. zu verarbeitende Kleidungsstücke und Jeans mit. Der Kurs ist für Anfänger*innen und fortgeschrittene Anfänger*innen gleichermaßen geeignet. VHS-Nähmaschinen stehen nur im begrenzten Umfang zur Verfügung. Teilnehmer*innen, die keine eigene Nähmaschine mitbringen können, sollten sich bitte vor Kursbeginn bei der Programmbereichsleiterin melden: 05132/ 5000-15.

Cornelia Kiehm

Fr, 01.04.2022, 18:00 - 19:00 Uhr

Fr, 22.04.2022, 18:00 - 21:00 Uhr

Sa, 23.04.2022, 09:30 - 16:15 Uhr

So, 24.04.2022, 09:30 - 13:15 Uhr

1 Abend u. 1 Wochenende, 20 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Werkraum

Preis: 82,00 €



U 209 041 Nähen macht Spaß

In diesem Kurs, der sich an totale und fortgeschrittene Anfänger*innen richtet, werden Grundlagen vom Zuschnitt bis zur Fertigstellung eines Kleidungsstückes gezeigt, geübt und praktiziert. Fassen Sie Ihren Mut zusammen und machen Sie die Erfahrung, dass die Eigenherstellung eines Kleidungsstückes auf Dauer nicht nur kostengünstiger ist, sondern auch viel Spaß macht. Ferner erhalten Sie von der Kursleiterin bei Bedarf nützliche Tipps für diverse Änderungen (im Hausgebrauch).

Der erste Abend dient der Vorbesprechung - bitte kaufen Sie vorher noch keine Schnitte und Stoffe.

Höchstteilnehmerzahl: 9 Personen

Hinweis: Am 31.01.2022 findet der Kurs nicht statt.

Agnes Heydenreich

Mo, 03.01.2022, 19:00 - 20:30 Uhr

Mo, 10.01.2022, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 17.01.2022, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 24.01.2022, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 07.02.2022, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 14.02.2022, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 21.02.2022, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 28.02.2022, 19:00 - 21:30 Uhr

8 Abende, 26 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 103,00 €

V 209 031 Nähen macht Spaß

Inhalt s. U 209 041.

Hinweis: Am 23.05., 30.05. und 06.06.2022 (Pfingstmontag) findet der Kurs nicht statt.

Agnes Heydenreich

Mo, 02.05.2022, 19:00 - 20:30 Uhr

Mo, 09.05.2022, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 16.05.2022, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 13.06.2022, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 20.06.2022, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 27.06.2022, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 04.07.2022, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 11.07.2022, 19:00 - 21:30 Uhr

8 Abende, 26 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 103,00 €

V 209 041 Nähen macht Spaß

Inhalt s. U 209 041.

Hinweis: Am 03.10., 24.10. und 31.10.2022 findet der Kurs nicht statt.

Agnes Heydenreich

Mo, 12.09.2022, 19:00 - 20:30 Uhr

Mo, 19.09.2022, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 26.09.2022, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 10.10.2022, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 17.10.2022, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 07.11.2022, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 14.11.2022, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 21.11.2022, 19:00 - 21:30 Uhr

8 Abende, 26 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 103,00 €

U 209 091 Nähen am Wochenende

Aktuelle Mode nach einfachen Schnitten selbst genäht

Im Verlauf dieses Wochenendes können Sie unter fachkundiger Anleitung ein modisches Kleidungsstück nach Wahl (z.B. Rock, Hose, Bluse usw.) nähen. Die Teilnehmer*innen sollten mit der Handhabung der (eigenen) Nähmaschine bereits etwas vertraut sein. Anfänger*innen erwerben grundlegende Kenntnisse des Zuschneidens und Nähens und wählen in Absprache mit der Dozentin ein einfach zu arbeitendes Modell aus. Teilnehmer*innen, die bereits über einige Vorkenntnisse verfügen, können sich an Modelle mit aufwändigeren Details wagen.

Der erste Abend dient der Vorbesprechung - bitte kaufen Sie vorher noch keine Schnitte und Stoffe. Bitte bringen Sie lediglich Schreibzeug und bereits vorhandene Ideen, Stoffe etc. mit.

VHS-Nähmaschinen stehen nur im begrenzten Umfang zur Verfügung. Teilnehmer*innen, die keine eigene Nähmaschine mitbringen können, sollten sich bitte vor Kursbeginn bei der Fachbereichsleiterin melden: 05132/ 5000-15.

Agnes Heydenreich

Mo, 24.01.2022, 18:00 - 19:00 Uhr

Fr, 11.02.2022, 18:00 - 21:15 Uhr

Sa, 12.02.2022, 09:30 - 15:30 Uhr

So, 13.02.2022, 09:30 - 14:00 Uhr

1 Abend u. 1 Wochenende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 82,00 €

V 209 071 Nähen am Wochenende

Aktuelle Mode nach einfachen Schnitten selbst genäht

Inhalt s. U 209 091.

Agnes Heydenreich

Mo, 02.05.2022, 18:00 - 19:00 Uhr

Fr, 06.05.2022, 18:00 - 21:15 Uhr

Sa, 07.05.2022, 09:30 - 15:30 Uhr

So, 08.05.2022, 09:30 - 14:00 Uhr

1 Abend u. 1 Wochenende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 82,00 €

V 209 081 Nähen am Wochenende

Aktuelle Mode nach einfachen Schnitten selbst genäht

Inhalt s. U 209 091.

Agnes Heydenreich

Mo, 27.06.2022, 18:00 - 19:00 Uhr

Fr, 08.07.2022, 18:00 - 21:15 Uhr

Sa, 09.07.2022, 09:30 - 15:30 Uhr

So, 10.07.2022, 09:30 - 14:00 Uhr

1 Abend u. 1 Wochenende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 82,00 €

V 209 091 Nähen am Wochenende

Aktuelle Mode nach einfachen Schnitten selbst genäht

Inhalt s. U 209 091.

Agnes Heydenreich

Mo, 12.09.2022, 18:00 - 19:00 Uhr

Fr, 16.09.2022, 18:00 - 21:15 Uhr

Sa, 17.09.2022, 09:30 - 15:30 Uhr

So, 18.09.2022, 09:30 - 14:00 Uhr

1 Abend u. 1 Wochenende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 82,00 €

25 % Werbeprämie

Sie erhalten einen Gutschein über 25 % des Kurspreises*, wenn Sie neue Teilnehmerinnen oder Teilnehmer für die VHS Ostkreis Hannover werben.

Nähere Informationen dazu finden Sie in den Geschäftsbedingungen.

*Materialkosten etc. werden nicht berücksichtigt.



V 209 021 Zero Waste - Nachhaltigkeit selbst gemacht...

Nachhaltigkeit ist nicht nur im Trend, sondern spielt auch in unserer Zeit eine wichtige Rolle - es wird viel zu viel weggeworfen, Plastikmüll überschwemmt nicht nur die Meere, sondern schadet auch somit vielen Lebewesen. Vieles davon kann vermieden werden, indem man wiederverwendbare und ressourcenschonende Produkte verwendet. Manchmal hat es jedoch auch einen tollen Nebeneffekt, sich aus einem ausrangierten Lieblingsteil einen nachhaltigen Alltagsbegleiter zu nähen. In unserem Workshop fertigen wir Produkte für den täglichen Gebrauch an - sie sind wiederverwendbar und schonen damit die Natur und das Portemonnaie. Vielleicht regt dieser Workshop auch zu weiteren Möglichkeiten an, sich mit dem Thema Nachhaltigkeit zu beschäftigen.

Rechtzeitig vor Kursbeginn bekommen Sie von der Dozentin eine kleine Übersicht der ausgewählten "Alltagshelfer" per E-Mail, damit Sie sich passende Materialien aus Ihrem Bestand mitbringen können.

Agnes Heydenreich

Sa, 26.02.2022, 09:30 - 16:00 Uhr

1 Samstag, 9 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 42,00 €

V 209 043 Dessous einfach selbst genäht

Jede Frau liebt Dessous, wenn sie chic aussehen und erschwinglich sind. Lassen Sie Ihre eigenen Ideen wahr werden und lernen Sie, wie man auf einfache Weise einen BH mit passendem Slip näht. Ob schlicht oder ausgefallen, mit oder ohne Spitze, bunt oder einfarbig - alles ist möglich und einfacher als Sie denken.

Die Teilnehmerinnen werden rechtzeitig über die mitzubringenden Materialien informiert.

Rita Kirschstein

Sa, 29.01.2022, 10:00 - 17:00 Uhr

So, 30.01.2022, 10:00 - 13:45 Uhr

1 Wochenende, 15 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Werkraum

Preis: 64,00 €

V 209 053 Dessous einfach selbst genäht

Inhalt s. V 209 043.

Für die Planung der Werkstücke und die Materialbesprechung findet am Dienstag, d. 26.04.2022 ein Vorbesprechungsabend statt.

Rita Kirschstein

Di, 26.04.2022, 17:00 - 17:45 Uhr

Sa, 14.05.2022, 10:00 - 17:00 Uhr

So, 15.05.2022, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Abend und 1 Wochenende, 15 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Werkraum

Preis: 64,00 €

V 209 074 Overlock-ABC

Einführung, Tipps und Tricks für die Handhabung einer vielseitigen Maschine

Einfädeln, Farbe wechseln, dünne, dicke und elastische Stoffe verarbeiten.

Schritt für Schritt werden Grundlagen und weitere Verarbeitungsmöglichkeiten wie unterschiedliche Nähte, Rollsäume, Ausschnitte und Bündchen erklärt und geübt. Auch die Pflege der Maschine ist Inhalt dieses Kurses.

Mitzubringen ist nach Möglichkeit die eigene Overlockmaschine, die Bedienungsanleitung, vorhandenes Zubehör und 4 verschiedenfarbige Garne. Verschiedene Stoffproben werden von der Kursleiterin gegen ein Entgelt von 4,- Euro/TN zur Verfügung gestellt.

Teilnehmer*innen, die keine eigene Overlock-Nähmaschine mitbringen können, setzen sich vor ihrer Anmeldung bitte mit der Programmbereichsleiterin, Frau Voges, in Verbindung: 05132/ 5000-15.

Cornelia Kiehm

Sa, 05.03.2022, 09:30 - 14:00 Uhr

1 Samstag, 6 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Werkraum

Preis: 33,00 €

V 209 064 Näh-Treff

Fehlt Ihnen zu Hause die Zeit oder Geduld Ihre Näharbeiten zu Ende zu bringen? Oder fehlt Ihnen einfach nur eine Nähmaschine, um Ihrer Lust zum Nähen nachzukommen? Dann sind Sie in unserem Näh-Treff genau richtig. In gemütlicher Runde mit fachkundiger Unterstützung einer Damenschneidermeisterin können Sie gemeinsam Nähprojekte beginnen oder beenden und Erfahrungen, Tipps und Tricks austauschen. Grundkenntnisse im Nähen und der sichere Umgang mit der Nähmaschine sollten vorhanden sein.

Cornelia Kiehm

Mi, 09.02.2022, 18:00 - 21:00 Uhr

Mi, 23.02.2022, 18:00 - 21:00 Uhr

Mi, 09.03.2022, 18:00 - 21:00 Uhr

Mi, 23.03.2022, 18:00 - 21:00 Uhr

Mi, 20.04.2022, 18:00 - 21:00 Uhr

Mi, 04.05.2022, 18:00 - 21:00 Uhr

Mi, 18.05.2022, 18:00 - 21:00 Uhr

Mi, 01.06.2022, 18:00 - 21:00 Uhr

Mi, 15.06.2022, 18:00 - 21:00 Uhr

Mi, 29.06.2022, 18:00 - 21:00 Uhr

10 Abende, 40 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Werkraum

Preis: 152,00 €

V 209 003 Nähclub

Begleitung Ihrer Nähprojekte

Sie sind schon etwas vertraut im Umgang mit Ihrer Nähmaschine und die Nähfreude hat Sie gepackt. Was Sie suchen ist nun eine regelmäßige fachkundige Begleitung und Unterstützung bei Ihren Nähprojekten und den Austausch mit anderen nähbegeisterten Teilnehmer*innen. Dann besuchen Sie doch unseren Nähclub. Wir treffen uns einmal im Monat und zwischen den Treffen arbeiten wir Zuhause weiter an unseren Projekten. Sie entscheiden ganz individuell, entsprechend Ihrer Vorkenntnisse und Wünsche, was Sie nähen möchten.

Rita Kirschstein

Mi, 16.02.2022, 18:00 - 20:15 Uhr

Mi, 16.03.2022, 18:00 - 20:15 Uhr

Mi, 20.04.2022, 18:00 - 20:15 Uhr

Mi, 18.05.2022, 18:00 - 20:15 Uhr

Mi, 15.06.2022, 18:00 - 20:15 Uhr

5 Abende, 15 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Werkraum

Preis: 65,00 €



Kontakte:

Astrid Voges

Programmbereichsleitung
05132 50 00 - 15
voges@vhs-ostkreis-hannover.de

Meri Zivkov

Sachbearbeitung
05132 50 00 - 24
zivkov@vhs-ostkreis-hannover.de

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

V 213 003 Ferienkurs: Gitarrespielen für Kids

(8-12 Jahre)

Liebe Kinder! In diesem Ferienkurs lernt Ihr "spielerisch" und mit viel Spaß das Gitarrenspiel kennen. Schon nach kurzer Zeit könnt Ihr ein erstes Lied singen und spielen - und alles ohne "Notenquälerei". Alles wird kinderleicht von Null an, Schritt für Schritt erklärt und geübt. Alle Themenbereiche werden durch reichhaltiges Übungs- und Bildmaterial ergänzt.

Wer bereits eine Gitarre besitzt, sollte diese bitte mitbringen. Es können aber auch Leihinstrumente gegen eine Ausleihgebühr von 8,00 Euro für die Kursdauer zur Verfügung gestellt werden. Teilnehmer*innen, die beim Dozenten eine Gitarre ausleihen möchten, melden sich bitte rechtzeitig vor Kursbeginn bei der Programmbereichsleiterin, Astrid Voges, Telefon: (05132) 5000-15.

Wolfgang Klebsch

Mo, 11.04.2022, 11:00 - 12:30 Uhr
Di, 12.04.2022, 11:00 - 12:30 Uhr
Mi, 13.04.2022, 11:00 - 12:30 Uhr
Do, 14.04.2022, 11:00 - 12:30 Uhr
4 Vormittage, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum

Preis: 39,00 €

V 213 013 Ferienkurs: Gitarrespielen für Kids

(8-12 Jahre)

Inhalt s. V 213 003.

Wolfgang Klebsch

Mo, 08.08.2022, 11:00 - 12:30 Uhr
Di, 09.08.2022, 11:00 - 12:30 Uhr
Mi, 10.08.2022, 11:00 - 12:30 Uhr
Do, 11.08.2022, 11:00 - 12:30 Uhr
4 Vormittage, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum

Preis: 39,00 €

V 213 103 Gitarren-Anfängerkurs für Senioren, Teil 1

Schnupperkurs - ohne Noten!

Dieser Kurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren und an diejenigen, die vormittags Zeit und Lust haben, das Gitarrenspiel von Null an, in vielen kleinen Schritten, leicht verständlich und mit viel Spaß und Freude zu erlernen. Wir erarbeiten uns das Gitarrenspiel an sehr bekanntem Liedmaterial, wobei auch Liederwünsche mit berücksichtigt werden können. Alle Themenbereiche werden durch reichhaltiges Übungs- und Bildmaterial ergänzt. Das Material wird zum Selbstkostenpreis zur Verfügung gestellt. Leihgitarren des Kursleiters sind begrenzt verfügbar. Die monatliche Leihgebühr beträgt 10,- Euro. Bei Bedarf bitte bei der Anmeldung angeben.

Wolfgang Klebsch

mittwochs, 20.04.2022 bis 25.05.2022
jeweils von 10:00 - 11:30 Uhr
6 Vormittage, 12 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum

Preis: 48,00 €

V 213 113 Gitarren-Anfängerkurs für Senioren, Teil 2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen des Kurses V213103 "Gitarren-Anfängerkurs für Senioren, Teil 1" sowie an Interessentinnen und Interessenten mit entsprechenden geringen Vorkenntnissen.

Wolfgang Klebsch

mittwochs, 01.06.2022 bis 13.07.2022
jeweils von 10:00 - 12:15 Uhr
7 Vormittage, 21 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum

Preis: 76,00 €



© fotograf-halle.com
stock.adobe.com



V 213 082 Gitarre für Anfänger*innen

Jetzt ist es soweit ! Wer wollte nicht schon längst mal das populärste Instrument kennen und spielen lernen ? Hier wird der Einstieg ins Gitarrespielen gezeigt und gelernt. Wir fangen bei Null an und kommen dabei absolut ohne Notenkenntnisse aus. Alles wird kinderleicht in vielen kleinen Schritten erklärt, gezeigt und gemeinsam geübt. Ziel dieses Kurses ist es, schnelle Erfolge mit der Gitarre zu haben und dabei bekannte Songs aus den Stilbereichen wie Rock, Pop, Oldies und Freizeit kennenzulernen. Hierfür werden die Grundlagen des Akkordspiels und der Liedbegleitung, sowie rhythmisches und melodisches Einfühlungsvermögen vermittelt. Der Kurs wird durch reichhaltiges Übungs- und Bildmaterial ergänzt.

Wer bereits eine Gitarre besitzt, sollte diese bitte mitbringen. Es können aber auch Leihinstrumente gegen eine Ausleihgebühr von 8,00 € für die Kursdauer zur Verfügung gestellt werden. Teilnehmer*innen, die beim Dozenten eine Gitarre ausleihen möchten, melden sich bitte rechtzeitig vor Kursbeginn bei der Programmbereichsleiterin, Astrid Voges, Telefon: (05132) 5000-15.

Wolfgang Klebsch

Sa, 12.03.2022, 13:00 - 19:00 Uhr

So, 13.03.2022, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Wochenende, 16 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum

Preis: 60,00 €

V 213 095 Gitarre Anfänger*innen, Teil 1

Jetzt ist es soweit! Wer wollte nicht schon längst mal das populärste Instrument kennen und spielen lernen? Hier wird der Einstieg ins Gitarrespielen gezeigt und gelernt. Wir fangen bei Null an und kommen dabei absolut ohne Notenkenntnisse aus. Alles wird kinderleicht in vielen kleinen Schritten erklärt, gezeigt und gemeinsam geübt. Ziel dieses Kurses ist es, schnelle Erfolge mit der Gitarre zu haben und dabei bekannte Songs aus den Stilbereichen wie Rock, Pop, Oldies und Freizeit zu erlernen. Hierfür werden die Grundlagen des Akkordspiels und der Liedbegleitung, sowie rhythmisches und melodisches Einfühlungsvermögen vermittelt. Der Kurs wird durch reichhaltiges Übungs- und Bildmaterial ergänzt.

Wolfgang Klebsch

mittwochs, 16.03.2022 bis 18.05.2022

jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr

8 Abende, 16 UStd

Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15,

Bewegungsraum

Preis: 60,00 €

V 213 105 Gitarre Anfänger*innen, Teil 2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen des Kurses V213095 "Gitarre für Anfänger*innen, Teil 1" sowie an Interessentinnen und Interessenten mit entsprechenden geringen Vorkenntnissen.

Wolfgang Klebsch

mittwochs, 25.05.2022 bis 13.07.2022

jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr

8 Abende, 16 UStd

Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15,

Bewegungsraum

Preis: 60,00 €

V 213 081 Gitarre für fortgeschrittene Anfänger*innen

Dieser Kurs knüpft mit seinen Inhalten direkt an den Anfängerkurs aus dem Herbstsemester 2021 an. Hier werden die dort gelernten Spieltechniken und Lieder vertieft und verfeinert, um einen schöner klingenden Vortrag zu ermöglichen. Ebenfalls erlernen Sie hier den Einstieg in das Finger- und Flatpicking (Zupfen) sowie Grundlegendes zum Thema Blues. Durch den speziellen Aufbau des Unterrichts ist der Neueinstieg für interessierte Quereinsteiger*innen ebenfalls leicht möglich. Ein entsprechender Kenntnisstand sollte vorhanden sein. Der Spaß, das Gelernte auf der Gitarre durch Spiel und Gesang umzusetzen, steht auch hier wieder im Vordergrund. Die Liedauswahl umfasst die Stilbereiche Folk, Pop, Rock und Blues. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Wolfgang Klebsch

dienstags, 15.02.2022 bis 03.05.2022

jeweils von 19:15 - 21:30 Uhr

9 Abende, 27 UStd

Burgdorf, IGS Rudolf-Bembenneck-Ge-

samtschule

Preis: 94,00 €

V 213 101 Gitarre für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmer*innen des Kurses V213081 sowie an interessierte "Quereinsteiger*innen" mit entsprechenden Vorkenntnissen.

Wolfgang Klebsch

dienstags, 10.05.2022 bis 12.07.2022

jeweils von 19:15 - 21:30 Uhr

9 Abende, 27 UStd

Burgdorf, IGS Rudolf-Bembenneck-Ge-

samtschule

Preis: 94,00 €

U 213 043 Workshop Blues-Gitarre - Teil 1

Auch für E-Gitarre und E-Bass -

Das Geheimnis darum, Blues (Urvater der Rock- und Popmusik) spielen zu können, liegt im Wissen um den Aufbau seines 8- oder 12-taktigen Schema's sowie dem besonderen "feeling", welches wir hier üben wollen. Interessant klingende Intros, Übergänge und ein kleines Solo sollen den Liedvortrag wirkungsvoller gestalten.

Mit den einfachen Grund-Akkorden E, A und H7 wollen wir uns ein vollständiges Bluesstück erarbeiten, in dem wir gelernte Variationsmöglichkeiten zum Rhythmus- und Solospiel anwenden werden. Eine abschließende Übung wird das Transponieren unseres Bluesstückes in eine beliebige andere Tonart sein (nützlich für den Gesang). Das Seminar richtet sich an Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen (1-2 VHS-Semester). Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Teilnehmer*innen, die eine E-Gitarre oder einen E-Bass mitbringen wollen werden gebeten, dies bei der Anmeldung anzugeben.

Wolfgang Klebsch

So, 30.01.2022, 11:00 - 17:00 Uhr

1 Sonntag, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Werkraum

Preis: 37,00 €



V 213 043 Workshop Blues-Gitarre - Teil 2

Auch für E-Gitarre und E-Bass

Dieses Tagesseminar richtet sich an Teilnehmer*innen, die bereits den Workshop - Teil 1 besucht haben und das dabei Gelernte vertiefen und ausweiten möchten. Es kann aber auch einfach separat gebucht werden. Spieltechnische Inhalte und Schwerpunkte in diesem Teil sind:

- Blues für zwei und drei Gitarren (mit dem berühmten Walking-Pass)
- bekannt klingende Bluestonleitern
- ein einfaches Blues-Picking mit Bassbegleitung
- kleines Blues-Rock-Instrumentalstück
- Hammering, Pull-off und Slide für Blues-Rock-Interessierte
- Blues-Solo für eine Gitarre

Auch hier soll das Gelernte wieder mit einer "kleinen Blues-Improvisation" aller Beteiligten sowie mit einem bekannten Blues-Song, den wir erlernen, beendet werden. Quereinsteiger*innen sind herzlich willkommen.

Wolfgang Klebsch

Sa, 02.07.2022, 13:00 - 19:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum

Preis: 37,00 €

V 213 033 Gitarre - 1 Song intensiv

- Ohne Noten -

Tages-Seminar

Wie der Titel schon verrät, geht es hier um Detailarbeit: Fortgeschrittene Anfänger*innen und Fortgeschrittene sind Zielgruppe dieses Seminars. Sehr nahe am Original werden die Spieltechniken, Rhythmen, Fingerpicks und/oder Melodielinien zum Song erarbeitet, wodurch das Lied dann sehr authentisch klingt. Alles wird im Detail gezeigt und in vielen kleinen Übungen Schritt für Schritt erarbeitet und einstudiert.

In diesem Seminar geht es um das Stück: "Ein Kompliment" (Sportfreunde Stiller). Liedvorschläge als Titel für das Angebot zum nächsten Semester werden gerne entgegengenommen.

Das Unterrichtsmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Wolfgang Klebsch

Sa, 21.05.2022, 13:00 - 19:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum

Preis: 37,00 €



Dieter Kropp, geschulterte Blues Harp

V 213 093 Blues Harp - Workshop für Einsteiger*innen

Die Magie der Mundharmonika in der Blues-, Country-, Folk- und Rockmusik

Vom einfachen Melodiespiel und Beethovens Neunter bis hin zum urigen Blues, hier lernst Du es!

Ursprünglich zum einfachen Melodiespiel gedacht, entwickelte sich die "Blues Harmonica" bzw. "Blues Harp" (= 10-Kanal einfachtönige diatonische Mundharmonika nach dem "Richter"-System) zu einem facettenreichen Instrument in nahezu allen Musikbereichen. Im Workshop werden grundlegende Spieltechniken vermittelt: Einzeltonspiel, die Haltung des Instrumentes, rhythmische Figuren, Spiel in verschiedenen Tonarten, "straight harp", "cross harp", wichtige Effekte (Vibrato, Bending), das grundlegende 12-Takt-Blues-Schema und einiges mehr.

Kenntnisse, die zur eigenen spielerischen Betätigung und zur selbständigen Weiterführung vorbereiten.

Eigene Instrumente (Blues Harp, Big River Harp, Pro Harp, Special 20 oder ähnliche) bitte in C-Dur mitbringen. Es besteht aber auch die Möglichkeit, im Kurs Mundharmonikas vom Typ "Big River Harp" zu einem Preis von 30,- Euro zu erwerben. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich!

Dieter Kropp

Sa, 26.03.2022, 10:00 - 17:30 Uhr

1 Samstag, 10 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum

Preis: 60,00 €



Kontakte:

Astrid Voges

Programmbereichsleitung
05132 50 00 - 15
voges@vhs-ostkreis-hannover.de

Meri Zivkov

Sachbearbeitung
05132 50 00 - 24
zivkov@vhs-ostkreis-hannover.de

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0



© Werner Scholz

V 211 033 Einstieg in die Digitalfotografie

Für alle, die den Automatikmodus der Kamera hinter sich lassen und endlich kreative Aufnahmen erstellen wollen. Der Kurs bietet den perfekten Einstieg in die Digitalfotografie und bringt die Grundlagen auf den Punkt.

Folgende Themen werden angesprochen:

- Die digitale Bildkette: Von der Aufnahme zum fertigen Bild.
- Die wichtigsten Grundeinstellungen der Kamera.
- Sie lernen die Blenden- und Zeitautomatik gezielt auf Ihre Bildgestaltung anzuwenden.
- Bildaufbau: Eigenschaften von Objektiv- und Brennweiteinstellung.
- Was leisten Bearbeitungsprogramme? Kreative Ideen zur Bildbearbeitung.
- Welches Zubehör wird wirklich benötigt?

Der Kurs ist auch für Einsteiger*innen ohne jegliche Vorkenntnisse geeignet. Wer schon eine System- oder Spiegelreflexkamera besitzt, sollte diese bitte mitbringen. Die Kosten für bereitgestellte Fotokopien sind im Kursentgelt enthalten.

Matthias Reckzeh

Fr, 25.02.2022, 18:30 - 21:30 Uhr
Sa, 26.02.2022, 09:00 - 16:00 Uhr
1 Wochenende, 14 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1
Preis: 56,00 €

V 211 055 Einstieg in die Digitalfotografie

Inhalt s. V 211 033.

Matthias Reckzeh

Fr, 25.03.2022, 18:30 - 21:30 Uhr
Sa, 26.03.2022, 09:00 - 16:00 Uhr
1 Wochenende, 14 UStd
Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15
Seminarraum 1
Preis: 56,00 €

V 211 003 Workshop Fotografie

Von der Aufnahme bis zum Fotoabzug

Aufbauend auf den Kurs "Einstieg in die Digitalfotografie" wollen wir die erlernten Grundlagen in die Praxis umsetzen. Neue Teilnehmer*innen, die mit dem Umgang ihrer Kamera ein wenig vertraut sind, sind natürlich herzlich willkommen. Wir werden in diesem Kurs themenbezogen arbeiten. Gemeinsames Fotografieren, die Ausarbeitung der Fotos am Computer und das Besprechen der Bilder werden die Schwerpunkte dieses Kurses sein. Lassen wir uns überraschen, was letztendlich als Ergebnis herauskommt.

Matthias Reckzeh

Di, 17.05.2022, 19:00 - 21:00 Uhr
Sa, 21.05.2022, 12:30 - 15:00 Uhr
Di, 24.05.2022, 19:00 - 21:30 Uhr
2 Abende u. 1 Samstag, 9 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 3
Preis: 39,00 €

V 211 232 Digitalfotografie am Vormittag

Für Einsteiger*innen

Fotografie ist ein schönes Hobby, welches sich mit gelegentlichen Ausflügen oder Reisen optimal ergänzt. Moderne Digitalkameras bieten vielfältige Programme und Einstellungsmöglichkeiten - manchmal vielleicht auch zu viel, und die Handbücher sind oft schwer zu verstehen. An drei Vormittagen möchte Ihnen unser Kursleiter, Werner Scholz, schrittweise und leicht verständlich einen Einstieg in die Digitalfotografie vermitteln. Sie lernen die wichtigsten Kameraeinstellungen und Programme kennen und wir werden uns praktisch mit den Themen Reise-, Natur- und Personenfotografie beschäftigen. Zwischen den Kurs-Tagen haben Sie ausreichend Gelegenheit, das Gelernte auszuprobieren. Ihre Bilder werden besprochen und wir werden gemeinsam Wege zum besseren Foto finden. Bitte bringen Sie zum 1. Vormittag (soweit bereits vorhanden) eine Digitalkamera, die neben Automatikprogrammen auch manuelle Einstellungen ermöglicht, sowie Papier und Stift für Notizen mit. Eine Speicherkarte, das Kamerahandbuch und ein voll geladener Akku/Batterien sollten bitte ebenfalls mitgebracht werden.

Werner Scholz

mittwochs, 27.04.2022 bis 11.05.2022
jeweils von 09:00 - 12:00 Uhr
3 Vormittage, 12 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum
Preis: 50,00 €



U 211 081 Grundkurs Digitalfotografie (Teil 1): So gelingt der Einstieg...

Sie beabsichtigen, sich eine (neue) Digitalkamera zu kaufen - aber Sie wissen bei der Vielfalt des Angebotes nicht, welche Kamera für Ihre Fotoprojekte die Richtige ist? Oder, Sie haben mit Ihrer Digitalkamera bisher im Automatikmodus fotografiert und sind mit den Ergebnissen nicht zufrieden? Sie möchten mehr als nur "Schnappschüsse" aufnehmen? Vielleicht haben Sie bereits versucht, die vielfältigen Kamerafunktionen mittels Nachlesen im Handbuch zu verstehen und haben das Handbuch nach kurzer Zeit entmutigt zur Seite gelegt? Sie möchten fototechnische Grundlagen "von Anfang an" praxisnah erklärt bekommen und verstehen? Wenn Sie eine oder mehrere dieser Fragen mit "Ja" beantwortet haben, dann sollten Sie diesen Kurs belegen.

Neben einer Einführung in die digitale Fotografie und verschiedene Kamertypen werden im Verlauf dieses Workshops unter fachkundiger Anleitung fototechnische Grundkenntnisse (Blende, Belichtungszeit, ISO-Zahl, Weißabgleich, richtig focussieren, Datei-Speicherformate usw.) und verschiedene Kameraeinstellungen vermittelt. Ferner stehen Tipps & Tricks zur Motivwahl und gelungenen Bildgestaltung auf dem Programm. Informationen zum Speichern von Dateien und zur späteren Bildbearbeitung runden das Kursprogramm ab. Bitte bringen Sie (soweit bereits vorhanden) eine Digitalkamera, die neben Automatikprogrammen auch manuelle Einstellungen ermöglicht, sowie Papier und Stift für Notizen mit. Denken Sie ferner bitte daran, Speicherkarten, Handbuch und Ersatzakku/Batterien mitzubringen.

Werner Scholz

Sa, 12.02.2022, 09:30 - 17:30 Uhr

1 Samstag, 11 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 49,00 €

V 211 081 Grundkurs Digitalfotografie (Teil 1): So gelingt der Einstieg...

Inhalt s. U 211 081.

Werner Scholz

Sa, 14.05.2022, 09:30 - 17:30 Uhr

1 Samstag, 11 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 49,00 €

U 211 171 Grundkurs Digitalfotografie (Teil 2): Besser fotografieren...

Die Kameraprogramme (P, A/AV, T/TV, M) situations-/szenenbezogen richtig auswählen und kreativ einsetzen.

Sie haben Ihre Kamera bereits ein wenig kennengelernt, z.B. im Grundkurs Digitalfotografie, und möchten ab sofort noch besser fotografieren? Neben der Programmautomatik verfügen die meisten Digital-Kameras über vielfältige weitere Programme. Aber, welches Programm setze ich wann ein? Welche Szene erfordert welche technischen Einstellungen? Wie kann ich meine Bildgestaltung verbessern? Wie finde ich neue Blickwinkel und Wege zu einer kreativen Fotografie und einem eigenen Stil?

Diese und viele weitere Fragen werden in diesem Workshop anhand verschiedener fotografischer Szenen ganz praktisch erarbeitet. Am Ende des Tages können Sie die Kreativprogramme (A/AV, T/TV, M) zielgerichtet einsetzen und nehmen neue kreative Ideen für Ihre nächsten Fotoprojekte mit nach Hause.

Bitte bringen Sie eine System-, Bridge- oder Spiegelreflexkamera mit, die neben Automatikprogrammen auch manuelle Einstellungen ermöglicht, sowie Papier und Stift für Notizen mit. Denken Sie ferner bitte daran, Speicherkarten, Handbuch und Ersatzakku/Batterien sowie ggf. vorhandene Wechselobjektive mitzubringen.

Werner Scholz

So, 13.02.2022, 09:30 - 17:30 Uhr

1 Sonntag, 11 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 49,00 €

V 211 171 Grundkurs Digitalfotografie (Teil 2): Besser fotografieren...

Inhalt s. U 211 171.

Werner Scholz

So, 15.05.2022, 09:30 - 17:30 Uhr

1 Sonntag, 11 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 49,00 €

V 211 071 Hundefotografie

Hier steht das Einfangen von Bewegung im Mittelpunkt. Die/der Hundeliebhaber*in, die/ der schon einmal versucht hat, ihren/seinen vierbeinigen Freund zu fotografieren, wird sicherlich festgestellt haben, dass dies nicht immer so einfach ist. Zusammen mit einer ausgebildeten Hundetrainerin werden wir gemeinsam dieses lösen. Nach dem theoretischen Teil wird die Hundetrainerin mit mindestens einem Ihrer Hunde zu uns stoßen und wir werden im Praxisteil im Stadtpark das gelernte Wissen umsetzen können. Anschließend haben wir die Möglichkeit, unsere Ergebnisse in der Gruppe zu besprechen.

Mitzubringen sind:

- Kamera
- voller Akku
- unterschiedliche Objektive, lange Brennweiten werden hier bevorzugt.
- Wetterfeste Kleidung
- Decke/Gymnastikmatte, um sich auf den Rasen zu legen

Die Kosten für den Praxisteil mit zusätzlicher Hundetrainerin sind im Kurspreis enthalten.

René Stang

Sa, 07.05.2022, 10:00 - 16:30 Uhr

1 Samstag, 9 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 2

Preis: 55,00 €



V 211 150 Fotosafari on Bike: Steinhuder Meer

Outdoor! Eine gemütliche fotografische
Fahrradtour - Gesamtstrecke ca. 30 km

Diese Exkursion richtet sich an Teilnehmer*innen, die bereits einen Einführungskurs in die Digitalfotografie besucht haben bzw. über fotografische Grundkenntnisse verfügen. Sie sind mit Ihrer Kamera bereits ein wenig vertraut und möchten ab sofort noch besser fotografieren? Gemeinsam werden wir einen fotografischen Urlaubstag am Steinhuder Meer verbringen und uns neue kreative Blickwinkel und fotografische Techniken erarbeiten. Wir starten am Bahnhof in Wunstorf und fahren über eine idyllische Waldstrecke Richtung Steinhude. Unterwegs legen wir verschiedene fotografische Zwischenstopps in der Natur sowie am "Wasser + mehr" Erlebnispark. In Steinhude werden wir längere Zeit verweilen, da hier verschiedenste Fotomotive auf uns warten (Scheunenviertel, Wasser, Boote, Stege, Skulpturenpromenade...). Hier machen wir auch eine Mittagspause, bei der wir über Motive, Blickwinkel und Kameraeinstellungen sprechen werden. Anschließend radeln wir am Ufer des Steinhuder Meers entlang in Richtung Hagenburg. Motive sind hier u.a. Kanal, Brücke, Schloss und Yachthafen. Von hier aus geht es dann mit weiteren kleinen Foto-Stopps zurück nach Wunstorf zum Bahnhof, wo wir ca. um 18.00 Uhr eintreffen werden. Die Anreise nach Wunstorf erfolgt individuell. Treffpunkt ist um 10.30 Uhr am Bahnhof in Wunstorf, so dass die Anreise mit dem eigenen Fahrrad mit der Bahn erfolgen kann. Bei eventuellen Fahrplanänderungen werden die Zeiten eventuell geringfügig angepasst. Für die Anreise mit dem Pkw und Fahrradträger stehen am Bahnhof in Wunstorf ausreichend Parkplätze zu Verfügung.

Mitzubringen sind: Fahrrad, Rucksack oder Fahrradtaschen für die Fotoausrüstung, eine System-, Bridge- oder Spiegelreflexkamera, Handbuch, Speicherkarten, Akkus und ein externes Blitzgerät (soweit vorhanden).

Hinweis: Bitte denken Sie ggf. auch an wetterfeste Kleidung.

Werner Scholz

Sa, 11.06.2022, 10:30 - 18:00 Uhr

1 Samstag, 10 UStd

Preis: 47,00 €



© Werner Scholz

V 211 160 Praxis-Workshop: "Outdoor-Fotografie" in Celle

Motivsuche, Blickwinkel, Fototechnik und
Blitzen bei Tageslicht und in der Blauen
Stunde

Sie sind bereits ein wenig im Umgang mit Ihrer Kamera vertraut und möchten ab sofort noch besser fotografieren? Die Residenzstadt Celle bietet uns auf engstem Raum vielfältige Motive und Szenen: Architektur, Landschaft, Natur, Wasser, Spiegelungen... Sie wünschen sich Tipps zur Motivsuche, Blickwinkel und Bildgestaltung? Oder, Sie möchten sicherer werden in der Auswahl und im Umgang mit (manuellen) Kameraeinstellungen? Dann sollten Sie diesen Workshop belegen, denn hier werden verschiedene fotografische Szenen in der Praxis Schritt für Schritt erarbeitet: Von der Motivsuche über kreative Blickwinkel und Bildgestaltung bis hin zu den jeweils richtigen Kameraeinstellungen. Wir beginnen den Workshop bei einer Tasse Kaffee mit einer kurzen Kennenlernrunde, der Vorstellung des Programmes und ein wenig Theorie. Dann folgt unser mehrstündiger fotografischer Spaziergang mit den verschiedenen Stationen:

Altstadt, Fachwerk, Kirchen, Kunstwerke, Impressionen, Französischer Garten, Schloss und Schlosspark usw. Am frühen Abend machen wir dann eine gemeinsame, kreative Pause beim Italiener, um uns ein wenig zu stärken und uns vorzubereiten auf das fotografische Highlight am Abend: Die Blaue Stunde in Celle. Im Mittelpunkt stehen nun stimmungsvolle Szenen mit Lichtern sowie die Themen Langzeitbelichtung und Stativfotografie. Mitzubringen sind: Eine System-, Bridge- oder Spiegelreflexkamera, Handbuch, Speicherkarten, Akkus, Stativ sowie Wechselobjektive und ein externes Blitzgerät (soweit vorhanden). Bitte denken Sie ggf. auch an wetterfeste Kleidung.

Treffpunkt: 07.09.2019, 13:15 Uhr, Celler Schloss, Vor dem Residenzmuseum, Schloßplatz 1

Die An- und Abreise der Teilnehmer*innen erfolgt individuell.

Werner Scholz

Sa, 30.04.2022, 13:15 - 21:30 Uhr

1 Samstag, 11 UStd

Preis: 49,00 €



V 211 170 Fotosafari in Hameln

Outdoor! Ein fotografischer Urlaubstag an der Weser...

Diese Exkursion richtet sich an Teilnehmer*innen, die bereits einen Einführungskurs in die Digitalfotografie besucht haben bzw. über fotografische Grundkenntnisse verfügen. Sie sind mit Ihrer Kamera bereits ein wenig vertraut und möchten ab sofort noch besser fotografieren? Gemeinsam werden wir einen fotografischen Urlaubstag in der Rattenfängerstadt Hameln verbringen und uns neue kreative Blickwinkel und fotografische Techniken erarbeiten.

Wir treffen uns am Bahnhof in Hameln und werden im Verlauf des Tages verschiedene fotografische Themen erarbeiten und in Szene setzen: Stadt und Weseransichten, Altstadtstraßen und alte Bauwerke sowie Details (Skulpturen, Friese, Inschriften). Wir werden in schöner Lage auch eine Mittagspause einlegen, bei der wir über Motive, Blickwinkel und Kameraeinstellungen sprechen werden. Unsere Fotosafari endet um ca. 17.45 Uhr wieder am Bahnhof in Hameln. Die Anreise nach Hameln per Pkw oder Bahn erfolgt individuell. Treffpunkt ist um 10.30 Uhr am Bahnhof in Hameln. Bei eventuellen Fahrplanänderungen werden die Zeiten eventuell geringfügig angepasst. Mitzubringen sind: Eine System-, Bridge- oder Spiegelreflexkamera, Handbuch, Speicherkarten, Akkus und ein externes Blitzgerät (soweit vorhanden).

Hinweis: Bitte denken Sie ggf. auch an wetterfeste Kleidung.

Werner Scholz

Sa, 10.09.2022, 10:30 - 17:45 Uhr

1 Samstag, 10 UStd

Preis: 47,00 €

V 211 024 Teilzeit-Bildungsurlaub: Digital-Fotografie im Berufsalltag

Grundkurs - für Einsteiger*innen

Digitale Spiegelreflexkameras sind inzwischen in vielen Firmen oder auch bei Privatpersonen vorhanden und es ist leichter geworden, Fotos für berufliche Einsatzbereiche selber zu machen. So ganz von allein entstehen gute Bilder jedoch nicht. Es ist hilfreich die richtigen Kameraeinstellungen kennen und verstehen zu lernen. Ferner ist eine gezielte Vorbereitung der Szenen erforderlich, um gute fotografische Ergebnisse zu erzielen.

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an teilzeitbeschäftigte Arbeitnehmer*innen, die im Bereich der digitalen Fotografie professioneller arbeiten möchten. Dieses Seminar ist auch geeignet für Privatpersonen (Selbstständige, Rentner*innen), die ihre fotografischen Ergebnisse verbessern möchten. Ausgehend von einer Einführung in die digitale Fotografie werden schrittweise fototechnische Grundkenntnisse und Parameter vermittelt (z.B. Blende, Zeit, ISO-Zahl). Ferner werden die verschiedenen Kameraprogramme (P, A/AV, T/TV, M) und Ihre situationsbezogenen Einsatzbereiche erläutert. Inhaltlich wird die Dokumentations- und Personenfotografie (z.B. Betriebliche Veranstaltungen, Gruppenfotos) im Mittelpunkt stehen, da dies häufige Aufgabenstellungen im beruflichen Alltag sind. Abgerundet wird der Bildungsurlaub durch Informationen zum Thema Fotorecht und Datenschutz: Das Recht am eigenen Bild, Fotografie und Datenschutzgrundverordnung, Soziale Netzwerke.

Bitte bringen Sie Schreibzeug, einen USB-Stick, eine Digitalkamera mit manuellen Einstellungen (digitale System-, Bridge oder Spiegelreflex-Kamera), Handbuch, Speicherkarten und Ersatzakku/Ladegerät mit. Die VA-Nr. wird den Teilnehmer*innen schriftlich mitgeteilt.

Hinweis: Abmeldeschluss: 05. April 2022

Werner Scholz

Mo, 16.05.2022 bis Fr, 20.05.2022

täglich jeweils von 08:30 - 12:45 Uhr

5 Tage, 25 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Seminarraum 2

Preis: 118,00 €

V 211 023 Bildungsurlaub: Professionelle Digital-Fotografie im Berufsalltag (Grundkurs)

Grundkurs - für Einsteiger*innen

Digitale Spiegelreflexkameras sind inzwischen in vielen Firmen oder auch bei Privatpersonen vorhanden und es ist leichter geworden, Fotos für berufliche Einsatzbereiche selber zu machen. So ganz von allein entstehen gute Bilder jedoch nicht und so sehen Mitarbeiterporträts häufig eher wie schlechte "Fahndungsfotos" aus oder Produktfotos lassen oft den Artikel nur erahnen und sie sind alles andere als gute Werbefotos. Dieser Bildungsurlaub richtet sich daher an Interessierte, die im Bereich der digitalen Fotografie professioneller arbeiten möchten. Ausgehend von einer Einführung in die digitale Fotografie und deren technischen Grundlagen, werden die beruflich wichtigen Themenfelder in Theorie und Praxis bearbeitet:

- Architekturfotografie

- Produktfotografie

- Porträtfotografie

Im Bereich der Studiofotografie werden wir uns auch intensiv mit Hintergründen und Beleuchtung und Blitztechnik befassen. Der Kursleiter stellt zu Übungszwecken seine umfangreiche technische Ausstattung (Hintergründe, Profi-Beleuchtung und sonstiges Zubehör) zur Verfügung. Unsere Bilder werden wir anschließend für eine Bildpräsentation und -besprechung mit Photoshop bearbeiten. Abgerundet wird der Bildungsurlaub durch die Vermittlung von Grundwissen zum Thema Fotorecht: Das Recht am eigenen Bild, Urheberrecht, Nutzungsrecht, Soziale Netzwerke. Bitte bringen Sie Schreibzeug, einen USB-Stick, eine Digitalkamera mit manuellen Einstellungen (digitale System-, Bridge oder Spiegelreflex-Kamera), Handbuch, Speicherkarten, Ersatzakku sowie eventuell vorhandene Wechselobjektive mit.

VA-Nr. B20-101034-80

Abmeldeschluss: 13.05.2022

Werner Scholz

Mo, 27.06.2022 bis Fr, 01.07.2022

täglich jeweils von 08:30 - 15:45 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 182,00 €



U 211 061 Bildungsurlaub: Professionelle Digital-Fotografie im Berufsalltag (Aufbaukurs)

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmer*innen, die bereits den Bildungsurlaub „Professionelle Digitalfotografie im Berufsalltag - Grundkurs“ besucht haben. Quereinsteiger*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind ebenfalls willkommen. Die Teilnehmer*innen sollten mit der Handhabung ihrer Kamera und den grundlegenden Einstellungen in der manuellen Fotografie vertraut sein. Wir beginnen mit einer kurzen Wiederholung der technischen und gestalterischen Grundparameter wie Blende, Verschlusszeit, Iso-Zahl, Weißabgleich und goldener Schnitt, um darauf aufbauend neue fotografische Themen zu erarbeiten. Die Inhalte des Bildungsurlaubes umfassen die Bereiche Fototechnik, Motiv- und Bildgestaltung sowie die Konzeption und Planung von Fotoprojekten.

Folgende neue, fotografische Themen werden in Theorie und Praxis erarbeitet, um sie anschließend im eigenen beruflichen Umfeld einsetzen zu können:

- Makro-Fotografie und Nahaufnahmen
- Schärfe und Unschärfe gezielt einsetzen (richtig fokussieren von Spot- bis Mehrfeldmessung)
- Blitzfotografie (direkt oder indirekt blitzen (?), Effekte mit Blitz, Trickblitzen - fotografieren auf dem 2. Vorhang)
- Stativfotografie (Langzeitbelichtung und Stitchfotografie für Banner und Panoramaaufnahmen)
- Elemente und Effekte: Feuer, Wasser, Rauch & Co.
- Videos mit der Spiegelreflexkamera erstellen (Videofunktion und Videoeinstellungen kennenlernen und gezielt einsetzen)
- Konzeptionelle Fotografie (Fotodokumentation, Reportagefotografie, Werbefotografie - Am Anfang steht das Konzept...)
- Bildbearbeitung mit Photoshop: Color Lookup effects (erstellen und speichern eigener Farbstile) Alle Themenbereiche werden zunächst theoretisch erarbeitet und anschließend in kleinen Praxisprojekten erprobt und umgesetzt. In gemeinsamen Bildbesprechungen werden wir unsere Ergebnisse jeweils bewerten und reflektieren, um uns fotografisch (gestalterisch und technisch) kontinuierlich zu verbessern.



© Werner Scholz

Bitte bringen Sie Schreibzeug, einen USB-Stick, eine Digitalkamera mit manuellen Einstellungen (digitale System-, Bridge oder Spiegelreflex-Kamera), Handbuch, Speicherkarten, Ersatzakku, Stativ sowie Wechselobjektive und ein externes Blitzgerät (nur soweit vorhanden) mit.
VA-Nr. B20-101035-12
Abmeldeschluss 20.12.2021
Werner Scholz
Mo, 31.01.2022 bis Fr, 04.02.2022
täglich jeweils von 08:30 - 15:45 Uhr
5 Tage, 40 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 1
Preis: 182,00 €

V 211 063 Bildungsurlaub: Professionelle Digital-Fotografie im Berufsalltag (Aufbaukurs)

Inhalt s. U 211 061.
VA-Nr. B20-101035-12
Abmeldeschluss 15.07.2022
Werner Scholz
Mo, 29.08.2022 bis Fr, 02.09.2022
täglich jeweils von 08:30 - 15:45 Uhr
5 Tage, 40 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 1
Preis: 182,00 €



Kontakte:

Dirk Eickstädt

Programmbereichsleitung
05132 50 00 - 14
eickstaedt@vhs-ostkreis-hannover.de

Elke Schwanke

Sachbearbeitung
0511 22 08 222
schwanke@vhs-ostkreis-hannover.de

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

V 501 972 Fotobuch

Inhalt s. S. 103.
Paul Sunder
Mo, 07.03.2022, 09:30 - 12:45 Uhr
Do, 10.03.2022, 09:30 - 12:45 Uhr
2 Vormittage, 8 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, EDV-Raum
Preis: 59,00 €

V 501 971 Fotobuch

Inhalt s. S. 103.
Anahita Haeber
Sa, 21.05.2022, 10:00 - 17:00 Uhr
1 Samstag, 8 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum
Preis: 59,00 €

V 501 602 Android Smartphone - Das perfekte Foto

Inhalt s. S. 110.
Claudia Kempf-Oldenburg
Di, 10.05.2022, 09:30 - 12:45 Uhr
1 Vormittag, 4 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, EDV-Raum
Preis: 32,00 €

V 501 613 Fotoverwaltung mit dem Android Smartphone

Inhalt s. S. 110.
Werner Eilers
samstags, 14.05.2022 bis 21.05.2022
jeweils von 10:00 - 13:15 Uhr
2 Vormittage, 8 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
EDV-Raum
Preis: 51,00 €

V 501 871 Fotoclub

Inhalt s. S. 112.
Bernd Günther
donnerstags, 03.02.2022 bis 18.08.2022
jeweils von 19:00 - 21:30 Uhr
15 Abende, 45 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum

V 501 941 Affinity Photo für Einsteiger*innen - Workshop

Inhalt s. S. 113.
Bernd Günther
Sa, 29.01.2022, 09:00 - 16:00 Uhr
1 Samstag, 8 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum
Preis: 59,00 €

V 501 961 Affinity Photo für Einsteiger*innen - Workshop

Inhalt s. S. 113.
Bernd Günther
Sa, 18.06.2022, 09:00 - 16:00 Uhr
1 Samstag, 8 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum
Preis: 59,00 €

V 501 931 Affinity Photo Aufbau - Workshop

Inhalt s. S. 113.
Bernd Günther
Sa, 26.03.2022, 09:30 - 16:00 Uhr
1 Samstag, 8 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum
Preis: 59,00 €

V 501 981 Affinity Photo - Portraitretusche

Inhalt s. S. 113.
Bernd Günther
Sa, 09.07.2022, 09:00 - 16:00 Uhr
1 Samstag, 8 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum
Preis: 64,00 €

V 501 911 Einführung in die Digitalfotografie

Inhalt s. S. 113.
Bernd Günther
Sa, 11.06.2022, 09:00 - 16:00 Uhr
1 Samstag, 8 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum
Preis: 64,00 €

Kursleitungsprofile:

Die rund 350 qualifizierten Kursleitungen sind das Herz unseres VHS-Betriebes. Als zentrale Akteure des Lehr-Lern-Prozesses gestalten sie diesen mit und bereichern ihn mit Persönlichkeit, Erfahrung, fachlicher Qualifikation und Weiterbildung sowie dem Einbringen neuer Ideen und Konzepte. Im Verlauf dieses und zukünftiger Programmhefte möchten wir Ihnen stellvertretend einige unserer Kursleitungen vorstellen - auf ein baldiges Kennenlernen oder Wiedersehen!

Eröffne anderen Perspektiven.

Wir suchen
aktuell Kursleitungen
für die Bereiche Politische
Bildung, Umwelt, Werken,
Gymnastik & Bewegung,
Dänisch, Schwedisch, Islän-
disch, Italienisch und
Mobile Geräte.

Bewerbung
unter
info@vhs-ostkreis-
hannover.de

Hier könnte
Ihr Profil
stehen!





Kontakte:

Astrid Voges

Programmbereichsleitung
05132 50 00 - 15
voges@vhs-ostkreis-hannover.de

Meri Zivkov

Sachbearbeitung
05132 50 00 - 24
zivkov@vhs-ostkreis-hannover.de

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0



© Alexander Rath, Fotolia.com

V 200 293 Schottergärten - moderne Gartengestaltung?

Jeder kennt sie mittlerweile aus den Medien, viele haben sich schon eine Meinung dazu gebildet. Kaum eine Art von Gartengestaltung hat bislang derartige Diskussionen hervorgerufen, wie der Schottergarten. Heute gibt es Neubaugebiete, in denen kaum ein Garten ohne Schotter auskommt. Ist das ökologisch sinnvoll oder gar verboten? Muss das akzeptiert oder geächtet werden? Dieser Kurs klärt auf, was es mit den Schottergärten auf sich hat. Welche Bedeutung haben sie für die Ökologie? Können sie Tieren und Pflanzen Lebensraum bieten? Gibt es Vorbilder dazu in der Natur? Sind sie wirklich so pflegeleicht, wie behauptet wird? Was kann ich tun, wenn ich keinen Schottergarten mehr haben will? Lässt sich daraus eine Gartengestaltung entwickeln, die umweltverträglicher ist?

In diesem Kurs werden diese Fragen beantwortet. Sie lernen, welche Ideen dem Schottergarten zugrunde liegen. Verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten werden anhand von Bildern dargestellt. Verbesserungsmöglichkeiten bis hin zum artenreichen Paradies für wärmeliebende Pflanzen und Insekten werden vorgestellt und natürlich auch Möglichkeiten der Gartengestaltung dargestellt, die ganz ohne Schotter auskommen.

Ellen Bielert

Mo, 09.05.2022, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 3

Preis: 18,00 €

V 200 273 Lazy Gardening

Unkraut jäten, gießen und düngen, Gehölze schneiden und im Herbst das lästige Laub von den Bäumen. Ständig liegen zeitraubende Arbeiten im Garten an, die scheinbar nicht zu vermeiden sind. Doch lassen Sie sich nicht zum Sklaven Ihres Gartens machen!

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit minimalem Aufwand einen schönen Garten bekommen. Welche Arbeiten sind wirklich notwendig? Mit welchen Geräten und Werkzeugen arbeite ich am effektivsten? Wie kann ich durch geschickte Bepflanzung und Pflanzenauswahl Pflegearbeiten einsparen? Diese und viele andere Fragen werden in diesem Kurs beantwortet.

Ellen Bielert

Do, 31.03.2022, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 3

Preis: 18,00 €

V 200 281 Gartenpflege-Tipps für den naturnahen Staudengarten

Outdoor! Ein Rundgang durch den Garten der Dozentin

Dieser Kurs vermittelt Ihnen am praktischen Beispiel des eigenen Hausgartens der Dozentin, wie ein Staudengarten mit abwechslungsreicher Bepflanzung naturnah gepflegt wird. Schauen Sie selbst, wie alteingewachsene Pflanzungen ineinandergreifen und für Unkraut keinen Platz mehr lassen. Das Zusammenspiel von Stauden und Gehölzen ist dabei ebenso wichtig, wie die Konkurrenzverhältnisse der Pflanzen untereinander und die Wahl des richtigen Standortes. Lassen Sie sich inspirieren und nehmen Sie Ideen für Ihren eigenen Garten mit nach Hause.

Treffpunkt: Tulpenweg 2, 31303 Burgdorf-Ehlershausen

Ellen Bielert

Fr, 29.04.2022, 15:00 - 17:15 Uhr

1 Nachmittag, 3 UStd

Preis: 14,00 €



V 200 283 Der Garten als Lebensraum für Biene und Co

Durch die intensive Landnutzung werden natürliche Lebensräume für Tiere mit zunehmender Geschwindigkeit vernichtet. Umso wichtiger ist es, in den Hausgärten Rückzugsmöglichkeiten für sie zu schaffen. Dazu gehört nicht viel. Oft reicht es, Pflanzenstrukturen über Winter stehen zu lassen oder den Boden mit Laub abzudecken. Und artenreiche Bepflanzungen sehen nicht nur für unser Auge schön aus, sie bieten vielen verschiedenen Tieren Lebensraum und Nahrung. Vor allem die zahlreich vorkommenden Insekten sind in den letzten Jahren rapide zurückgegangen. In diesem Kurs werden Ihnen daher auch viele Gartenpflanzen vorgestellt, die beispielsweise für Bienen, Hummeln und Falter von großem Interesse sind. Neben dem Lavendel und Schmetterlingsflieder gibt es so viele wenig bekannte Blütenstauden, die sich als wahre Insektenmagneten erweisen. Lernen Sie das Ihnen zur Verfügung stehende Sortiment kennen.

Ellen Bielert

Mi, 18.05.2022, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 3

Preis: 18,00 €

U 200 293 Hausgartenplanung

In diesem Tagesseminar lernen Sie, wie Sie Ihren Hausgarten anlegen oder umgestalten können. Der Umgang mit dem Raum und den Proportionen ist dabei ebenso wichtig, wie die Auswahl der geeigneten Materialien und Pflanzen. Anhand von Bildern werden Ihnen verschiedene Stilrichtungen gezeigt, die durch das Zusammenspiel der einzelnen Gestaltungselemente entstehen. Ob architektonisch oder naturhaft, modern oder rustikal, die Wirkung wird durch ihre Auswahl bestimmt. Des Weiteren hat die Wahl der Vegetationsbilder eine wichtige Bedeutung. Die verwendeten Pflanzen sollten sich ergänzen und harmonisch miteinander wachsen. Sie bekommen geeignete Bäume, Sträucher und Blütenstauden vorgestellt, die sich gut in Hausgärten integrieren lassen. Dabei lernen Sie, aus der Fülle verschiedener Pflanzen solche auszuwählen, die für Ihre Gartensituation die Richtigen sind.

Für das Gelingen der Planung Ihres Gartens in diesem Seminar sind vorbereitende Arbeiten notwendig. Bringen Sie bitte einen Plan Ihres Grundstücks im Maßstab 1:100 mit, in dem vorhandene Dinge wie Gebäude, Pflasterungen, Bäume und Sträucher eingezeichnet sind. Des Weiteren benötigen Sie Schreibutensilien und zum Zeichnen: Lineal, Geodreieck, Bleistift, Radiergummi, Papier in DIN A3/4, Skizzenpapier oder Butterbrotpapier. Sie können ergänzend auch Fotos Ihres Gartens mitbringen.

Ellen Bielert

Sa, 26.02.2022, 09:00 - 16:00 Uhr

1 Samstag, 9 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 3

Preis: 38,00 €



Wegweiser

Bildungsurlaube	5
Gesundheitsbildung an der VHS	48
Yoga und Entspannungstechniken	48
Gymnastik und Bewegung	60
Gesundheitspflege	75
Ernährung und Kochen	81

Kontakte

Bettina Laes

Programmbereiche Yoga und Entspannung -
Gymnastik und Bewegung

Annika Schindel

Programmbereiche Gesundheitspflege -
Kochen und Ernährung

Claudia Bosse

Sachbearbeitung

Meri Zivkov

Sachbearbeitung

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0



Gesundheit

VHS macht gesünder!

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraftspüren und sich ausgewogen ernähren können. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnis. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte. Dies sind wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.





Kontakte:

Bettina Laes

Programmbereichsleitung
05132 50 00 - 16
laes@vhs-ostkreis-hannover.de

Claudia Bosse

Sachbearbeitung
05136 70 75
bosse@vhs-ostkreis-hannover.de

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

Gesundheitsbildung in der Volkshochschule

Das Selbstverständnis von

Gesundheitsbildung an Volkshochschulen:

- Volkshochschulen verstehen Gesundheit (entsprechend der Definition der Weltgesundheitsorganisation WHO) im ganzheitlichen Sinne, als Zusammenspiel von körperlichem, seelischem, geistigem, ökologischem und sozialem Wohlbefinden.
- Sie gehen davon aus, dass Gesundheitsbewusstsein und -verhalten von Bildung, Lebensstil und sozialer Lage beeinflusst werden. Dabei bleiben Menschen ein Leben lang lernfähig und können ihre Gesundheit und Lebensqualität unabhängig von ihrem Alter jederzeit fördern.

Ziele der Gesundheitsbildung sind:

- Stärkung der gesundheitlichen Ressourcen,
- Förderung von gesundheitsbewussten Lebensweisen und -verhältnissen,
- Unterstützung des eigenverantwortlichen Umgangs mit Gesundheit,
- Vermittlung von gesundheitsrelevantem Wissen für den Alltag,
- Orientierung an der Salutogenese nach Antonovsky als richtungsweisender pädagogisch-didaktischer Grundlage,
- das Lernen von kognitiver Verarbeitung mit emotionalen, körperlichen und sozialen Erfahrungen verknüpfen, die dazu motivieren, die gewonnenen Erkenntnisse in gesundheitsbewusstes Handeln umzusetzen.

Yoga

Diese Kurse führen in die Grundlagen des Yoga ein. Die Übungen stellen keine großen Anforderungen an den Körper, sondern vermitteln die Voraussetzungen, die notwendig sind, um Yoga zu erleben. Die Betonung liegt auf Atmung, Entspannung und Dehnung, Entwicklung von Stärke, Konzentration, Wahrnehmung und innerer Ruhe. Sie sind für Anfänger*innen geeignet, die durch Yoga bewusste Bewegungsabläufe, Atemübungen und Entspannungsmethoden kennen lernen wollen, aber auch für diejenigen, die schon einige Semester Yoga praktiziert haben. Für diejenigen, die seit längerer Zeit Yoga betreiben, bieten wir Kurse für Fortgeschrittene an. Achten Sie bitte auf die jeweiligen Inhalt.

Autogenes Training

Viele Menschen leiden unter ständiger Reizüberflutung, erhöhten Leistungsanforderungen und Stress. Durch konzentrierte Selbstentspannung können Sie lernen, vegetative Ungleichgewichte wie z.B. Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Nervosität und muskuläre Verspannungen positiv zu beeinflussen. Wir vermitteln die Unterstufe des Autogenen Trainings: Schwere-, Wärme-, Atem-, Herz-, Solarplexus- und Kopfübungen. Grundvoraussetzung für den Erfolg ist die Bereitschaft zu täglichem häuslichen Üben und die regelmäßige Teilnahme am Kurs.

Bitte bringen Sie zu den Entspannungskursen Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken, ein Handtuch und Getränke mit.



Burgdorf

V 301 521 Yoga

Nehmen Sie sich eine Auszeit

Mit achtsamen Bewegungsabläufen und Techniken für eine bewusste Atmung fördern Sie Ihre Entspannung und gönnen sich eine wohlverdiente Erholung von Ihrem Alltag.

Willkommen sind alle Yogainteressierte. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen. Bringen Sie bitte eine Yogamatte, bequeme Kleidung und eine Decke mit. Ich freue mich auf Sie!

Laura Grote

montags, 07.02.2022 bis 27.06.2022

jeweils von 17:50 - 19:20 Uhr

16 Abende, 32 UStd

Burgdorf, Grundschule Gudrun Pausewang
Aula

Preis: 113,00 €

V 301 431 Yoga

Nehmen Sie sich eine Auszeit

Inhalt s. V301 521.

Laura Grote

montags, 07.02.2022 bis 27.06.2022

jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr

16 Abende, 32 UStd

Burgdorf, Grundschule Gudrun Pausewang
Aula

Preis: 113,00 €

V 301 891 Yoga mit Baby/Kind

Vier Füße für ein OM, Babys/Kleinkinder ab 4 Monate

Wie wäre es, mit anderen Müttern zusammen zu kommen und aktiv mit Ihrem Baby zu sein? Mutter-Kind-Yoga stärkt und kräftigt den Körper und bezieht das Kind in die Yogaübungen (soweit wie möglich) mit ein. Die Übungen können helfen, Verspannungen zu lösen und die Muskulatur auf sanfte Weise zu stärken. Spaß und Bewegung, wie auch die Atmung und Entspannung stehen im Zentrum der Stunde. Dieser Kurs ist kein Rückbildungskurs. Bitte beachten Sie, dass Sie Ihre Rückbildung bereits abgeschlossen haben.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, leichte Decke oder Handtuch und Trinken mit.

Susanne Brandt

dienstags, 08.02.2022 bis 29.03.2022

jeweils von 14:45 - 15:45 Uhr

8 Nachmittage, 11 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 46,00 €

V 301 801 Yoga tut gut

Yoga kann eine wunderbare Unterstützung sein, wenn es darum geht, den Alltag hinter sich zu lassen, zur Ruhe zu kommen, zu entspannen und neue Kraft zu schöpfen. Jeder Mensch ist ein Individuum und auch das körperliche Befinden wandelt sich. Dieser Kurs hält daher für die einzelnen Haltungen und Bewegungsabläufe viele Variationsmöglichkeiten bereit, sodass jede*r - unabhängig von körperlichen Voraussetzungen - mit Freude am Yoga teilnehmen kann.

Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Daniela Prinz

mittwochs, 09.02.2022 bis 29.06.2022

jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr

19 Abende, 38 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 132,00 €

V 301 811 Yoga tut gut

Inhalt s. V 301 801.

Daniela Prinz

donnerstags, 03.02.2022 bis 30.06.2022

jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr

19 Vormittage, 38 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 132,00 €

V 301 401 Yoga am Morgen

Der Kurs richtet sich an alle, die durch Yoga bewusste Bewegungsabläufe, Atemübungen und Entspannungsmethoden kennenlernen bzw. vertiefen wollen.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke und evtl. ein kleines Kissen und Trinken mitbringen.

Susanne Brandt

freitags, 04.02.2022 bis 01.07.2022

jeweils von 08:30 - 09:45 Uhr

19 Vormittage, 32 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 113,00 €

V 301 411 Yoga am Morgen

Inhalt s. V 301 401.

Susanne Brandt

freitags, 04.02.2022 bis 01.07.2022

jeweils von 10:00 - 11:15 Uhr

19 Vormittage, 32 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 113,00 €

V 301 421 Yoga am Morgen

Inhalt s. V 301 401.

Susanne Brandt

freitags, 04.02.2022 bis 01.07.2022

jeweils von 11:30 - 12:45 Uhr

19 Vormittage, 32 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 113,00 €

V 301 421S Yoga am Morgen

Sommerkurs

Outdoor!

Der Kurs richtet sich an alle, die durch Yoga bewusste Bewegungsabläufe, Atemübungen und Entspannungsmethoden kennenlernen bzw. vertiefen wollen.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke und evtl. ein kleines Kissen und Trinken mitbringen. Treffpunkt unter Einhaltung des Mindestabstandes ist der Spittaplatz. Ihre Dozentin erwartet Sie dort.

Susanne Brandt

freitags, 08.07.2022 bis 29.07.2022

jeweils von 10:00 - 11:30 Uhr

4 Vormittage, 8 UStd

Burgdorf, Stadtpark, Treffpunkt Spittaplatz
am Brunnen

Preis: 36,00 €

Corona-Hinweise

Unter Coronabedingungen ist die Nutzung von VHS-Kleingeräten (Hanteln, Therabändern, Bällen, ect.) gar nicht oder nur unter bestimmten Hygieneregeln möglich. Falls Materialien mitzubringen sind, informiert Sie die Kursleitung am ersten Kurstag. Ferner gilt zu Corona-Zeiten immer: Bitte bringen Sie Ihre eigene Matte mit!



V 301 071 Yoga für einen kräftigen Beckenboden

Der Beckenboden ist unsere - leider häufig unbekannte und unbeachtete - „Kraftzentrale“. Er stützt unsere inneren Organe und ist an der Aufrichtung der Wirbelsäule maßgeblich beteiligt. Richtig eingesetzt, schenkt uns eine aktive und kräftige Beckenbodenmuskulatur mehr Beweglichkeit, Kraft und Energie. Organsenkungen, Blasenschwäche und Rückenschmerzen kann wirkungsvoll vorgebeugt werden. Yogaübungen sind in hervorragender Weise dazu geeignet, den Beckenboden erlebbar zu machen und ihm mehr Spannkraft zu verleihen. Besondere Entspannungsübungen und Tipps zur Aktivierung des Beckenbodens im Alltag runden den Kurs ab. Der Kurs erfordert keine Yoga-Vorkenntnisse. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken, ein Kissen und eine Decke mit.

Christina Stellfeldt-Koch

Sa, 26.02.2022, 09:00 - 13:00 Uhr

1 Sa-Vormittag, 5 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 33,00 €

V 301 071Z Yoga für einen kräftigen Beckenboden

Inhalt s. V 301 071.

Christina Stellfeldt-Koch

Sa, 26.02.2022, 14:00 - 18:00 Uhr

1 Sa-Nachmittag, 5 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 33,00 €

V 301 701 Qigong nach der daoistischen Methode „Hui Chun Gong“

Basis des Hui Chun Gong ist eine Naturphilosophie, die das Ziel hat, lebenslang von körperlichen und geistigen Belastungen frei zu sein. Dieses Wissen wurde in China seit Jahrtausenden weiterentwickelt und gilt zum Teil bis heute als geheim. Geheim deshalb, weil mancher glaubte, unsterblich zu werden. Das ist natürlich nicht möglich, aber eine lebensverlängernde Wirkung durch ein Leben in Harmonie ist erstrebenswert. Es gilt, einem Weg zu folgen, auf dem man Körper und Geist kultivieren und heilen kann. Das ist hilfreich, weil unsere Umwelt und ungesunde Lebensführung körperliche, geistige und soziale Probleme schaffen. Qigong bietet eine Rückkehr zu unserem Ursprung an.

Das sind harmonische gemeinsame Übungen, die Körper und Geist mit der Natur in Einklang bringen. In China spricht man von den „drei Schätzen“, wenn Jing (Vitalität), Qi (Lebensenergie) und Shen (Geist) eine harmonische Einheit sind. Wir fühlen uns dann verjüngt.

Xin Schubert

donnerstags, 17.02.2022 bis 21.04.2022

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

8 Abende, 16 UStd

Burgdorf, IGS

Vor dem Celler Tor 91, Gymnastikraum

Preis: 62,00 €

V 301 701V Qigong nach der daoistischen Methode „Hui Chun Gong“

Inhalt s. V 301 701.

Xin Schubert

donnerstags, 05.05.2022 bis 30.06.2022

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

8 Abende, 16 UStd

Burgdorf, IGS

Vor dem Celler Tor 91, Gymnastikraum

Preis: 62,00 €

V 301 611 Qi Gong, Meditation und Energiearbeit für Frauen

Neu!

Im Mittelpunkt dieses Kurses steht eine Qi Gong Form für Frauen: »Das Mädchen mit dem Jadekörper«, eine Kombination aus harmonisch fließenden Bewegungen und bewusst tiefer Atmung. Die Übungen berücksichtigen in besonderem Maße die energetische Situation im weiblichen Körper und vermitteln ein gestärktes Bewusstsein für die eigene Weiblichkeit. Sie wirken harmonisierend auf den Brust-, Becken- und Bauchbereich, fördern den Energiefluss in den Meridianen und haben eine regulierende Wirkung auf das Hormonsystem. Ergänzend lernen Sie einfache Meditationsübungen aus dem Tao Yoga kennen: Mit dem „Inneren Lächeln“ können wir ganz bewusst einen Zustand tiefer Entspannung, Ruhe und innerer Harmonie in uns herstellen. Die sechs „Heilenden Laute“ sind eine uralte taoistische Übung zur Reinigung und Entspannung der Organe. Beide Übungen ergänzen sich hervorragend in ihrer Aufgabe, die physische und mentale Ausgeglichenheit und Gesundheit wieder herzustellen. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

Uschi Haber

Sa, 02.07.2022, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 42,00 €

V 301 391 Abendausklang: Klangreisen zum Entspannen

Den Abend ausklingen lassen: An fünf Abenden erleben Sie die wohltuenden Klänge und Schwingungen der unterschiedlich klingenden Klangschalen. Begleitet durch Klangreisen erreichen Sie schneller eine Entspannung für Körper, Geist und Seele und können mit diesem Wohlfühl in die Woche gehen.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke und evtl. ein kleines Kissen und Trinken mitbringen.

Susanne Hoheisel

montags, 07.02.2022 bis 28.03.2022

jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

8 Abende, 16 UStd

Burgdorf, Vor dem Celler Tor 31

Preis: 66,00 €

V 301 391Z Abendausklang: Klangreisen zum Entspannen

Inhalt s. V 301 391.

Susanne Hoheisel

montags, 25.04.2022 bis 30.05.2022

jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

6 Abende, 12 UStd

Burgdorf, Vor dem Celler Tor 31

Preis: 52,00 €

V 301 291 Abendausklang: Klangreisen zum Entspannen

Inhalt s. V 301 391.

Susanne Hoheisel

freitags, 04.02.2022 bis 25.03.2022

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

8 Abende, 16 UStd

Burgdorf, Vor dem Celler Tor 31

Preis: 66,00 €

V 301 291Z Abendausklang: Klangreisen zum Entspannen

Inhalt s. V 301 391.

Susanne Hoheisel

freitags, 22.04.2022 bis 20.05.2022

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

5 Abende, 10 UStd

Burgdorf, Vor dem Celler Tor 31

Preis: 45,00 €



V 301 201 Waldbaden - Eintauchen in die Natur

Neu!

Waldbaden „Shinrin Yoku“ bedeutet auf Deutsch, so viel wie „ein Bad in der Atmosphäre mit allen Sinnen nehmen“. Unter Waldbaden versteht man die intensive Art und Weise mit dem Wald in Berührung zu kommen. Bedächtiges Gehen, Lauschen, der Blick in die Ferne oder das Spüren und Riechen der Natur, Atem- und Achtsamkeitsübungen, Bewegungsübungen aus dem Qi Gong und Klangschalenmeditation sind Bestandteile der Waldbaden-Führung. Bitte festes Schuhwerk, wetterbedingte Kleidung, kl. Picknick und eine Isomatte mitbringen. Treffpunkt: Wanderparkplatz Beerbusch - bei Schwüblingsen.

Susanne Hoheisel

So, 27.03.2022, 11:00 - 15:00 Uhr

1 Sonntag, 6 UStd

Schwüblingsen, Wanderparkplatz Beerbusch - Im Burgdorfer Holz

Preis: 31,00 €

U 301 861 Bildungsurlaub Stressreduzierung statt Burn-out

Strategien zur Stressbewältigung

Stress wird manchmal zur gefühlten Normalität, bis der Körper streikt.

Doch Bewegung und Entspannung sind hilfreiche Methoden, um gesund und zu Frieden zu bleiben. In diesem Kurs erlangen Sie Stressbewältigungskompetenzen und Problemlösungsstrategien. Sie lernen, persönliche Stressverstärker zu erkennen und welche Abgrenzungstechniken es gibt, um diese abzuwenden. Ferner geht es darum, eigene Ressourcen zu stärken. Sie werden Bewegungs- und Entspannungsübungen kennenlernen, um diese in Ihren Alltag zu integrieren. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen, Schreibunterlagen, Verpflegung.

Abmeldeschluss ist der 15.12.2021

VA.-Nr.: B22-112020-53

Astrid Le Loup

Mo, 24.01.2022 bis Fr, 28.01.2022

täglich jeweils von 08:30 - 16:00 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 180,00 €

U 301 861Z Teilzeit-Bildungsurlaub: Gelassen und gesund bleiben

Dieser Kurs beschäftigt sich damit, chronischen Stress abzubauen und ihm zukünftig vorzubeugen. Wie führt man ein stressfreies und gesundes Leben?

Persönliche Stressoren zu erkennen und eigene Ressourcen zu aktivieren, hilft dabei, den alltäglichen Anforderungen zu begegnen. Dabei ist es wichtig, Entspannung, Bewegung und eine positive innere Einstellung zu nutzen, um körperliche und mentale Stresssymptome zu minimieren.

Doch wie schaffe ich es, durch kleine Schritte meinen Alltag so zu entschleunigen, dass ich gelassen und gesund bleibe?

Gemeinsam erfahren wir in diesem Kurs, wie man Risikofaktoren für Stress frühzeitig erkennt und erlernen praktische Übungen für zuhause. Zielsetzung:

- Erlernen von theoretischem

- Hintergrundwissen

- Salutogenese und Kohärenz

- Stress erkennen

- Ressourcen stärken und gezielt nutzen

- Praktische Anwendung und

- alltagstaugliche Übungen

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen, Schreibunterlagen, Verpflegung.

VA.-Nr.: B22-112339-58

Abmeldeschluss: 15.12.2021

Astrid Le Loup

Mo, 07.02.2022 bis Fr, 11.02.2022

täglich jeweils von 08:00 - 13:00 Uhr

5 Tage, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 135,00 €



© satori,
stock.adobe.com



Isernhagen

V 301 602 Yoga

Yoga bietet eine gute Unterstützung um zu mehr innerer Ruhe, Beweglichkeit und körperlichem Wohlbefinden zu gelangen. Jede*r Kursteilnehmer*in wird durch harmonische Bewegungsabläufe, individuell angepasste Positionen und einen Schwerpunkt auf die Atmung, an die dynamischen und statischen Übungen herangeführt. Dabei spielen weder Vorerfahrung noch die individuellen physischen Voraussetzungen, wie Kraft oder Beweglichkeit, eine Rolle, um mit Freude an diesem Yogakurs teilnehmen zu können.

Petra Zeuschner

dienstags, 08.02.2022 bis 12.07.2022

jeweils von 19:45 - 21:00 Uhr

19 Abende, 32 UStd

Isernhagen, Schulcampus Helleweg,
Gymnastikraum

Preis: 113,00 €

V 301 162 Yoga

Beweglichkeit, Kraft, Entspannung

Mit sanften und achtsam-intensiven Bewegungsabläufen in die körperliche und geistige Balance.

Durch Körperübungen (Asanas) werden die Beweglichkeit, Koordination, Flexibilität, Kraft und Ausdauer gefördert und gesteigert und somit das gesamte eigene Körperbewusstsein geschult. Die Asanas werden in bestimmten Übungsabfolgen ganz bewusst und achtsam mit dem eigenen Atemfluss durchgeführt, dabei kommt es auch zur Zentrierung unseres Geistes. Durch das Üben von Pranayama (Atemtechniken) und Meditation gelingt es uns immer mehr, unseren Geist auszurichten, zu fokussieren, unseren Atem auch im Alltag besser wahrzunehmen und Techniken sogar bewusst zur Stressreduktion anzuwenden.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mit.

Heike Roziewski

mittwochs, 09.02.2022 bis 29.06.2022

jeweils von 17:45 - 19:15 Uhr

18 Abende, 36 UStd

Isernhagen, Familienzentrum St. Margarethe der Caritas, Awb. Wietzeau 2

Preis: 141,00 €

V 301 172 Yoga

Mit sanften, aufmerksamen und intensiven Bewegungsabläufen in die körperliche und geistige Balance.

Durch Körperübungen (Asanas) werden die Beweglichkeit, Koordination, Flexibilität und Ausdauer gefördert und gesteigert und somit das gesamte eigene Körperbewusstsein geschult. Die Asanas werden in bestimmten Übungsabfolgen ganz bewusst und achtsam mit dem eigenen Atemfluss durchgeführt, dabei kommt es auch zur Zentrierung unseres Geistes. Durch das Üben von Pranayama (Atemtechniken) und Meditation gelingt es uns immer mehr, unseren Geist auszurichten, zu fokussieren, unseren Atem auch im Alltag besser wahrzunehmen und Techniken sogar bewusst zur Stressreduktion anzuwenden.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mit.

Heike Roziewski

mittwochs, 09.02.2022 bis 29.06.2022

jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr

18 Abende, 36 UStd

Isernhagen, Familienzentrum St. Margarethe der Caritas, Awb. Wietzeau 2

Preis: 141,00 €

V 300 372 Yoga

Outdoor!

Inhalt s. V 301 162.

Infos/Regeln zu den Outdoorkursen

s. S. 59.

Heike Roziewski

mittwochs, 20.07.2022 bis 24.08.2022

jeweils von 17:45 - 19:15 Uhr

6 Abende, 12 UStd

Isernhagen AWB, Schulcampus,
Wiese beim Volleyballfeld

Preis: 58,00 €

V 301 192Z Yoga im Gesundbrunnen

Mit achtsamen Bewegungsabläufen und Techniken für eine bewusste Atmung fördern Sie Ihre Entspannung und gönnen sich eine wohlverdiente Erholung von Ihrem Alltag. Willkommen sind alle Yogainteresierte. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen. Bringen Sie bitte eine Yogamatte, bequeme Kleidung und eine Decke mit. Ich freue mich auf Sie!

Laura Grote

mittwochs, 09.02.2022 bis 29.06.2022

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

16 Abende, 32 UStd

Isernhagen H.B. Gesundbrunnen, Burgwedeler Str. 139, Gymnastikraum 1.OG

Preis: 128,00 €

V 301 192 Yoga im Gesundbrunnen

Nehmen Sie sich eine Auszeit

Inhalt s. V 301 192Z.

Laura Grote

mittwochs, 09.02.2022 bis 29.06.2022

jeweils von 19:15 - 20:45 Uhr

16 Abende, 32 UStd

Isernhagen H.B. Gesundbrunnen, Burgwedeler Str. 139, Gymnastikraum 1.OG

Preis: 128,00 €

V 301 112 Yoga am Vormittag

Yoga bietet eine gute Möglichkeit, Abstand zum Alltag zu gewinnen und neue Kräfte in Körper und Geist zu wecken. Neben den körperlichen Übungen (Asanas) werden auch Atemübungen des Yoga (Pranayama) und kleine Meditationen praktiziert.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, aber von Vorteil. Geübt werden sowohl sanfte als auch kräftigende Asanas, in denen die Atemführung eine zentrale Rolle spielt. Die individuellen Möglichkeiten des einzelnen Menschen stehen im Mittelpunkt. Alter, Beweglichkeit und körperliche Voraussetzungen spielen keine Rolle, um die Wirkungen des Yoga erleben und genießen zu können. Die meisten Übungen können individuell angepasst werden. Bei chronischen Erkrankungen oder starken körperlichen Einschränkungen halten Sie bitte Rücksprache mit der Kursleitung. Bitte eigene Yogamatte und warme Decke mitbringen.

Heike Roziewski

donnerstags, 03.02.2022 bis 30.06.2022

jeweils von 09:15 - 10:45 Uhr

18 Vormittage, 36 UStd

Isernhagen H.B., Begegnungsstätte,
Burgwedeler Str. 141 b, Erdgeschoss

Preis: 126,00 €

25 %

Vielbucherprämie

Sie können unter bestimmten Umständen eine Gutschrift über 25 € erhalten. Nähere Informationen dazu finden Sie in den Geschäftsbedingungen.



V 301 122 Yoga am Vormittag

Inhalt s. V 301 112.

Heike Roziewski

donnerstags, 03.02.2022 bis 30.06.2022

jeweils von 11:00 - 12:30 Uhr

18 Vormittage, 36 UStd

Isernhagen H.B., Begegnungsstätte,

Burgwedeler Str. 141 b, Erdgeschoss

Preis: 126,00 €

V 301 712 Qigong - Tai ji Chi

Das Konzept Tai ji Chi verfolgt die Ziele, Körper und Geist von Blockaden zu befreien und somit körperliche und geistige Freiheit und inneren Frieden (wieder) zu erlangen. Mit dem Tai ji Chi-Lineal kann die körperliche innere Energie aktiviert werden. Somit wird der Körper und der Geist harmonisiert. Durch verschiedene Anwendungen von Tanz-, Liebes- und Heilkunst der Schamanen vor ca. 4000 Jahren, werden die Kanäle im Körper repariert und es kann eine Vermehrung der positiven Energie stattfinden. Dies bildet die Grundlage für geistige Freiheit und Zufriedenheit.

Xin Schubert

freitags, 18.02.2022 bis 29.04.2022

jeweils von 16:30 - 18:00 Uhr

9 Abende, 18 UStd

Isernhagen, Schulcampus Helleweg,

Gymnastikraum

Preis: 68,00 €

V 301 712V Qigong - Tai ji Chi

Inhalt s. V 301 712.

Xin Schubert

freitags, 06.05.2022 bis 01.07.2022

jeweils von 16:30 - 18:00 Uhr

8 Abende, 16 UStd

Isernhagen, Schulcampus Helleweg, Gym-

nastikraum

Preis: 62,00 €

© godfer,
stock.adobe.com



V 301 812 Tao Yoga und Qi Gong: Wecke Deine Lebenskraft!

Neu!

An diesem Wochenende erlernen Sie das Basiswissen aus dem Tao Yoga: Übungen und Meditationen, die uns unterstützen, Krankheiten und Stress zu vermindern und unseren gesamten Körper mit mehr Lebenskraft zu versorgen. Die Übungen wirken sich positiv auf unsere lebenswichtigen Organe, die Körperstrukturen, das Immunsystem und das vegetative Nervensystem aus und unterstützen diese in ihrer Funktion. Gesundheit, Vitalität und Leistungsfähigkeit werden gefördert, körperliche und emotionale Spannungen können sich lösen.

Ergänzt werden diese Übungen durch eine einfache Qi Gong Form in Bewegung, die sich leicht in den Alltag integrieren lässt. Die sanften fließenden Bewegungen führen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.

Verspannungen werden gelöst, die Beweglichkeit der Gelenke und die Körperhaltung verbessert. Die Übungen sind leicht zu erlernen und erfordern keine Vorkenntnisse. Bitte bringen Sie eine eigene Matte, ein Getränk und eine kleine Decke mit. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

Uschi Haber

Fr, 18.03.2022, 18:00 - 21:15 Uhr

Sa, 19.03.2022, 10:00 - 16:45 Uhr

So, 20.03.2022, 10:00 - 13:15 Uhr

1 Wochenende, 16 UStd

Isernhagen H.B. Gesundbrunnen, Burgwe-

deler Str. 139, Gymnastikraum 1.OG

Preis: 97,00 €



Ausbildung zum Yogalehrenden BDY/EYU

Beginn der nächsten zertifizierten Ausbildung im Frühjahr 2022

Yoga Institut Hannover
anerkannte BDY Ausbildungsschule

www.yoga-institut-hannover.de
info@yoga-institut-hannover.de



Lehrte

V 301 423 Yoga - ein guter Start in die Woche

Ein Kurs für alle, die durch Yoga bewusste Bewegungsabläufe, Atemübungen und Entspannungsmethoden kennen lernen bzw. vertiefen wollen. Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

N.N.

montags, 07.02.2022 bis 27.06.2022

jeweils von 17:55 - 19:25 Uhr

17 Abende, 34 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum

Preis: 119,00 €

V 301 433 Yoga - ein guter Start in die Woche

Inhalt s. V 301 423.

N.N.

montags, 07.02.2022 bis 27.06.2022

jeweils von 19:35 - 21:05 Uhr

17 Abende, 34 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum

Preis: 119,00 €

V 300 043 Stadt Lehrte - Yoga

Inhalt s. V 301 423.

Lina Sell

dienstags, 08.02.2022 bis 14.06.2022

jeweils von 12:30 - 13:30 Uhr

15 Tage, 20 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum

Preis: 90,00 €

V 301 003 Yoga

Der Kurs richtet sich an alle, die durch Yoga bewusste Bewegungsabläufe, Atemübungen und Entspannungsmethoden kennen lernen bzw. vertiefen wollen.

Bitte kleines Kissen und Decke mitbringen. Wählen Sie bequeme Kleidung.

Christine Kunkel

mittwochs, 09.02.2022 bis 22.06.2022

jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr

16 Vormittage, 32 UStd

Lehrte, Fachwerkaus im Stadtpark

Preis: 113,00 €

V 301 513 Yoga

Der Kurs richtet sich an alle, die durch Yoga bewusste Bewegungsabläufe, Atemübungen und Entspannungsmethoden kennen lernen bzw. vertiefen wollen.

Bitte kleines Kissen und Decke mitbringen.

Wählen sie bequeme Kleidung.

Lina Sell

donnerstags, 03.02.2022 bis 02.06.2022

jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr

15 Abende, 30 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum

Preis: 106,00 €

V 301 093Z Yoga - Einstimmung auf das Wochenende

Gesundheit fördern - Körperfunktionen harmonisieren - Spannungen abbauen

Das yogische Prinzip, Körper, Atem und Geist harmonisch zu verbinden, zielt sowohl auf die Entspannung und Erholung als auch auf die Erlangung von mehr Vitalität, ohne Leistungsdruck. Yoga entspannt, kräftigt Muskulatur und Bindegewebe und reguliert die Körperfunktionen. Sie können eine bessere Haltung, mehr Spannkraft, größere Beweglichkeit, Flexibilität und Gelassenheit erzielen, Stress abbauen und Ihre Konzentrationsfähigkeit erhöhen.

Gönnen Sie sich „Kurzferien vom Alltag“ und einen gelösten Start in das Wochenende. Jede*r ist willkommen. Benötigt werden bequeme Kleidung, eine Decke und warme Socken.

Silke Michaelis-Steincke

freitags, 04.02.2022 bis 08.07.2022

jeweils von 14:30 - 16:00 Uhr

19 Nachmittage, 38 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum

Preis: 132,00 €

V 301 093 Yoga - Einstimmung auf das Wochenende

Inhalt s. V 301 093Z.

Silke Michaelis-Steincke

freitags, 04.02.2022 bis 08.07.2022

jeweils von 16:15 - 17:45 Uhr

19 Nachmittage, 38 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum

Preis: 132,00 €

V 301 053 Yoga bei Schulter- und Nackenverspannungen

Neu! Workshop

Im Lauf der Evolution entwickelte sich der Mensch vom Jäger in der Steinzeit zu einem sitzenden Menschen im Büro in der Zivilisation. Der Körperbau des Menschen ist der damaligen Zeit angepasst und somit nicht mehr in der Neuzeit mit der heutigen Lebensweise kompatibel. Jeder kennt das Problem wie z. B. das stundenlange Sitzen am Schreibtisch im Büro oder das Starren auf den PC oder Smartphone, Stress oder zu wenig Bewegung. Nacken- und Schulterschmerzen sind oft eine Folge unseres Lebensstils. All das kann zu einer schmerzhaften Verspannung des Körpers und zu einer einseitigen Belastung der Wirbelsäule führen. Geringfügige Veränderungen können manchmal im Rücken, speziell im Nacken- oder Schulterbereich zu Verspannungen oder Schmerzen führen. Diese strahlen oftmals in benachbarte Körperregionen aus, von der Halswirbelsäule in den Kopf, von den Schultern in die Arme, von der Brustwirbelsäule in den Brustkorb und von der Lendenwirbelsäule in den Bauch, von der Hüfte in die Beine.

Bitte Decke, Kissen, Socken, und Getränke zum Kurs mitbringen.

Susanne Horn

Sa, 05.03.2022, 09:00 - 12:15 Uhr

1 Sa-Vormittag, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum

Preis: 24,00 €

V 301 023 Autogenes Training und Meditation

Dieser Kurs setzt die sichere Umsetzung des Autogenen Trainings voraus und richtet sich an alle, die daran interessiert sind, die Entspannungsmethode zu vertiefen und für meditative Erfahrungen zu nutzen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, ein Kissen und eine Decke mit.

Inge Baumgarte,

DGAM-Gesundheitspraktikerin

mittwochs, 16.02.2022 bis 27.04.2022

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

9 Abende, 18 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum

Preis: 68,00 €



V 301 013 Autogenes Training und Meditation

Inhalt s. V 301 023.

Inge Baumgarte,

DGAM-Gesundheitspraktikerin

mittwochs, 16.02.2022 bis 27.04.2022

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

9 Abende, 18 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 68,00 €

V 301 503 Autogenes Training

Stressreduzierung ist erlernbar. Das Autogene Training ist eine leicht erlernbare und anerkannte Entspannungsmethode für jedermann, die es Ihnen überall und jederzeit ermöglicht, in kürzester Zeit für eine intensive Erholungspause zu sorgen. Dadurch können Sie Ihre persönlichen Anforderungen des Alltags stressresistenter, energievoller und mit mehr Lebensfreude bewältigen. Abgerundet und ergänzt wird der Kurs durch weitere gut erlernbare methodische Übungen zur Entspannung. Die Kursabende sind praxisnah gestaltet und bieten Ihnen genügend Zeit sowie Raum, wie Sie schrittweise üben, Methoden zur Stressreduzierung selbständig in Ihren Alltag zu integrieren. Dadurch ist dieser Kurs gleichermaßen für interessierte Neueinsteiger ohne jegliche Vorerfahrung, für Wiedereinsteiger zum Auffrischen, aber auch für erfahrene Personen, die das Autogene Training vertiefen möchten, geeignet. Wer möchte kann seine Isomatte und ein Kissen mitbringen, ist aber nicht grundsätzlich notwendig.

Christian Pischke

donnerstags, 10.02.2022 bis 28.04.2022

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 74,00 €

V 301 154S Yin Yoga im Sommer

Neu!

Yin Yoga ist eine Form der Asana-Praxis, in der wir jeweils mehrere Minuten in den einzelnen Haltungen verweilen.

Der Körper wird wunderbar gedehnt, während der Einsatz von Muskelkraft in den Hintergrund tritt. Yin steht für das weibliche Prinzip und kann uns, durch die ruhige, meditative Art des Praktizierens, tief mit unserem inneren Selbst verbinden.

Es ist der Gegensatz zu dem männlichen, aktiven und leistungsorientierten Alltag. Yin Yoga wird von vielen Übenden als sehr entspannend, nährend und berührend empfunden.

Sommer - das ist die Zeit der Begeisterung, der Lebensfreude, der Klarheit - die Zeit, in der wir aktiv sind, uns verlieben (auch ins Leben) und uns mehr nach außen als nach innen richten. Im Sommer dominiert die Energie des Feuers. In der chinesischen Medizin sind dem Element Feuer die Meridiane von Herz und Dünndarm zugeordnet. Das Herz ist Lenker unserer Emotionen, verleiht innere Ruhe und sorgt für emotionale Balance.

In dieser Yin Yoga Stunde nehmen wir Positionen ein die unsere Körpervorderseite, besonders unsere Schultern und unser Herz öffnen. Durch Drehbewegungen entgiften wir den Körper. Nach der Stunde stellt sich ein Gefühl von Ausgeglichenheit und geistiger Klarheit ein.

Bitte mitbringen: Yogamatte, eine feste Decke und wenn vorhanden ein Sitzkissen. Bitte bequeme Kleidung anziehen und für die Schlussentspannung warme Socken mitbringen.

Silke Hartlep

So, 10.07.2022, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Sonntag, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 26,00 €

Das Zuhause für Seminare

Ein abwechslungsreiches Seminarangebot in herzlicher, entspannter und nährnder Atmosphäre erwartet Dich in unserem Haus.

Wir bieten Workshops, laufende Kurse, Einzeltermine, sowie Tages- und Wochenendseminare an.

Noch mehr Details findest Du auf unserer Internetseite.

Wir freuen uns auf Dich.



Seminarhaus
Mahanbir

Zum Roden 13
31275 Lehrte/Aligse
Tel: 05132 / 83 69 20



info@mahanbir.de
www.mahanbir.de



V 301 933 Teilzeit-Bildungsurlaub: Stressmanagement in Beruf u. Alltag

Stress, genauer formuliert: die Belastungen durch Stress, ist eine Erscheinung, die in der letzten Zeit verstärkt aufgetreten ist. Verschiedene Formen z.B. die Belastung durch Lärm, Arbeitsverdichtung, Zukunftsängste u.v.m. sind ein gesamtgesellschaftliches Problem, das sich auf die einzelne Person unterschiedlich auswirkt, etwa in Form von körperlichen (stressbedingten Krankheiten) oder auch psychischen Reaktionen (Depression, Burn-out). Die Veränderungen, die sich im Individuum abspielen, wirken wiederum auf die Gesellschaft zurück - ein Kreislauf, aus dem schwer herauszukommen ist. Um die Lebensqualität im Alltag und im Berufsleben beizubehalten oder auch wiederzugewinnen, gilt es also, zunächst einmal diese Faktoren zu analysieren, ihre individuellen Auswirkungen bewusst zu machen und, darauf aufbauend, Strategien und Verhaltensweisen zu entwickeln, die eine dauerhafte und adäquate Verhaltensänderung bewirken. Dazu nutzt der Bildungsurlaub Verfahren der Selbstanalyse (mittels Einzelarbeit, die durch Anstöße und Leitfragen seitens der Kursleitung angestoßen wird), der Ergebnispräsentation in der Lerngruppe, die verdeutlichen soll, dass sich Stress zwar individuell unterschiedlich auswirken kann, aber auf Faktoren zurückgeht, die nicht nur die einzelne Person betreffen, also ein individuelles Problem darstellen, sondern Ursachen haben kann, die für alle gleichermaßen gelten. Hierfür sind Reflexionsphasen vorgesehen, zum einen zu Beginn des jeweiligen Unterrichtstages, um Fragen zu klären, die am Vortrag nicht - oder nicht ausreichend - behandelt werden konnten, und zum anderen als Phasen der Ergebnisicherung während des theoretischen Teils des Bildungsurlaubs. Dieser stellt in Form von Vorträgen und Gruppenarbeit(en) die nötigen Hintergrundinformationen zur Verfügung.

Im praktischen Teil lernen die Teilnehmenden die Entspannungsmethode des Yoga kennen und wenden diese auch an. Sie bildet den Abschluss des Unterrichtstages und macht den Teilnehmenden bewusst, dass es sinnvolle Verfahren gibt, die sie nach dem Ende des Bildungsurlaubs in ihren Tagesablauf einbauen können, um den Stress des Alltags gelassener begegnen zu können. Yoga ist als ein ganzheitliches Entspannungsverfahren gut geeignet, weil es eine langfristige Verhaltensänderung initiieren kann.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Verpflegung für einen Tag, bequeme Kleidung und evtl. warme Socken.

VA-Nr.: 21-107563-77

Abmeldeschluss: 11.06.2022

Petra Adam

Mo, 18.07.2022 bis Fr, 22.07.2022

täglich jeweils von 08:30 - 14:00 Uhr

5 Vormittage, 30 UStd

Lehrte, Zum Roden 13

Preis: 147,00 €

V 301 913 Teilzeit-Bildungsurlaub: Stressbewältigung - Entspannter und gelassener im Berufs- u. Alltagsleben

Stress ist ein "Kind unserer Zeit" - fast alle Menschen leiden heute daran. Stress entsteht, wenn das Gefühl überhand nimmt, den komplexen Anforderungen des Lebens nicht mehr gerecht werden zu können. Er äußert sich darin, dass wir uns überfordert, erschöpft und ausgelaugt fühlen - schlimmstenfalls sogar krank werden. Menschen, die dauerhaft unter Stress stehen, klagen häufig über Folgeerscheinungen wie etwa Antriebsschwäche, Schlaflosigkeit, zunehmende Nervosität oder ähnliche Symptome. Auf der körperlichen Ebene sind Verspannungen im Schulter-Nackenbereich und/oder Kopf- und Rückenschmerzen typische Begleiterscheinungen. Neben dem Erkennen und (idealerweise) Beseitigen innerer und äußerer Stressoren sind Bewegung und Entspannungsverfahren wichtige Elemente einer persönlichen Stressbewältigungsstrategie. In diesem Bildungsurlaub haben Sie Gelegenheit sich intensiv mit dem Thema Stress auseinander zu setzen und persönliche Stressfaktoren zu erkennen. Darüber hinaus werden Sie das Übungssystem des Yoga mit seinen Körper-, Atem- und Aufmerksamkeitsübungen als einen beispielhaften Beitrag zur Stressbewältigung theoretisch und praktisch kennen lernen.

Der Bildungsurlaub ist für Menschen mit und ohne Yogavorkenntnissen gleichermaßen geeignet. Alter, Beweglichkeit und körperliche Voraussetzungen spielen keine Rolle, um die Wirkungen des Yoga erleben zu können. Jede Übung kann individuell angepasst werden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke sowie Schreibmaterial.

VA-Nr.: 21 - 107562 - 54

An- und Abmeldeschluss 10.07.2022

Christina Stellfeldt-Koch

Mo, 22.08.2022 bis Fr, 26.08.2022

täglich jeweils von 09:00 - 13:00 Uhr

5 Vormittage, 27 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 127,00 €

W 301 943 Teilzeit-Bildungsurlaub: Gelassenheit und Vitalität für ein gesundes Leben

Aufbaumodul

In der heutigen Zeit und unserer schnellen Lebensweise geht der Mensch als solcher oft schon fast verloren. Wir verlieren es, unseren Blick zu fokussieren und in der Fülle der An- und Herausforderungen, klar zu bleiben. Doch in der Klarheit und Einfachheit liegt der Schlüssel zu Frieden, Glück und Gesundheit.

Nach dem wir im BU „Stressmanagement in Beruf und Alltag“ gelernt haben, dass der Umgang mit Herausforderungen ein Lernprozess mit mehreren Faktoren ist, geht dieser Aufbauteil nun in die Tiefe. In den Lerneinheiten wird das Wissen um die erprobten Methoden der Meditation, Yogatherapie und des Achtsamkeitstrainings sowie dem Ayurveda vertieft um zu verstehen, wie direkter Einfluss auf die Biochemischen Vorgänge im Körper ermöglicht werden kann. Im täglichen Entspannungsteil lernen Sie die effektive Wirkung von Yoga und Meditation kennen. In diesem Bildungsurlaub geht es um mögliche Veränderungsprozesse im eigenen Leben. Die Veränderung der eigenen individuellen Toleranzschwelle und die Möglichkeit mehr im Augenblick zu sein, um die eigenen Ressourcen besser nutzen zu können, führen zu erhöhter Konzentrationsfähigkeit und Resilienz im Berufs- und Privatleben. Das Ziel der Woche ist die so genannte: „Work-Life-Balance“. In erster Linie geht es um die Möglichkeit, ein balanciertes Leben zu führen mit Freude, Disziplin und innerer Ruhe als Schlüssel zu Gelassenheit und Vitalität. Voraussetzung ist die vorherige Teilnahme am TZ-BU „Stressmanagement in Beruf und Alltag“. Bitte mitbringen: Schreibzeug, Verpflegung für einen Tag, bequeme Kleidung und evtl. warme Socken.

Va.-Nr.: B22-112018-16

Abmeldeschluss: 05.09.2022

Petra Adam

Mo, 17.10.2022 bis Fr, 21.10.2022

täglich jeweils von 08:30 - 14:00 Uhr

5 Vormittage, 30 UStd

Lehrte, Zum Roden 13

Preis: 147,00 €



Sehnde

V 301 044 Yoga für einen gesunden Beckenboden

Ein starker und gesunder Beckenboden ist sozusagen das Fundament unseres Körpers und hat gleich mehrere Aufgaben. Die Beckenbodenmuskulatur hält die Bauch- und Beckenorgane an ihrer Stelle und arbeitet mit den Bauch- sowie Rückenmuskeln. Das komplexe Zusammenspiel ermöglicht so eine aufrechte Haltung. Der Beckenbodenmuskel unterstützt die Schließmuskeln von Harnröhre und After bei ihrer Arbeit, das heißt Harn- und Stuhlinkontinenz kommen seltener vor. Zudem hilft er, einem hohen Druck im Bauchraum besser standzuhalten, etwa beim Husten, Niesen, Lachen, schweren Heben oder Pressen beim Stuhlgang. Deshalb ist es wichtig, dass die Muskeln im Inneren zunächst einmal wahrgenommen werden, um dann diese mit gezielten Übungen (Körperhaltungen- Asanas) in Verbindung mit der Atmung (Pranayama) zu stärken. Das Zwerchfell und der Beckenboden agieren dabei eng zusammen und bewegen sich synchron! Beim Einatmen senkt sich das Zwerchfell und die Organe im Bauch werden nach unten gedrückt. Der Beckenboden entspannt sich und senkt sich ebenfalls nach unten. Beim Ausatmen hebt sich das Zwerchfell, die Beckenbodenmuskeln ziehen sich zusammen, der Beckenboden hebt sich und die Bauchorgane werden nach oben gedrückt. Bitte Decke, evtl. Kissen, Socken, und Getränke zum Kurs mitbringen.

Susanne Horn

dienstags, 08.02.2022 bis 21.06.2022

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

14 Abende, 28 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Seminarraum 2

Preis: 100,00 €

© Wayhome Studio,
stock.adobe.com



V 301 004 Yoga Yin & Yang

Mit mehr Energie und Wohlbefinden in den Tag

Yoga ist ein alt bewährtes Übungssystem zur Erhaltung, Förderung und Erlangung von Gesundheit. Beim Yang-Yoga lernen wir, die Muskeln primär anzuregen, zu kräftigen und zu dehnen. Beim Yin-Yoga werden die Muskeln dagegen entspannt und der Körper ist ruhig, so dass die Bindegewebsstrukturen (Faszien) stimuliert werden können. In unserem Geist fördert Yang eher Stärke und Selbstvertrauen, während Yin uns in die Stille und zum inneren Frieden führen möchte. Spannung ist ein wichtiger Motor im Leben, ohne Entspannung führt sie jedoch zu Überlastung und Stress.

Wesentliches Merkmal dieses Yoga-Kurses ist ein stufenweises Heranführen an die Yogahaltungen (Asanas) in stetem Wechsel von Dynamik und Ruhe. Die gesundheitsförderlichen Wirkungen ergeben sich aus der Verbindung von Anspannung und Entspannung, Bewegung und Ruhe, Konzentration und Achtsamkeit. Im Vordergrund steht nicht der Leistungsaspekt, sondern ein Mehr an Beweglichkeit und innerer Gelassenheit. Verschiedene Entspannungsmethoden runden diesen Kurs ab. Bitte bequeme Kleidung, ein kleines Kissen und eine Decke mitbringen.

Karin Hunte

mittwochs, 09.02.2022 bis 29.06.2022

jeweils von 09:00 - 10:30 Uhr

17 Vormittage, 34 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 119,00 €

V 301 514 Yoga in Ilten

Wir praktizieren eine sanfte Form des Hatha-Yoga, die gleichermaßen für Anfänger*innen und Geübte geeignet ist. Nach Anfangsentspannung, Atemwahrnehmung und Lockerung werden die Haltungen mit Vorübungen vorbereitet, eine Tiefenentspannung bildet den Abschluss. Bitte mitbringen: Matte u./o. Decke, Duschhandtuch u./o. kleines (Kopf-)Kissen“ (als Hilfsmittel für Übungen), bequeme Kleidung. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

Beate Petersen

mittwochs, 09.02.2022 bis 08.06.2022

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

15 Abende, 30 UStd

Sehnde-Ilten, Rathaus, Glückaufstr. 3

Preis: 106,00 €

V 301 474 Yoga

Der Kurs richtet sich an alle, die durch Yoga bewusste Bewegungsabläufe, Atemübungen und Entspannungsmethoden kennen lernen bzw. vertiefen wollen. Bitte eigene Matte und Decke mitbringen.

Heike Bürger

mittwochs, 09.02.2022 bis 01.06.2022

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

14 Abende, 28 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 100,00 €



V 301 494 Yoga

Inhalt s. V 301 474.

Heike Bürger

mittwochs, 09.02.2022 bis 01.06.2022

jeweils von 19:45 - 21:15 Uhr

14 Abende, 28 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 100,00 €

V 301 034 Yoga

Die Übungen werden individuell an die Teilnehmenden angepasst - sie können sanft, aber auch fordernd sein und legen eine besondere Betonung auf die Kräftigung der Wirbelsäule und die Kombination mit Atemübungen. Dies führt zu Entspannung und fördert so die Gesundheit.

Angelika Dikhoff

donnerstags, 03.02.2022 bis 09.06.2022

jeweils von 18:00 - 19:15 Uhr

15 Abende, 25 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Seminarraum 2

Preis: 90,00 €

V 301 154 Yin Yoga für alle Meridiane

Neu!

Yin Yoga ist eine Form der Asana-Praxis, in der wir jeweils mehrere Minuten in den einzelnen Haltungen verweilen.

Der Körper wird wunderbar gedehnt, während der Einsatz von Muskelkraft in den Hintergrund tritt. Yin steht für das weibliche Prinzip und kann uns, durch die ruhige, meditative Art des Praktizierens, tief mit unserem inneren Selbst verbinden.

Es ist der Gegensatz zu dem männlichen, aktiven und leistungsorientierten Alltag. Yin Yoga wird von vielen Übenden als sehr entspannend, nährend und berührend empfunden.

Unser Körper wird von einem feinstofflichen Energiesystem durchzogen. Die Yogis nennen diese unsichtbaren Energiekanäle Nadis- und in der chinesischen Medizin werden sie als Meridiane bezeichnet. Diese leiten unsere Lebensenergie, auch Prana oder Chi genannt, durch den gesamten Körper und versorgen alle Organe, Gewebe, Sinnesorgane und die Psyche mit Chi. Die Lebensenergie ist die Lebenskraft in allem was lebt und die Grundlage aller Vitalität und Lebendigkeit. In dieser Yin Yoga Stunde sprechen wir alle 12 Hauptmeridiane und die Organe an. Wir bringen unsere Lebensenergie ins fließen und stärken unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden auf körperlicher und geistiger Ebene.

Bitte mitbringen: Yogamatte, eine feste Decke und wenn vorhanden ein Sitzkissen.

Bitte bequeme Kleidung anziehen und für die Schlussentspannung warme Socken mitbringen.

Silke Hartlep

So, 08.05.2022, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Sonntag, 4 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 26,00 €

V 301 294 Abendausklang: Klangreisen zum Entspannen

Den Abend ausklingen lassen: An den Abenden erleben Sie die wohltuenden Klänge und Schwingungen der unterschiedlich klingenden Klangschalen. Begleitet durch Klangreisen erreichen Sie schneller eine Entspannung für Körper, Geist und Seele und können mit diesem Wohlfühl in den Feierabend gehen.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke und evtl. ein kleines Kissen und Trinken mitbringen.

Susanne Hoheisel

mittwochs, 26.01.2022 bis 30.03.2022

jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

9 Abende, 18 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Seminarraum 2

Preis: 73,00 €

V 301 294Z Abendausklang: Klangreisen zum Entspannen

Inhalt s. V 301 294.

Susanne Hoheisel

mittwochs, 20.04.2022 bis 22.06.2022

jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Seminarraum 2

Preis: 80,00 €

Uetze

V 301 005 Yoga am Abend

Yoga bietet eine gute Möglichkeit, Abstand zum Alltag zu gewinnen und neue Kräfte zu wecken. Leicht zu erlernende Yogaübungen bringen den Körper sanft in Bewegung, schaffen Platz zum Durchatmen, helfen Stress abzubauen und fördern eine heitere und gelassene Stimmung.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. In diesen sanften und behutsam ausgerichteten Übungen stehen die individuellen Möglichkeiten des einzelnen Menschen im Mittelpunkt. Alter, Beweglichkeit und körperliche Voraussetzungen spielen keine Rolle, um die Wirkungen des Yoga erleben und genießen zu können. Jede Übung kann individuell angepasst werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke.

Christina Stellfeldt-Koch

montags, 07.02.2022 bis 11.07.2022

jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr

19 Abende, 38 UStd

Hänigsen, Grundschule am Storchennest, Aula

Preis: 132,00 €

V 301 035 Yoga am Abend

Inhalt s. V 301 005.

Christina Stellfeldt-Koch

montags, 07.02.2022 bis 11.07.2022

jeweils von 18:45 - 20:15 Uhr

19 Abende, 38 UStd

Hänigsen, Grundschule am Storchennest, Aula

Preis: 132,00 €

25 %

Werbeprämie

Sie erhalten einen Gutschein über 25 % des Kurspreises*, wenn Sie neue Teilnehmerinnen oder Teilnehmer für die VHS Ostkreis Hannover werben.

Nähere Informationen dazu finden Sie in den Geschäftsbedingungen.

*Materialkosten etc. werden nicht berücksichtigt.



V 301 095 Mit Yoga durch Krisen

Es ist nichts Neues: Yoga erhält und verbessert die Beweglichkeit und hat vielfältige positive Einflüsse auf unsere körperliche Gesundheit. Aber darüber hinaus stärkt Yoga auch unsere Widerstandsfähigkeit (Resilienz), um in Krisenzeiten Vertrauen und Zuversicht zu behalten. Indem wir - in einer geschützten Umgebung - uns regelmäßig mit hoher Achtsamkeit unserem Körper und Atem zuwenden, können wir erfahren, dass es tief in uns einen Ort der Ruhe gibt, aus dem wir Kraft schöpfen können. Mit der Zeit kann es gelingen, an diese Erfahrung im Alltag, auch in Krisenzeiten anzuknüpfen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und eventuell ein Kissen.
Ute Kauffmann
montags, 07.02.2022 bis 13.06.2022
jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr
15 Abende, 30 UStd
Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15, Bewegungsraum
Preis: 106,00 €

V 301 105 Yoga

In einer Yogastunde geht es um Bewegung und Atem, Achtsamkeit und Entspannung, Konzentration und Meditation. Die Körperübungen (âsanas) helfen uns, den Körper in der Bewegung wahrzunehmen und mit dieser Achtsamkeit Spielräume zu erweitern und Kraft aufzubauen. Besonders der Rücken steht dabei im Blickfeld. Entspannungsübungen und Meditation am Ende, aber auch zwischendurch, fördern die Fähigkeit zur Konzentration, schulen den Geist, schenken Ruhe und Klarheit. Mit der Zeit begleitet uns dieser Zustand immer mehr auch im Alltag.
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke und ein Kissen mit.
Ute Kauffmann
donnerstags, 03.02.2022 bis 09.06.2022
jeweils von 17:15 - 18:45 Uhr
16 Abende, 32 UStd
Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15, Bewegungsraum
Preis: 113,00 €

V 301 085 Qigong im Alltag - Gesundheitspflege "federleicht"

Qigong ist ein Bestandteil der chinesischen Medizin, die eine Jahrtausend alte Tradition hat. Die gesundheitsfördernden Bewegungen kann jeder ohne Anstrengung erlernen. Sie dienen der Erhaltung der Gesundheit und der Behandlung von Krankheiten. Qigong-Übungen sind eine Selbstheilungsmethode, mit der die Übenden zu einer immer umfassenderen inneren Harmonie kommen, die Körper, Seele und Geist einschließt. Die Übungen wirken beruhigend bei vielen durch Stress bedingten Störungen wie Schlaflosigkeit, Nervosität, Magen-, Darmproblemen oder hohem Blutdruck. Regelmäßig ausgeführte Qigong-Übungen stärken die Lebensenergie und das Immunsystem und arbeiten Alterungsprozessen entgegen. Die Bewegungen im Qigong sind leicht, lebendig und langsam. Sie werden im Stehen oder im Sitzen ausgeübt. Die gesundheitsfördernden Übungen kann jeder ohne Anstrengung "federleicht" erlernen. Wir werden verschiedene traditionelle Qigong-Übungen kennenlernen. Bei gutem Wetter üben wir unter freiem Himmel. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, leichte Schuhe.
Heike Freter
dienstags, 08.02.2022 bis 12.07.2022
jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr
19 Abende, 26 UStd
Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15, Bewegungsraum
Preis: 94,00 €

V 300 935 Sommer-Yoga an der frischen Luft **Outdoor!**

Bewegung an der frischen Luft empfiehlt jeder Arzt. Nicht nur das bietet dieser Kurs, sondern auch die Entspannung, die sich bei Menschen einstellen kann, wenn sie die besonderen Bewegungen des Yoga üben und dabei achtsam den Atem mit einbeziehen. Entspannungsübungen zum Schluss vertiefen diesen Effekt. Jeder kann Yoga üben - auch ohne Vorkenntnisse. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung. Mitzubringen sind: eine rutschfeste Matte, eine leichte Decke und evtl. ein kleines Kissen. Infos/Regeln zu den Outdoorkursen s. S. 59.

Ute Kauffmann
donnerstags, 23.06.2022 bis 10.08.2022
jeweils von 17:15 - 18:45 Uhr
8 Abende, 16 UStd
Uetze, Sportplatz am Hoopte/Sportanlage Herrschaftsweg (gleicher Sportplatz nur anderer Begriff) Nutzen Sie bitte den Parkplatz auf dem Hoopte (Festplatz)
Uetze
Preis: 61,00 €

V 301 201 Waldbaden - Eintauchen in die Natur

Waldbaden „Shinrin Yoku“ bedeutet auf Deutsch, so viel wie „ein Bad in der Atmosphäre mit allen Sinnen nehmen“. Unter Waldbaden versteht man die intensive Art und Weise mit dem Wald in Berührung zu kommen. Bedächtiges Gehen, Lauschen, der Blick in die Ferne oder das Spüren und Riechen der Natur, Atem- und Achtsamkeitsübungen, Bewegungsübungen aus dem Qi Gong und Klangschalenmeditation sind Bestandteile der Waldbaden-Führung. Bitte festes Schuhwerk, wetterbedingte Kleidung, kl. Picknick und eine Isomatte mitbringen.
Treffpunkt: Wanderparkplatz Beerbusch - bei Schwüblingsen
Susanne Hoheisel
So, 27.03.2022, 11:00 - 15:00 Uhr
1 Sonntag, 6 UStd
Schwüblingsen, Wanderparkplatz Beerbusch - Im Burgdorfer Holz
Preis: 31,00 €

Infos/Regeln Outdoor-Kurse

- Bitte halten Sie den Mindestabstand von 2 Metern ein!
- Es stehen keine Umkleidemöglichkeiten zur Verfügung, bitte kommen Sie bereits in entsprechender Kleidung zur Unterrichtsstätte.
- Die Kurse werden ohne Hilfsmittel durchgeführt. Bitte bringen Sie an jedem Termin Ihre eigene Matte mit.
- Bei Regen findet der Kurs an dem entsprechenden Tag nicht statt und wird auch nicht berechnet. Im Zweifelsfall erfolgt die Info über die Kursleitung oder die VHS, z.B. Telefonkette, E-Mail, WhatsApp.
- Eine Abbuchung der Kursgebühr erfolgt ausnahmsweise daher erst am Kursende.



Kontakte:

Bettina Laes

Programmbereichsleitung
05132 50 00 - 16
laes@vhs-ostkreis-hannover.de

Claudia Bosse

Sachbearbeitung
05136 70 75
bosse@vhs-ostkreis-hannover.de

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

Burgdorf

V 302 681Z Vitalfitness und Rückhalt 50plus

Dieses spezielle Kursangebot für Teilnehmer*innen 50plus orientiert sich an gesundheitlichen Kriterien: Muskelkraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination werden aufgebaut und verbessert. Die Belastbarkeit des Herz-Kreislauf-Systems wird erhöht und stabilisiert. Zudem lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, um die Rückengesundheit zu fördern. Mit funktioneller Rückengymnastik, Wahrnehmungsübungen und wohltuender Entspannung schaffen Sie den notwendigen Ausgleich für einen den Rücken strapazierenden Alltag und tun sich etwas Gutes. Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen runden das Angebot ab. Bitte Sportbekleidung und großes Handtuch mitbringen.

Bettina Arndt
montags, 07.02.2022 bis 04.07.2022
jeweils von 08:30 - 09:30 Uhr
18 Vormittage, 24 UStd
Burgdorf, Haases Gasthaus
Preis: 87,00 €

V 302 681 Vitalfitness und Rückhalt 50plus

Inhalt s. V 302 681Z.
Bettina Arndt
montags, 07.02.2022 bis 04.07.2022
jeweils von 09:30 - 10:30 Uhr
18 Vormittage, 24 UStd
Burgdorf, Haases Gasthaus
Preis: 87,00 €

© umarazak,
Fotolia.com



Unter Coronabedingungen ist die Nutzung von VHS-Kleingeräten (Hanteln, Therabändern, Bällen, ect.) gar nicht oder nur unter bestimmten Hygieneregeln möglich. Falls Materialien mitzubringen sind, informiert Sie die Kursleitung am ersten Kurstag. Ferner gilt zu Corona-Zeiten immer: Bitte bringen Sie Ihre eigene Matte mit!

V 302 821 Ein starker Rücken

Dieses Kursangebot soll den gesamten Bewegungsapparat durch gymnastische Übungen mobilisieren. Lockerung, Dehnung und Kräftigung der Muskulatur und Gelenke, sowie der gezielte Aufbau von Bauch- und Rückenmuskulatur, können die Alltagsbelastungen für unseren Körper ausgleichen. Der meist stark beanspruchte Nacken- und Schulterbereich wird auf sanfte Weise angesprochen und entlastet. Am Ende jeder Übungsstunde schließt eine Körperwahrnehmungsreise mit anschließender Entspannung das Angebot ab. Bitte bringen sie Sportbekleidung, Socken oder Turnschuhe und ein großes Handtuch zum Kurs mit.
Anja Zieseniß
montags, 07.02.2022 bis 11.07.2022
jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr
19 Abende, 26 UStd
Burgdorf, Haases Gasthaus
Preis: 94,00 €

V 302 501 RückenFit auch für Männer Die Wirbelsäule trainieren - den Rücken stärken

Das Übungsangebot orientiert sich an gesundheitlichen Kriterien: Muskelkraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination werden aufgebaut und verbessert. Die Belastbarkeit des Herz-Kreislauf-Systems wird erhöht und stabilisiert. Zudem lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, um die Rückengesundheit zu fördern. Mit funktioneller Rückengymnastik, Wahrnehmungsübungen und wohltuender Entspannung schaffen Sie den notwendigen Ausgleich für einen den Rücken strapazierenden Alltag und tun sich etwas Gutes. Bitte eigene Matte mitbringen.
Tanja Fuß
dienstags, 08.02.2022 bis 28.06.2022
jeweils von 17:30 - 18:30 Uhr
17 Abende, 23 UStd
Burgdorf, Haases Gasthaus
Preis: 84,00 €



V 302 161 RückenFit

Die Wirbelsäule trainieren -
den Rücken stärken

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, um die Rückengesundheit zu fördern. Mit mobilisierender Rückengymnastik, Wahrnehmungsübungen und wohltuender Entspannung schaffen Sie den notwendigen Ausgleich für einen den Rücken strapazierenden Alltag und tun sich etwas Gutes.

Bitte Matte und Handtuch mitbringen.

Tanja Fuß

donnerstags, 10.02.2022 bis 30.06.2022

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

18 Abende, 24 UStd

Burgdorf, IGS (ehem. Prinzhornschule)

P-Trakt, Aula

Preis: 87,00 €

V 302 291 Wirbelsäulengymnastik

Sie haben schon längere Zeit Probleme mit dem Rücken oder möchten Rückenbeschwerden vorbeugen? In diesem Kurs werden gezielte gymnastische Übungen zur Dehnung, Lockerung und Kräftigung der Rückenmuskulatur angeboten. Bei den Übungen werden Hilfsmittel wie Theraband, Bälle etc. eingesetzt.

Teilnehmer*innen mit akuten Rücken-erkrankungen müssen vor Kursbeginn unbedingt ihren Arzt befragen.

Heike Andree

mittwochs, 09.02.2022 bis 06.07.2022

jeweils von 17:00 - 18:00 Uhr

20 Abende, 27 UStd

Burgdorf, IGS (ehem. Prinzhornschule)

P-Trakt, Aula

Preis: 100,00 €

V 302 121 Wirbelsäulengymnastik

Inhalt s. V 302 291.

Heike Andree

mittwochs, 16.02.2022 bis 06.07.2022

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

20 Abende, 27 UStd

Burgdorf, IGS (ehem. Prinzhornschule)

P-Trakt, Aula

Preis: 100,00 €

V 302 121-S Wirbelsäulengymnastik - Sommerkurs

Sie haben schon längere Zeit Probleme mit dem Rücken oder möchten Rückenbeschwerden vorbeugen? In diesem Kurs werden gezielte gymnastische Übungen zur Dehnung, Lockerung und Kräftigung der Rückenmuskulatur angeboten.

Teilnehmer*innen mit akuten Rücken-erkrankungen müssen vor Kursbeginn unbedingt ihren Arzt befragen. Bitte Sportbekleidung und Handtuch mitbringen.

Heike Andree

mittwochs, 20.07.2022 bis 17.08.2022

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

5 Abende, 7 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 33,00 €

V 302 571 Fitness- und Wirbelsäulengymnastik

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt im Bereich Wirbelsäulengymnastik.

Teilnehmer*innen mit akuten Rücken-erkrankungen müssen vor Kursbeginn unbedingt ihren Arzt befragen.

Heike Andree

donnerstags, 10.02.2022 bis 07.07.2022

jeweils von 09:30 - 10:30 Uhr

19 Vormittage, 26 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 96,00 €

V 302 571-S Fitness- und Wirbelsäulengymnastik - Sommerkurs

In diesem Kurs geht es um ein gezieltes Ausdauer- und Ganzkörpertraining, bei dem alle Muskelgruppen trainiert werden.

Der Schwerpunkt liegt aber im Bereich der Wirbelsäulengymnastik. Teilnehmer*innen mit akuten Rückenerkrankungen müssen vor Kursbeginn unbedingt ihren Arzt befragen. Bitte Sportbekleidung und Handtuch mitbringen.

Heike Andree

donnerstags, 21.07.2022 bis 18.08.2022

jeweils von 09:30 - 10:30 Uhr

5 Vormittage, 7 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 33,00 €

V 302 541 Wirbelsäulengymnastik

Inhalt s. V 302 291.

Heike Andree

donnerstags, 10.02.2022 bis 07.07.2022

jeweils von 10:30 - 11:30 Uhr

19 Vormittage, 26 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 96,00 €

V 302 541-S Fitness- und Wirbelsäulengymnastik - Sommerkurs

Inhalt s. V 302 571-S.

Heike Andree

donnerstags, 21.07.2022 bis 18.08.2022

jeweils von 10:30 - 11:30 Uhr

5 Vormittage, 7 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 33,00 €

V 302 511 Bodystyling

Das Workout für den ganzen Körper

Das effektive Training kombiniert Ausdauer- und Krafttraining. So wird die Muskulatur gestärkt und die Figur geformt. Beschwerden im Muskel-Skelett-System können vorgebeugt oder bereits vorhandene Beschwerden reduziert werden. Der Einsatz verschiedener Trainingsgeräte (u.a. Hanteln, Flexi-Bar, Therabänder und Pilatesbälle) macht den Kurs abwechslungsreich und bringt in Kombination mit motivierender Musik den Spaß am Sport.

Karin Wick

montags, 07.02.2022 bis 11.07.2022

jeweils von 16:50 - 17:50 Uhr

19 Nachmittage, 26 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 94,00 €

V 302 231 Ausgleichsgymnastik

In diesem Kurs geht es um ein gezieltes Ganzkörpertraining, so dass alle Muskelpartien (Arme, Beine, Bauch, Rücken, Schultern) gleichmäßig beansprucht werden. Durch zweckgymnastische Übungen sollen die Beweglichkeit verbessert und das Herz-Kreislauf-System gestärkt werden. Am 19.04.2022 findet Unterricht statt.

Heike Andree

dienstags, 08.02.2022 bis 12.07.2022

jeweils von 09:30 - 10:30 Uhr

19 Vormittage, 26 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 96,00 €



V 302 231-S Ausgleichsgymnastik - Sommerkurs

In diesem Kurs geht es um ein gezieltes Ausdauer- und Ganzkörpertraining, bei dem alle Muskelgruppen trainiert werden. Zusätzlich findet im ersten Teil der Stunde eine Konditions- und Koordinationsförderung statt. Neben Dehn- und Lockerungsübungen besteht der zweite Teil aus einer vielfältigen Kräftigungs- und Ausgleichsgymnastik. Den Abschluss bildet eine Entspannungs- und Regenerationsphase.

Heike Andree

dienstags, 19.07.2022 bis 16.08.2022

jeweils von 09:30 - 10:30 Uhr

5 Vormittage, 7 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 33,00 €

V 302 271 Ausgleichsgymnastik

Inhalt s. V302 231.

Am 19.04.2022 findet Unterricht statt.

Heike Andree

dienstags, 08.02.2022 bis 05.07.2022

jeweils von 10:30 - 11:30 Uhr

19 Vormittage, 26 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 96,00 €

V 302 271-S Ausgleichsgymnastik - Sommerkurs

Inhalt s. V 302 231-S.

Heike Andree

dienstags, 19.07.2022 bis 16.08.2022

jeweils von 10:30 - 11:30 Uhr

5 Vormittage, 7 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 33,00 €

V 302 331 Ausgleichsgymnastik

In diesem Kurs geht es um ein gezieltes Ausdauer- und Ganzkörpertraining, bei dem alle Muskelgruppen (Arme, Beine, Bauch, Rücken, Schulter und Po) trainiert werden. Zusätzlich findet im ersten Teil der Stunde eine Konditions- und Koordinationsförderung durch verschiedene Übungen aus dem Aerobic-Bereich statt. Neben Dehn- und Lockerungsübungen besteht der zweite Teil aus einer vielfältigen Kräftigungs- und Ausgleichsgymnastik. Den Abschluss bildet eine Entspannungs- und Regenerationsphase.

Heike Andree

mittwochs, 09.02.2022 bis 06.07.2022

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

20 Abende, 27 UStd

Burgdorf, IGS (ehem. Prinzhornschule)

P-Trakt, Aula

Preis: 100,00 €

V 302 331-S Ausgleichsgymnastik - Sommerkurs

Inhalt s. V 302 231-S.

Heike Andree

mittwochs, 20.07.2022 bis 17.08.2022

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

5 Abende, 7 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 33,00 €

V 302 241 Step Aerobic - Floorwork - Stretching

„Step“ bedeutet „Tritt“, „Schritt“ oder „Stufe“. Durch das ständige Auf- und Absteigen einer höhenverstellbaren Stufe werden verschiedene Schrittkombinationen erarbeitet. Diese spezielle Form des Ausdauertrainings nach Musik verbindet ein effektives Herz-Kreislauftraining mit gezieltem Koordinations- und Muskeltraining, eine Cool-down-Phase schließt diesen ersten Teil ab. Dann folgt noch ein Floorwork und Stretching. Bitte etwas zum Trinken, eigene Matte und ein Handtuch mitbringen.

Tanja Fuß

dienstags, 08.02.2022 bis 28.06.2022

jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

17 Abende, 34 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 119,00 €

V 302 101 Fitnessgymnastik

In diesem Kurs geht es um ein gezieltes Ganzkörpertraining. Nach dem Aufwärmen geht es weiter mit der Kräftigung der Muskulatur, insbesondere im Oberkörper- und Schulterbereich. Stretching und Entspannungsübungen runden den Kurs ab. Zur Unterstützung des Programms wird Musik eingesetzt.

Bitte mitbringen: eine Matte, feste Turnschuhe und ein Handtuch.

Andrea Nidzwetzki

donnerstags, 03.02.2022 bis 30.06.2022

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

19 Abende, 26 UStd

Burgdorf, IGS

Vor dem Celler Tor 91, Gymnastikraum

Preis: 94,00 €

V 302 251 Fit Mix 2022

Neu!

Mehr Kraft, mehr Ausdauer = Energie und Wohlbefinden - probiert es aus!

Wir starten mit einem Fitness-Teil der das Herz-Kreislaufsystem in Schwung bringt. Dazu machen wir Übungen im Stand oder mit Step nach Musik.

Dann folgen abwechslungsreiche Workout's wie BBP, Rücken, Beckenboden und Arme/Beine zum Teil auch mit Kleingeräten. Bitte eine Matte, feste Schuhe und Trinken mitbringen.

Tanja Fuß

donnerstags, 10.02.2022 bis 30.06.2022

jeweils von 19:15 - 20:15 Uhr

18 Abende, 24 UStd

Burgdorf, IGS (ehem. Prinzhornschule)

P-Trakt, Aula

Preis: 87,00 €

V 302 831 fayo® das Faszienyoga nach Liebscher und Bracht - Kurs

Neu!

Das Faszien-Yoga ist ein Übungssystem, das für die Prävention entwickelt wurde, um möglichst lebenslange Schmerzfreiheit und Beweglichkeit im Bewegungsapparat zu erhalten. Es besteht aus Bewegungs-, Dehn-, Ansteuerungs- und Kräftigungsübungen, kombiniert mit einer darauf abgestimmten Faszienrollmassage.

In diesem Kurs wollen wir gemeinsam Übungsabläufe kennenlernen, die uns geschmeidig und gesund erhalten, sowie schmerzhaftes Verfilzen in unseren Faszien verhindern.

Bitte mitbringen: eigene Gymnastikmatte, Handtuch, Stoppersocken, bequeme Kleidung und etwas zu Trinken, sowie eine Faszienrolle und einen Faszienball (dies kann auch im Kurs erworben werden).

Elke Engler

montags, 14.02.2022 bis 04.07.2022

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

16 Abende, 22 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 87,00 €

V 302 841 fayo® das Faszienyoga nach Liebscher und Bracht - Kurs

Neu!

.Inhalt s. V 302 831.

montags, 14.02.2022 bis 04.07.2022

jeweils von 20:00 - 21:00 Uhr

16 Abende, 22 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 87,00 €

Weitere Angebote zum Thema "Faszien" finden Sie auf S. 79.



V 302 921 Qigong - Pflege der Lebenskräfte

Im Mittelpunkt des Übens steht unser Körper als Gesamtheit mit all seinen natürlichen Möglichkeiten und Grenzen. Bewegung geht von unserem Stand als Basis aus, wird gelenkt durch unsere Hüfte, läuft aus in unseren Armen und Beinen, dabei oftmals unterstützt durch Bilder auf mentaler Ebene. Die langsamen Übungen des Qigong ermöglichen es mit der Aufmerksamkeit der Bewegung zu folgen, durch das Entspannen der oberflächlichen Muskulatur erreichen wir auch die tieferliegenden Schichten des Körpers, das System der Faszienketten, die wir mit sanften, fließenden Übungen ansprechen und von Verklebungen befreien. Mit der Zeit werden Bewegungen geschmeidiger, Gelenke entlastet, Muskeln elastischer, Gleichgewicht und Koordination verbessern sich. Durch Übungen in Stille verankern wir dieses Körperbewusstsein tief in unserer Mitte und können es in unserem Alltag jederzeit wieder abrufen.

Gabriele Eichler

montags, 07.02.2022 bis 28.03.2022

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

8 Abende, 16 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 66,00 €

V 302 561 Tai-Chi und Qigong für Beruf und Alltag

Als Ergänzung zum „chinesischen Schattenboxen“ Tai-Chi, das sowohl Meditation in Ruhe als auch Selbstschutz umfasst, dient Qigong als eine Art Heilgymnastik mit bewusstem Atmen. Beides wirkt sich positiv auf den gesamten Bewegungsapparat sowie den Stoffwechsel aus. Regelmäßiges Üben steigert das allgemeine Wohlbefinden. Wenn das Wetter es zulässt, findet der Kurs draußen statt, bitte entsprechend kleiden.

Gabriele Eichler

mittwochs, 09.02.2022 bis 08.06.2022

jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr

16 Vormittage, 32 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 113,00 €



V 302 711 Taiji-Qigong-Workshop

Neu!

Mit verschiedenen Übungen aus dem Taiji-Qigong trainieren wir gleichermaßen Körper, Geist und Seele. Sie können leicht den persönlichen Bedürfnissen angepasst werden und im Stehen, Gehen, Sitzen oder auch nur in der Vorstellung geübt werden. Das Ziel ist, die Gesundheit zu fördern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Jeder Workshop beinhaltet neben den Übungen auch eine theoretische Einheit und eine abschließende Meditation. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung und dicke Socken.

Horst Polomka

Sa, 23.04.2022, 09:30 - 13:30 Uhr

1 Samstag, 5 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 30,00 €

V 302 391 Nordic Walking - Auffrischung

Für Nordic Walking Wiedereinsteiger oder zur Auffrischung

Sie haben bereits einen Nordic Walking Kurs besucht und kennen die Grundtechnik? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. In dem Kurs wird am ersten Tag die Grundtechnik wiederholt und gezielte Hilfestellung zur Verbesserung der Technik gegeben. Am zweiten Tag erfolgt eine längere Wanderung, um die Technik weiterhin zu verfeinern und zu vertiefen. Ferner erlernen Sie, worauf es beim Bergauf- und Bergabgehen ankommt.

Angedacht ist ein längerer Walk entweder im Deister oder im Harz. Es können Fahrgemeinschaften gebildet werden (Kosten werden dann umgelegt). Die Strecke richtet sich nach dem Leistungsstand der Gruppe und wird am Ende des ersten Tages festgelegt. Wenn möglich ist auch eine Einkehr geplant. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Bitte kommen Sie in für draußen angemessener bequemer Kleidung und Schuhwerk. Stöcke können zur Verfügung gestellt werden. Bitte bei der Anmeldung Ihre Körperlänge angeben.

Bettina Laes

Sa, 19.03.2022, 10:00 - 13:00 Uhr

So, 20.03.2022, 09:30 - 15:00 Uhr

1 Wochenende, 12 UStd

Burgdorf, Stadtpark, Treffpunkt Spittaplatz am Brunnen

Preis: 49,00 €



V 302 381 Nordic Walking - Gesundheitstraining

Ideale Unterstützung zur Gewichtsreduktion

Für Nordic Walking verwendet man speziell entwickelte Stöcke, die ein komplettes Ganzkörpertraining durch die Integration der Muskulatur des gesamten Oberkörpers ermöglichen. Die Gelenke werden entlastet, da ein Teil der Kraft über die Arme eingeleitet wird. Hierdurch ist es möglich diese Art des Walken auch im Bereich der Rehabilitation nach Schulteroperationen sowie bei Knie- und Hüftproblemen einzusetzen. Ideal ist das Nordic Walking für Übergewichtige, Personen mit Schäden an Gelenken und Wirbelsäule, für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen in den Sport. Da diese Sportart sehr schonend ist, ist sie der ideale Begleiter bei Abnehmprogrammen wie z. B. dem Intervallfasten.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Bitte kommen Sie in für draußen angemessener bequemer Kleidung und Schuhwerk. Stöcke können zur Verfügung gestellt werden. Bitte bei der Anmeldung Körperlänge mit angeben.

Bettina Laes

Fr, 22.04.2022, 18:30 - 21:00 Uhr

Sa, 23.04.2022, 10:00 - 13:15 Uhr

So, 24.04.2022, 10:00 - 13:15 Uhr

1 Wochenende, 12 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 49,00 €

V 302 151 Schulter-Nacken-Probleme aktiv begegnen

Neu!

Der Kurs bietet einen ganzheitlichen Blick auf Ursprünge und Zusammenhänge von Schulter-Nacken-Problemen wie viele sie kennen und zeigt alltagspraktische Wege diese nachhaltig positiv zu beeinflussen, jederzeit und nahezu überall. Wer die Zusammenhänge kennt und die Mechanismen versteht, kann aktiv und selbstwirksam gegensteuern. Und wenn der Stress mal wieder stärker war, gibt es Entspannungsübungen zum Schluss.

Bitte mitbringen: Matte, dicke Socken, kleines Kissen und Schreibzeug.

Marion Benecke

donnerstags, 10.02.2022 bis 24.03.2022

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

Am ersten Kursabend findet therapeutischer und praktischer Unterricht statt. Daher am 10.02. einmalig bis 21:15 Uhr.

7 Abende, 12 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 58,00 €

V 302 031 Pilates Deep Stretches

Neu!

Pilates ist die Trainingsmethode für mehr Stabilität. Durch den gezielten Aufbau der tiefliegenden Rumpfmuskulatur wird die Körpermitte, unser Kraftzentrum gestärkt. Die Übungen aus dem Standing-Pilates, sowie aus dem klassischen Pilates-Mat-Training verbessern die Balance, die Beweglichkeit, die Haltung, straffen die gesamte Muskulatur und können zum Stressabbau beitragen. Eine besondere Ergänzung in diesem Kurs ist die ausgeprägte Entspannungsphase in den tiefen Stretches. Bitte etwas zum Überziehen mitbringen und ggf. eine eigene Matte.

Dorothea Warmke

dienstags, 08.02.2022 bis 26.04.2022

jeweils von 18:30 - 19:45 Uhr

9 Abende, 15 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 78,00 €

V 302 031Z Pilates Deep Stretches

Neu!

Inhalt s. V 302 031.

Dorothea Warmke

dienstags, 03.05.2022 bis 12.07.2022

jeweils von 18:30 - 19:45 Uhr

10 Abende, 17 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 87,00 €

Isernhagen

V 302 362 Gymnastik für Seniorinnen und Senioren

Dieser Kurs umfasst gezielte Gymnastik zur Erhaltung der Beweglichkeit des Körpers, zur besseren Durchblutung des Gesamtorganismus und zur Anregung des Kreislaufes. Kräftigung wesentlicher Muskelgruppen einschließlich des Beckenbodens bildet einen Schwerpunkt des Kurses.

Das Übungstempo kann von den Teilnehmern und Teilnehmerinnen zusammen mit der Kursleiterin bestimmt werden.

Linda Manzel

dienstags, 15.02.2022 bis 05.07.2022

jeweils von 10:00 - 11:00 Uhr

17 Vormittage, 23 UStd

Isernhagen H.B., Begegnungsstätte,

Burgwedeler Str. 141 b, Gymnastikraum

Preis: 84,00 €

V 302 372 Gymnastik für Seniorinnen und Senioren

Dieser Kurs umfasst gezielte Gymnastik zur Erhaltung der Beweglichkeit des Körpers, zur besseren Durchblutung des Gesamtorganismus und zur Anregung des Kreislaufes. Kräftigung wesentlicher Muskelgruppen einschließlich des Beckenbodens bildet einen Schwerpunkt des Kurses, Kräftigung und Dehnung der Rumpfmuskulatur mit dem Lifeline-Band einen zweiten.

Bitte eine Matte mitbringen.

Elke Scholz

dienstags, 08.02.2022 bis 12.07.2022

jeweils von 10:30 - 11:30 Uhr

18 Vormittage, 24 UStd

Isernhagen, TUS Mehrzweckraum

(Seestr. 8)

Preis: 87,00 €



V 302 142 Bodyforming für Frauen

Dies ist ein Programm, das Ihr körperliches Wohlbefinden in 60 Minuten erheblich steigert. Nach einer kurzen Aufwärmphase steigen wir in das Übungsprogramm ein. Kräftigung wesentlicher Muskelgruppen einschließlich des Beckenbodens bildet einen Schwerpunkt des Kurses, Kräftigung und Dehnung der Rumpfmuskulatur mit dem Lifeline-Band einen zweiten. Der gesundheitliche Aspekt steht in den Übungsstunden im Vordergrund. Auf eventuelle Gesundheitsschäden jeder einzelnen Teilnehmerin wird Rücksicht genommen. Durch die gezielten Übungen wird das Wohlbefinden gesteigert und die Haltung verbessert.

In vielen Fällen wird bei vorgeschädigter Wirbelsäule Entlastung bzw. Schmerzfreiheit erreicht. Zum Abschluss der Übungseinheit folgen Dehn- und Entspannungsübungen, so dass die Teilnehmerinnen mit einem Gefühl von Wellness in den Alltag zurückkehren.

Bitte bringen Sie Turnschuhe, eine Matte, eine Wolldecke oder ein Handtuch und etwas zum Trinken mit.

Edgar Job
dienstags, 08.02.2022 bis 03.05.2022
jeweils von 09:15 - 10:15 Uhr
10 Vormittage, 14 UStd
Isernhagen H.B. Gesundbrunnen, Burgwelder Str. 139, Gymnastikraum 1.OG
Preis: 70,00 €

V 302 342 BeckenbodenPOWER - das dynamische Training

Ziel des Kurses ist, die Muskulatur des Beckenbodens und damit die „Mitte des Körpers“ wahrzunehmen, zu aktivieren und durch spezielles Training zu kräftigen. Der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung der Beckenbodenmuskulatur stärkt die Organe des unteren Bauchraumes. Das Training aktiviert zudem die Muskeln im Bauch-, Hüft-, Po- und Beinbereich, strafft das Bindegewebe und verbessert die Bewegungsvielfalt. Ein gut trainierter Beckenboden ist elastisch, kraftvoll und bildet die Basis für ein gutes Körpergefühl. Er beeinflusst darüber hinaus die Haltung, hilft bei Inkontinenz und lässt auch Rücken-, Knie- und Fußprobleme verschwinden. Probieren Sie's aus!

Dieses Angebot richtet sich an Frauen, die zum einen präventiv ihren Beckenboden kräftigen wollen. Zum anderen eignet sich das Training zur Aktivierung der Muskulatur nach der Geburt, nach Unterleibsoperationen, bei Wechseljahresbeschwerden und bei Inkontinenz.

Bitte bringen Sie warme Socken, eine eigene Matte, eine Decke und evtl. ein kleines Kissen mit.

Edgar Job
donnerstags, 27.01.2022 bis 31.03.2022
jeweils von 11:30 - 12:30 Uhr
10 Vormittage, 14 UStd
Isernhagen, TUS Mehrzweckraum (Seestr. 8)
Preis: 55,00 €

V 302 352 Ausgleichsgymnastik für Frauen

Die oft einseitigen Bewegungen unserer modernen Lebensweise können mit richtiger Gymnastik ausgeglichen werden. Verkrampfungen der Muskulatur, die Kopf- und Rückenschmerzen verursachen, werden durch verschiedene Bewegungsübungen und gezielte Haltungs- und Entspannungsgymnastik gelöst. Die Beweglichkeit des ganzen Körpers wird verbessert und die Arm-, Bein- und vor allem die Bauchmuskulatur gekräftigt.

Bitte eine eigene Matte und ein kleines Kissen mitbringen.

Edgar Job
donnerstags, 10.02.2022 bis 05.05.2022
jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr
10 Abende, 14 UStd
Isernhagen H.B. Gesundbrunnen, Burgwelder Str. 139, Gymnastikraum 1.OG
Preis: 55,00 €

V 302 012 Wassergymnastik und Aquatraining

Wassergymnastik hat sich als Methode für viele Einsatzgebiete etabliert. Sie wird angewandt, als präventive Maßnahme, für den Erhalt der körperlichen Fitness (Kraft und Ausdauer), als effektive Ergänzung für Rehabilitation nach Unfällen und Operationen und als perfekter Ausgleich zum stressigen Alltag. Die Auswirkungen sind vielfältig:

- Der gesamte Körper wird gekräftigt, gedehnt und gelockert.
- Der Auftrieb entlastet Gelenke, Bänder und Wirbelsäule.
- Der Wasserwiderstand bewirkt ein Muskelwachstum, ähnlich wie Kraftmaschinen im Fitnessstudio.

- Auftrieb und Widerstand schützen vor Überlastung.
- Die Bewegung geschieht im Zeitlupentempo.
- Die Koordination verbessert sich.
- Wasserwiderstand und -druck stärken das Herz-Kreislauf-System.
- Schon während des Trainings massiert das Wasser die Muskulatur und gibt uns ein wohliges, lockeres Gefühl.

In diesem Sinne: Nichts wie hin und ab in den Pool. In der Gruppe ab 08:00 Uhr ist das Tempo höher, und auch die Belastung bzw. Anforderung an die körperliche Fitness ist höher angesetzt.

N.N.

mittwochs, 02.02.2022 bis 25.05.2022
jeweils von 08:00 - 08:45 Uhr

15 Vormittage, 15 UStd
Altwarmbüchen, Hallenbad,
Bernhard-Rehkopf-Str. 7

Preis: 144,50 €

V 302 012Z Wassergymnastik und Aquatraining

Inhalt s. V 302 012.

In der Gruppe ab 08:00 Uhr ist das Tempo höher, und auch die Belastung bzw. Anforderung an die körperliche Fitness ist höher angesetzt.

N.N.

mittwochs, 01.06.2022 bis 13.07.2022
jeweils von 08:00 - 08:45 Uhr

7 Vormittage, 7 UStd
Altwarmbüchen, Hallenbad,
Bernhard-Rehkopf-Str. 7

Preis: 90,50 €

V 302 022 Wassergymnastik und Aquatraining

Inhalt s. V 302 012.

N.N.

mittwochs, 02.02.2022 bis 25.05.2022
jeweils von 09:00 - 09:45 Uhr

15 Vormittage, 15 UStd
Altwarmbüchen, Hallenbad,
Bernhard-Rehkopf-Str. 7

Preis: 144,50 €

V 302 022Z Wassergymnastik und Aquatraining

Inhalt s. V 302 012.

N.N.

mittwochs, 01.06.2022 bis 13.07.2022
jeweils von 09:00 - 09:45 Uhr

7 Vormittage, 7 UStd
Altwarmbüchen, Hallenbad,
Bernhard-Rehkopf-Str. 7

Preis: 90,50 €



V 302 242 Wirbelsäulengymnastik

Das Kreuz mit dem Kreuz

Dieser Kurs wendet sich an alle, die Rückenschmerzen vorbeugen wollen, aber auch an diejenigen, die bereits Probleme mit ihrem Rücken verspüren. Schwerpunkt dieses Kurses sind:

- gezielte Kräftigung der Muskeln im Rücken, in der Schulter und im Nackenbereich
- effektives Stretching zur Mobilisierung der unterschiedlichen Körperpartien
- Stärkung der Bauchmuskeln durch Rücken schonende Kräftigungsübungen

Für ein abwechslungsreiches und effektives Training benutzen wir kleine Hanteln, Gymnastikbänder, sowie Sitz- und Igelbälle. Teilnehmer*innen mit akuten Rücken-erkrankungen müssen vor Kursbeginn unbedingt ihren Arzt befragen.

Bitte bringen Sie etwas zum Trinken, Turnschuhe, eine eigene Matte, eine Decke und evtl. ein Kissen mit.

Elke Scholz

dienstags, 08.02.2022 bis 12.07.2022

jeweils von 11:45 - 12:45 Uhr

18 Vormittage, 24 UStd

Isernhagen, TUS Mehrzweckraum

(Seestr. 8)

Preis: 87,00 €

V 302 292 Wirbelsäulengymnastik

Es handelt sich hierbei um eine zielgerichtete ausgewogene Gymnastik, die sich speziell auf die physiologischen Bewegungen des Skeletts, insbesondere aber der Wirbelsäule, konzentriert. Ein vielseitiges Angebot krankengymnastischer Techniken, integriert in ein ganzheitliches Konzept, erwartet Sie. Die Gymnastik dient vor allem der Prophylaxe, es wird jedoch auch auf eventuelle Vorschädigungen der Wirbelsäule eingegangen.

Teilnehmer*innen mit akuten Rücken-erkrankungen müssen vor Kursbeginn unbedingt ihren Arzt befragen.

Bitte bringen Sie etwas zum Trinken, Turnschuhe, eine eigene Matte, eine Decke und evtl. ein Kissen mit.

Elke Scholz

dienstags, 08.02.2022 bis 12.07.2022

jeweils von 18:30 - 19:30 Uhr

18 Abende, 24 UStd

Isernhagen, Schulcampus Helleweg,

Gymnastikraum

Preis: 87,00 €

V 300 352 Wirbelsäulengymnastik Outdoor!

Inhalt s. 302 292.

Infos/Regeln zu den Outdoorkursen

s. S. 59.

Elke Scholz

dienstags, 02.08.2022 bis 06.09.2022

jeweils von 18:30 - 19:30 Uhr

6 Abende, 8 UStd

Isernhagen AWB, Schulcampus Helleweg,
Volleyballfeld (Wiese hinter der Sporthalle).

Preis: 38,00 €

V 302 282 Wirbelsäulengymnastik

Es handelt sich hierbei um eine zielgerichtete ausgewogene Gymnastik, die sich speziell auf die physiologischen Bewegungen des Skeletts, insbesondere aber der Wirbelsäule, konzentriert. Ein vielseitiges Angebot krankengymnastischer Techniken, integriert in ein ganzheitliches Konzept, erwartet Sie. Die Gymnastik dient vor allem der Prophylaxe, es wird jedoch auch auf eventuelle Vorschädigungen der Wirbelsäule und auf eine intensive Gymnastik für die Beckenbodenmuskulatur eingegangen (z.B. wegen des Problems der Harninkontinenz); denn alle Übungen für die Wirbelsäule sind auch für die Kräftigung und Entlastung der Beckenbodenmuskulatur geeignet.

Teilnehmer*innen mit akuten Rücken-erkrankungen müssen vor Kursbeginn unbedingt ihren Arzt befragen.

Bitte bringen Sie Socken, ein Handtuch und ein kleines Kissen mit.

Heidlore Lehnert

dienstags, 08.02.2022 bis 03.05.2022

jeweils von 17:00 - 18:15 Uhr

10 Nachmittage, 17 UStd

Isernhagen, Schulcampus Helleweg,

Gymnastikraum

Preis: 65,00 €

V 302 272 Aktives Rückentraining Neu!

Im Fokus dieses Kurses stehen Bewegungen, die die Wirbelsäule mobilisieren, die Muskulatur des Rückens und Bauches kräftigen sowie Sehnen und Bänder geschmeidig halten. Mit dem Training wollen wir in Bewegung kommen und in Bewegung bleiben, für einen angeregten Stoffwechsel sorgen und somit einen aktiven Alltag ermöglichen. Bei akuten Rückenproblemen halten Sie bitte vor der Teilnahme Rücksprache mit Ihrem Arzt. Kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen Sie bitte eine Matte sowie ein Handtuch mit.

Melanie Kröger

mittwochs, 09.02.2022 bis 06.07.2022

jeweils von 10:40 - 11:40 Uhr

20 Vormittage, 27 UStd

Isernhagen, TUS Mehrzweckraum

(Seestr. 8)

Preis: 97,00 €

V 302 162 Pilates

Pilates ist ein äußerst sanftes und wirkungsvolles Workout, das den Körper kräftigt und formt, dehnt und entspannt. In kürzester Zeit kann Pilates helfen, die Körperhaltung zu verbessern, Haltungsfehler zu korrigieren und das Körperbewusstsein zu stärken. Durch ein intensives Mattentraining sollen Blockaden, Muskel- und Gelenkverspannungen gelöst werden. Im Ergebnis werden die Körperhaltung aufrechter, Muskulatur und Gelenke geschmeidiger. Pilates verringert Stress, fördert die Konzentration, schenkt mehr Selbstbewusstsein und sorgt für bessere Laune. Pilates kennt keine Altersgrenze und ist für alle geeignet, die sich und ihrem Körper etwas Gutes tun möchten.

Bitte bringen Sie Turnschuhe, eine Matte und ein Handtuch mit.

Für Schwangere ist der Kurs nicht geeignet.

Nicolas Moreno Lorite

montags, 07.02.2022 bis 11.07.2022

jeweils von 17:00 - 18:00 Uhr

19 Abende, 26 UStd

Isernhagen, TUS Mehrzweckraum

(Seestr. 8)

Preis: 94,00 €



© DisobeyArt, stock.adobe.com

V 302 172 Pilates

Inhalt s. V 302 162, S. 66.
Nicolas Moreno Lorite
montags, 07.02.2022 bis 11.07.2022
jeweils von 18:00 - 19:15 Uhr
19 Abende, 32 UStd
Isernhagen, TUS Mehrzweckraum
(Seestr. 8)
Preis: 113,00 €

V 302 952 Pilates für Einsteiger

Neu!
Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem die tiefliegenden Stützmuskeln im Rumpf, das sog. Powerhouse, besondere Beachtung finden. Die Prinzipien der Methode wie Konzentration, Zentrierung, Kontrolle und Präzision, Atmung, Koordination und Bewegungsfluss werden erläutert. Für die Einübung nehmen wir uns Zeit. Die Qualität der Übungen steht im Vordergrund. Ziel der Trainingsmethode ist es, ein bewusstes Körpergefühl, eine verbesserte Haltung, eine gesteigerte Beweglichkeit und letztlich mehr Kraft zu erlangen.
Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen Sie eine Matte, ein Handtuch und ggf. rutschfeste Socken mit. Trainiert wird ohne Schuhe.
Melanie Kröger
Sa, 05.02.2022, 10:00 - 12:15 Uhr
1 Vormittag, 3 UStd
Isernhagen, Schulcampus Helleweg, Gymnastikraum
Preis: 12,00 €

V 302 262 Pilates zum Mittag

Neu!
Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem die tiefliegenden Stützmuskeln im Rumpf besondere Beachtung finden. Die Qualität der Übungen in ihrer Ausführung, in der Ausrichtung und in Kombination mit der Atmung steht im Vordergrund. Ziel ist es, ein bewusstes Körpergefühl, eine verbesserte Haltung, eine gesteigerte Beweglichkeit und letztlich mehr Kraft zu erlangen. Die Übungen werden als Mattentraining durchgeführt und teilweise durch den Einsatz von Kleingeräten wie z.B. einem Ball unterstützt. Jede Kursstunde lassen wir mit einer Entspannungsphase ausklingen. Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen Sie eine Matte, ein Handtuch und ggf. rutschfeste Socken mit. Trainiert wird ohne Schuhe.
Melanie Kröger
mittwochs, 09.02.2022 bis 30.03.2022
jeweils von 11:50 - 12:50 Uhr
8 Vormittage, 11 UStd
Isernhagen, TUS Mehrzweckraum
(Seestr. 8)
Preis: 46,00 €

V 302 262V Pilates zum Mittag

Neu!
Inhalt s. V 302 262.
Melanie Kröger
mittwochs, 20.04.2022 bis 06.07.2022
jeweils von 11:50 - 12:50 Uhr
12 Vormittage, 16 UStd
Isernhagen, TUS Mehrzweckraum
(Seestr. 8)
Preis: 62,00 €

V 302 222 Fitness und Kondition

Mit verschiedenen konditionsfördernden gymnastischen Übungen, die sowohl das Herz-Kreislauf-System anregen als auch die unterschiedlichsten Muskelgruppen trainieren, sollen die Teilnehmer und Teilnehmerinnen eine allgemeine Fitness erreichen. Dabei wird besonders auch auf die Kräftigung der Rückenmuskulatur eingegangen. Der Kurs ist eine Kombination aus Konditions-Aerobic, Stretching, Krafttraining, Skigymnastik und kleinen Spielen. Bitte bringen Sie Hallenturnschuhe, eine eigene Matte und Sportkleidung mit.
Dieter Ilius
montags, 31.01.2022 bis 11.07.2022
jeweils von 20:00 - 21:00 Uhr
22 Abende, 30 UStd
Isernhagen, TUS Mehrzweckraum
(Seestr. 8)
Preis: 106,00 €

V 300 332 Fitness und Kondition Sommerprogramm Outdoor!

Inhalt s. V 302 222.
Infos/Regeln zu den Outdoorkursen s. S. 59.
Dieter Ilius
montags, 18.07.2022 bis 29.08.2022
jeweils von 20:00 - 21:00 Uhr
7 Abende, 10 UStd
Isernhagen AWB, Schulcampus Helleweg, Wiese beim Volleyballfeld
Preis: 45,00 €

V 302 192 Fit durch Intervalltraining

Das Training mit dem eigenen Körpergewicht ist ein intensives Intervall-Training für den ganzen Body in dem viele Muskelgruppen gleichzeitig angesprochen werden. Aufbauend auf einer Kombination aus einfachen, aber erfolgreichen Basics (keine komplizierten Schrittfolgen) und dem eigenen Körpergewicht wollen wir den Kreislauf in Schwung bringen. Die kurzen Intervalle bieten dabei jede Menge Steigerungspotenzial. Bei regelmäßigem Training verbessert sich die Fitness und die Muskulatur wird gekräftigt.
Es findet auch in den Osterferien am 06. und 13.4.2022 Unterricht statt.
Christine Fischer
rmittwochs, 16.02.2022 bis 13.07.2022
jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr
22 Abende, 30 UStd
Altwarmbüchen, Heinirch-Heller-Schule Sporthalle, Jacobistr. 5
Preis: 106,00 €



V 302 182 Den Körper aktivieren!

Durch das Herz-/Kreislaufprogramm und gezielten Muskelaufbau lernen Sie Ihren Körper kennen und ihn anders einzusetzen. Rücken und Gelenk schonende Übungen bringen den Körper sehr effektiv wieder in straffe Form. Leichtes Stretching und Entspannung runden das Programm ab. Bitte bringen sie Turnschuhe, eine eigene Matte, ein Handtuch und etwas zu Trinken mit.

Michelle Bonnke

donnerstags, 03.02.2022 bis 07.07.2022

jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr

18 Abende, 36 UStd

Isernhagen, Schulcampus Helleweg,

Gymnastikraum

Preis: 126,00 €

V 302 082 Fitness und Gesundheit

Ein funktionelles Bewegungstraining, das ein komplettes Programm von Bodyworkout, Pilates, Rückentraining über Vitalfitness, Bauch, Beine, Po bis hin zum Stretching beinhaltet. Ziel des Fitnessprogramms ist es, gesund, kräftig, beweglich, harmonisch und ausdauernd fit zu bleiben. Sie bewegen sich nach flotter Musik, bauen Stress ab und vergessen so die Anstrengungen des Alltags. Zusätzlich werden Körperfett verbrannt sowie Herz, Lunge und der gesamte Kreislauf gestärkt. Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und Turnschuhe

Melanie Hödel

donnerstags, 10.02.2022 bis 30.06.2022

jeweils von 18:30 - 19:30 Uhr

18 Abende, 24 UStd

Isernhagen, Schulcampus Helleweg,

Gymnastikraum

Preis: 87,00 €

V 302 092 Funktionstraining

Mit verschiedenen konditionsfördernden Übungen, die sowohl das Herz-Kreislauf-System anregen als auch die unterschiedlichen Muskelgruppen trainieren, sollen die Teilnehmer und Teilnehmerinnen eine allgemeine Fitness erreichen. Wir absolvieren gemeinsam ein ganzheitliches Gesundheitstraining, welches die Aspekte des Beckenbodentrainings und der Alltagsfitness berücksichtigen. Sturzprophylaxe sowie fasziales Training sind ebenfalls inbegriffen. Ich freue mich auf Sie! Bitte bringen Sie Hallenturnschuhe, Matte, Handtuch und ein Getränk zum Training mit.

Es findet auch in den Osterferien am 07. und 14.4.2022 Unterricht statt.

Christine Fischer

donnerstags, 03.02.2022 bis 07.07.2022

jeweils von 20:00 - 21:00 Uhr

22 Abende, 30 UStd

Isernhagen, TUS Mehrzweckraum

(Seestr. 8)

Preis: 106,00 €

Lehrte

V 302 613 Wirbelsäulengymnastik

Sie haben schon längere Zeit Probleme mit dem Rücken oder möchten Rückenbeschwerden vorbeugen? In diesem Kurs werden gezielte gymnastische Übungen zur Dehnung, Lockerung und Kräftigung der Rückenmuskulatur angeboten. Bei den Übungen werden Hilfsmittel wie Theraband, Sitzbälle etc. eingesetzt.

Am 19.04.2022 findet Unterricht statt.

Heike Andree

dienstags, 08.02.2022 bis 05.07.2022

jeweils von 17:30 - 18:30 Uhr

19 Abende, 26 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 96,00 €

V 302 603 Fitnessgymnastik

In diesem Kurs geht es um ein gezieltes Ausdauer- und Ganzkörpertraining, bei dem alle Muskelgruppen (Arme, Beine, Bauch, Rücken, Schulter und Po) trainiert werden. Zusätzlich findet im ersten Teil der Stunde eine Konditions- und Koordinationsförderung durch verschiedene Übungen aus dem Aerobic-Bereich statt. Neben Dehn- und Lockerungsübungen besteht der zweite Teil aus einer vielfältigen Kräftigungs- und Ausgleichsgymnastik. Den Abschluss bildet eine Entspannungs- und Regenerationsphase.

Am 19.04.2022 findet Unterricht statt.

Heike Andree

dienstags, 08.02.2022 bis 05.07.2022

jeweils von 18:30 - 19:30 Uhr

19 Abende, 26 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 96,00 €



Bild © Werner Scholz



V 302 283 Wirbelsäulen- und Rückengymnastik

Neu! Unter Berücksichtigung der eigenen Körperwahrnehmung

Sie leiden unter Verspannung und Verkrampfungen im Rückenbereich, evtl. sogar unter Rückenbeschwerden bzw. möchten vorbeugend etwas für sich im Alltag für Ihre Körperwahrnehmung tun? Ziel des Kurses ist es, mit gezielter Körperwahrnehmung und bewussten Körpertraining sich im Alltag gesundheitsbewusst und ganzheitlich bewegen zu können. Dazu dienen Übungen, die Ihre Muskulatur entspannen, um sie bewusst kräftigen bzw. dehnen zu können und gleichzeitig Ihre Gelenke zu mobilisieren.

Bitte sprechen Sie bei akuten Beschwerden vor Kursbeginn mit Ihrem Arzt.

Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte, Handtuch und Turnschuhe bzw. dicke Socken.

Sabine Hansen

mittwochs, 04.05.2022 bis 06.07.2022

jeweils von 17:30 - 18:30 Uhr

10 Abende, 14 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 59,00 €

V 302 873 Wirbelsäulengymnastik

Ein erheblicher Teil der Bevölkerung kennt sie: Rückenschmerzen.

Zu wenig Sport oder eine zu schwache Muskulatur, langes Sitzen am Schreibtisch, körperliche Arbeit in Fehlhaltungen sowie Stress sind Ursachen, die zu Rückenschmerzen führen. Studien haben belegt, dass ein regelmäßiges Rückentraining wirksamer ist, um Rückenschmerzen zu lindern. Dieser Kurs ist wunderbar dazu geeignet die Rückenmuskulatur aufzubauen und auch präventiv etwas für sich zu tun, damit es gar nicht erst zu Rückenleiden kommt. Ziele der Wirbelsäulengymnastik sind:

- Prävention von Verletzungen und Fehlbelastungen (Muskuläre Dysbalancen)
- Verbesserung der Körperhaltung
- Verbesserung der Lebensqualität
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Verbesserung bzw. Erhalt der koordinativen Fähigkeiten
- Mobilisation der Wirbelsäule

Teilnehmer*innen mit akuten Beschwerden müssen vor Kursbeginn unbedingt ihren Arzt befragen, ob eine Teilnahme möglich ist.

Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte, lockere Kleidung, ein großes und ein kleines Handtuch, ein kleines Kissen und warme, rutschfeste Socken.

Anna Margarete Lindenau

donnerstags, 03.02.2022 bis 19.05.2022

jeweils von 18:15 - 19:15 Uhr

14 Abende, 19 UStd

Hämelerswald, Grundschule

Am Hainwald 4, Aula

Preis: 89,00 €

V 302 833 Ausgleichs- und Fitnessgymnastik 50 plus

In diesem Kurs geht es um ein gezieltes Ausdauer- und Ganzkörpertraining, bei dem alle Muskelgruppen trainiert werden. Zusätzlich findet im ersten Teil der Stunde eine Konditions- und Koordinationsförderung statt. Neben Dehn- und Lockerungsübungen besteht der zweite Teil aus einer vielfältigen Kräftigungs- und Ausgleichsgymnastik. Den Abschluss bildet eine Entspannungs- und Regenerationsphase.

Heike Andree

freitags, 11.02.2022 bis 08.07.2022

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

19 Abende, 26 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 96,00 €

V 302 633 Ausgleichs- und Fitnessgymnastik

In diesem Kurs geht es um ein gezieltes Ausdauer- und Ganzkörpertraining, bei dem alle Muskelgruppen (Arme, Beine, Bauch, Rücken, Schulter und Po) trainiert werden. Zusätzlich findet im ersten Teil der Stunde eine Konditions- und Koordinationsförderung durch verschiedene Übungen aus dem Aerobic-Bereich statt. Neben Dehn- und Lockerungsübungen besteht der zweite Teil aus einer vielfältigen Kräftigungs- und Ausgleichsgymnastik. Den Abschluss bildet eine Entspannungs- und Regenerationsphase.

Heike Andree

freitags, 11.02.2022 bis 08.07.2022

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

19 Abende, 26 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 96,00 €

V 302 823 Pilates - die sanfte Trainingsmethode

Einsteigerkurs - Für mehr Balance und Beweglichkeit

Das Training nach Pilates kennt keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck. Auf sanfte Weise werden die tiefen Muskeln stimuliert und die Körpermitte zwischen Becken und Brustkorb - in der Pilates-Sprache das so genannte Powerhouse - gekräftigt. Durch ein individuelles, dem eigenen Körper angemessenes sehr effizientes Mattentraining und eine Auswahl zusätzlicher Übungen lösen sich energetische Blockaden sowie Muskel- und Gelenkverspannungen. Die Körperhaltung wird aufrechter, die gesamte Muskulatur flexibler und die Gelenke geschmeidiger.

Für Schwangere ist der Kurs nicht geeignet.

Bitte mitbringen: zwei Handtücher, leichte lockere Kleidung und Socken

Samia Ferguen

montags, 14.02.2022 bis 11.07.2022

jeweils von 16:30 - 17:30 Uhr

18 Nachmittage, 24 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 94,00 €

302 813 Pilates - die sanfte Trainingsmethode

Einsteigerkurs

Inhalt s. V 302 823.

Samia Ferguen

donnerstags, 03.02.2022 bis 30.06.2022

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

19 Abende, 26 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 74,00 €



V 302 703 Schlank und fit mit Cardio-Pilates für Fortgeschrittene

Das neue Pilates mit dem extra Fatburner-Kick, ideal um überschüssige Pfunde loszuwerden. Dieses neuartige, effektive Workout verbindet Fettverbrennung, Ausdauertraining und gezieltes Bodystyling. Cardio und Pilates werden verbunden: Das Herz-Kreislauf-System wird aktiviert, die Muskulatur harmonisch trainiert und Haltung und Figur werden verbessert. Cardio-Pilates ist eine Kombination von dynamischem Cardio-Training und den besten Elementen des Pilates innerhalb eines Bewegungsablaufs im Stand und auf der Matte. Für Schwangere ist der Kurs nicht geeignet.

Samia Ferguen

donnerstags, 03.02.2022 bis 21.04.2022
jeweils von 20:00 - 21:00 Uhr

10 Abende, 14 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Gymnastikraum

Preis: 55,00 €

V 302 423 Tai-Chi und Qigong für Beruf und Alltag

Tai-Chi wird auch "Chinesisches Schattenboxen" genannt. In China sieht man am frühen Morgen Tausende von Menschen auf Plätzen und in Parks mit diesen Übungen den Tag beginnen. Taiji quan umfasst Heilgymnastik, Atemübungen, Meditation und Selbstschutz und wirkt als Methode der Selbsthilfe positiv auf den Bewegungsapparat, insbesondere den Rücken, sowie auf Herz, Lunge, Stoffwechsel und Nervensystem. Das regelmäßige Üben steigert das allgemeine Wohlbefinden.

Bitte bequeme Kleidung und ausreichend zum Trinken mitbringen.

Gabriele Eichler

dienstags, 08.02.2022 bis 14.06.2022

jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr

15 Abende, 30 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Gymnastikraum

Preis: 106,00 €

V 302 713 Taiji-Qigong-Workshop **Neu!**

Mit verschiedenen Übungen aus dem Taiji-Qigong trainieren wir gleichermaßen Körper, Geist und Seele. Sie können leicht den persönlichen Bedürfnissen angepasst werden und im Stehen, Gehen, Sitzen oder auch nur in der Vorstellung geübt werden. Das Ziel ist, die Gesundheit zu fördern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Jeder Workshop beinhaltet neben den Übungen auch eine theoretische Einheit und eine abschließende Meditation.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung und dicke Socken

Horst Polomka

Sa, 18.06.2022, 09:30 - 13:30 Uhr

1 Samstag, 5 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Gymnastikraum

Preis: 30,00 €

25 %

Vielbucherprämie

Sie können unter bestimmten Umständen eine Gutschrift über 25 € erhalten. Nähere Informationen dazu finden Sie in den Geschäftsbedingungen.

Sehnde

V 302 594 Fitness- und Wirbelsäulengymnastik **Neu!**

Der Kurs bietet den perfekten Ausgleich zu der oftmals einseitigen Belastung unseres Körpers im Alltag. Es werden gezielte Übungen zur Lockerung und Kräftigung der Rückenmuskulatur durchgeführt. Zudem beginnen wir den Kurs immer mit einer kurzen Aufwärmphase, um auch das Herz-Kreislauf-System in Schwung zu bringen. Bei akuten Rückenerkrankungen befragen Sie bitte vorab Ihren Arzt, ob die Teilnahme möglich ist. Bitte mitbringen: Turnschuhe, eine Matte, Wasser.

Julia Heinrichs

donnerstags, 10.02.2022 bis 28.04.2022

jeweils von 11:15 - 12:45 Uhr

10 Vormittage, 20 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,
Gymnastikraum

Preis: 74,00 €

V 302 654 Wirbelsäulengymnastik

Sie haben schon längere Zeit Probleme mit dem Rücken oder möchten Rückenbeschwerden vorbeugen? In diesem Kurs werden gezielte gymnastische Übungen zur Dehnung, Lockerung und Kräftigung der Rückenmuskulatur angeboten. Bei den Übungen werden Hilfsmittel wie Theraband, Sitzbälle etc. eingesetzt. Teilnehmer*innen mit akuten Rückenerkrankungen müssen vor Kursbeginn unbedingt ihren Arzt befragen. Bitte Sportbekleidung und Handtuch mitbringen.

Heike Andree

freitags, 11.02.2022 bis 08.07.2022

jeweils von 09:30 - 10:30 Uhr

19 Vormittage, 26 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,
Gymnastikraum

Preis: 96,00 €

V 302 664 Wirbelsäulengymnastik

Inhalt s. V 302 654.

Heike Andree

freitags, 11.02.2022 bis 08.07.2022

jeweils von 10:30 - 11:30 Uhr

19 Vormittage, 26 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,
Gymnastikraum

Preis: 96,00 €



V 302 394 Ü60 - fit und gesund

Das Alter ist keine Ausrede - Sport tut gut
Mit gezielten und ausgewählten Übungen, werden die einzelnen Muskelgruppen gekräftigt, die persönliche Beweglichkeit wird gesteigert und die Ausdauer verbessert sich. Mit Gleichgesinnten, soll die individuelle Koordinationsfähigkeit gefördert werden. Wir möchten Spaß und Freude am Sport für Menschen ab 60 Jahren vermitteln und freuen uns auf Sie.

Julia Heinrichs
donnerstags, 10.02.2022 bis 09.06.2022
jeweils von 10:00 - 11:00 Uhr
15 Vormittage, 20 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,
Gymnastikraum
Preis: 74,00 €

V 302 004 Vitalfitness

Ein gesundes Bewegungs- und Kräftigungsprogramm als Ausgleich zu unserem oft hektischen (Arbeits-)Alltag hält uns fit, ohne zu überfordern, und ist deshalb für alle Altersgruppen und Leistungsstufen geeignet. Gezielte Übungen stärken die Muskulatur und fördern Beweglichkeit und Gleichgewicht. Mit zunehmendem Alter trägt Bewegung ganz besonders zum Erhalt der Lebensqualität bei. Mit gelenkschonenden Übungen, leichtem Herz-Kreislauf-Training und Freude an Bewegung nach Musik, hilft der Kurs, die Beweglichkeit und Spannkraft zu erhalten.

Maike von Renesse
dienstags, 08.02.2022 bis 12.07.2022
jeweils von 09:00 - 10:00 Uhr
19 Vormittage, 26 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,
Gymnastikraum
Preis: 94,00 €

V 302 034 Pilates - die sanfte Trainingsmethode

Für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene
Für mehr Balance und Beweglichkeit
Das Training nach Pilates kennt keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck. Auf sanfte Weise werden die tiefen Muskeln stimuliert und die Körpermitte zwischen Becken und Brustkorb - in der Pilates-Sprache das so genannte Powerhouse - gekräftigt. Durch ein individuelles, dem eigenen Körper angemessenes sehr effizientes Mattentraining und eine Auswahl zusätzlicher Übungen lösen sich energetische Blockaden sowie Muskel- und Gelenkverspannungen.

Die Körperhaltung wird aufrechter, die gesamte Muskulatur flexibler und die Gelenke geschmeidiger. Für Schwangere ist der Kurs nicht geeignet.

Bitte mitbringen: zwei Handtücher, leichte lockere Kleidung und Socken
Maike von Renesse
dienstags, 08.02.2022 bis 12.07.2022
jeweils von 16:45 - 17:45 Uhr
19 Nachmittage, 26 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,
Gymnastikraum
Preis: 94,00 €

V 302 084 Pilates - die sanfte Trainingsmethode

Kurs für Einsteiger und Fortgeschrittene
Inhalt s. V302 034.

Maike von Renesse
mittwochs, 09.02.2022 bis 13.07.2022
jeweils von 16:45 - 17:45 Uhr
21 Nachmittage, 28 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,
Gymnastikraum
Preis: 100,00 €

V 302 024 Pilates und Yoga - die perfekte Verbindung

Eine interessante Mischung aus Pilates- und traditionellen Yogaübungen, fließend variiert zu vielfältigen Bewegungsgeschichten. Einfach und doch anspruchsvoll, je nach Fitnesslevel.

Sie erwartet eine spannende Körperreise, in der Kraft, Dehnung, Atmung, Balance und Entspannung sich ideal ergänzen und im Zusammenspiel der Muskulatur fließend miteinander verknüpft werden. Ein Ganzkörperprogramm auf dem Weg zur inneren Zufriedenheit, das Vitalität und Beweglichkeit verleiht. Für Schwangere ist der Kurs nicht geeignet.

Bitte mitbringen: zwei Handtücher, leichte lockere Kleidung und Socken
Maike von Renesse
dienstags, 08.02.2022 bis 12.07.2022
jeweils von 17:45 - 18:45 Uhr
19 Abende, 26 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,
Gymnastikraum
Preis: 94,00 €

V 302 304 Bauch, Beine, Po

Im ersten Teil der Stunde werden Kondition und allgemeine Konstitution durch gezieltes Training gefördert. Zusätzlich geht es durch präventiv orientierte Übungen zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems auch um einen Ausgleich zur oft bewegungsarmen beruflichen Tätigkeit. In der Stunde werden Musik und teilweise Kleingeräte (Therabänder, Tubes, Hanteln usw.) eingesetzt.

Sabine Meinig
montags, 07.02.2022 bis 11.07.2022
jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr
18 Abende, 24 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,
Gymnastikraum
Preis: 87,00 €

V 302 364 Bauch, Beine, Po

Inhalt s. V 302 304.
Sabine Meinig
montags, 07.02.2022 bis 11.07.2022
jeweils von 20:00 - 21:00 Uhr
18 Abende, 24 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,
Gymnastikraum
Preis: 87,00 €

V 302 044 POWER Intervall-Training

Ein sehr intensiver Workout-Mix im Stand und am Boden, in Anlehnung an TABATA und HIIT, mit und ohne Zusatzgeräte ausgeführt. Diese Kombination von intensiver Ausdauer und Kraft stärkt das Herz-Kreislauf-System, steigert so die Fitness und verbrennt unliebsames Körperfett.

In diesem hoch intensiven Intervall-Training wechseln sich einfache, aber energiegeladene Bewegungsphasen mit aktiver Regeneration ab. Die Schwierigkeitsstufen können, je nach Leistungsstand, gelevelt werden, so dass jeder TN sein perfektes, funktionelles Training absolvieren kann. Die Vielfalt der Übungen und der heiße - schnelle Beat der Musik lassen die Trainingszeit vom Warm up bis zum Cool down im Nu verfliegen.

Sport zu treiben und sich auch mal an seine persönlichen Grenzen zu bringen, garantieren Spaß und Erfolg. Bitte mitbringen: feste Turnschuhe und Trinkflasche
Maike von Renesse
dienstags, 08.02.2022 bis 12.07.2022
jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr
19 Abende, 26 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,
Gymnastikraum
Preis: 94,00 €



V 302 334 Step Aerobic-Mittelstufe

Step Aerobic ist ein gelenkschonendes Ausdauertraining. Auf einer Stufe (Step-Brett) werden verschiedene Schrittfolgen erarbeitet und geübt. Dieses Ausdauertraining fördert die körperliche und geistige Fitness. Grundkenntnisse werden vorausgesetzt. Der Kurs findet auch in den Osterferien am 07.04.2022 statt.

Anette Meyrich

donnerstags, 03.02.2022 bis 30.06.2022

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

18 Abende, 24 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 87,00 €

V 302 374 Bodyworkout

Ein effektives Fitness-Training für den ganzen Körper, bei dem die Hauptmuskeln gezielt trainiert werden. Das abwechslungsreiche und gesundheitsorientierte Training definiert die Muskeln und kräftigt den gesamten Körper. In der Stunde werden Musik und teilweise Kleingeräte (Tubes, Hanteln, Pezzibälle, Pilatesbälle usw.) wenn möglich eingesetzt.

Sabine Meinig

montags, 07.02.2022 bis 11.07.2022

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

18 Abende, 24 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 87,00 €

V 302 164 Body-Power

Dieses Intervalltraining fordert Sie heraus. Trotzdem ist es jedem möglich, entsprechend seiner Tagesform zu trainieren.

Tabata (20/10), Power-Intervall (45/15) und andere Intervallstundenbilder wechseln sich jede Woche ab. Ausdauer und Kraft werden zu gleichen Teilen trainiert. Wer möchte, kann an seine Grenzen gehen!

Der Kurs findet auch in den Osterferien am 07.04.2022 statt.

Anette Meyrich

donnerstags, 03.02.2022 bis 30.06.2022

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

18 Abende, 24 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 87,00 €

V 300 464 Body-Power

Unter freiem Himmel

Outdoor!

Dieses Intervalltraining fordert Sie heraus.

Trotzdem ist es jedem möglich, entsprechend seiner Tagesform zu trainieren.

Tabata (20/10), Power-Intervall (45/15) und andere Intervallstundenbilder wechseln sich jede Woche ab. Ausdauer und Kraft werden zu gleichen Teilen trainiert. Wer möchte, kann an seine Grenzen gehen! Kommen Sie in Sportbekleidung, da keine Umkleidekabinen zur Verfügung stehen. Infos/Regeln zu den Outdoorkursen s. S. 59.

Der Kurs findet im Waldbad Sehnde statt

Adresse: Waldstraße, 31319 Sehnde. Bitte-

melden sie sich an der Kasse und sagen, dass Sie zu einem Volkshochschulkurs möchten. Sie müssen nur Eintritt bezahlen, wenn Sie vor oder nach dem Kurs schwimmen möchten. Bitte begeben Sie sich unter Einhaltung des Mindestabstandes unaufgefordert auf die Wiese. Diese befindet sich beim Volleyballfeld im hinteren Teil des Bades. Ihre Dozentin erwartet Sie dort.

Anette Meyrich

donnerstags, 14.07.2022 bis 11.08.2022

jeweils von 17:45 - 18:45 Uhr

5 Abende, 7 UStd

Sehnde, Waldbad, Wiese

Preis: 35,00 €

V 302 494 Bodyworkout

Ein präventives Fitness-Training für den ganzen Körper: Effektive Muskelkräftigung der Problemzonen Bauch, Beine, Po und Rücken sowie Stretching - mit und ohne Hilfsmittel. Lassen Sie sich überraschen!

Der Kurs findet auch in den Osterferien am 07.04.2022 statt.

Anette Meyrich

donnerstags, 03.02.2022 bis 30.06.2022

jeweils von 20:00 - 21:00 Uhr

18 Abende, 24 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 87,00 €

V 300 474 Bodyworkout

Unter freiem Himmel

Outdoor!

Ein präventives Fitness-Training für den ganzen Körper: Effektive Muskelkräftigung der Problemzonen Bauch, Beine, Po und Rücken sowie Stretching. Lassen Sie sich überraschen! Infos/Regeln zu den Outdoorkursen s. S. 59.

Der Kurs findet im Waldbad Sehnde statt

Adresse: Waldstraße, 31319 Sehnde. Bitte-melden sie sich an der Kasse und sagen, dass Sie zu einem Volkshochschulkurs möchten. Sie müssen nur Eintritt bezahlen, wenn Sie vor oder nach dem Kurs schwimmen möchten. Bitte begeben Sie sich unter Einhaltung des Mindestabstandes unaufgefordert auf die Wiese. Diese befindet sich beim Volleyballfeld im hinteren Teil des Bades. Ihre Dozentin erwartet Sie dort.

Anette Meyrich

donnerstags, 14.07.2022 bis 11.08.2022

jeweils von 18:45 - 19:45 Uhr

5 Abende, 7 UStd

Sehnde, Waldbad, Wiese

Preis: 30,00 €

V 302 904-S Ausgleichs- und Wirbelsäulengymnastik - Sommerkurs

In diesem Kurs geht es um ein gezieltes Ausdauer- und Ganzkörpertraining, bei dem alle Muskelgruppen trainiert werden. Zusätzlich findet im ersten Teil der Stunde eine Konditions- und Koordinationsförderung statt. Neben Dehn- und Lockerungsübungen besteht der zweite Teil aus einer vielfältigen Kräftigungs- und Ausgleichsgymnastik. Den Abschluss bildet eine Entspannungs- und Regenerationsphase.

Heike Andree

mittwochs, 20.07.2022 bis 17.08.2022

jeweils von 09:00 - 10:00 Uhr

5 Vormittage, 7 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 33,00 €



Uetze

V 302 025 fayo® das Faszienyoga nach Liebscher und Bracht - Kurs

Das Faszien-Yoga ist ein Übungssystem, das für die Prävention entwickelt wurde, um möglichst lebenslange Schmerzfreiheit und Beweglichkeit im Bewegungsapparat zu erhalten. Es besteht aus Bewegungs-, Dehn-, Ansteuerungs- und Kräftigungsübungen, kombiniert mit einer darauf abgestimmten Faszienrollmassage.

In diesem Kurs wollen wir gemeinsam Übungsabläufe kennenlernen, die uns geschmeidig und gesund erhalten, sowie schmerzhafte Verfilzungen in unseren Faszien verhindern.

Bitte mitbringen: eigene Gymnastikmatte, Handtuch, Stoppersocken, bequeme Kleidung und etwas zu Trinken, sowie eine Faszienrolle und einen Faszienball (dies kann auch im Kurs erworben werden).

Elke Engler

dienstags, 15.02.2022 bis 12.07.2022

jeweils von 10:00 - 11:00 Uhr

17 Vormittage, 23 UStd

Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15, Bewegungsraum

Preis: 91,00 €

V 302 705 Fitnessgymnastik

In diesem Kurs werden in der Aufwärmphase Elemente aus verschiedenen Gymnastikbereichen wie z.B. Ausdauer-gymnastik, Aerobic und Jazzgymnastik angeboten. Bei den gezielten Kräftigungsübungen für den Rücken und die gesamte Körpermuskulatur wird mit Kleingeräten trainiert. Das Programm soll außerdem zur Verbesserung der körperlichen Ausdauer und damit zur Stärkung der Herz-Kreislauffunktion beitragen. Stretching und Entspannungsübungen beenden den Kurs.

Bitte bringen Sie ein Badehandtuch und eine Matte mit.

Anna Jarcevskij

dienstags, 08.02.2022 bis 12.07.2022

jeweils von 16:30 - 17:30 Uhr

19 Nachmittage, 26 UStd

Hänigsen, Grundschule am Storchennest, Moorgartenweg 1

Preis: 105,00 €

V 302 845 Wirbelsäulengymnastik

Sie haben schon längere Zeit Probleme mit dem Rücken oder möchten Rückenbeschwerden vorbeugen? In diesem Kurs werden gezielte gymnastische Übungen zur Dehnung, Lockerung und Kräftigung der Rückenmuskulatur angeboten. Zur Unterstützung des Übungsprogramms, insbesondere in der Aufwärmphase, wird Musik eingesetzt.

Teilnehmende mit akuten Rückenerkrankungen müssen vor Kursbeginn unbedingt ihren Arzt befragen.

Anna Jarcevskij

dienstags, 08.02.2022 bis 12.07.2022

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

19 Abende, 26 UStd

Uetze, VfL-Halle, Wilhelmstr. 6

Preis: 115,00 €

V 302 315 Wirbelsäulengymnastik

Sie haben schon längere Zeit Probleme mit dem Rücken oder möchten Rückenbeschwerden vorbeugen? In diesem Kurs werden gezielte gymnastische Übungen zur Dehnung, Lockerung und Kräftigung der Rückenmuskulatur angeboten. Zur Unterstützung des Übungsprogramms, insbesondere in der Aufwärmphase, wird Musik eingesetzt.

Teilnehmer*innen mit akuten Rücken-erkrankungen müssen vor Kursbeginn unbedingt ihren Arzt befragen.

Anna Jarcevskij

dienstags, 08.02.2022 bis 12.07.2022

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

19 Abende, 26 UStd

Uetze, VfL-Halle, Wilhelmstr. 6

Preis: 115,00 €



© Angela, stock.adobe.com

Genuss und Pflege aus der Natur

V 304 111 Heilpflanzen-Hausapotheke - für die Nerven

Isabell Slowik, Inhalt s. S. 75.

Do, 17.02.2022, 18:00 - 21:10 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 3

Preis: 18,00 €

V 304 143 Basis-Workshop: Verarbeitung von Heilpflanzen

Isabell Slowik, Inhalt s. S. 78.

Sa, 26.03.2022, 10:00 - 15:00 Uhr

1 Samstag, 6 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,
Südstr. 3

Preis: 43,00 €

V 305 113 Gründonnerstagssuppe sammeln und zubereiten

Outdoor!

Isabell Slowik, Inhalt s. S. 79.

Do, 14.04.2022, 17:00 - 20:45 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Lehrte, Heilpflanzengarten Isabell Slowik
Hasendamm 67

Preis: 31,00 €

V 304 113 Frühjahrskur vom Wegesrand

Outdoor!

Isabell Slowik, Inhalt s. S. 84.

Fr, 29.04.2022, 14:00 - 17:00 Uhr

1 Nachmittag, 4 UStd

31275 Arpke, Parkplatz am Bahnhof,
Knüppelsdorfer Weg.

Preis: 18,00 €

Naturkosmetik selbst herstellen

Schönheit und Wohlfühl aus der Natur
selbst gemacht

V 304 863

Ramona Dietze-Steinke, Inhalt s. S. 79.

Do, 05.05.2022, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Werkraum

Preis: 28,00 €

V 304 861

Ramona Dietze-Steinke, Inhalt s. S. 76.

Di, 22.03.2022, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Werkraum

Preis: 28,00 €

V 304 161 Heilpflanzen-Hausapotheke - für den Bewegungsapparat

Isabell Slowik, Inhalt s. S. 77.

Mi, 11.05.2022, 18:00 - 21:10 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 1

Preis: 18,00 €

V 304 181 Heilpflanzen- Hausapotheke - für die Haut

Isabell Slowik, Inhalt s. S. 77.

Do, 02.06.2022, 18:00 - 21:10 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 4

Preis: 18,00 €

V 305 163 Sonnenwendsuppe aus Heilkräutern sammeln und zubereiten

Outdoor!

Isabell Slowik, Inhalt s. S. 85.

Di, 21.06.2022, 18:00 - 21:30 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Lehrte, Heilpflanzengarten Isabell Slowik
Hasendamm 67

Preis: 31,00 €

V 304 153 Führung durch das Heilpflanzenbeet

Outdoor!

Isabell Slowik, Inhalt s. S. 79.

Sa, 02.07.2022, 16:00 - 18:15 Uhr

1 Nachmittag, 3 UStd

Lehrte, Heilpflanzengarten Isabell Slowik
Hasendamm 67

Preis: 12,00 €

V 305 143 Frisches aus der Wildkräuterküche

Outdoor!

Isabell Slowik, Inhalt s. S. 85.

Fr, 08.07.2022, 17:00 - 21:30 Uhr

1 Abend, 6 UStd

Lehrte, Heilpflanzengarten Isabell Slowik
Hasendamm 67

Preis: 43,00 €



Kontakte:

Annika Schindel

Programmbereichsleitung
05132 50 00 - 13
schindel@vhs-ostkreis-hannover.de

Elke Schwanke

Sachbearbeitung
0511 22 08 222
schwanke@vhs-ostkreis-hannover.de

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

Burgdorf

V 304 021 Depression - was nun?

Was ist eigentlich eine Depression, wie entsteht sie und was kann ich dagegen tun? Diesen und anderen Fragen nähern wir uns gemeinsam in diesem Kurs. Der Kurs richtet sich an Betroffene, Angehörige und Interessierte. Theoretische Wissensvermittlung über das Krankheitsbild wechselt sich mit Erfahrungsberichten der Teilnehmenden und der Dozentin ab. Ein Austausch innerhalb der Gruppe ist gerne gesehen, aber keinerlei Voraussetzung für diesen Kurs. Jede*r Teilnehmende kann selbst entscheiden, ob sie*er sich aktiv an Diskussionen beteiligen, oder in diesem Seminar nur zuhören möchte. Der Kurs gibt weiterhin eine Übersicht über mögliche Therapiearten, Therapeuten (was tun Arzt, Psychotherapeut, Ergotherapeut usw.), weitere mögliche Hilfsangebote, Ansprechpartner und Kontaktmöglichkeiten sowie Selbsthilfestrategien. Dieser Kurs beinhaltet keine individuelle Gesundheitsberatung! Die Dozentin ist Doktorin der Biologie und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Sie hat mehrjährige Erfahrung mit psychisch Erkrankten in stationären Einrichtungen. Das Seminar ist auf 10 Teilnehmende begrenzt. Sollte es zu einer Warteliste kommen, kann ein Zusatztermin eingerichtet werden.

Dr. rer. nat. Stefanie Michael
Sa, 19.02.2022, 14:00 - 17:30 Uhr
So, 20.02.2022, 14:00 - 17:30 Uhr
1 Wochenende, 8 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 1
Preis: 43,00 €

V 304 111 Heilpflanzen-Hausapotheke - für die Nerven

Es gibt Phasen, da läuft es nicht so rund im Leben. Die Ursachen können verschiedenster Natur sein. Die Folgen treten bei einigen Menschen dann als Schlaflosigkeit, Nervosität oder Unruhe auf. Leichte Verstimmungen lassen sich gut mit pflanzlichen Mitteln in den Griff bekommen. In meinem Vortrag möchte ich Ihnen "Seelenkräuter" wie Baldrian, Lavendel, Johanniskraut, Weißdorn oder Zitronenmelisse vorstellen. Sie hellen die Stimmung auf, sind angstlösend oder beruhigen das Herz und werden oft zur Selbsthilfe angewandt. Ich vermittele Ihnen, in welcher Form die Heilpflanzen am besten wirken. In der Kursgebühr sind Kosten für ein Handout mit Informationen und Rezepten enthalten.

Isabell Slowik
Do, 17.02.2022, 18:00 - 21:10 Uhr
1 Abend, 4 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 3
Preis: 18,00 €



Name:

Stefanie Michael
bei der VHS seit:
2022

Unterrichtsbereich(e):

Gesundheitspflege
(Aufklärung bei psychischen Erkrankungen)

Das macht Erwachsenenbildung für mich besonders:

Die Neugierde und Motivation der Teilnehmenden dazuzulernen, sich weiter zu entwickeln und das eigene Leben positiver zu gestalten.

V 304 201 Loslassen lernen mit 'The Work'

Nicht die Dinge an sich beunruhigen uns, sondern wie wir über sie denken. Wie kann Loslassen aus diesem Gedankenkarussell gelingen? „The Work of Byron Katie“ ist eine einfache und effektive Methode des Umgangs mit unseren stressigen Gedanken, die wir über Mitmenschen, Situationen oder die Welt haben. Indem wir uns dem Prozess anvertrauen, verlieren unsere Gedanken ihre Macht über uns. So können wir loslassen, wieder Leichtigkeit, Klarheit, Freiheit und Frieden in unser Leben holen. In diesem Workshop lernen wir „The Work of Byron Katie“ näher kennen und in praktischen Übungen für uns selbst anzuwenden. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich, ein offener, neugieriger Geist reicht schon aus. Wer bereits Erfahrungen mit „The Work“ hat, kann dieses Intensivseminar zur Vertiefung nutzen. Bitte etwas zum Schreiben mitbringen.

Karin Weyler, Klaus Weyler
Sa, 05.03.2022, 10:00 - 16:30 Uhr
1 Tag, 8 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Gymnastikraum
Preis: 35,00 €



V 304 831 Entspannt ins Wochenende - Schnupperkurs

Eine Stunde Entspannung mit Autogenem Training, Fantasiereise und Klangschale an einem Freitag-Abend

Du möchtest entspannt ins Wochenende starten und die Arbeitswoche hinter dir lassen? Hier hast Du die Möglichkeit dazu. Du kannst Dich direkt nach Deiner Arbeitswoche entspannt auf die Matte legen, den Alltag loslassen und Dich entspannt ins Wochenende fallen lassen.

Ich führe Dich durch die Entspannungstechnik hindurch, somit ist dieser Abend für Anfänger*innen gleichermaßen geeignet, wie für Kenner*innen des Autogenen Trainings.

Ramona Dietze-Steinke

freitags, 04.03.2022 bis 11.03.2022

jeweils von 17:00 - 18:15 Uhr

2 Abende, 3,33 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 21,00 €

V 304 821 Das Achtsamkeitstraining - ein effektiver Weg zu mehr Lebensqualität

Einführender Vortrag

Wir leben in einer Zeit hoher Anforderungen an Flexibilität und Lernbereitschaft, Wissen, Leistungsbereitschaft und sozialer Kompetenz im beruflichen und im privaten Lebensumfeld. Die moderne Stressforschung hat belegt, dass gelebte Achtsamkeit einen tiefen Einfluss auf die Verbesserung unserer Lebensqualität hat. In zeitgemäßer Form vermittelt und geübt ist sie außerdem ein erfahrbarer und anwendbarer Weg zur effektiven Stressbewältigung.

Thomas Feist

Fr, 18.03.2022, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 12,00 €

V 304 861 Naturkosmetik selbst herstellen

Schönheit und Wohlfühlgefühl aus der Natur selbst gemacht

Du möchtest Deine Haut mit natürlichen Produkten pflegen und wissen, was drin ist? Dann ist es am Besten, Du stellst Dir Deine Hautpflege selber her. Dies muss nicht schwer und teuer sein. Und schon das Herstellen Deiner Kosmetik ist Selbstfürsorge pur!

Genieße die Freude daran, selber etwas Neues herzustellen, natürliche Aromaöle zu riechen, Deine Haut mit Produkten zu verwöhnen, von denen Du weißt, was enthalten ist, und/oder diese Kostbarkeiten an die Liebsten zu verschenken. All dies ist Freude für unser Herz.

An diesem Abend gibt es zunächst theoretische Informationen zu allgemeinen Hautpflegetipps von Innen, sowie von Außen, zu Naturkosmetik, und zu einer kleinen natürlichen Hausapotheke für die Haut. Anschließend stellen wir verschiedene Naturkosmetikprodukte (Pflegeöl, Reinigungsgel, Gesichtswasser, Creme) her. Dazu erhältst Du ein Handout mit Informationen und Rezepten. Für Materialien wird am Abend eine Umlage von ca. 15 Euro pro Person eingesammelt. Maximal 7 Teilnehmende.

Ramona Dietze-Steinke

Di, 22.03.2022, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 28,00 €

V 304 421 Herzgesundheit

Wege zu einem gesunden Herzen

Herz- und Kreislauferkrankungen sind laut Statistik die häufigsten behandlungsbedürftigen Erkrankungen in Westeuropa.

Vielfach werden die ersten Symptome erst dann realisiert, wenn das Herz schon manifest erkrankt ist. Welche Wege gibt es, diesen Erkrankungen effizient vorzubeugen oder sie wirksam zu behandeln? Das Herz ist, belegt durch die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse der modernen Medizin, weitaus mehr als nur eine empfindliche Muskelpumpe. Ganzheitliche Betrachtungen über die Bedeutung unseres Herzens eröffnen umfassendere Denk- und Handlungsansätze, um das Herz gesund zu erhalten. Der ärztliche Vortrag eröffnet einen ganzheitlichen Blick auf das Herz und gibt konkrete Hinweise für den Alltag, 'was das Herz begehrt' um gesund zu bleiben und gesünder zu werden.

Thomas Feist

Fr, 25.03.2022, 19:00 - 21:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 12,00 €

V 304 801 Focusing

Focusing - Ruhe finden und Probleme lösen mit dem Körper, der die Antwort weiß

"Focusing" heißt eine leicht zu lernende Methode, die gegen Stress und Belastung hilft. Was ist Focusing?

Focusing beschreibt den Kernprozess persönlicher Veränderung und ist ein systematischer Zugang zur eigenen Intuition. Dabei kann Focusing in allen Lebensbereichen und zu allen Fragestellungen im Privaten, aber auch in verschiedensten beruflichen Kontexten angewendet werden. Focusing ist ein wertvolles Werkzeug in all jenen Bereichen, in denen Kreativität, Innovation und der Umgang mit komplexen Situationen erforderlich ist. Focusing lädt Sie dazu ein, Ihre Aufmerksamkeit absichtslos in Ihren Körper zu lenken - dorthin, wo Sie etwas Bedeutsames spüren, ohne schon zu wissen, was genau es ist. Aus diesem achtsamen Verweilen mit dem noch Wortlosen entstehen Schritte, die Neues bringen und heilsam sind:

Steckengebliebenes fließt weiter, Probleme können sich lösen, Erkenntnisse stellen sich ein. Focusing bildet den Prozess ab, den wir immer dann erfahren, wenn wir eine Erkenntnis haben, die wir auch körperlich als völlig stimmig erleben - ein sogenanntes Aha-Erlebnis.

Den Weg zu diesem Erkenntnisprozess systematisiert anzuwenden ist Focusing. Dabei ist Focusing ursprünglich eine psychologische Methode, die philosophisch begründet, wissenschaftlich überprüft und klinisch erprobt ist. Sie wurde von Prof. Dr. Eugene Gendlin an der Universität von Chicago begründet und wird an diesen acht Kursabenden gelehrt und gemeinsam angewandt, um dann im eigenen Leben alltäglich genutzt zu werden. Focusing kann jeder lernen! Neugierig geworden?

Thomas Feist

Mo, 28.03.2022, 18:00 - 21:00 Uhr

Mo, 25.04.2022, 18:00 - 21:00 Uhr

Mo, 02.05.2022, 18:00 - 21:00 Uhr

Mo, 09.05.2022, 18:00 - 21:00 Uhr

Mo, 16.05.2022, 18:00 - 21:00 Uhr

Mo, 23.05.2022, 18:00 - 21:00 Uhr

Mo, 30.05.2022, 18:00 - 21:00 Uhr

Mo, 06.06.2022, 18:00 - 21:00 Uhr

8 Abende, 32 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 110,00 €



V 304 011 Resilienz - gestärkt durchs Leben gehen

Alltagsstress, Ärger, belastende Ereignisse: Jede*r kennt solche Situationen und musste sich vermutlich schon mehrmals in seinem Leben durch Zeiten, die einem viel abverlangen, durchbeißen. Doch wie bewältigt man solche Anforderungen am besten? Und wie schafft man es, möglicherweise sogar aus solchen Situationen stärker hervor zu gehen? Damit beschäftigt sich dieses Tagesseminar zum Thema Resilienz: der psychischen Widerstandsfähigkeit, die hilft schwierige Lebensphasen zu bewältigen. Finden Sie Ihre persönliche innere Stärke und aktivieren Sie mithilfe von verschiedenen alltagstauglichen Übungen individuelle Ressourcen. Egal ob Sie bereits einige Kraftquellen besitzen, oder aber Sie das Gefühl haben, noch nicht ausreichend viele persönliche Ressourcen zu haben: Jede*r kann Resilienz erlernen, um in Zukunft kraftvoller und gelassener durch belastende Lebenssituationen zu kommen.

Astrid Le Loup

Sa, 30.04.2022, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 39,00 €

V 304 161 Heilpflanzen-Hausapotheke - für den Bewegungsapparat

Beim Joggen umgeknickt oder beim Fitness eine ungünstige Bewegung gemacht: Verstauchungen, Zerrungen und Prellungen lassen sich äußerlich gut mit Salben oder Wickeln behandeln. Bei chronischen Gelenkbeschwerden durch Arthrose, Rheuma oder Gicht ist es dagegen von Vorteil, wenn der Stoffwechsel angekurbelt und ihm so die Möglichkeit der Entgiftung gegeben wird. Dazu eignen sich besonders Tinkturen oder Tees. In meinem Vortrag möchte ich Ihnen Pflanzen wie Arnika, Ringelblume oder Zaubernuss für die äußerliche Anwendung vorstellen. Und solche wie Löwenzahn, Brennnessel oder Pfefferminze für die innerliche Anwendung zeigen. Dazu erläutere ich Ihnen die wichtigsten pflanzlichen Inhaltsstoffe und die besten Darreichungsformen. In der Kursgebühr sind Kosten für ein Handout mit Informationen und Rezepten enthalten.

Isabell Slowik

Mi, 11.05.2022, 18:00 - 21:10 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 18,00 €

V 304 181 Heilpflanzen-Hausapotheke - für die Haut

Betrachtet man Hauterkrankungen aus ganzheitlicher Sicht, so sind sie meist Erscheinungszeichen innerer Dysfunktionen wie z. B. Mineralstoffmangel, chronische Entzündungen oder Stoffwechselstörungen. Auch an Allergien ist zu denken. In meinem Vortrag möchte ich Ihnen Pflanzen vorstellen die bei Ekzemen, Akne oder Furunkel helfen können. Die Anwendung erfolgt in diesem Bereich bestenfalls immer innerlich als Tee oder Tinktur und äußerlich als Umschlag oder Bad. Ihnen werden Pflanzen begegnen, von denen Sie vielleicht nie vermutet hätten, dass sie irgendeine Wirkung haben, wie das Ackerveilchen, das Stiefmütterchen oder der Ehrenpreis. Aber auch gute Bekannte wie Brennnessel, Ringelblume oder Eichenrinde werden dabei sein. In der Kursgebühr sind Kosten für ein Handout mit Informationen und Rezepten enthalten.

Isabell Slowik

Do, 02.06.2022, 18:00 - 21:10 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 18,00 €

V 304 412 Darmgesundheit und Immunsystem

"Der Tod wohnt im Darm" heißt ein Wort der alten erfahrenen, naturheilkundlichen Ärzte. Es deutet an, welche große Bedeutung die Gesundheit unserer Verdauung für unsere Lebenskraft hat. An zwei Kursabenden beschäftigen wir uns zunächst mit der Funktionsweise unseres Verdauungstraktes und nähern uns mit diesem neu erworbenen Grundverständnis über unsere Verdauung den Möglichkeiten, die jeder Einzelne hat, seinen Magen-Darm-Trakt zu pflegen und zu unterstützen. Häufig wird damit eine enorme Verbesserung des Wohlbefindens erreicht. Neben theoretischen Erwägungen werden auch einige praktische Übungen "für den Bauch" vermittelt, die anschließend mit in den Alltag genommen werden können.

Thomas Feist

Mo, 14.03.2022, 19:00 - 21:15 Uhr

Mo, 21.03.2022, 19:00 - 21:15 Uhr

2 Abende, 6 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum

Preis: 29,00 €



Isernhagen



V 304 042 Entwicklungstrauma

Lange Zeit dachte man, dass nur schwere Schocks Einfluss auf Menschen haben, bis sich die Auffassung zu verbreiten begann, dass auch kleine und vermeintlich harmlose Bindungsstörungen Menschen nachhaltig und lange beeinträchtigen können. Vom Schreien lassen als Säugling, über Krankenhausaufenthalte bis zu den Bestrafungen, die bis weit in die 70er Jahre üblich waren, können die Folgen weitreichend sein. Wenn Sie in andauernder Anspannung leben, sich immer gestresst fühlen, ein hohes Bedürfnis nach Sicherheit haben, dazu neigen, vieles im Leben kontrollieren zu wollen, dann können Entwicklungstraumata passiert sein.

Ich möchte Ihnen verständlich erklären, was dabei vor sich geht und wie man dennoch zu einem leichteren und entspannten Leben finden kann.

Daniela Angeli

Do, 05.05.2022, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum

Preis: 26,00 €

Lehrte

V 304 143 Basis-Workshop: Verarbeitung von Heilpflanzen

Viele von uns besinnen sich auf das Wissen unserer Vorfahren. So war es meist üblich, kleine Wehwehchen, leichte Erkrankungen und Unwohlsein mit passenden Kräutertees, Tinkturen, Salben, Cremes, Bädern oder Oxymelen zunächst selbst zu behandeln. Der Workshop richtet sich an alle, die wissen möchten, welches die gängigen Anwendungsmöglichkeiten von Heilpflanzen sind. Der Fokus liegt auf Grundlagen und Herstellung. Sie probieren selbst aus, wie Creme oder Salbe u. v. m. ganz natürlich selbstgemacht werden können. Bestimmt wird auch noch Zeit sein, über die ein oder andere Pflanze zu sprechen. (Heil-)pflanzenkenntnisse sind nicht notwendig. Die Dozentin ist Heilpflanzenexpertin.

In der Kursgebühr sind Kosten für Material sowie für ein Handout mit Informationen und Rezepten in Höhe von 10,00 Euro p. P. enthalten.

Isabell Slowik

Sa, 26.03.2022, 10:00 - 15:00 Uhr

1 Samstag, 6 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,

Südstr. 3

Preis: 43,00 €

V 304 813 Nahrungsmittelallergien und Unverträglichkeiten

Ursachen und neue Ansätze in Diagnostik und Behandlung

Viele Menschen - nahezu jeder 10. - leiden heute unter den Folgen von Nahrungsmittelunverträglichkeiten, ohne es zu wissen. Häufig sind die Symptome, anders als bei klassischen Allergien, sehr vielfältig und scheinbar unspezifisch: So kann es zum Beispiel zu Müdigkeit, Migräne, Muskel- und Gelenksbeschwerden, verschiedensten Verdauungsproblemen, Konzentrationsstörungen und sogar zu Depressionen kommen. Dabei reagiert der Körper nur bei sechs von hundert Betroffenen direkt nach dem Essen. Meist treten die Beschwerden erst 3 bis 72 Stunden später auf - die Ursachen bleiben unerkannt.

In diesem ärztlichen Vortrag wird gezielt über die verschiedenen Ursachen und Wirkungen von Unverträglichkeitsreaktionen und über die Möglichkeiten, die Beschwerden in den Griff zu bekommen, gesprochen. Dabei bleibt auch Raum zur Beantwortung individueller Fragen.

Thomas Feist

Di, 26.04.2022, 19:00 - 21:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 12,00 €



Name:

Ramona Dietze-Steinke

bei der VHS seit:

2021

Unterrichtsbereich(e):

Gesundheitspflege (Naturkosmetik,
Entspannungstraining)

**Das macht Erwachsenenbildung
für mich besonders:**

Menschen auf ihrem Weg zu begleiten,
liebevoller für sich selbst zu sorgen



V 304 113 Frühjahrskur vom Wegesrand

Outdoor!

Wenn die Natur aus ihrem Winterschlaf erwacht, sind es die Kräuter, die sich als Erste zaghaft und doch voller Energie Richtung Sonne strecken. Für die meisten sind sie nur lästiges Unkraut - speziell, wenn sie im eigenen Garten zu finden sind. Das ist schade, denn vor allem die Wildkräuter, also all jene, die nicht extra gepflanzt oder gezüchtet werden, aber trotzdem zum Verzehr geeignet sind, strotzen vor wertvollen Inhaltsstoffen. Unsere Vorfahren wussten meist noch, welche Pflanzen und Kräuter essbar sind und gesunde Eigenschaften mit sich bringen. Viele Wildkräuter sind vitamin-, mineralstoff- und ballaststoffreich. Genau die richtigen Inhaltsstoffe, die unser Körper nach einem langen und oft grauen Winter braucht! In dieser Exkursion begegnen wir Vogelmiere, Brennnessel, Löwenzahn, Gänseblümchen und einigen mehr. Ich erzähle Ihnen von den tollen Inhaltsstoffen und wie Sie die Wildkräuter in Ihren Alltag integrieren können. Die Dozentin ist Heilpflanzenexpertin und Ernährungssachverständige. In der Kursgebühr sind Kosten für ein Handout mit Informationen und Rezepten enthalten.

Bitte kleiden Sie sich dem Wetter entsprechend, festes Schuhwerk ist von Vorteil. Bei sehr schlechter Wetterprognose wird kurzfristig über die Durchführung der Veranstaltung entschieden, dazu wird nach Anmeldung Ihr Einverständnis zur Weitergabe von E-Mailadresse oder Telefonnummer an die Dozentin eingeholt. Treffpunkt: 31275 Arpke, Parkplatz am Bahnhof, Knüppelsdorfer Weg.

Isabell Slowik
Fr, 29.04.2022, 14:00 - 17:00 Uhr
1 Nachmittag, 4 UStd
Preis: 18,00 €

V 304 863 Naturkosmetik selbst herstellen

Schönheit und Wohlfühlgefühl aus der Natur selbst gemacht

Inhalt s. S. 76.

Ramona Dietze-Steinke

Do, 05.05.2022, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 28,00 €

V 304 833 Entspannt ins Wochenende - Schnupperkurs

Eine Stunde Entspannung mit Autogenem Training, Fantasiereise und Klangschale an einem Freitag-Abend

Inhalt s. V 304 831, S. 76.

Ramona Dietze-Steinke

freitags, 06.05.2022 bis 13.05.2022

jeweils von 20:00 - 21:15 Uhr

2 Abende, 3,33 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum

Preis: 21,00 €

V 304 023 Depression - was nun?

Inhalt s. V 304 021, S. 75.

Dr. rer. nat. Stefanie Michael

Sa, 14.05.2022, 14:00 - 17:30 Uhr

So, 15.05.2022, 14:00 - 17:30 Uhr

1 Wochenende, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1

Preis: 43,00 €

V 304 153 Führung durch das Heilpflanzenbeet

Outdoor!

In meinem Heilpflanzenbeet wachsen auf 110 Quadratmetern ca. 80 verschiedene, größtenteils heimische Heilpflanzen. Viele davon werden Ihnen bekannt vorkommen wie z. B. die Apothekerrose, Schlüsselblume, Huflattich, Frauenmantel, Salbei oder Rosmarin. Aber auch Mönchspfeffer, Arnika, Wilde Karde oder Traubensilberkerze sind zu finden. Das Beet ist in sieben Anwendungsbereiche unterteilt, so dass auf den ersten Blick erkennbar ist, welche Pflanzen beispielsweise bei Husten, Schnupfen, Heiserkeit oder Magen-Darm-Problematisen genutzt werden können. Ich stelle Ihnen die einzelnen Bereiche vor, erläutere Wissenswertes zu den Pflanzen und beantworte gerne Ihre Fragen. Darüber hinaus finden sich drum herum noch viele Wildkräuter, Beerensträucher und andere Wildfrüchte, die es zu erkunden gilt. Die Dozentin ist Heilpflanzenexpertin. Bitte kleiden Sie sich dem Wetter entsprechend. Bei sehr schlechter Wetterprognose wird kurzfristig über die Durchführung der Veranstaltung entschieden, dazu wird nach Anmeldung Ihr Einverständnis zur Weitergabe von E-Mailadresse oder Telefonnummer an die Dozentin eingeholt.

Treffpunkt: 31275 Lehrte OT Arpke, Hasendamm 67, Parkmöglichkeiten am Fahrbahnrand entlang des Hasendamms.

Isabell Slowik

Sa, 02.07.2022, 16:00 - 18:15 Uhr

1 Nachmittag, 3 UStd

Lehrte, Heilpflanzengarten Isabell Slowik

Hasendamm 67

Preis: 12,00 €

Auswärtig

fayo® das Faszienyoga nach Liebscher und Bracht

Workshop für den gesamten Körper

Im Gegensatz zum verfilzten Wollpullover können wir unsere Faszienstruktur in jedem Alter wieder in die gesunde Scherengitterstruktur umweben. Wie? Indem wir unsere Beweglichkeit systematisch erhöhen und die rückeroberten Winkel regelmäßig nutzen. Am besten mit dafür speziell entwickelten Bewegungsübungen - Engpassdehnungen und dem Faszien-Yoga. Mit nur 15 Minuten täglich kommen Sie spürbar voran!

Dieser Workshop ist für alle Altersgruppen und jeden Trainingszustand geeignet und beinhaltet die Theorie sowie viele praktische Inhalte.

Bitte mitbringen: Handtuch, leichte Turnschuhe und bequeme Kleidung.

V 304 010

Dominik Machner

Sa, 26.02.2022, 10:30 - 14:15 Uhr

1 Samstag, 5 UStd

Gesundheitspraxis Dominik Machner, Podbielskistraße 325, 30659 Hannover

Preis: 26,00 €

V 304 020

Dominik Machner

Sa, 23.04.2022, 10:30 - 14:15 Uhr

1 Samstag, 5 UStd

Gesundheitspraxis Dominik Machner, Podbielskistraße 325, 30659 Hannover

Preis: 26,00 €

V 304 030

Dominik Machner

Sa, 11.06.2022, 10:30 - 14:15 Uhr

1 Samstag, 5 UStd

Gesundheitspraxis Dominik Machner, Podbielskistraße 325, 30659 Hannover

Preis: 26,00 €



Bildungsurlaube

U 304 912 Bildungsurlaub: Burnout vorbeugen - Kraftquelle Achtsamkeit

Unsere Arbeits- und Lebensbedingungen haben sich drastisch gewandelt. Immer mehr Menschen verbringen immer mehr Zeit bei der Arbeit. Zunehmende Automatisierungen/ Digitalisierungen führen zur Überforderung und/oder Resignation. Die Anforderungen steigen, der Zeitdruck wächst, immer weniger Mitarbeiter für mehr Arbeit. Erschöpfung macht sich bemerkbar, wird aber verdrängt und laugt immer mehr aus. Man spricht dann vom Burnout-Syndrom.

Dieser Bildungsurlaub ist mehr als Stressprävention. Er geht einen Schritt weiter mit umfangreichen Informationen zum Burnout-Syndrom und Achtsamkeit als effektive Präventionsmöglichkeit. In dieser Woche erarbeiten Sie sich Ihr ganz individuelles Profil und lernen, wie Sie in Stresssituationen gelassen, konzentriert und fokussiert bleiben. Sie entwickeln ein ausführliches Portfolio an Ritualen, die als Kraftquelle dienen und Sie in eine stimmige Life-Balance bringen können.

Inhalt (Auszug):

- Wie Beanspruchungen im Alltag entstehen
- Stress in Abgrenzung zum Burnout
- Burnout und seine unscharfen Grenzen
- Burnout-Symptome
- 12 Stadien des Burnout-Zyklusses
- Salutogenese
- Positive Psychologie
- Achtsamkeit als Burnoutprävention
- Life-Balance
- Prävention burnout: die 4 'E's'
- 12 Bausteine der Prävention
- Rituale als Kraftquellen, Selbstfürsorgeideen
- Wiedereinstieg nach einem Burnout - Stolpersteine, Hürden, Return-to-Work-Koordinatoren
- Yoga Nidra als Kraftquelle
- Brainwalk, Faszienübungen, Dehn- und Stretchübungen

VA-Nr.: B21-105365-61

Abmeldeschluss: 30.05.2022

Claudia Kapahnke-Blaase

Mo, 11.07.2022 bis Fr, 15.07.2022

täglich jeweils von 09:00 - 16:30 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum

Preis: 185,00 €

U 304 913 Bildungsurlaub: Fit und gesund im Beruf

Gesundheitsprävention durch Stressbewältigung, Intervallfasten und Bewegung

Stress ist allgegenwärtig - im Beruf und im privaten Alltag - und verursacht auf Dauer Krankheiten. Ziel des Bildungsurlaubes ist es, Ihre Ressourcen zu aktivieren, damit Sie mit den Stressbelastungen gelassener umgehen können, um Lebensqualität und Gesundheit bewusster wahrzunehmen und zu gestalten. Inhalte:

- Erarbeiten eines persönlichen Stressprofils: Stressoren, meine Reaktionen auf verschiedenen (Reaktions)Ebenen, psychologische Antreiber, Erkennen der persönlichen Stressverstärker
- Erarbeiten von individuellen Handlungsoptionen
- Einführung in eine gesunde, ausgewogene und vollwertige Ernährung
- Umfassende Informationen zum Thema Intervallfasten und Umsetzungsideen
- Der Bereich Bewegung umfasst in Theorie und Praxis: Training mit smoveys, Faszientraining, Kraft-Ausdauer, walken, Sitzgymnastik, Lockerungsübungen,
- Entspannungsübungen: Atemübungen und Yoga Nidra (Tiefenentspannung)

Als wichtige Schlüsselqualifikation für eine ausgewogene Work-life-Balance erwerben Sie Stresskompetenzen, Sie lernen einen gesunden Lebens- und Arbeitsstil kennen und fördern so Ihre Gesundheit. Sie erwerben die Fähigkeit, Ihre Ernährung Ihrem individuellen Lebensstil anzupassen, bleiben fit, gesund und leistungsfähig für den (Berufs-)Alltag.

VA-Nr.: B21-105364-52

Abmeldeschluss: 13.06.2022

Claudia Kapahnke-Blaase

Mo, 25.07.2022 bis Fr, 29.07.2022

täglich jeweils von 09:00 - 16:30 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 185,00 €

W 304 931 Bildungsurlaub: Burnout vorbeugen - Kraftquelle Achtsamkeit

Inhalt s. U 304 912.

VA-Nr.: B21-105365-61

Abmeldeschluss: 17.10.2022

Claudia Kapahnke-Blaase

Mo, 28.11.2022 bis Fr, 02.12.2022

täglich jeweils von 09:00 - 16:30 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 5

Preis: 185,00 €

© Annika Schindel



Hinweis auswärtige Bildungsurlaube

Die auswärtigen Bildungsurlaube für 2022 sind bereits ausgebucht und deshalb hier nicht mehr aufgeführt. Aktuell planen wir neue Angebote auf den Inseln und an der Küste für das Jahr 2023. Melden Sie sich gern, um sich unverbindlich als Interessent*in aufnehmen zu lassen.



Kontakte:

Annika Schindel

Programmbereichsleitung
05132 50 00 - 13
schindel@vhs-ostkreis-hannover.de

Meri Zivkov

Sachbearbeitung
05132 50 00 - 24
zivkov@vhs-ostkreis-hannover.de

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

Burgdorf

Kochen in der Lebenshilfe Peine-Burgdorf

Für Bewohner und Bewohnerinnen der Lebenshilfe.

V 305 231 und V 305 251

Gerhild Niebuhr
Termine nach Absprache.
Burgdorf, Behindertenhilfe Berkhöpen,
Lerchenstr. 10a

V 305 831 Leichter Abnehmen mit Achtsamkeit

Du möchtest leichter Abnehmen?
An diesen drei Abenden lernst du, wie du leichter abnehmen kannst, ohne Kalorien zu zählen oder viel Sport zu machen. Durch mehr Kontakt und Achtsamkeit zu Dir und Deinem Körper, lernst Du wieder bewusst entscheiden zu können, wieviel und was Du Essen möchtest. Zudem schauen wir uns genauer unsere unterschiedlichen Hungerarten an. Den Magen hunger, Augenhunger und Gefühlshunger und wie wir bewusst damit umgehen können, anstatt immer gleich zu essen. Die drei Abende bieten auch Gelegenheit, sich über bisherige Erfahrungen und den angestoßenen Lernprozess auszutauschen. Dazu erhältst Du ein Handout mit Informationen und Achtsamkeitsübungen. Die Kosten dafür sind bereits in der Kursgebühr berechnet.
Ramona Dietze-Steinke
donnerstags, 24.02.2022 bis 10.03.2022
jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr
3 Abende, 6 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 3
Preis: 31,00 €

Corona-Hinweis!

Die Kochkurse in den Schulküchen werden mindestens unter Anwendung der 2-G-Regelung durchgeführt. Weitere Regelungen und Hygienebestimmungen sind aufgrund der dann geltenden Verordnung möglich und werden vor Kursbeginn bekannt gegeben.

V 305 571 Brotaufstriche - pikant & süß

Ab sofort gibt es auf Ihrem Esstisch nicht nur Aufschnitt und Käse, sondern eine Vielfalt für Ihr Brot. Wir werden viele verschiedene Varianten von Brotaufstrichen zubereiten. Probieren Sie Olivenbutter oder Schoko-Nusscreme (die gesunde Alternative zu Nuss-Nougatcremes aus dem Supermarkt) oder auch Möhren-Tomaten-, Grünkern-Aufstrich usw. zu kleinen Brötchen, die wir frisch backen. Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, Geschirrtücher, Getränk und Vorratsbehälter für die Kostproben mit. Die Zutaten sind vorwiegend in Bio-Qualität. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 15,00 € sind im Preis enthalten. Der Kurs wird unter Anwendung der 2-G-Regel durchgeführt.

Annette Pannwitz-Czogalla
Mi, 16.03.2022, 18:00 - 21:45 Uhr
1 Abend, 5 UStd
Burgdorf, IGS, Im Langen Mühlenfeld 9,
Küche
Preis: 47,00 €

V 305 561 Spargel, Spargel - vegetarische Spezialitäten

Wir bereiten ein 4-Gang-Menue mit weißem und grünem Spargel zu. Wir servieren Im Hauptgang frische Ravioli und als Dessert gibt es eine Zwei-Farbencreme. Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, Geschirrtücher, Getränk und Vorratsbehälter für die Kostproben mit. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 15,00 € sind im Preis enthalten. Die Zutaten sind vorwiegend in Bio-Qualität. Der Kurs wird unter Anwendung der 2-G-Regel durchgeführt.

Annette Pannwitz-Czogalla
Mi, 04.05.2022, 18:00 - 21:45 Uhr
1 Abend, 5 UStd
Burgdorf, IGS, Im Langen Mühlenfeld 9,
Küche
Preis: 47,00 €

V 305 141 Sommerfest

Der Sommer steht vor der Tür; laue Abende, an denen wir mit Freunden grillen und vorher einen kleinen Cocktail mit Häppchen aus aller Welt genießen möchten. Einige Rezepte werden an diesem Abend ausprobiert, weitere stehen für zu Hause zur Verfügung. Aus rechtlichen Gründen werden wir keinen Grill nutzen, wer aber einen Kontaktgrill hat, darf ihn gerne mitbringen, bitte dann bei der Anmeldung angeben. Bitte bringen Sie eine Schürze, 2-3 Geschirrhandtücher sowie Boxen für eventuelle Überbleibsel mit. Ein schönes Cocktailglas wäre auch schön, denn dann schmeckt es noch besser! Die Kosten für Lebensmittel, ein Getränk und Kopien in Höhe von 18,00 € p. P sind bereits in der Kursgebühren enthalten. Der Kurs wird unter Anwendung der 2-G-Regel durchgeführt.
Barbara Meiser
Fr, 20.05.2022, 18:00 - 21:45 Uhr
1 Abend, 5 UStd
Burgdorf, IGS, Im Langen Mühlenfeld 9,
Küche
Preis: 50,00 €

V 305 531 Vegane Küche

Sie möchten aus persönlichen Gründen oder aufgrund von Erkrankungen auf tierische Produkte verzichten? Stop - Verzicht bedeutet die vegane Küche nicht, denn es gibt so viele leckere, abwechslungsreiche Gerichte, bei denen niemand tierische Produkte vermissen wird. Lassen Sie sich von der Vielfalt überraschen! Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, Geschirrtücher und Vorratsbehälter für die Kostproben mit. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 15,00 € sind im Preis enthalten. Der Kurs wird unter Anwendung der 2-G-Regel durchgeführt.
Annette Pannwitz-Czogalla
Mi, 29.06.2022, 18:00 - 21:45 Uhr
1 Abend, 5 UStd
Burgdorf, IGS, Im Langen Mühlenfeld 9,
Küche
Preis: 47,00 €



Isernhagen

V 305 232 Ersehntes Ostern

...schön, dass Du da bist!

Wir begrüßen dich mit Erbsen- Estragon- Suppe und viel Frühlingssonne. Der Vorspeisenteller wird bestritten durch Gemüsequiche und Zuckerschotensalat. Die Hauptgerichte sind sternetauglich und leicht nachzukochen: Zanderfilet mit Parmesan- Kräuter- Kruste und Lammfilets in Pistazien- Kräuter- Hülle. Das Dessert ist kinderleicht: Pancakes mit Früchten und viel Ahornsirup. Bitte bringen Sie eine Schürze, Geschirrtücher und Behälter für die Leckereien mit. Die Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 13,00 Euro sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Der Kurs wird unter Anwendung der 2-G-Regel durchgeführt.

Daniela Angeli

Do, 03.03.2022, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Altwarmbüchen, Schulcampus

Helleweg 1, Schulküche

Preis: 47,00 €



Nikoner ©
Fotolia.com

V 304 412 Darmgesundheit und Immunsystem

„Der Tod wohnt im Darm“ heißt ein Wort der alten erfahrenen, naturheilkundlichen Ärzte. Es deutet an, welche große Bedeutung die Gesundheit unserer Verdauung für unsere Lebenskraft hat. An zwei Kursabenden beschäftigen wir uns zunächst mit der Funktionsweise unseres Verdauungstraktes und nähern uns mit diesem neu erworbenen Grundverständnis über unsere Verdauung den Möglichkeiten, die jeder Einzelne hat, seinen Magen-Darm-Trakt zu pflegen und zu unterstützen. Häufig wird damit eine enorme Verbesserung des Wohlbefindens erreicht. Neben theoretischen Erwägungen werden auch einige praktische Übungen „für den Bauch“ vermittelt, die anschließend mit in den Alltag genommen werden können.

Thomas Feist

Mo, 14.03.2022, 19:00 - 21:15 Uhr

Mo, 21.03.2022, 19:00 - 21:15 Uhr

2 Abende, 6 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum

Preis: 29,00 €

V 305 502 Chinesische Frühlingsküche

Erleben Sie die leichte Frühlingsküche Chinas in Verbindung mit Übungen aus dem Qigong.

Inhalt des Kurses sind neue, leichte Rezepte aus der Chinesischen Küche, die im Alltag einfach umzusetzen sind. Durch die unterstützenden Übungen aus dem Qigong soll eine Reinigung des Körpers stattfinden. Die Verbindung der gesunden, leichten und bekömmlichen Chinesischen Küche mit den anregenden, reinigenden und aufbauenden Übungen aus dem Qigong verbessern das allgemeine Wohlbefinden. Lernen Sie hier im Kurs zusammen mit anderen Leuten und viel Spaß, wie original chinesische Rezepte zubereitet werden, so dass Sie sie auch zu Hause problemlos nachkochen können. Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch, ein scharfes Messer und Gefäße für Kostproben mit. Die Lebensmittelkosten in Höhe von insgesamt 20,00 € pro Person sind im Preis enthalten. Der Kochkurs findet unter Anwendung der 2-G-Regel statt.

Xin Schubert

Mi, 20.04.2022, 18:00 - 21:45 Uhr

Mi, 27.04.2022, 18:00 - 21:45 Uhr

2 Abende, 10 UStd

Altwarmbüchen, Schulcampus

Helleweg 1, Schulküche

Preis: 74,00 €

V 305 112 Schlemmerküche 63

Sie haben Freude am Kochen und am Probieren? Köstliche Rezepte und viele Anregungen bringen neuen Schwung in den Speiseplan - sowohl im Alltag als auch zu festlichen Anlässen! Die Lebensmittelkosten werden pro Abend auf die Teilnehmer*innen umgelegt. Der Kurs wird unter Anwendung der 2-G-Regel durchgeführt.

Adelheid Meck

dienstags, 26.04.2022 bis 31.05.2022

jeweils von 18:30 - 21:30 Uhr

6 Abende, 24 UStd

Altwarmbüchen, Schulcampus

Helleweg 1, Schulküche

Preis: 97,00 €

25 % Werbeprämie

Sie erhalten einen Gutschein über 25 % des Kurspreises*, wenn Sie neue Teilnehmerinnen oder Teilnehmer für die VHS Ostkreis Hannover werben.

Nähere Informationen dazu finden Sie in den Geschäftsbedingungen.

*Materialkosten etc. werden nicht berücksichtigt.



V 305 212 Ob grün oder weiß

...bei uns wird jedes Spargelrezept lecker!

Und nicht überall ist Spargel drin: die Suppe mag lieber Blumenkohl. Die Spargeltartes gibt es dafür dann gleich in beiden Farben. Der Spargelsalat hat eine sehr überraschende Begleitung. Zum Hauptgericht wird er gebraten und überbacken. Das Dessert ist wieder spargelfrei, aber dafür erdbeerhaltig auf's Allerfeinste.

Bitte bringen Sie eine Schürze, Geschirrtücher und Behälter für die Leckereien mit. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 14,00 Euro sind bereits in der Kursgebühr enthalten. Der Kurs wird unter Anwendung der 2-G-Regel durchgeführt.

Daniela Angeli

Do, 12.05.2022, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Altwarmbüchen, Schulcampus

Helleweg 1, Schulküche

Preis: 48,00 €

V 305 202 Auf glühenden Kohlen

...werden Sie zu Hause das nachgrillen können, was im Kurs aus Ofen und Pfanne kommt: Marokkanische Frikadellen, gegrillte Garnelen und saftige Hähnchen-Sticks. Dazu steirischer Kartoffelsalat und Nudelsalat asiatisch angehaucht! Bruschetta und Aperitiv versüßen uns die Wartezeit. Nektarinensenf und Dips begleiten das Grillgut und die Schokotarte mit Himbeeren rundet unser Grillvergnügen ab.

Bitte bringen Sie eine Schürze, Geschirrtücher und Behälter für die Leckereien mit. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 13,00 Euro sind bereits in der Kursgebühr enthalten. Der Kurs wird unter Anwendung der 2-G-Regel durchgeführt.

Daniela Angeli

Do, 30.06.2022, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Altwarmbüchen, Schulcampus

Helleweg 1, Schulküche

Preis: 47,00 €

Lehrte

V 305 463 Türkische Küche - Menü

An diesem Abend lernen Sie die Vielfalt der gesunden, vitaminreichen türkischen Küche kennen. Aromatische Gewürze, frisches Gemüse und eine schonende Zubereitung der Zutaten zeichnen die türkische Küche aus.

Viele Leckereien - von Vorspeisen, Suppe oder Eintopf, Hauptgericht mit Beilage, zu einem delikaten Desserts - wollen wir an diesem Abend gemeinsam zubereiten und danach in gemütlicher Runde bei einem Glas Wasser oder Wein verzehren.

Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, Geschirrtücher und Vorratsbehälter für die Kostproben mit. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 13,00 € sind im Preis enthalten. Der Kurs wird unter Anwendung der 2-G-Regel durchgeführt.

Ayşe Sibel Willführ

Mi, 02.03.2022, 17:30 - 21:15 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,

Südstr. 3

Preis: 45,00 €

V 305 513 April, April

2 in 1 - Seelentröster bei Aprilwetter und Österliche Leckereien

Die kalte Jahreszeit ist noch nicht vorbei, also sind Seelentröster in Form von Suppen angebracht! Die Rezepte kommen aus den verschiedenen Kontinenten. Zudem steht Ostern vor der Tür und viele Eierspeisen für das Ostermahl werden an diesem Abend ausprobiert, schließlich benötigen wir ausgeblasene Eier für die Deko! Auch dazu gibt es Tipps!

Die Kosten für Lebensmittel, Kopien und ein Getränk, in Höhe von 18,00 Euro, sind im Kursbeitrag enthalten. Bitte bringen Sie eine Schürze, 2-3 Geschirrtücher sowie Boxen für eventuelle Überbleibsel mit! Der Kurs wird unter Anwendung der 2-G-Regel durchgeführt.

Barbara Meiser

Do, 24.03.2022, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,

Südstr. 3

Preis: 50,00 €

V 305 583 Oster-Menue - es geht auch ohne Fleisch

Wir kochen ein frühlingsfrisches 4-Gang-Menue und servieren zum Abschluss ein Mango-Tiramisu. Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, Geschirrtücher, Getränk und Vorratsbehälter für die Kostproben mit. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 15,00 € sind im Preis enthalten. Die Zutaten sind vorwiegend in Bio-Qualität. Der Kurs wird unter Anwendung der 2-G-Regel durchgeführt.

Annette Pannwitz-Czogalla

Mi, 30.03.2022, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,

Südstr. 3

Preis: 47,00 €

© Alexander Rath, stock.adobe.com





V 305 113 Gründonnerstagssuppe sammeln und zubereiten

Outdoor!

Schon die alten Germanen sollen zu ihrem Frühlingsfest eine Neunkräutersuppe aus dem ersten Frühlingsgrün der Natur serviert haben. Die grünen Kräuter reinigen nach dem Winter den Körper und erneuern die Lebensenergie. Die Christen übernahmen die Tradition. Sie kommt am Gründonnerstag vielerorts als Fastenspeise auf den Tisch. Hinein gehören neun Wildkräuter, die sich um diese Jahreszeit schon in der Natur zeigen z. B.: Brennessel, Giersch, Spitzwegerich, Löwenzahn, Vogelmiere, Taubnessel, Gänseblümchen, Scharbockskraut, Schafgarbe, Brunnenkresse, Gundelrebe. Der Vorteil der Wildkräuter: Sie enthalten mehr Mineralstoffe und Vitamine als kultivierte Küchenkräuter. Bei der Exkursion sammeln wir zusammen alle Kräuter und ich erzähle Ihnen Wissenswertes zu den Inhaltsstoffen. Anschließend bereiten wir gemeinsam die Suppe über dem offenen Feuer zu. Dazu gibt es frisches Brot aus dem Holzbackofen. Die Dozentin ist Heilpflanzenexpertin. Kosten für Lebensmittel und Handout sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte kleiden Sie sich dem Wetter entsprechend. Festes Schuhwerk und Gartenhandschuhe sind von Vorteil. Bei sehr schlechter Wetterprognose wird kurzfristig über die Durchführung der Veranstaltung entschieden, dazu wird nach Anmeldung Ihr Einverständnis zur Weitergabe von E-Mailadresse oder Telefonnummer an die Dozentin eingeholt.

Treffpunkt: 31275 Lehrte OT Arpke, Hasendamm 67, Parkmöglichkeiten am Fahrbahnrand entlang des Hasendamms.

Isabell Slowik

Do, 14.04.2022, 17:00 - 20:45 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Lehrte, Heilpflanzengarten Isabell Slowik
Hasendamm 67

Preis: 31,00 €

V 304 813 Nahrungsmittelallergien und Unverträglichkeiten

Ursachen und neue Ansätze in Diagnostik und Behandlung

Inhalt s. S. 78.

Thomas Feist

Di, 26.04.2022, 19:00 - 21:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 12,00 €

V 305 553 Meze

Türkische Vorspeisen

Sie werden an diesem Abend die abwechslungsreichen, gesunden Vorspeisen "Meze" kennen und lieben lernen. Die Vielfalt der türkischen Küche mit vielen frischen Kräutern, Gemüsesorten sowie Teigplatten und Schafkäse wird immer beliebter. Wir werden eine bunte Variation an Vorspeisen mit und ohne Fleisch zubereiten und dann gemeinsam, in gemütlicher Runde bei einem Glas Wasser oder Wein, verzehren. Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, Geschirrtücher und Vorratsbehälter für die Kostproben mit. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 11,00 € sind im Preis enthalten. Die Kurse werden unter Anwendung der 2-G-Regel durchgeführt.

Ayse Sibel Willführ

Mi, 27.04.2022, 17:30 - 21:15 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,

Südstr. 3

Preis: 43,00 €

V 304 113 Frühjahrskur vom Wegesrand

Outdoor!

Inhalt s. S. 79.

Isabell Slowik

Fr, 29.04.2022, 14:00 - 17:00 Uhr

1 Nachmittag, 4 UStd

Preis: 18,00 €

V 305 123 Ayurveda - Basiswissen

Der Schlüssel zu einem ganzheitlichen, gesunden und glücklichen Leben liegt im Ayurveda (Ayur = Leben, Veda = Wissen). Diese jahrtausendealte Lehre basiert auf dem Wissen um die Einzigartigkeit jedes Menschen und seiner Bedürfnisse. Während in unseren Breiten unter Gesundheit häufig die Abwesenheit von Krankheit verstanden wird, arbeitet der Ayurveda mit einem weiten Verständnis. "Gesund" meint einen Zustand, in dem alle körperlichen, geistigen und seelischen Komponenten des Menschen im dynamischen Gleichgewicht sind. Die Ernährungslehre ist ein wesentlicher Baustein des Ayurveda. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Ayurveda kennen und verstehen, wie Sie durch die Wahl der Lebensmittel und ihre Zubereitung und den Zeitpunkt der Mahlzeit direkten Einfluss auf Ihre Gesundheit, ihr Wohlbefinden und Ihr Gewicht haben. Am Ende des Kurses werden Sie Ihre persönliche Konstitution kennen gelernt haben und Ideen entwickeln, wie dieses Wissen in den Alltag integriert werden kann. Bitte bringen Sie Schreibutensilien und warme Socken mit.

Petra Adam

Sa, 23.04.2022, 14:00 - 18:45 Uhr

1 Nachmittag, 6 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 36,00 €

V 305 003 Ayurvedische Küche im Alltag

Nahrung als Quelle der Lebensenergie

Ayurvedisch kochen bedeutet, sich regional, saisonal, frisch und ausgewogen zu ernähren. In diesem Kochkurs geht es darum, die Grundlagen der Ayurvedischen Küche zu erlernen und bei der Zubereitung der Mahlzeiten altvertrautes und neues Küchenwissen anhand der individuellen Konstitution auszuwählen. Wir werden gemeinsam Ghee und Chai kochen, sowie verschiedene Basisgerichte für eine ausgewogene, vegetarische Mahlzeit zubereiten. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, kl. Marmeladenglas, evtl. Behälter für Reste, Schreibmaterial. Die Kosten für Lebensmittel in Höhe von 14,00 € p. Person sind in der Kursgebühr enthalten.

Petra Adam

Sa, 14.05.2022, 09:30 - 15:30 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,

Südstr. 3

Preis: 52,00 €



V 305 593 Internationale vegetarische Spezialitäten

Wir starten zum Aperitif mit einem Frucht-Kräuter-Cocktail und bereiten Lieblingsrezepte zu: Burger mit Süßkartoffel-Pommes, 'Italienische' Gemüse-Lasagne, 'Griechische' Moussaka, WOK-Gerichte und natürlich Desserts wie z.B. Panna Cotta mit Schokosauce. Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, Geschirrtücher, Getränk und Vorratsbehälter für die Kostproben mit. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 20,00 € sind im Preis enthalten. Die Zutaten sind vorwiegend in Bio-Qualität. Der Kurs wird unter Anwendung der 2-G-Regel durchgeführt.

Annette Pannwitz-Czogalla
Mi, 01.06.2022, 18:00 - 21:45 Uhr
1 Abend, 5 UStd
Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,
Südstr. 3
Preis: 52,00 €

V 305 163 Sonnenwendsuppe aus Heilkräutern sammeln und zubereiten Outdoor!

An diesem Juniabend feiern wir den längsten Tag und die kürzeste Nacht. Es ist der Zeitpunkt, an dem die Sonne ihren höchsten Punkt erreicht und kraftvoll auf Mensch und Natur wirkt. Die Natur schenkt uns sonnenreife Früchte und ertefrisches Gemüse. Wir werden mit einer üppigen Blütenpracht und Pflanzenvielfalt verwöhnt. Heilpflanzen und Wildkräuter profitieren von der Sonnenenergie und haben in dieser Zeit die meisten wertvollen Inhaltsstoffe. Grund genug, sie für einen Wintervorrat zu sammeln und zu trocknen oder damit Mahlzeiten aufzuwerten. Wir wollen an diesem Abend der Sommersonnenwende Kräuter sammeln und daraus eine Sonnensuppe am offenen Feuer zubereiten. Dazu gibt es frisches Brot aus dem Holzbackofen. Am Sonnenwendfeuer erzähle ich Ihnen Wissenswertes und kleine Mythen zu den Pflanzen, die wir in der Suppe verkostet haben. Die Dozentin ist Heilpflanzenexpertin. Bitte bringen Sie sich (ein) Getränk(e) mit. Kosten für Lebensmittel und ein Handout sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte kleiden Sie sich dem Wetter entsprechend. Gartenhandschuhe sind von Vorteil.

Bei sehr schlechter Wetterprognose wird kurzfristig über die Durchführung der Veranstaltung entschieden, dazu wird nach Anmeldung Ihr Einverständnis zur Weitergabe von E-Mailadresse oder Telefonnummer an die Dozentin eingeholt. Treffpunkt: 31275 Lehrte OT Arpke, Hasendamm 67, Parkmöglichkeiten am Fahrbahnrand entlang des Hasendamms. Isabell Slowik
Di, 21.06.2022, 18:00 - 21:30 Uhr
1 Abend, 5 UStd
Lehrte, Heilpflanzengarten Isabell Slowik
Hasendamm 67
Preis: 31,00 €

V 305 563 Türkisches Menü - vegetarisch

An diesem Abend lernen Sie die Vielfalt der gesunden, vitaminreichen türkischen Küche kennen. Aromatische Gewürze, frisches Gemüse und eine schonende Zubereitung der Zutaten zeichnen die türkische Küche aus. Viele Leckereien - von Vorspeisen, Suppe oder Eintopf, Hauptgericht mit Beilage, zu einem delikaten Desserts - wollen wir an diesem Abend gemeinsam zubereiten und danach in gemütlicher Runde bei einem Glas Wasser oder Wein verzehren. Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, Geschirrtücher und Vorratsbehälter für die Kostproben mit. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 12,00 € sind im Preis enthalten. Der Kurs wird unter Anwendung der 2-G-Regel durchgeführt. Ayse Sibel Willführ
Mi, 29.06.2022, 17:30 - 21:15 Uhr
1 Abend, 5 UStd
Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,
Südstr. 3
Preis: 44,00 €

V 305 143 Frisches aus der Wildkräuterküche Outdoor!

Essbare Blüten, wild wachsende Beeren und Wildkräuter sind wunderbare Begleiter für unser tägliches Mahl. Egal, ob dabei das eigene Gesundheitsmanagement, der Geldbeutel oder ein Überraschungsmoment für Familie oder Freunde ausschlaggebend sind: lohnenswert ist die Wildkräuternahrung auf jeden Fall. Ich möchte mit Ihnen verschiedene Pflanzen sammeln wie z. B. Taubnesseln, Wiesenknopf, Malve, Giersch, Borretsch u. v. m. und daraus Pesto, Pommes, Brotaufstriche, Blütenbutter, Chips oder Limonade herstellen. Lassen Sie sich überraschen! Die Dozentin ist Heilpflanzenexpertin. Die Kosten für Lebensmittel und Handout sind in der Kursgebühr enthalten. Der Kurs wird unter Anwendung der 2-G-Regel durchgeführt. Bitte kleiden Sie sich dem Wetter entsprechend. Festes Schuhwerk, Gartenhandschuhe und Einmalhandschuhe sind von Vorteil. Bei sehr schlechter Wetterprognose wird kurzfristig über die Durchführung der Veranstaltung entschieden, dazu wird nach Anmeldung Ihr Einverständnis zur Weitergabe von E-Mailadresse oder Telefonnummer an die Dozentin eingeholt. Treffpunkt: 31275 Lehrte OT Arpke, Hasendamm 67, Parkmöglichkeiten am Fahrbahnrand entlang des Hasendamms Isabell Slowik
Fr, 08.07.2022, 17:00 - 21:30 Uhr
1 Abend, 6 UStd
Lehrte, Heilpflanzengarten Isabell Slowik
Hasendamm 67
Preis: 43,00 €



© viperagg,
Fotolia.com



Wegweiser

Bildungsurlaube	4
Europ. Referenzrahmen	87
Deutsch - Integrationskurse	88
Alphabetisierung	88
Deutsch als Fremdsprache	88
Sprachenberatung	89
Englisch	90
Französisch	95
Italienisch	96
Spanisch	97
Dänisch	100
Finnisch	100
Portugiesisch	100
Polnisch	100

Kontakte

Annika Schindel
Programmbereichsleitung
Tel. 05132 50 00 - 13
schindel@vhs-ostkreis-hannover.de

Viola Wegener
Sachbearbeitung
Tel. 05132 50 00 - 25
wegener@vhs-ostkreis-hannover.de

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0



Sprachen

In der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule. Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den *Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen* (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.





Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)

Das Kurssystem unseres Sprachangebotes richtet sich nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER). Diese sechstufige, europaweit gültige Skala beschreibt, welche Fertigkeiten eine Kursteilnehmerin, ein Kursteilnehmer in der jeweiligen Stufe erwirbt:

Dabei entsprechen die Stufen

A 1 und A 2 einer elementaren Sprachverwendung,
B 1 und B 2 einer selbstständigen Sprachverwendung,
C 1 und C 2 einer kompetenten Sprachverwendung.

Die folgenden Beschreibungen geben Ihnen Hinweise, welche Stufe für Sie geeignet ist.

Sprachniveau	Stufe des GER	Ziele
elementare Sprachverwendung	A1 (Grundstufe)	Am Ende der Stufe A1 können Sie... <i>Hören:</i> einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen <i>Sprechen:</i> sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen <i>Lesen:</i> einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen (z.B. auf Schildern oder Plakaten) <i>Schreiben:</i> einfache Standardformulare ausfüllen (z.B. im Hotel)
	A2 (Grundstufe)	Am Ende der Stufe A2 können Sie... <i>Hören:</i> einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen <i>Sprechen:</i> kurze einfache Gespräche in Alltagssituationen führen <i>Lesen:</i> kurze einfache Texte verstehen (z.B. Speisekarten, Anzeigen) <i>Schreiben:</i> kurze Notizen und Mitteilungen abfassen
selbstständige Sprachverwendung	B1 (Mittelstufe)	Am Ende der Stufe B1 können Sie... <i>Hören:</i> das Wesentliche verstehen, wenn langsam gesprochen wird <i>Sprechen:</i> in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen oder Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben <i>Lesen:</i> Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen <i>Schreiben:</i> persönliche Briefe
	B2 (Mittelstufe)	Am Ende der Stufe B2 können Sie... <i>Hören:</i> im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird <i>Sprechen:</i> sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten <i>Lesen:</i> Artikel / Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen <i>Schreiben:</i> detaillierte Texte schreiben (z.B. Aufsätze oder Berichte)
kompetente Sprachverwendung	C1 (Oberstufe)	Am Ende der Stufe C1 können Sie... <i>Hören:</i> Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen <i>Sprechen:</i> sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken <i>Lesen:</i> komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen <i>Schreiben:</i> sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben
	C2 (Oberstufe)	Am Ende der Stufe C2 können Sie... <i>Hören:</i> ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen <i>Sprechen:</i> sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen <i>Lesen:</i> jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen <i>Schreiben:</i> anspruchsvolle und komplexe Texte verfassen und sich differenziert ausdrücken



Integrationskurse

Die Volkshochschule führt in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) „Integrationskurse Deutsch“ gemäß dem Zuwanderungsgesetz der Bundesrepublik Deutschland durch.

Die Verpflichtung oder Berechtigung zur Teilnahme erhalten Sie durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF), die Ausländerbehörden oder die Arbeitsverwaltung.

Die Kurse schließen mit der Prüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer (A2/B1)“ und der Prüfung zum Orientierungskurs ab. **Eine Teilnahme ist nur nach einer Beratung möglich. Vereinbaren Sie bitte einen Termin mit:**

Elke Vaihinger
05132 50 00 - 12
oder
Regina Lenze
05132 5000 - 17

Lesen und Schreiben lernen

neue Kurse vsl. ab Februar 2022.

Burgdorf

V 404 061 Deutsch als Fremdsprache A1.1

Für alphabetisierte Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Der Kurs findet zweimal wöchentlich, montags und mittwochs, statt. Eine Anmeldung über das Internet ist für diesen Kurs nicht möglich. Bitte melden Sie sich per Mail an wegener@vhs-ostkreis-hannover.de, um ein Formular für die schriftliche Anmeldung zu erhalten oder kommen Sie zu einem der Sprachenberatungstermine. Eine Anmeldung ist nur nach Beratung möglich.

Tuula Leikkanen-Wrede
montags, 14.02.2022 bis 15.06.2022
jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr
30 Abende, 60 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 3
Preis: 196,00 €

V 404 001 Deutsch als Fremdsprache B1.2

Nur für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf Niveau B1.1.

Der Kurs findet zweimal wöchentlich, montags und mittwochs, statt. Eine Anmeldung über das Internet ist für diesen Kurs nicht möglich. Bitte melden Sie sich per Mail an wegener@vhs-ostkreis-hannover.de, um ein Formular für die schriftliche Anmeldung zu erhalten oder kommen Sie zu einem der Sprachenberatungstermine. Eine Anmeldung ist nur nach Beratung oder Nachweis entsprechender Vorkenntnisse (Einstufung/Bescheinigung/Zertifikat) möglich.

Tuula Leikkanen-Wrede
montags, 14.02.2022 bis 15.06.2022
jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr
30 Abende, 60 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 3
Preis: 196,00 €

Deutschkurse für Geflüchtete und Asylbewerber*innen

An einigen Standorten werden Deutschkurse für Geflüchtete und Asylbewerber*innen durchgeführt. Eine Teilnahme ist nur nach persönlicher Beratung möglich.

Beratung Deutsch als Fremdsprache: VHS Lehrte

I. BAMF-Integrationskurse

Fr. Regina Lenze
Rathausplatz 2, 31275 Lehrte
lenze@vhs-ostkreis-hannover.de
Tel. 05132 5000-17

Persönliche Sprechzeiten:
Montags, dienstags, donnerstags
und freitags, 9 - 12 Uhr
mittwochs geschlossen.

I. Landessprachkurse für Geflüchtete und Asylsuchende (SEG) und offene Kurse „Deutsch als Fremdsprache“ (Abendkurse)

Fr. Annika Schindel (Beratung, persönlich nur nach vorheriger Vereinbarung)
schindel@vhs-ostkreis-hannover.de
Tel. 05132 5000-13

Fr. Viola Wegener
(Anmeldung und Sachbearbeitung)
wegener@vhs-ostkreis-hannover.de
Tel. 05132 5000-25

Die Kurse B1 und B2 bereiten in ca. 2 - 3 Semestern auf die Prüfungen „telc Zertifikat Deutsch B1“ und „telc B2“ vor. Bei ausreichender Nachfrage und Kapazität werden mehrmals im Jahr B1 - und B2 - Prüfungen angeboten. Die Prüfungsgebühren sind nicht in den Kursgebühren enthalten.

An- und Abmeldungen von einem Kurs „Deutsch als Fremdsprache“ sind nur schriftlich an die Verwaltung und unter Berücksichtigung unserer AGB möglich!



V 404 031 Deutsch als Fremdsprache B2.1

Nur für Teilnehmende mit Vorkenntnissen,
die das Niveau B1 abgeschlossen haben.

Der Kurs findet zweimal wöchentlich,
dienstags und freitags, statt. Der Kurs
endet mit dem Zielniveau B2.1. Der zweite
Teil, B2.2. kann voraussichtlich im Herbst-
semester gebucht werden, um das Niveau
B2 abzuschließen.

Eine Anmeldung über das Internet ist für
diesen Kurs nicht möglich. Bitte melden
Sie sich per Mail an [wegener@vhs-ost-
kreis-hannover.de](mailto:wegener@vhs-ostkreis-hannover.de), um ein Formular für die
schriftliche Anmeldung zu erhalten oder
kommen Sie zu einem der Sprachenbera-
tungstermine. Eine Anmeldung ist nur nach
Beratung oder Nachweis entsprechender
Vorkenntnisse (Einstufung/Bescheinigung/
Zertifikat) möglich.

Tuula Leikkanen-Wrede
dienstags, 15.02.2022 bis 21.06.2022
jeweils von 18:30 - 20:45 Uhr
30 Abende, 90 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 4
Preis: 289,00 €

Lehrte

V 404 023 Deutsch als Fremdsprache A2.1

Ein Kurs für Teilnehmende mit leichten
Vorkenntnissen (A1 abgeschlossen).

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gege-
ben. Der Kurs findet zweimal wöchentlich,
dienstags und donnerstags, statt.

Eine Anmeldung über das Internet ist für
diesen Kurs nicht möglich. Bitte melden
Sie sich per Mail an [wegener@vhs-ost-
kreis-hannover.de](mailto:wegener@vhs-ostkreis-hannover.de), um ein Formular für die
schriftliche Anmeldung zu erhalten oder
kommen Sie zu einem der Sprachenbera-
tungstermine. Eine Anmeldung ist nur nach
Beratung oder Nachweis entsprechender
Vorkenntnisse (Bescheinigung/Zertifikat)
möglich.

Denise Laes
dienstags, 15.02.2022 bis 21.06.2022
jeweils von 19:45 - 21:15 Uhr
30 Abende, 60 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 2
Preis: 196,00 €

Sprachenberatung

Die VHS Ostkreis Hannover bietet Fremd-
sprachenkurse für Teilnehmende mit un-
terschiedlichsten Eingangsvoraussetzungen an:
Kurse für Lernende ohne und mit gerin-
gen Vorkenntnissen, für Fortgeschrittene
und zur Wiederauffrischung vorhandener
Kenntnisse. Sollten Sie sich nicht sicher sein,
welcher Kurs für Sie geeignet ist, nutzen
Sie unbedingt unsere Sprachberatung. An
den Beratungsterminen werden Sie von
der pädagogischen Mitarbeiterin beraten,
können einen Einstufungstest machen und
sich direkt für einen Kurs anmelden.

**Sollten Sie an den Beratungsterminen
verhindert sein, dann können Sie mit
uns ein persönliches Beratungsge-
spräch vereinbaren.**

Sprachberatung online:

Sie können einen Einstufungstest
auch online durchführen, die Links
dazu finden Sie auf unserer Home-
page. Den ausgefüllten Antwortbogen
oder das online ausgewertete Ergeb-
nis können Sie uns zukommen lassen.
Wir melden uns dann bei Ihnen, um
passende Kursangebote mit Ihnen zu
besprechen.

Beratungstermine für Fremdsprachen und Deutsch als Fremdsprache

Eine Teilnahme an den Deutschkursen ist
nur nach einer Beratung möglich!

Beratungstermine:

Montag, 31. Januar 2022,
ab 18:00 Uhr, Lehrte, VHS-Gebäude,
Rathausplatz 2

Dienstag, 01. Februar 2022,
ab 18:00 Uhr, Sehnde, VHS-Räume
Peiner Str. 13

Mittwoch, 02. Februar 2022,
ab 18:00 Uhr, Burgdorf, VHS-Räume,
Bergstr. 4-6

oder nach Vereinbarung.

Projekt MiT - Miteinander in Toleranz



Das Projekt MiT – „Miteinander in
Toleranz“ wird seit Januar 2007 in Ge-
samträgerschaft der Region Hannover
angeboten und wird über die Volks-
hochschule Ostkreis Hannover in deren
Einzugsbereich durchgeführt. Ehrenamt-
liche Mentoren und Mentorinnen mit
einem hohen Maß an interkultureller und
sprachlicher Kompetenz sowie eigener
Migrationserfahrung unterstützen und
beraten junge Menschen mit Migrations-
hintergrund im Alter von 14 bis unter
27 Jahren sowie deren Familien bei der
Gestaltung des Übergangs von der Schule
in den Beruf. Die kostenlosen Beratungen
finden entweder in den regelmäßigen
wöchentlichen Sprechstunden an den
Projektstandorten z.B. an Schulen oder
als individuelle Begleitung in den Familien
statt. Das Projektziel ist den Integrations-
prozess der Jugendlichen und deren
Familien in Gesellschaft und Arbeitswelt
zu unterstützen.

Die Mentorinnen und Mentoren be-
gleiten bspw. die jungen Menschen bei
Behördengängen und unterstützen sie
bei Antragstellungen, sie helfen bei Be-
werbungsschreiben oder bei der Suche
von Ausbildungs- und Arbeitsstellen, sie
begleiten sie zu Elternabenden und geben
sprachliche Unterstützung bei Elternge-
sprächen in der Schule und übersetzen
Elternbriefe, Informationsschreiben und
Einladungen.

**Für weitere Fragen und Informationen
kontaktieren Sie bitte:**

Volkshochschule Ostkreis Hannover
Projekt MiT- Miteinander in Toleranz
Ansprechpartnerin: Sonia Poch
Peiner Straße 13
31319 Sehnde
Telefon: 0 15 25/642 72 99
E-Mail: poch@vhs-ostkreis-hannover.de
Web: www.vhs-ostkreis-hannover.de



Englisch

online

V 406 011 Englisch A1

online! im zweiten Semester

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, neue Teilnehmende mit entsprechenden Kenntnissen sind herzlich willkommen. Praxisnah und in lockerer Atmosphäre wollen wir gemeinsam weiter in die englische Sprache einsteigen. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben. Stefanie Rösler

montags, 14.02.2022 bis 11.07.2022

jeweils von 15:30 - 17:00 Uhr

18 Nachmittage, 36 UStd

ZOOM

Preis: 127,00 €

V 406 150 Englisch online A1 - Wiederholung und Vertiefung

online!

In drei online Konferenzen frischen wir anhand vielfältiger Übungen unsere A1-Kenntnisse auf, wiederholen relevante Grammatikthemen und sammeln Sprachpraxis. Das Material wird von der Kursleiterin über den Kursraum in der vhs.cloud zur Verfügung gestellt.

Sandra Anunciação-Göbert

dienstags, 18.01.2022 bis 08.02.2022

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

3 Abende, 6 UStd

VHS Cloud

Preis: 50,00 €

V 406 140 Englisch online A2 - Escape room

online! Wiederholung und Vertiefung

In drei online Konferenzen stellen wir uns spannenden und abwechslungsreichen Übungen und Rätseln in einem virtuellen "escape room" und frischen dabei spielerisch unsere A2-Kenntnisse auf, wiederholen relevante Grammatikthemen und sammeln Sprachpraxis. Das Material wird von der Kursleiterin über den Kursraum in der vhs.cloud zur Verfügung gestellt.

Sandra Anunciação-Göbert

donnerstags, 20.01.2022 bis 03.02.2022

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

3 Abende, 6 UStd

VHS Cloud

Preis: 50,00 €

V 406 071 Let's Talk Now A2/B1

online! Auffrischung und Konversation mit Vorkenntnissen A2

In diesem Kurs werden wir vor allem das Sprechen und wichtige Grammatik üben und so die bisherigen Kenntnisse wiederholen, festigen und erweitern. Dazu werden Kurzgeschichten gelesen.

Stefanie Rösler

montags, 14.02.2022 bis 11.07.2022

jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

18 Abende, 36 UStd

ZOOM

Preis: 127,00 €

V 406 111 Easy Conversation B1

online! Konversationskurs mit Vorkenntnissen B1

Wir werden eine kleine Lektüre oder Kurzgeschichten lesen und darüber, sowie über andere, vielfältige Themen, in lockerer Atmosphäre sprechen. Auch wichtige Grammatikstrukturen werden anhand von Aufgaben wiederholt.

Stefanie Rösler

montags, 14.02.2022 bis 11.07.2022

jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr

18 Nachmittage, 36 UStd

ZOOM

Preis: 127,00 €

Burgdorf

V 406 531 Englisch für Anfänger*innen A1.1

NEU!

Ein Kurs für Anfängerinnen und Anfänger ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. Praxisorientiert, alltagsnah und in einer lockeren Atmosphäre werden wir ganz von Anfang an in die englische Sprache einsteigen.

Es wird mit einem Lehrwerk gearbeitet, dieses wird im Kurs bekannt gegeben.

Sandra Anunciação-Göbert

donnerstags, 17.02.2022 bis 23.06.2022

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

16 Abende, 32 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 2

Preis: 110,00 €

Englisch in der Behindertenhilfe Peine-Burgdorf - Anfänger*innen

Christiane Bosenius

vsl. ab Januar 2022

je 14 Vormittage, 19 UStd

Burgdorf, Behindertenhilfe Berkhöpen, Holziesen 1

V 406 041 Anfänger*innen

donnerstags, jeweils von 11:00 - 12:00 Uhr

V 406 051 Fortgeschrittene

donnerstags, jeweils von 10:00 - 11:00 Uhr

V 406 191 English for tourists A2

NEU! Nie wieder sprachlos unterwegs!

Dieser Auffrischkurs mit dem Schwerpunkt "Englisch für die Reise" vermittelt praxisorientierte Grundlagen für den Urlaub. Er richtet sich an Personen, die schon einmal A2-Kenntnisse erworben haben und diese auffrischen möchten, oder an jene, die A1 abgeschlossen haben und sich wünschen und zutrauen, A2-Kenntnisse in flotter Form neu zu erwerben. Entsprechendes Zusatzmaterial für die wichtigsten kommunikativen Redemittel wird im Unterricht ausgeteilt. Parallel dazu arbeiten wir mit dem Lehrwerk "Network Refresh Now A2". Dieses bitte erst nach dem ersten Kurstag erwerben.

Christa Becker

dienstags, 15.02.2022 bis 14.06.2022

jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr

14 Abende, 28 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 3

Preis: 97,00 €

25 % Werbeprämie

Sie erhalten einen Gutschein über 25 % des Kurspreises*, wenn Sie neue Teilnehmerinnen oder Teilnehmer für die VHS Ostkreis Hannover werben.

Nähere Informationen dazu finden Sie in den Geschäftsbedingungen.

*Materialkosten etc. werden nicht berücksichtigt.



V 406 181 Intensivkurs in den Sommerferien - Auffrischung A2/B1

Neu! Grammatik muss nicht langweilig sein!

Dieser Kurs bietet Teilnehmenden die Möglichkeit, Sprachkenntnisse in kurzer Zeit auf dem Niveau A2/B1 aufzufrischen. Dabei gilt: "Keine alten Zöpfe" - wir konzentrieren uns auf das wirklich Schwierige und achten auf eine lebendige, aktuelle Umgangssprache. Vielfältiges Übungsmaterial wird im Kurs verteilt, Kopierkosten sind in der Gebühr enthalten. Jeder Unterrichtstag beinhaltet eine Pause von 15 Minuten.

Christa Becker

Mo, 18.07.2022, 17:00 - 19:30 Uhr

Do, 21.07.2022, 17:00 - 19:30 Uhr

Mo, 25.07.2022, 17:00 - 19:30 Uhr

Do, 28.07.2022, 17:00 - 19:30 Uhr

Mo, 01.08.2022, 17:00 - 19:30 Uhr

Do, 04.08.2022, 17:00 - 19:30 Uhr

6 Abende, 18 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 2

Preis: 71,00 €

V 406 141 Englisch B1

Neu! Auffrischung

Sie haben schon einmal Englisch gelernt und möchten Ihre Kenntnisse vertiefen oder auffrischen? In einer lockeren Atmosphäre können Sie in diesem Kurs weiterlernen. Wir freuen uns auf neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen (3-4 Jahre VHS). Buch: At Your Leisure B1, Hueber, ISBN 978-3-19-309599-2, ab Lektion 1.

Sandra Anunciação-Göbert

donnerstags, 17.02.2022 bis 23.06.2022

jeweils von 19:45 - 21:15 Uhr

16 Abende, 32 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 2

Preis: 110,00 €

V 406 121 Englisch B1

Auffrischung

Sie haben schon einmal Englisch gelernt und möchten Ihre Kenntnisse vertiefen oder auffrischen? In einer lockeren Atmosphäre können Sie in diesem Kurs weiter lernen. Wir freuen uns auf neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen (3-4 Jahre VHS). Buch: Go for it! B1, Hueber, ISBN 978-3-19-002940-2, ab Lektion 3.

Sandra Anunciação-Göbert

dienstags, 15.02.2022 bis 28.06.2022

jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr

16 Abende, 32 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 2

Preis: 110,00 €

V 406 171 Easy Conversation B1

This course will prepare you to communicate effectively in English as it is used in a variety of real-life-situations. You will be encouraged to speak and enjoy the language while you are at it. Don't forget: you can kick English around like a football and it will still come up smiling!

Lehrbuch: Refresh Now B1, Klett, ISBN 978-3-12-605189-7, ab ca. Lektion 4.

Christa Becker

montags, 14.02.2022 bis 13.06.2022

jeweils von 09:00 - 10:30 Uhr

14 Vormittage, 28 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 97,00 €

V 406 031 Englisch B1

In diesem Kurs werden Ihre Englischkenntnisse aufgefrischt und vertieft sowie das Sprechen in entspannter Atmosphäre geübt. Voraussetzung sind 5 - 6 Jahre Schulenglisch oder vergleichbare Kenntnisse. Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekanntgegeben.

Lynne Fritsch

donnerstags, 17.02.2022 bis 16.06.2022

jeweils von 08:55 - 10:25 Uhr

15 Vormittage, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 103,00 €

V 406 261 Easy Conversation B1

Ein Kurs auf dem Niveau B1. Voraussetzung sind 5 - 6 Jahre Schulenglisch oder vergleichbare Kenntnisse. Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Lynne Fritsch

donnerstags, 17.02.2022 bis 16.06.2022

jeweils von 10:30 - 12:00 Uhr

15 Vormittage, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 103,00 €

V 406 061 Conversation C1

Daily conversation beyond the level of small talk requires a certain routine in using basic grammatical structures and a range of vocabulary that helps to exchange your ideas with others. We will study different articles from newspapers, but also train our understanding of spoken English, listening to CDs. Grammatical questions will be dealt with occasionally.

Konversationskurs mit Material von der Kursleiterin und von Teilnehmenden.

Voraussetzung ca. 7 Jahre Englisch.

Material gegen Kopierkosten.

Wiebke Brauer

dienstags, 15.02.2022 bis 21.06.2022

jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

15 Abende, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 103,00 €

V 406 271 Advanced English: Conversation and More C1/2

Have fun speaking English at an advanced level and at the same time revise and expand your vocabulary and grammar skills! Active participation is expected.

At least 8 years of English required! Material will be provided at cost.

Nancy Hulek

mittwochs, 16.02.2022 bis 08.06.2022

jeweils von 09:00 - 10:30 Uhr

15 Vormittage, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 3

Preis: 103,00 €

V 406 401 Advanced English: Current Affairs C1/C2

Come and take part in a lively discussion on topics of current interest. In this advanced course, participants introduce a subject of their choice and lead a discussion with the class.

Nancy Hulek

donnerstags, 17.02.2022 bis 16.06.2022

jeweils von 10:30 - 12:00 Uhr

15 Vormittage, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 103,00 €



Isernhagen

V 406 032 Englisch für Seniorinnen und Senioren A1.1

NEU! für Anfänger*innen

In einer lockeren Atmosphäre können Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen in diesem Kurs die englische Sprache entdecken. Ohne Druck und mit viel Spaß sollen die Freude am Sprechen und erste Grundlagen für die Verständigung in Urlaub und Alltag vermittelt werden. Es sind Teilnehmende jeden Alters herzlich willkommen! Lehrwerk: Easy English A1.1, Cornelsen, ISBN 978-3-06-520805-5, ab Lektion 1. Bitte erst nach dem ersten Kurstag erwerben.

Christiane Bosenius

dienstags, 15.02.2022 bis 28.06.2022

jeweils von 09:00 - 10:30 Uhr

16 Vormittage, 32 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum

Preis: 110,00 €

V 406 052 Englisch für Seniorinnen und Senioren A2

In diesem Semester wollen wir die englische Sprache in einer lockeren Atmosphäre weiter entdecken. Ohne Druck und mit viel Spaß sollen die Freude am Sprechen und Grundlagen für die Verständigung in Urlaub und Alltag vermittelt werden. Es sind Teilnehmende jeden Alters herzlich willkommen!

Lehrbuch: Easy English A2.1, Cornelsen, ISBN 978-3-06-520815-4, ab Lektion 9/10.

Christiane Bosenius

montags, 14.02.2022 bis 27.06.2022

jeweils von 09:00 - 10:30 Uhr

16 Vormittage, 32 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum

Preis: 110,00 €

V 406 132 Conversation B2

Nowadays it seems unthinkable not to speak English. Even if you aren't a member of the working world any more, you are confronted daily with this global language. In an atmosphere free of stress, we will read and discuss everyday topics, train our understanding of English as spoken in different parts of the world and if you wish, also do some short stories. Material will be provided at cost.

Christiane Bosenius

dienstags, 15.02.2022 bis 28.06.2022

jeweils von 10:45 - 12:15 Uhr

16 Vormittage, 32 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum

Preis: 110,00 €

V 406 182 Practising Everyday English B2

This course aims to improve your speaking ability so that you can use your English confidently in everyday situations. Short stories, newspaper articles and topics of common interest will lead to interesting discussions. The participants will be advised of any material at the beginning of the course.

Christiane Bosenius

dienstags, 15.02.2022 bis 28.06.2022

jeweils von 16:15 - 17:45 Uhr

16 Nachmittage, 32 UStd

Isernhagen N.B., Am Ortfelde 71,

Feuerwehrhaus, Gruppenraum

Preis: 115,00 €

Lehrte

V 406 033 Englisch für die Reise A1.1 für Anfängerinnen und Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. Er gibt einen Einblick in die Kulturen des englischsprachigen Raumes mit vielen landeskundlichen Tipps, und durch die kommunikative Vermittlung wichtiger Sätze und Redewendungen einen ersten Einstieg in die Sprachpraxis.

Als Lehrmaterial dient ein Sprachführer von PONS, der dann auch direkt mit auf die nächste Reise genommen werden kann (weitere Infos dazu im Kurs).

Claudia Kempf-Oldenburg

mittwochs, 20.04.2022 bis 08.06.2022

jeweils von 17:25 - 18:55 Uhr

8 Abende, 16 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 55,00 €

V 406 303 Englisch für Seniorinnen und Senioren A1

In einer lockeren Atmosphäre können Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen die englische Sprache entdecken. Ohne Druck und mit viel Spaß sollen die Freude am Sprechen und erste Grundlagen für die Verständigung in Urlaub und Alltag vermittelt werden. Ein extra darauf abgestimmtes Lehrwerk (At Your Leisure, Hueber, ISBN 978-3-19-009599-5, ab Lektion 5) ermöglicht einen langsamen und praxisorientierten Einstieg. Es sind neue Teilnehmende jeden Alters, mit leichten Vorkenntnissen, herzlich willkommen!

Denise Laes

Di, 15.02.2022, 18:00 - 19:30 Uhr

Di, 22.02.2022, 18:00 - 19:30 Uhr

Fr, 04.03.2022, 18:00 - 19:30 Uhr

Fr, 11.03.2022, 18:00 - 19:30 Uhr

Di, 15.03.2022, 18:00 - 19:30 Uhr

Di, 22.03.2022, 18:00 - 19:30 Uhr

Di, 29.03.2022, 18:00 - 19:30 Uhr

Di, 26.04.2022, 18:00 - 19:30 Uhr

Fr, 06.05.2022, 18:00 - 19:30 Uhr

Fr, 13.05.2022, 18:00 - 19:30 Uhr

Di, 17.05.2022, 18:00 - 19:30 Uhr

Di, 24.05.2022, 18:00 - 19:30 Uhr

Fr, 03.06.2022, 18:00 - 19:30 Uhr

Fr, 10.06.2022, 18:00 - 19:30 Uhr

Di, 14.06.2022, 18:00 - 19:30 Uhr

Di, 21.06.2022, 18:00 - 19:30 Uhr

16 Nachmittage, 32 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 2

Preis: 110,00 €

Firmenschulungen

Wir bieten interessierten Firmen und öffentlichen Einrichtungen bedarfsgerechte Sprachkurse für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

- zu günstigen Konditionen,
- in kleinen Gruppen,
- in Ihrer Nähe.

Unsere Weiterbildungskonzepte

- können bedarfsgerecht angepasst und
- individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt werden.

Für die Schulungen stehen erfahrene Dozentinnen und Dozenten sowie moderne Medien zur Verfügung.

Kontakt:

Annika Schindel 05132 50 00 - 13

schindel@vhs-ostkreis-hannover.de



V 406 123 Fairway A1

Ein Kurs für Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen (ca. A1.2).
Lehrbuch: Fairway New A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501610-1, ab ca. Lektion 11.
Rebecca Jauss
dienstags, 15.02.2022 bis 21.06.2022
jeweils von 09:00 - 10:30 Uhr
15 Vormittage, 30 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 3
Preis: 103,00 €

V 406 223 English for Early Birds A2

Neu! Auffrischung

Überlegen Sie, Ihre Englischkenntnisse aufzufrischen, aber ein Kurs nach der Arbeit ist einfach zu spät? Wie wäre es mit einem Kurs VOR der Arbeit? In diesem Kurs liegt der Fokus hauptsächlich auf dem Sprechen, z.B. über Aktuelles und Themen von allgemeinem Interesse. Begleitend gibt es ein Kursbuch, mit dem wir die Grammatik vertiefen und Sie Aufgaben zu Hause erledigen können. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Rebecca Jauss
dienstags, 15.02.2022 bis 21.06.2022
jeweils von 06:30 - 08:00 Uhr
15 Vormittage, 30 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 3
Preis: 103,00 €

V 406 373 Englisch A2

Wie lernt man am besten eine Fremdsprache? Natürlich durch Fleiß, aber auch dadurch, dass man beim Üben und Sprechen Spaß hat. Und der wird in diesem Kurs garantiert! Voraussetzung: ca. 3 - 4 Jahre Schulenglisch oder vergleichbare Kenntnisse. Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Lynne Fritsch
mittwochs, 16.02.2022 bis 08.06.2022
jeweils von 10:45 - 12:15 Uhr
15 Vormittage, 30 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1
Preis: 103,00 €

V 406 903 Englisch Auffrischung A2 - intensiv

als Vollzeit-Bildungsurlaub anerkannt!

Anhand lebensnaher Themen wiederholen und festigen wir die zentralen Themen und Grammatikeinheiten der Niveaustufe A2. Der Unterrichtstag wird durch vielfältige Übungen abwechslungsreich strukturiert, sodass jeder Lerntyp angesprochen und der intensive Tag kurzweilig und nachhaltig gestaltet wird. Am Vormittag und mittags gibt es jeweils Pausen. Durch das genutzte Lehrwerk (wir informieren Sie per Mail vorab über das benötigte Buch) kann das Gelernte bis zum nächsten Kurstag gefestigt werden. Der Kurs ist sowohl geeignet für Teilnehmende, die das Niveau A2 wiederholen, auffrischen und vertiefen möchten, als auch für Personen, die sich zutrauen, das Niveau A2 zügig neu zu erwerben. Der Kurs ist nach niedersächsischem Bildungsurlaubsgesetz als Vollzeit-Bildungsurlaub anerkannt. Dabei müssen die 40 Unterrichtseinheiten nicht in 5 aufeinanderfolgenden Tagen, sondern können auch eintägig innerhalb von 12 Wochen durchgeführt werden.

Die Fachbereichsleiterin Annika Schindel berät Sie gerne zum Thema Bildungsurlaub als auch zu den Kursinhalten und -voraussetzungen. Der Kurs kann sowohl von Teilnehmenden gebucht werden, die bei Ihrem Arbeitgeber eine Freistellung als Bildungsurlaub einreichen, als auch von solchen, die ihn in ihrer Freizeit belegen.

VA-Nr.: B22-112785-39

Abmeldeschluss: 07.02.2022

Sandra Anunciação-Göbert

Mo, 21.03.2022, 09:00 - 16:00 Uhr

Mo, 28.03.2022, 09:00 - 16:00 Uhr

Mo, 25.04.2022, 09:00 - 16:00 Uhr

Mo, 02.05.2022, 09:00 - 16:00 Uhr

Mo, 09.05.2022, 09:00 - 16:00 Uhr

5 Montage, 40 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1

Preis: 174,00 €



Name:

Sandra Anunciação-Göbert

bei der VHS seit:

2007

Unterrichtsbereich(e):

Englisch, Spanisch

Das macht Erwachsenenbildung

für mich besonders:

Eine vielfältige Welt zu erleben. Ich teile nicht nur mein Wissen, sondern lerne auch jeden Tag etwas dazu. Ich freue mich immer, wenn ich von den Teilnehmenden höre, dass ich für sie so inspirierend und erfrischend bin wie sie für mich.



V 406 013 Let's Talk Now!

Neu! Auffrischung und leichte Konversation A2/B1

Sie haben schon einige Zeit Englisch gelernt, möchten die Sprache aber gerne flüssiger sprechen und das Gelernte sicher und selbstbewusst anwenden? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig: In entspannter Atmosphäre wiederholen und vertiefen Sie Ihre Kenntnisse und erhalten die Gelegenheit, über viele Themen und Ihre Interessen und Meinungen zu sprechen. Ganz nebenbei gewinnen Sie mehr Sicherheit in der Grammatik und erweitern Ihren Wortschatz. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Klaus-Dieter Fischer

mittwochs, 23.02.2022 bis 08.06.2022

jeweils von 18:15 - 19:45 Uhr

14 Abende, 28 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 2

Preis: 97,00 €

V 406 023 Fairway B1

Wir werden mit Hilfe des Buches unseren Wortschatz und unsere Grammatikkenntnisse erweitern und uns dann viel Zeit nehmen, dies beim aktiven Sprechen in die Praxis umzusetzen. Für Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Fairway B1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501498-5, ab ca. Lektion 6.

Rebecca Jauss

montags, 14.02.2022 bis 20.06.2022

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

15 Abende, 30 UStd

Lehrte, Gymnasium, Burgdorfer Str. 16

Preis: 103,00 €

V 406 313 Englisch B1 - Auffrischung

Neu!

Sie haben schon einmal Englisch gelernt und möchten Ihre Kenntnisse vertiefen oder auffrischen? In einer lockeren Atmosphäre können Sie in diesem Kurs weiter lernen, das Buch bietet lernerorientierte und alltagsnahe Themen, die wir uns abwechslungsreich erarbeiten werden. Wir freuen uns auf neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 7-8 Semester VHS). Buch: Go for it! B1, Hueber, ISBN 978-3-19-002940-2, ab Lektion 1.

Sandra Anunciação-Göbert

montags, 14.02.2022 bis 27.06.2022

jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr

16 Abende, 32 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 2

Preis: 110,00 €

V 406 073 Englisch B1

In diesem Kurs werden Ihre Englischkenntnisse aufgefrischt und vertieft, sowie das Sprechen in entspannter Atmosphäre geübt. Voraussetzung sind 5 - 6 Jahre Schulenglisch oder vergleichbare Kenntnisse. Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekanntgegeben.

Lynne Fritsch

mittwochs, 16.02.2022 bis 08.06.2022

jeweils von 09:00 - 10:30 Uhr

15 Vormittage, 30 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 103,00 €

V 406 913 Englisch

Auffrischung B1 - intensiv

als Vollzeit-Bildungsurlaub anerkannt!

Anhand eines lebensnaher Themen wiederholen und festigen wir die zentralen Themen und Grammatikeinheiten der Niveaustufe B1. Der Unterrichtstag wird durch vielfältige Übungen abwechslungsreich strukturiert, sodass jeder Lerntyp angesprochen und der intensive Tag kurzweilig und nachhaltig gestaltet wird. Am Vormittag und mittags gibt es jeweils Pausen. Durch das genutzte Lehrwerk (wir informieren Sie per Mail vorab über das benötigte Buch) kann das Gelernte bis zum nächsten Kurstag gefestigt werden. Der Kurs ist sowohl geeignet für Teilnehmende, die das Niveau B1 wiederholen, auffrischen und vertiefen möchten, als auch für Personen, die sich zutrauen, das Niveau B1 zügig neu zu erwerben.

Der Kurs ist nach niedersächsischem Bildungsurlaubsgesetz als Vollzeit-Bildungsurlaub anerkannt. Dabei müssen die 40 Unterrichtseinheiten nicht in 5 aufeinanderfolgenden Tagen, sondern können auch eintägig innerhalb von 12 Wochen durchgeführt werden. Die Fachbereichsleiterin Annika Schindel berät Sie gerne zum Thema Bildungsurlaub als auch zu den Kursinhalten und -voraussetzungen. Der Kurs kann sowohl von Teilnehmenden gebucht werden, die bei Ihrem Arbeitgeber eine Freistellung als Bildungsurlaub einreichen, als auch von solchen, die ihn in ihrer Freizeit belegen.

VA-Nr.: B22-112786-61

Abmeldeschluss: 04.04.2022

Sandra Anunciação-Göbert

Mo, 16.05.2022, 09:00 - 16:00 Uhr

Mo, 23.05.2022, 09:00 - 16:00 Uhr

Mo, 30.05.2022, 09:00 - 16:00 Uhr

Mo, 13.06.2022, 09:00 - 16:00 Uhr

Mo, 20.06.2022, 09:00 - 16:00 Uhr

5 Montage, 40 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 174,00 €

V 406 053 English Unlimited B1+

Für Teilnehmende, die sich am Ende des Niveaus B1 sehen, etwas Neues lernen, aber noch nicht mit dem Niveau B2 beginnen möchten.

Lehrbuch: English Unlimited B1+, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-539915-0, ab ca. Lektion 5.

Rebecca Jauss

montags, 14.02.2022 bis 20.06.2022

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

15 Abende, 30 UStd

Lehrte, Gymnasium, Burgdorfer Str. 16

Preis: 103,00 €

V 406 003 Englisch B2

Ein Kurs auf dem Niveau B2. Voraussetzung sind 6 Jahre Schulenglisch oder vergleichbare Kenntnisse. Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Lynne Fritsch

mittwochs, 16.02.2022 bis 08.06.2022

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

15 Abende, 30 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 103,00 €

25 %

Vielbucherprämie

Sie können unter bestimmten Umständen eine Gutschrift über 25 € erhalten. Nähere Informationen dazu finden Sie in den Geschäftsbedingungen.



Französisch

Burgdorf

V 408 121 Französisch exklusiv - Auffrischung A2

Neu! Auffrischkurs in kleiner Gruppe

Sie haben schon Französisch gelernt, aber viel vergessen, und das Sprechen klappt auch nicht mehr? Mit dem neuen Buch "Rebonjour" werden hier Ihre Französischkenntnisse aufgefrischt - und was Sie nicht kennen, auf einfache und spontane Weise erklärt, geübt und wiederholt.

So kommt jeder in der kleinen Gruppe sprachlich zum Zuge!

Lehrbuch: Rebonjour, Hueber, ISBN 978-3-19-003373-7, ab Lektion 1.

Barbara Jonczyk

mittwochs, 16.02.2022 bis 04.05.2022
jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 130,00 €

V 408 011 Voyages A2

Lehrbuch: Voyages neu A2, Klett, ISBN 978-3-12-529422-6, ab ca. Lektion 8.

Astrid Le Loup

freitags, 18.02.2022 bis 10.06.2022

jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr

11 Abende, 22 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 79,00 €

V 408 021 Voyages A2

Wir machen in diesem Semester weiter in unserem Buch! Zusätzlich lesen wir die kleine Lektüre "Monsieur Ibrahim et les fleurs du Coran", um unsere Kenntnisse und Fähigkeiten in der schönen französischen Sprache zu erweitern.

Lehrbuch: Voyages Neu A2, Klett Verlag, 978-3-12-529422-6, ab ca. Lektion 10.

Ramdane Rahmouni

mittwochs, 16.02.2022 bis 08.06.2022
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

15 Abende, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 103,00 €

V 408 901 Französisch Auffrischung A2 - intensiv

als Teilzeit-Bildungsurlaub anerkannt!

In intensiver Form wiederholen, festigen und erweitern wir unsere Vorkenntnisse. Der Unterrichtstag wird durch vielfältige Übungen abwechslungsreich und praxisorientiert gestaltet, sodass jeder Lerntyp angesprochen und der intensive Tag kurzweilig und nachhaltig gestaltet wird. Vormittags gibt es jeweils eine Pause. Durch das genutzte Lehrwerk (wir informieren Sie per Mail vorab über das benötigte Buch) kann das Gelernte bis zum nächsten Kurs tag gefestigt werden.

Der Kurs ist nach niedersächsischem Bildungsurlaubsgesetz als Teilzeit-Bildungsurlaub anerkannt. Dabei müssen die 30 Unterrichtseinheiten nicht in 5 aufeinanderfolgenden Tagen, sondern können auch eintägig innerhalb von 12 Wochen durchgeführt werden. Die Fachbereichsleiterin Annika Schindel berät Sie gerne zum Thema Bildungsurlaub als auch zu den Kursinhalten und -voraussetzungen. Der Kurs kann sowohl von Teilnehmenden gebucht werden, die bei Ihrem Arbeitgeber eine Freistellung als Bildungsurlaub einreichen, als auch von solchen, die ihn in ihrer Freizeit belegen.

VA-Nr.: B22-113020-67

Abmeldeschluss: 24.03.2022

Astrid Le Loup

Di, 26.04.2022, 08:00 - 12:45 Uhr

Di, 10.05.2022, 08:00 - 12:45 Uhr

Di, 24.05.2022, 08:00 - 12:45 Uhr

Di, 31.05.2022, 08:00 - 12:45 Uhr

Di, 14.06.2022, 08:00 - 12:45 Uhr

5 Dienstage, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 2

Preis: 174,00 €

V 408 051 Reprise B1

Vous avez déjà quelques notions de français. Ce cours vous permet de perfectionner vos connaissances et d'enrichir votre vocabulaire. Lehrwerk: Reprise, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-003380-5.

Kein Unterricht am 30.03. und 20.04.2022.

Cathy Struckmeier

mittwochs, 16.02.2022 bis 01.06.2022

jeweils von 16:00 - 17:30 Uhr

12 Nachmittage, 24 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 85,00 €

V 408 071 Parlons français! B1

Condition requise: 5 ans de français

Il s'agit d'un cours pour des participants avec un niveau de français avancé. Nos sujets de conversation sont variés: articles de journaux, textes littéraires classiques et modernes, films.

Kein Unterricht am 29.03.2022.

Cathy Struckmeier

dienstags, 15.02.2022 bis 31.05.2022

jeweils von 15:00 - 16:30 Uhr

12 Nachmittage, 24 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 85,00 €

V 408 161 Cours de Conversation B1

Für Teilnehmende mit guten Französischkenntnissen, ca. 5 Jahre Unterricht. Das Arbeitsmaterial wird am ersten Kurstag festgelegt.

Marie-José Ehresmann

mittwochs, 16.02.2022 bis 18.05.2022

jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr

12 Vormittage, 24 UStd

Ehlershausen, Feuerwache

Preis: 85,00 €

V 408 081 Parlons français! B1

Condition requise: 5 ans de français

Il s'agit d'un cours pour des participants avec un niveau de français avancé. Nos sujets de conversation sont variés: articles de journaux, textes littéraires classiques et modernes, films.

Kein Unterricht am 31.03. und 21.04.2022.

Cathy Struckmeier

donnerstags, 17.02.2022 bis 09.06.2022

jeweils von 11:00 - 12:30 Uhr

12 Vormittage, 24 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 3

Preis: 85,00 €



Isernhagen

V 408 052 Cours de Conversation B1

Thèmes actuels de la presse, histoires courtes, exercices de grammaire etc.
Voraussetzung ca. 5 Jahre Französisch
Anne-Marie Kaiser
mittwochs, 16.02.2022 bis 15.06.2022
jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr
15 Abende, 30 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1
Preis: 103,00 €

Lehrte

V 408 013 Französisch exklusiv: Kleingruppenunterricht A1

Leichte Konversation

Der Schwerpunkt liegt auf der leichten Konversation sowie der Kommunikation durch Spiele und praxisnahe Übungen. Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an eine Kleingruppe von 5 bis 7 Teilnehmenden.
Claire Deseke
dienstags, 15.02.2022 bis 10.05.2022
jeweils von 10:00 - 11:30 Uhr
10 Vormittage, 20 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 4
Preis: 98,00 €

25 % Werbeprämie

Sie erhalten einen Gutschein über 25 % des Kurspreises*, wenn Sie neue Teilnehmerinnen oder Teilnehmer für die VHS Ostkreis Hannover werben. Nähere Informationen dazu finden Sie in den Geschäftsbedingungen.

*Materialkosten etc. werden nicht berücksichtigt.

Italienisch

Burgdorf

V 409 001 Italienisch 'Con Piacere Nuovo' A1

Ein Kurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Lehrwerk: Con piacere nuovo A1, Kurs- und Übungsbuch, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 2/3.
Lisa Puddu Geisler
montags, 14.02.2022 bis 09.05.2022
jeweils von 18:45 - 20:15 Uhr
10 Abende, 20 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Seminarraum 2
Preis: 72,00 €

V 409 141 Italia, ti amo! A1

Ein Kurs für Teilnehmende mit geringen Kenntnissen (ca. 2 Semester VHS). Lehrwerk: Con Piacere A1, Klett, ISBN 978-3-12-525180-9, ab Lektion 3/4.
Lisa Puddu Geisler
mittwochs, 16.02.2022 bis 04.05.2022
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr
10 Abende, 20 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Seminarraum 1
Preis: 72,00 €

V 409 151 Italienisch 'Con Piacere'

Ein Kurs für Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen (ca. 2-3 Semester VHS). Lehrwerk: Con Piacere A1, Klett, ISBN 978-3-12-525180-9, ab ca. Lektion 5.
Lisa Puddu Geisler
dienstags, 15.02.2022 bis 10.05.2022
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr
10 Abende, 20 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Seminarraum 1
Preis: 72,00 €

V 409 131 Italiano per tutti A2

Italienisch mit Abwechslung, Spaß und Fleiß. Wir arbeiten noch mit dem Buch, wollen aber das ungehemmte und spontane Sprechen mehr fördern und üben. Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
Lisa Puddu Geisler
donnerstags, 17.02.2022 bis 05.05.2022
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr
10 Abende, 20 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Seminarraum 1
Preis: 72,00 €

Isernhagen

V 409 012 Insieme A2

Italienisch mit Abwechslung, Kreativität und in entspannter Atmosphäre lernen! Gearbeitet wird mit dem Lehrbuch, aber vor allem soll das ungehemmte Sprechen geübt werden. Zudem wird eine kleine Krimilektüre gelesen. Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen! Lehrbuch, Insieme A2, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-020161-7, ab ca. Lektion 9.
Marco Benincasa
donnerstags, 17.02.2022 bis 02.06.2022
jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr
13 Abende, 26 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1
Preis: 91,00 €

V 409 082 Konversation B2 - exklusiv Kleingruppenkurs

Conversazione su temi d'attualità e cultura, approfondimenti grammaticali. Kein Lehrbuch, Material wird im Kurs abgesprochen.
Giuliano Perotti
dienstags, 15.02.2022 bis 10.05.2022
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr
10 Abende, 20 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1
Preis: 130,00 €

V 409 092 Konversation B2

Appuntamenti settimanali di conversazione in lingua italiana. Testi d'attualità e letteratura, argomenti di vario interesse e di cultura saranno affrontati con i partecipanti, sollecitati a dare la loro personale interpretazione.
Giuliano Perotti
mittwochs, 16.02.2022 bis 08.06.2022
jeweils von 08:55 - 10:25 Uhr
15 Vormittage, 30 UStd
Isernhagen N.B. Jugendtreff
„Neddenstiftung“, Am Ortfelde 71
Preis: 103,00 €



Spanisch

online

V 422 130 Spanisch online A1 - Wiederholung und Vertiefung Online!

In drei online Konferenzen frischen wir anhand vielfältiger Übungen unsere A1-Kenntnisse auf, wiederholen relevante Grammatikthemen und sammeln Sprachpraxis. Das Material wird von der Kursleiterin über den Kursraum in der vhs.cloud zur Verfügung gestellt

Sandra Anunciação-Göbert
montags, 17.01.2022 bis 07.02.2022
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr
3 Abende, 6 UStd
VHS Cloud
Preis: 50,00 €

V 422 140 Spanisch A2 - Escape room Online! Wiederholung und Vertiefung

In drei online Konferenzen stellen wir uns spannenden und abwechslungsreichen Übungen und Rätseln in einem virtuellen "escape room" und frischen dabei spielerisch unsere A2-Kenntnisse auf, wiederholen relevante Grammatikthemen und sammeln Sprachpraxis. Material wird von der Kursleiterin über den Kursraum in der vhs.cloud zur Verfügung gestellt.

Sandra Anunciação-Göbert
mittwochs, 19.01.2022 bis 02.02.2022
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr
3 Abende, 6 UStd
VHS Cloud
Preis: 50,00 €



© michijahn
Fotolia.com

Burgdorf

V 422 161 Spanisch für Anfänger*innen A1.1 Neu!

Ein Kurs für Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. Praxisorientiert, alltagsnah und einer lockeren Atmosphäre können Sie in diesem Kurs die spanische Sprache entdecken.

Es wird mit einem Lehrwerk gearbeitet, dieses wird im Kurs bekannt gegeben.
Sandra Anunciação-Göbert
mittwochs, 16.02.2022 bis 15.06.2022
jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr
16 Abende, 32 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Seminarraum 2
Preis: 110,00 €

V 422 901 Spanisch A1.1 - intensiv als Vollzeit-Bildungsurlaub anerkannt! für Anfänger*innen

In intensiver Form gestalten wir den Einstieg in die spanische Sprache für Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen praxisorientiert und lernerorientiert. Der Unterrichtstag wird durch vielfältige Übungen abwechslungsreich strukturiert, sodass jeder Lerntyp angesprochen und der intensive Tag kurzweilig und nachhaltig gestaltet wird. Am Vormittag und mittags gibt es jeweils Pausen. Durch das genutzte Lehrwerk (wir informieren Sie per Mail vorab über das benötigte Buch) kann das Gelernte bis zum nächsten Kurstag gefestigt werden. Der Kurs ist nach niedersächsischem Bildungsurlaubsgesetz als Vollzeit-Bildungsurlaub anerkannt. Dabei müssen die 40 Unterrichtseinheiten nicht in 5 aufeinanderfolgenden Tagen, sondern können auch eintägig innerhalb von 12 Wochen durchgeführt werden. Die Fachbereichsleiterin Annika Schindel berät Sie gerne zum Thema Bildungsurlaub als auch zu den Kursinhalten und -voraussetzungen.

Der Kurs kann sowohl von Teilnehmenden gebucht werden, die bei Ihrem Arbeitgeber eine Freistellung als Bildungsurlaub einreichen, als auch von solchen, die ihn in ihrer Freizeit belegen.

VA-Nr.: B22-112745-39
Abmeldeschluss: 10.02.2022
Sandra Anunciação-Göbert
Do, 24.03.2022, 09:00 - 16:00 Uhr
Do, 31.03.2022, 09:00 - 16:00 Uhr
Do, 21.04.2022, 09:00 - 16:00 Uhr
Do, 28.04.2022, 09:00 - 16:00 Uhr
Do, 05.05.2022, 09:00 - 16:00 Uhr
5 Donnerstage, 40 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Seminarraum 2
Preis: 174,00 €

V 422 911 Spanisch A1.2 - intensiv als Vollzeit-Bildungsurlaub anerkannt!

In intensiver Form festigen und erweitern wir die Vorkenntnisse A1.1 und schließen das A1-Niveau im Laufe des Kurses ab. Der Unterrichtstag wird durch vielfältige Übungen abwechslungsreich und praxisorientiert gestaltet, sodass jeder Lerntyp angesprochen und der intensive Tag kurzweilig und nachhaltig gestaltet wird. Am Vormittag und mittags gibt es jeweils Pausen. Durch das genutzte Lehrwerk (wir informieren Sie per Mail vorab über das benötigte Buch) kann das Gelernte bis zum nächsten Kurstag gefestigt werden. Der Kurs ist nach niedersächsischem Bildungsurlaubsgesetz als Vollzeit-Bildungsurlaub anerkannt. Dabei müssen die 40 Unterrichtseinheiten nicht in 5 aufeinanderfolgenden Tagen, sondern können auch eintägig innerhalb von 12 Wochen durchgeführt werden. Die Fachbereichsleiterin Annika Schindel berät Sie gerne zum Thema Bildungsurlaub als auch zu den Kursinhalten und -voraussetzungen. Der Kurs kann sowohl von Teilnehmenden gebucht werden, die bei Ihrem Arbeitgeber eine Freistellung als Bildungsurlaub einreichen, als auch von solchen, die ihn in ihrer Freizeit belegen.

VA-Nr.: B22-112747-91
Abmeldeschluss: 24.03.2022
Sandra Anunciação-Göbert
Do, 12.05.2022, 09:00 - 16:00 Uhr
Do, 19.05.2022, 09:00 - 16:00 Uhr
Do, 02.06.2022, 09:00 - 16:00 Uhr
Do, 09.06.2022, 09:00 - 16:00 Uhr
Do, 16.06.2022, 09:00 - 16:00 Uhr
5 Donnerstage, 40 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Seminarraum 2
Preis: 174,00 €



V 422 021 Spanisch to go - fit für den Urlaub A1

Die Teilnehmenden dieses Kurses haben schon viele spanische Floskeln aus einem Touristenkurs parat. Im neuen Lehrbuch wiederholen sich zwar einzelne Themen, aber neu sind viele Grammatikregeln, die nun systematisch erarbeitet und geübt werden. Lehrwerk: Caminos hoy A1, Klett, ISBN 978-3-12-515770-5, ab Lektion 2/3. Barbara Jonczyk
mittwochs, 16.02.2022 bis 08.06.2022
jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr
15 Abende, 30 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Seminarraum 4
Preis: 103,00 €

V 422 151 Spanisch A2

In einer lockeren Atmosphäre vertiefen und erweitern wir unsere Kenntnisse der spanischen Sprache. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 5-6 Semester VHS) sind herzlich willkommen! Lehrwerk: Con Gusto nuevo A2, Klett, ISBN 978-3-12-514677-8, ab Lektion 4. Sandra Anunciação-Göbert
mittwochs, 16.02.2022 bis 15.06.2022
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr
16 Abende, 32 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Seminarraum 2
Preis: 110,00 €

V 422 121 Spanisch am Vormittag A2

Das Thema "Fiesta" erwartet Sie, und damit sie auf Spanisch höflich um etwas bitten können, auch das Konditional: "¿podrías ayudarme?" - könntest du mir helfen? Üben Sie in unserer Hausgemeinschaft in Barcelona das freie Sprechen. Hier wohnen die Flamencotänzerin Carmen, der Musiker Ricardo und der arbeitslose Stierkämpfer Rodrigo. Eine Wohnung ist frei, schlüpfen Sie in Ihre spanische Fantasierolle! Die Gruppe freut sich auf neue "Mitbewohner*innen". Barbara Jonczyk
dienstags, 15.02.2022 bis 21.06.2022
jeweils von 10:00 - 11:30 Uhr
15 Vormittage, 30 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Seminarraum 4
Preis: 118,00 €

V 422 041 Spanisch A2 - Wiederholung und Vertiefung

In einer lockeren Atmosphäre wiederholen und vertiefen wir unsere Kenntnisse der spanischen Sprache im Bereich A2.1. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 5-6 Semester VHS) sind herzlich willkommen! Lehrbuch: Con Gusto A2, Klett, ISBN 978-3-12-514990-8, Lektionen 1-8. Sandra Anunciação-Göbert
dienstags, 15.02.2022 bis 28.06.2022
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr
16 Abende, 32 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Seminarraum 2
Preis: 110,00 €

V 422 211 Curso de conversación B1/2

Temas de la vida diaria y análisis de noticias actuales del mundo hispano son las materias de este curso para avanzados. La conocida revista ECOS nos servirá de guía temática y lingüística. ¡Nuevos hispanohablantes son bienvenidos! Kein Unterricht am 01.03.22 Roxana Mariela Mergl
dienstags, 15.02.2022 bis 05.07.2022
jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr
16 Vormittage, 32 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Seminarraum 1
Preis: 110,00 €

V 422 062 Spanisch für Fortgeschrittene A2

Español para avanzado con conversación fácil
Für Teilnehmende mit mindestens Vorkenntnissen A1 (ca. 2 Jahre Unterricht). Lehrbuch: Perspectivas !Ya! A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20488-7, ab Lektion 14. Mayelin Dobrodt
donnerstags, 17.02.2022 bis 30.06.2022
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr
17 Abende, 34 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3
Preis: 116,00 €

Lehrte

V 422 303 Spanisch für Anfänger*innen A1.1

Neu!

Ein Kurs für Anfängerinnen und Anfänger ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. Praxisorientiert, alltagsnah und einer lockeren Atmosphäre können Sie in diesem Kurs die spanische Sprache entdecken. Es wird mit einem Lehrwerk gearbeitet, dieses wird im Kurs bekannt gegeben. Sandra Anunciação-Göbert
montags, 14.02.2022 bis 27.06.2022
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr
16 Abende, 32 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 2
Preis: 110,00 €

Isernhagen

V 422 072 Spanisch A1.1

Neu! für Anfängerinnen und Anfänger
Für Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Mayelin Dobrodt
dienstags, 15.02.2022 bis 05.07.2022
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr
17 Abende, 34 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum
Preis: 116,00 €

V 422 133 Con Gusto nuevo - Spanisch im zweiten Semester A1

Ein Kurs für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen (ca. 1 Semester VHS). In einer lockeren Atmosphäre können Sie in diesem Kurs die spanische Sprache entdecken. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben. Kein Unterricht am 28.02.2022. Roxana Mariela Mergl
montags, 14.02.2022 bis 04.07.2022
jeweils von 08:30 - 10:00 Uhr
16 Vormittage, 32 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 4
Preis: 110,00 €



© Adodi Photography
stock.adobe.com



V 422 403 Spanisch A1

Fortsetzungskurs

Ein Kurs für Teilnehmende mit Grundkenntnissen (ca. 3 Semester VHS). In einer lockeren Atmosphäre können Sie in diesem Kurs die spanische Sprache entdecken.

Lehrwerk: Con gusto nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-514671-6, ab ca. Lektion 8.

Kein Unterricht am 28.02.2022

Roxana Mariela Mergl

montags, 14.02.2022 bis 04.07.2022

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

16 Abende, 32 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1

Preis: 110,00 €

V 422 143 Spanisch am Vormittag A2

Wir machen weiter im zweiten Buch, um unsere Kenntnisse Stück für Stück auf Niveau A2 zu erweitern und gegebenenfalls auch die eine oder andere Unsicherheit klären. Neue Teilnehmende mit Vorkenntnissen (A1, ca. 2 Jahre VHS) sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A2 Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514677-8, ab ca. Lektion 2. Bitte zum ersten Kurstag bereits mitbringen.

Denise Clémeur

dienstags, 22.02.2022 bis 17.05.2022

jeweils von 11:00 - 12:30 Uhr

10 Vormittage, 20 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 3

Preis: 72,00 €

V 422 233 Vamos a repasar - Auffrischkurs A2

Ein Kurs für alle Lernenden, die ihr Spanisch auffrischen und die Grammatikstrukturen wiederholen möchten. Mit Hilfe des Buches werden wir das ganz locker und in entspannter Atmosphäre bewältigen. Leichte Konversation kommt dabei bestimmt nicht zu kurz.

Lehrbuch: 3 por uno - Repasa A2, Klett, ISBN 978-3-12-535851-5, ab Lektion 4. Bitte zum ersten Kurstag bereits mitbringen.

Denise Clémeur

montags, 21.02.2022 bis 16.05.2022

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Lehrte, Gymnasium, Burgdorfer Str. 16

Preis: 72,00 €

V 422 013 Spanisch Con Gusto B1 - Kleingruppenkurs

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen A2, ca. 3-4 Jahre Unterricht.

Lehrbuch: Con Gusto B1, Klett Verlag ISBN 978-3-12-515010-2, ab ca. Lektion 5.

Denise Clémeur

montags, 28.02.2022 bis 09.05.2022

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

8 Abende, 16 UStd

Lehrte, Gymnasium, Burgdorfer Str. 16

Preis: 110,00 €

V 422 183 De esto y aquello - Konversationskurs B1

En este curso interactivo de conversación para avanzados sobre todo vamos a hablar de temas variados en base a textos y publicaciones, pero también repasar con juegos y ejercicios las inseguridades gramaticales que puedan surgir.

Denise Clémeur

dienstags, 22.02.2022 bis 17.05.2022

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Lehrte, Gymnasium, Burgdorfer Str. 16

Preis: 72,00 €



Dänisch

V 403 000 Dänisch A2.1

Online! im fünften Semester

Hej! Vi taler dansk! Dieser Kurs ist für Teilnehmende, die schon Dänisch gelernt haben (A1 abgeschlossen) und gerne ihre Kenntnisse erweitern möchten. Im Mittelpunkt steht die mündliche Kommunikation in Alltagssituationen. Außerdem bietet der Kurs einen Einblick in die kulturellen Traditionen Dänemarks. Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Carin Schwartz

montags, 14.02.2022 bis 09.05.2022

jeweils von 18:30 - 19:30 Uhr

10 Abende, 13,33 UStd

VHS Cloud

Preis: 105,00 €

V 403 010 Dänisch A1.2

Online! im vierten Semester

Hej! Vi taler dansk! Dieser Kurs ist für Teilnehmende, die schon etwas Dänisch gelernt haben (etwa 3 Semester) und gerne ihre Kenntnisse erweitern möchten. Im Mittelpunkt steht die mündliche Kommunikation in Alltagssituationen. Außerdem bietet der Kurs einen Einblick in die kulturellen Traditionen Dänemarks. Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin.

Lehrbuch: "Vi snakkes ved! aktuell A1+, Kurs- und Arbeitsbuch", Hueber

Carin Schwartz

montags, 14.02.2022 bis 09.05.2022

jeweils von 17:00 - 18:00 Uhr

10 Abende, 13,33 UStd

VHS Cloud

Preis: 105,00 €

V 403 020 Dänisch A1

Online! im zweiten Semester

Hej! Wenn Sie Skandinavien lieben und gerne am Computer lernen, dann probieren Sie es doch mal mit Dänisch. In diesem Kurs lernen Sie die ersten Grundlagen der Sprache und dazu noch viele nützliche Redewendungen, die Sie in Ihrem nächsten Dänemark-Urlaub anwenden können. Der Fokus liegt auf der mündlichen Kommunikation. Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin. Literatur: eigenes Material.

Carin Schwartz

mittwochs, 16.02.2022 bis 04.05.2022

jeweils von 15:30 - 16:30 Uhr

10 Nachmittage, 13,33 UStd

VHS Cloud

Preis: 105,00 €

Finnisch

V 407 001 Finnisch B1.1

Ein Kurs für Teilnehmende, die das Niveau A2 abgeschlossen haben. Anhand des Lehrbuches und vieler kommunikativer Übungen erweitern Sie Ihren Wortschatz und lernen schnell, wichtige Alltagssituationen sprachlich bewältigen zu können. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Tuula Leikkanen-Wrede

donnerstags, 17.02.2022 bis 19.05.2022

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

12 Abende, 24 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 85,00 €

Portugiesisch

V 418 000 Wie in Rio: Brasilianisches Portugiesisch A1.1

Online! Für Anfänger*innen

Der Kurs richtet sich an Lernende, die brasilianisches Portugiesisch für den praktischen Gebrauch lernen möchten, um sich in verschiedensten Situationen - z.B. auf Reisen, im Beruf oder auf privater Ebene - erfolgreich verständigen zu können. In motivierenden Aktivitäten werden die vier Fertigkeiten Verstehen, Sprechen, Lesen und Schreiben gezielt trainiert.

Da die Dozentin Muttersprachlerin ist, kann sie Einblicke in die kulturelle Vielfalt Brasiliens gewähren.

Lehrbuch: Oi, Brasil! Aktuell A1, Hueber.

Bitte erwerben Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Treffen.

Iára Abrantes-König

montags, 14.02.2022 bis 21.03.2022

jeweils von 20:00 - 21:00 Uhr

6 Abende, 8 UStd

VHS Cloud

Preis: 65,00 €

Polnisch

V 417 003 Polnisch exklusiv - für die Reise A1.1

NEU! Kleingruppenkurs für Anfänger*innen

Möchten Sie sich in kurzer Zeit ein Grundvokabular aneignen und in der Lage sein, sich in Alltagssituationen in Polen zu verständigen? Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit! Darüber hinaus werden nützliche, landeskundliche Informationen vermittelt. Es ist kein Lehrbuch erforderlich, die Kopierkosten werden im Kurs auf die Teilnehmenden umgelegt.

Krystyna Ruskowska

dienstags, 15.03.2022 bis 14.06.2022

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Lehrte, Gymnasium, Burgdorfer Str. 16

Preis: 130,00 €

V 417 011 Polnisch exklusiv A1.2

Kleingruppenkurs mit leichten Vorkenntnissen

Möchten Sie sich in kurzer Zeit ein Grundvokabular aneignen und in der Lage sein, sich in Alltagssituationen in Polen zu verständigen? Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit! Darüber hinaus werden nützliche, landeskundliche Informationen vermittelt. In der Kleingruppe kann besonders individuell und intensiv gelernt werden. Neue Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Wir wiederholen die bisherigen A1-Themen und erweitern diese auf Niveau A1.2. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Krystyna Ruskowska

montags, 14.03.2022 bis 13.06.2022

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 5

Preis: 130,00 €



Wegweiser

Bildungsurlaub	4
Firmenschulungen	102
EDV-Beratung	102
Computer-Basiswissen	102
Angebote für Schüler*innen	104
Internet-Kriminalität	105
Online-Kurse	106
Computer-Intensiv	107
Mobile Geräte	109
iPhone/iPad	111
Spezial	112
Computerclubs	114

Kontakte

Dirk Eickstädt
 Programmbereichsleitung
 Tel. 05132 50 00 - 14
eickstaedt@vhs-ostkreis-hannover.de

Elke Schwanke
 Sachbearbeitung
 Tel. 0511 22 08 222
schwanke@vhs-ostkreis-hannover.de

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0



Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der VHS

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und Beruf“ dar. Angeboten werden auch Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Veranstaltungen zu Querschnittsthemen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstrainings) stärken, ergänzen das Angebot.





Firmenschulungen

Wir bieten interessierten Firmen und öffentlichen Einrichtungen bedarfsgerechte Weiterbildung für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

- zu günstigen Konditionen,
- in kleinen Gruppen,
- in Ihrer Nähe.

Unsere Weiterbildungskonzepte

- können bedarfsgerecht angepasst und
- individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt werden.

Für die Schulungen stehen erfahrene Dozentinnen und Dozenten sowie moderne Medien zur Verfügung.

Kontakt:

Dirk Eickstädt 05132 50 00 - 14
eickstaedt@vhs-ostkreis-hannover.de

EDV-Beratung

Wenn Sie Fragen zu den Kursinhalten oder zur Kurswahl passend zu Ihrem Kenntnisstand wünschen, beraten wir Sie gern. Zu den angegebenen Zeiten stehen wir telefonisch für eine Beratung zur Verfügung. Selbstverständlich können Sie mit uns auch einen persönlichen Beratungstermin vereinbaren.

Sie erreichen uns:

- montags bis freitags
von 09:00 bis 12:30 Uhr,
- oder nach Vereinbarung unter
05132 50 00 - 14

V 501 511 Bildungsurlaub Fit im Büroalltag

Zielgruppe: Personen, die

- in einer beruflichen Fort- und Weiterbildung ihre MS Office Kenntnisse aktualisieren und vertiefen möchten.
- nach längerer Zeit wieder in den Beruf einsteigen möchten.
- an einer Umschulungsmaßnahme im Rahmen von Arbeits- und Fördermaßnahmen für Berufsumsteiger teilnehmen wollen.

Dabei werden Kenntnisse für Anwendungen folgender MS Office 2016 Programme vermittelt bzw. vertieft, um diese sicherer und effizienter anwenden zu können:

Windows: Dateimanagement Grundlagen.
Word: Textgestaltung, Tabellen eingeben und gestalten, Kopf- / Fußzeilen, Serienbriefe und -etiketten.

Excel: Tabellen erstellen und formatieren, Formeln und Funktionen anwenden, Diagramme erstellen.

PowerPoint: Erstellen und steuern von Präsentationen.

VA-Nr: 21-106697-75

Abmeldeschluss: 20.05.2021

Anahita Haeber

Mo, 04.07.2022 bis Fr, 08.07.2022

täglich jeweils von 09:00 - 16:15 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum

Preis: 216,00 €

V 500 231 Tastschreiben heute - Schnelleinstieg

Kinderleicht! - 10 Finger "blind" schreiben
in kurzer Zeit

Die Teilnehmenden lernen über Farben, Bilder, Kartenspiele und Rätselübungen die Computertastatur "spielend" und mit viel Spaß kennen.

In der neuen Trainingsmethode werden Sprache, Musik, Entspannungs- und Visualisierungstechniken miteinander verknüpft.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Heidrun Pallagst

Fr, 11.03.2022, 18:00 - 21:15 Uhr

Sa, 12.03.2022, 09:00 - 14:00 Uhr

So, 13.03.2022, 09:00 - 14:00 Uhr

1 Wochenende, 16 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum

Preis: 101,00 €

V 500 232 Tastschreiben heute - Schnelleinstieg

Kinderleicht! - 10 Finger "blind" schreiben
in kurzer Zeit

Inhalt s. U 500 231.

Heidrun Pallagst

Fr, 27.05.2022, 18:00 - 21:15 Uhr

Sa, 28.05.2022, 09:00 - 14:00 Uhr

So, 29.05.2022, 09:00 - 14:00 Uhr

1 Wochenende, 16 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum

Preis: 101,00 €

V 500 301 vhs.cloud - Einführung

Bildungsteilhabe ist in aller Munde. Auch unsere Volkshochschule unternimmt alles, um Sie an unseren Bildungsangeboten teilhaben zu lassen. Die digitale Zukunft hat uns erreicht! Um sie professionell nutzen zu können, sind wir Mitglied in der vhs. cloud des Deutschen Volkshochschulverbandes (DVV) geworden.

Die vhs.cloud ist ein Instrument, das Sie in Ihrem Lernprozess unterstützt. Sie ist eine Möglichkeit, mit anderen Kursteilnehmern und den Kursleitenden zu kommunizieren. Sie ist ein zusätzliches digitales Angebot, das Sie vielfältig nutzen können. Wir bieten Ihnen mit der vhs.cloud in unserer Volkshochschule die erforderliche Lernumgebung und den nötigen Einblick, wie Sie unsere Angebote in der vhs.cloud umfassend nutzen können. Lassen Sie sich von unserem Dozenten in die Welt des Online-Lernens begleiten. Erfahren Sie alles über die Registrierung für dieses Angebot und welche Möglichkeiten Ihnen die vhs. cloud bietet.

Anahita Haeber

Sa, 12.02.2022, 09:00 - 13:00 Uhr

1 Vormittag, 5 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum

Preis: 5,00 €



V 501 601 Computer am Vormittag - Anfänger*innen

Wenn Sie einen Computer zu Hause haben, den Sie bisher nur wenig nutzten oder Sie planen sich einen anzuschaffen, um in Zukunft selbständig damit zu arbeiten, dann sind Sie bei diesem Kurs genau richtig! Sie lernen hier die Grundlagen: wie Sie sich auf der Computeroberfläche zurechtfinden, Programme öffnen und benutzen, Dateien erstellen, speichern, überarbeiten und wiederfinden und wie Sie mit einfachen Tricks Ihre Briefe schreiben. Beim Suchen nach Informationen lernen Sie schnelles Recherchieren im Internet und wie Sie mit E-Mail umgehen. Die einzelnen Kursinhalte werden jeweils durch Übungen vertieft.

Dieser Kurs eignet sich für alle, die sich von Anfang an mit dem Arbeiten am PC vertraut machen möchten.

Anahita Haeber

Mi, 09.02.2022, 08:30 - 11:45 Uhr

Mi, 16.02.2022, 08:30 - 11:45 Uhr

Mi, 23.02.2022, 08:30 - 11:45 Uhr

Mi, 02.03.2022, 08:30 - 11:45 Uhr

4 Vormittage, 16 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 102,00 €

V 501 612 Computer am Abend - Anfänger*innen

Inhalt s. V 501 601.

Oliver Schlickeisen

Mi, 09.03.2022, 18:30 - 21:45 Uhr

Mi, 16.03.2022, 18:30 - 21:45 Uhr

Mi, 23.03.2022, 18:30 - 21:45 Uhr

Mi, 30.03.2022, 18:30 - 21:45 Uhr

4 Abende, 16 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 102,00 €

V 501 621 Computer am Vormittag - Fortgeschrittene

Sie können schon ein wenig mit dem PC umgehen und wollen lernen, wie man die Daten auf dem Computer verwaltet und sichert? Hier lernen Sie, wie Sie mit dem richtigen Dateimanagement den Überblick behalten und wichtige Daten auf dem USB-Stick oder auf einer DVD sichern können. Darüber hinaus lernen Sie z.B. wie Sie eine Einladung erstellen, Ihre Haushaltskosten von einem Programm errechnen lassen und wie Sie aus Ihren Urlaubsbildern ein Fotoalbum erstellen.

Dieser Kurs ist für jeden geeignet, der schon mit dem Arbeiten am Computer vertraut ist und sein Wissen über Windows und Office-Programme vertiefen möchte.

Anahita Haeber

Mi, 09.03.2022, 08:30 - 11:45 Uhr

Mi, 16.03.2022, 08:30 - 11:45 Uhr

Mi, 23.03.2022, 08:30 - 11:45 Uhr

Mi, 30.03.2022, 08:30 - 11:45 Uhr

4 Vormittage, 16 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 86,00 €

V 501 972 Fotobuch

Sie haben eine digitale Kamera und viele Fotos von verschiedenen und besonderen Anlässen, die Sie auf Ihrem Rechner aufbewahren oder auf eine CD gebrannt haben. Allerdings schauen Sie die Fotos selten an, weil sie auf digitalen Speichermedien oft in Vergessenheit geraten. In diesem Kurs lernen Sie, aus Ihren digitalen Bildern, wunderschöne Fotobücher zu erstellen.

Ein großartiges Geschenk für Sie selbst, Ihre Verwandten oder Bekannten.

Sollten Sie keine eigenen Fotos mitbringen können, haben Sie die Möglichkeit, auf die digitale Fotosammlung der VHS zuzugreifen. Für die Erstellung der Fotobücher verwenden wir die CEWE Software.

Paul Sunder

Mo, 07.03.2022, 09:30 - 12:45 Uhr

Do, 10.03.2022, 09:30 - 12:45 Uhr

2 Vormittage, 8 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 59,00 €

V 501 971 Fotobuch

Inhalt s. V 501 972

Anahita Haeber

Sa, 21.05.2022, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 59,00 €

V 500 633 Windows Updates - Nichts für schwache Nerven...

Immer mehr Menschen haben Probleme mit Windows Updates. Kennen Sie den Begriff "Windows 10 as a service"? Hier verbirgt sich ein Geschäftsmodell von Microsoft, welches uns alle zur Verzweiflung bringt. Der Vortrag soll etwas Licht in den Update-Dschungel (Funktions-, Sicherheits-, Qualitätsupdates, etc.) bringen, damit Sie in Zukunft Ihr Gerät wieder ohne Ärger nutzen können. Wie funktioniert die Installation auf dem Notebook, dem nagelneuen Computer, dem älteren PC bzw. dem Gerät ohne Festplatte (Netbook)? Es werden Möglichkeiten aufgezeigt, durch welche Schritte ein sinnvolles Vorgehen bei der Update-Installation umgesetzt werden kann. (Vortrag und Diskussion)

Oliver Schlickeisen

Mi, 29.06.2022, 18:30 - 21:45 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

EDV-Raum

Preis: 24,00 €

25 %

Vielbucherprämie

Sie können unter bestimmten Umständen eine Gutschrift über 25 € erhalten. Nähere Informationen dazu finden Sie in den Geschäftsbedingungen.



© ulza,

Fotolia.com



V 501 183 Excel Einstieg - Abendkurs

Lernen Sie schnell und einfach Tabellen zu entwerfen, Berechnungen durchzuführen und das Tabellenlayout ansprechend zu gestalten. An Hand von praxisnahen Übungsbeispielen werden typische Leistungsmerkmale von Excel vermittelt.

Inhalte:

- Arbeit mit der Benutzeroberfläche
- Eingabe/Korrektur von Daten und Formeln
- relative u. absolute Bezugsarten, Kopieren von Formeln
- einfache Funktionen u. Berechnungen (z.B. Summe, statistische Funktionen)
- Zellformatierungen bzw. Tabellenstruktur
- Seiteneinrichtung/-layout
- Excel-Mappen erstellen/öffnen bzw. speichern/schließen

Klaus Brinkop

Mo, 14.03.2022, 18:30 - 21:45 Uhr

Mi, 16.03.2022, 18:30 - 21:45 Uhr

Mo, 21.03.2022, 18:30 - 21:45 Uhr

Mi, 23.03.2022, 18:30 - 21:45 Uhr

4 Abende, 16 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum

Preis: 102,00 €

V 501 193 Excel Aufbau - Abendkurs

Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse in Excel und lernen Sie, für Ihre erforderlichen Auswertungen geeignete Funktionen und Verknüpfungsbezüge anzuwenden (inkl. grafischer Präsentationen).

Inhalte:

- Arbeitsmappenverwaltung (Verknüpfungen zu anderen Tabellenblättern/-mappen)
- Arbeiten mit Funktionen (Wenn, Sverweis, Datum u. Uhrzeit) und Verschachtelung
- Bereichsnamen
- Diagrammerstellung und -bearbeitung

Klaus Brinkop

Mo, 25.04.2022, 18:30 - 21:45 Uhr

Mi, 27.04.2022, 18:30 - 21:45 Uhr

Mo, 02.05.2022, 18:30 - 21:45 Uhr

Mi, 04.05.2022, 18:30 - 21:45 Uhr

4 Abende, 16 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum

Preis: 102,00 €

V 501 173 Excel - Fortgeschrittene Techniken

Zielgruppe sind diejenigen, die weitergehende Anwendungsbereiche in Excel kennenlernen bzw. für ihren beruflichen Alltag ausprobieren möchten.

Inhalte:

- Namen und Gliederungsfunktion einsetzen
- Daten analysieren (z. B. mit Spezialfilter, Trendanalysen, Datentabellen, Zielwertsuche, Solver, Szenario-Manager)
- Daten professionell visualisieren (mit Diagrammen und Illustrationen)
- Bedingte Formatierungen
- Importiert/Export von Daten

Teilnahmevoraussetzungen: Teilnahme am Kurs "Excel-Aufbau" oder vergleichbare Kenntnisse.

Klaus Brinkop

Fr, 08.07.2022, 18:30 - 21:45 Uhr

Sa, 09.07.2022, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Wochenende, 12 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum

Preis: 83,00 €

V 501 303 Access Einstieg am Wochenende

Ziel dieses Kurses ist das Kennenlernen einer Datenbankanwendung.

Dabei finden praxisnahe Übungsbeispiele Verwendung:

- Grundlagen u. Einsatzmöglichkeiten einer Datenbank
- Entwurf einer Tabelle, Felddatentypen, Schlüsselfeld
- Beziehungen zwischen Tabellen erstellen bzw. bearbeiten
- Arbeit mit Tabellen, Daten eingeben, filtern, suchen u. bearbeiten
- Benutzerfreundliche Formulare und Berichte
- Steuerelemente (Erstellen, Ändern, Löschen)
- Bestandsauswertung: Auswahl- und Funktionsabfragen
- Speichern der Datenbank bzw. ihrer Objekte

Klaus Brinkop

Sa, 25.06.2022, 10:00 - 17:00 Uhr

So, 26.06.2022, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Wochenende, 16 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum

Preis: 130,00 €

"Bildung auf Bestellung" für Schülerinnen und Schüler

- individuell
- freiwillig
- zusätzlich

Sie möchten Bildungsangebote, die auf Ihre Bedürfnisse und Interessen zugeschnitten sind? Die VHS Ostkreis Hannover kann für Gruppen, Klassen, Lehrer*innen und Elternvertretungen Kurse einrichten, die außerhalb des Unterrichts stattfinden und die von Ihnen gewünschten Themen aufgreifen, z.B. Schreiben und Formatierungen von Facharbeiten, sinnvolle und effektive Internetrecherche für Referate, Vortragstechniken u.v.m. Solche Kurse können wir durchführen, wenn sich mindestens 10 Teilnehmende angemeldet haben.

V 500 241 Tastschreiben heute - Ferienkurs-Schnelleinstieg ab Klasse 6

Kinderleicht! - 10 Finger "blind" schreiben in kurzer Zeit

Die Kinder/Jugendlichen lernen über Farben, Bilder, Kartenspiele und Rätselübungen die Computertastatur "spielend" und mit viel Spaß kennen. In der neuen Trainingsmethode für Kinder/Jugendliche werden Sprache, Musik, Entspannungs- und Visualisierungstechniken miteinander verknüpft.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Heidrun Pallagst

Mo, 11.04.2022 bis Do, 14.04.2022

täglich jeweils von 09:00 - 12:15 Uhr

4 Vormittage, 16 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 101,00 €

V 500 251 Tastschreiben heute - Ferienkurs-Schnelleinstieg ab Klasse 6

Kinderleicht! - 10 Finger "blind" schreiben in kurzer Zeit

Inhalt s. V 500 241.

Heidrun Pallagst

Mo, 18.07.2022 bis Do, 21.07.2022

täglich jeweils von 10:00 - 13:15 Uhr

4 Vormittage, 16 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 101,00 €



Seminarreihe Internetkriminalität/Cybercrime Vortrag und Diskussion in drei Modulen

Laut einer ARD/ZDF-Onlinestudie von 2018 lag die durchschnittliche Zeit der Internetnutzer bei über 3 Stunden pro Tag mit steigender Tendenz. Die Zahl der Internetnutzer wird für das Jahr auf etwa 63 Millionen angegeben. Genutzt wird das Internet über PC, Smartphone oder Tablet. Aber auch Geräte im Haushalt (wie z.B. Beleuchtung, Heizung, Alarmanlage oder persönliche Assistenten von Amazon, Apple oder Google) sind zunehmend im Internet integriert. Benutzerkonten verschiedener Anbieter/Hersteller möchten sich miteinander verknüpfen, um Informationen zusammenzuführen. Damit wird einerseits dem Anwender Einiges erleichtert, jedoch werden andererseits unter Umständen persönliche Daten weitergeleitet. Um private Informationen nicht unkontrolliert im Internet zu verbreiten, gehört eine gesunde Zurückhaltung in der Nutzung zu einem Basiswissen, wie man Gefahren erkennt und Vorsorge treffen kann.

Basiswissen wird in folgenden Modulen vermittelt:

V 500 412 Datenschutz am PC

Betriebssystem, Passwörter, Datensicherung, Social Engineering
Oliver Schlickeisen,
Mi, 04.05.2022, 18:30 - 20:45 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, EDV-Raum
Preis: 14,00 €

V 500 422 Der Browser

Sicherheitsmaßnahmen am Browser, Erkennen von Phishing
Oliver Schlickeisen
Mi, 11.05.2022, 18:30 - 20:45 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, EDV-Raum
Preis: 14,00 €

©

weerapat1003,
Fotolia.com



V 500 442 Zentrale Dienste

Umgang mit Cloud, Dropbox o.ä.
Oliver Schlickeisen
Mi, 18.05.2022, 18:30 - 20:45 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, EDV-Raum
Preis: 14,00 €

V 500 463 Datenschutz (DSGVO)

Überall werden personenbezogene Daten erfasst, gespeichert, weitergegeben und auch analysiert. Technische Entwicklungen wie Internet, E-Mail, Mobiltelefon, Videoüberwachung und elektronische Zahlungsmethoden schaffen neue Möglichkeiten zum "Daten sammeln". Interesse an unseren Informationen haben sowohl staatliche Stellen als auch Unternehmen. Die Bedeutung des Datenschutzes steigt somit stetig an sowohl im privaten als auch im beruflichen Umfeld. Auch bei der Arbeit als Datenschutzbeauftragter bewegt man sich in einem großen Spannungsfeld. Dieser Kurs richtet sich an alle, die einen Überblick über die verschiedenen Bereiche der neuen Datenschutzgesetze DSGVO und BDSG 2018 erhalten möchten.

Wichtiger Hinweis: Innerhalb des Vortrages erfolgt keine Rechtsberatung, sondern es werden anhand von Praxisbeispielen Empfehlungen zur Umsetzung des Datenschutzes gegeben.

- Grundbegriffe des Datenschutzes (z. B. personenbezogene Daten, Rechte des Betroffenen, Auftragsverarbeitung, Transparenz)

- Grundlegender Aufbau der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) und des neuen Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG 2018)
 - Abgrenzung sowie Schnittstellen zur Datensicherheit (Sicherheitsanalyse)
 - Einblick in die Arbeit eines Datenschutzbeauftragten (DSB)
 - Informationen über die Einhaltung des Datenschutzes (Überwachung)
 - Tipps zur Informationsbeschaffung
- Oliver Schlickeisen
Mi, 22.06.2022, 18:30 - 21:45 Uhr
1 Abend, 4 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum
Preis: 24,00 €

V 500 453 Sicherheit in der digitalen Welt

Für die Sicherheit Ihrer digitalen Geräte gibt es für viele Nutzer oft nur zwei Optionen entweder gar nicht oder zu viel. Eine sinnvolle Umsetzung der Sicherheit liegt wie so oft dazwischen und soll in diesem Vortrag betrachtet werden. Anhand von Checklisten, wird ein Überblick über die wichtigsten Kriterien zur Steigerung der Sicherheit von Geräten, des Betriebssystems und von Diensten gegeben.

- Der Vortrag richtet sich an interessierte Nutzer und nicht an IT-Administratoren.
- Absicherung von Windows 10 mit Bordmitteln und kostenlosen Tools
 - Router als Einfallstor in das private Netz
 - Notwendigkeit der wichtigsten Browser-Plug-ins bzw. Add-ons
 - Möglichkeiten zur Sicherung der Privatsphäre
 - Umsetzung erster notwendiger Schritte bei Schädlingsbefall
 - Überblick über diverse Sicherheits-Mythen, die oft zur Verunsicherung führen
 - Tipps- und Tricks zum Umgang mit Erpressungs- und Verschlüsselungs-Malware
- Oliver Schlickeisen
Mi, 06.07.2022, 18:30 - 21:45 Uhr
1 Abend, 4 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum
Preis: 24,00 €



Hinweise zu den Online-Kursen

Die Kurse auf dieser Seite finden als Online-Konferenz in der vhs.cloud statt. Nach Ihrer Kursanmeldung bei der VHS erhalten Sie einen Zugangscode, mit dem Sie ihrem virtuellen Kursraum in der vhs.cloud beitreten können. Auf der Startseite unserer Homepage finden Sie eine Anleitung zur kostenlosen Registrierung in der vhs.cloud.

Technische Voraussetzungen:

Für die Teilnahme an Videokonferenzen benötigen Sie einen PC/Notebook oder ein Tablet mit einem Browser, der WebRTC unterstützt. Derzeit sind dies Firefox und Chrome. Zusätzlich benötigen Sie entweder das im Notebook integrierte Mikrofon oder ein zusätzliches Headset (Kopfhörer mit Mikrofon) sowie idealerweise eine externe oder im Endgerät integrierte Kamera. Bitte testen Sie die Funktionalität des Equipments vor der ersten Unterrichtsstunde und schalten Sie Kamera und Mikrofon vor Beginn der Konferenz aktiv!

V 501 100 Word Einstieg - Online-Seminar

Auf Ihrem Computer ist die Textverarbeitung Word installiert, doch Sie nutzen Word nur wenig oder überhaupt nicht? Sie möchten sich jetzt allerdings zügig in das Programm einarbeiten. In dieser Schulung lernen Sie praxisnah und mit vielen Beispielen das effektive Arbeiten mit den Basisfunktionen von Word.

Inhalte:

- Text erfassen, bearbeiten und korrigieren
- Textgestaltung mit Hilfe von Formatierungen
- Kopieren, Ausschneiden und Einfügen von Textpassagen
- Nummerierungen und Aufzählungszeichen
- Tipps und Tricks aus der Praxis und noch viel mehr...

Anahita Haeber

dienstags, 22.02.2022 bis 08.03.2022

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

3 Abende, 6 UStd

VHS Cloud

Preis: 49,00 €

V 501 110 Word Fragestunde - Online-Seminar

Sie arbeiten täglich mit dem Programm Word, haben aber Fragen zu den besonderen Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierungen? Wie können Sie Tabellen in Word bearbeiten und deren Struktur einfach ändern, ein Dokument durch Einfügen von Grafiken optisch verändern?

Hier bekommen Sie Antworten auf Ihre Fragen und viele praktische Tipps.

Anahita Haeber

dienstags, 22.03.2022 bis 29.03.2022

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

2 Abende, 4 UStd

VHS Cloud

Preis: 36,00 €

V 501 120 Excel - ein Einblick für Neugierige - Online-Seminar

In diesem Online-Kurs lernen Sie alle wichtigen Grundfunktionen der Tabellenkalkulation, viele Tricks und Kniffe bei der Dateneingabe und Formatierungen sowie Grundlegendes zu Formeln und einfachen Funktionen.

Inhalt:

- Aufbau eines Tabellenblattes
- Arbeitsmappen
- Dateneingabe
- Zahlenformate
- relativer/absoluter Bezug
- einfache mathematische Funktionen
- einfache Excel Funktionen (Summe, Mittelwert, Anzahl, Min, Max)

Anahita Haeber

dienstags, 03.05.2022 bis 10.05.2022

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

2 Abende, 4 UStd

VHS Cloud

Preis: 36,00 €

V 501 280 Excel Einstieg - Online-Seminar

Lernen Sie schnell und einfach Tabellen zu entwerfen, Berechnungen durchzuführen und das Tabellenlayout ansprechend zu gestalten. Anhand von praxisnahen Übungsbeispielen werden typische Leistungsmerkmale von Excel vermittelt.

Inhalte:

- Arbeit mit der Benutzeroberfläche
- Eingabe/Korrektur von Daten und Formeln
- Kopieren von Formeln, Zellbezüge
- Berechnungen mit einfachen Funktionen (z.B. Summe, Mittelwert, Anzahl)
- Zellformatierungen bzw. Tabellenstruktur
- Diagrammerstellung/-bearbeitung

- Autofilter- u. Sortierfunktion
- Seiteneinrichtung/-layout
- Erstellen/Öffnen bzw. Speichern/Schließen von Excel-Mappen

Klaus Brinkop

Sa, 21.05.2022, 10:00 - 17:00 Uhr

So, 22.05.2022, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Wochenende, 16 UStd

VHS Cloud

Preis: 102,00 €

V 501 290 Excel Professional - Online-Seminar

Vertiefen Sie Ihre Excel-Kenntnisse und lernen Sie je nach Schwerpunkt die für Ihre erforderlichen Auswertungen geeigneten Formeln und Arbeitsumgebungen anzuwenden.

Inhalte zur Auswahl:

- Arbeitsmappenverwaltung (Verknüpfungen zu anderen Tabellenblättern/-mappen)
- Arbeiten mit Funktionen (Wenn, Sverweis, Datum u. Uhrzeit) und Verschachtelung
- Bereichsnamen
- Erweiterte Diagrammerstellung und -bearbeitung
- Benutzerdefinierte u. bedingte Zellformate
- Strukturierte Darstellung/Auswertung umfangreicher Datenbestände mit Pivot-Tabellen

Klaus Brinkop

Sa, 02.07.2022, 10:00 - 17:00 Uhr

So, 03.07.2022, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Wochenende, 16 UStd

VHS Cloud

Preis: 102,00 €

V 500 301 vhs.cloud - Einführung

Inhalt s. V 500 301, S. 102.

Anahita Haeber

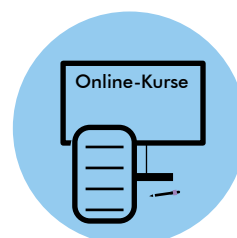
Sa, 12.02.2022, 09:00 - 13:00 Uhr

1 Vormittag, 5 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 5,00 €





Office Intensiv - Infostunden

Office Intensiv-Seminare stellen eine Besonderheit im Angebot der Computerkurse dar. Innerhalb von nur 8 Unterrichtsstunden werden Ihnen die wichtigsten Inhalte zur sicheren Bedienung einer Komponente des Office-Paketes (Word, Excel, PowerPoint, Outlook) praxisnah und in Kleingruppen vermittelt. Hierbei werden Einstiegs- und Aufbau-Themen unterschieden. Lassen Sie sich in dieser Infostunde kostenlos von unseren Kursleitenden beraten.

V 501 883 Office Intensiv - Infostunde

Oliver Schlickeisen
Mi, 02.02.2022, 17:30 - 19:00 Uhr
1 Abend, 2 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum
kostenfrei

V 501 882 Office Intensiv - Infostunde

Oliver Schlickeisen
Mi, 09.02.2022, 17:30 - 19:00 Uhr
1 Abend, 2 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum
kostenfrei

V 501 881 Office Intensiv - Infostunde

Oliver Schlickeisen
Mi, 16.02.2022, 17:30 - 19:00 Uhr
1 Abend, 2 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, EDV-Raum
kostenfrei

V 501 123 Windows 10 - Intensiv-Seminar

In diesem Kurs lernen Sie zügig und systematisch die wichtigsten Funktionen und Bedienkonzepte von Windows 10 kennen. Sie erhalten viele Informationen und Tipps für effizientes Arbeiten mit der neuen Oberfläche, dem aktualisierten Startbildschirm, dem Desktop, der Taskleiste und den Fenstern. Sie erlernen den richtigen Umgang mit speziellen Windows-10-Apps und wie Sie weitere Apps beziehen können. Außerdem erfahren Sie, wie sich Dateien und Ordner problemlos mit dem neuen Explorer verwalten lassen.

Inhalte:

- Erste Schritte mit Windows 10
- Arbeiten mit Apps, Installieren und Deinstallieren von Apps, der App-Store
- Cloud und One Drive
- Ordner und Dateien verwalten
- Professionell mit dem Explorer arbeiten

Oliver Schlickeisen

Sa, 12.03.2022, 09:00 - 16:15 Uhr
1 Samstag, 8 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum
Preis: 78,00 €

V 501 122 Windows 10 - Intensiv-Seminar

Inhalt s. V 501 123.
Oliver Schlickeisen
Sa, 19.03.2022, 09:00 - 16:15 Uhr
1 Samstag, 8 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum
Preis: 78,00 €

V 501 101 Word Einstieg - Intensiv-Seminar

Auf Ihrem Computer ist die Textverarbeitung Word installiert, doch Sie nutzen Word nur wenig oder überhaupt nicht? Sie möchten sich jetzt allerdings zügig in das Programm einarbeiten. In dieser Schulung lernen Sie praxisnah und mit vielen Beispielen das effektive Arbeiten mit den Basisfunktionen von Word.

Inhalte:

- Text erfassen, bearbeiten und korrigieren
- Textgestaltung mit Hilfe von Formatierungen
- Kopieren, Ausschneiden und Einfügen von Textpassagen
- Nummerierungen und Aufzählungszeichen
- Schnellbausteine, Rechtschreibüberprüfung
- automatische Seitennummern, einfache Kopf- und Fußzeilen
- Grundlegendes Arbeiten mit Tabellen und Tabulatoren
- Gezieltes Speichern und Drucken von Dokumenten
- Tipps und Tricks aus der Praxis

Anahita Haeber

Sa, 23.04.2022, 09:00 - 16:15 Uhr
1 Samstag, 8 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, EDV-Raum
Preis: 78,00 €

V 501 111 Word Aufbau - Intensiv-Seminar

Schulung zur Festigung und Erweiterung Ihres bereits vorhandenen Word-Basiswissens.

Erfahren Sie, wie Sie anspruchsvolle Textverarbeitungsaufgaben lösen. Lernen Sie neue Funktionen von Word kennen, die

Zeit sparen und Ihre tägliche Arbeit vereinfachen.

Inhalte:

- Dokumentvorlagen erstellen und anwenden
- Formatvorlagen nutzen, selbst erstellen, bearbeiten und verwalten
- Seitengestaltung, Abschnittwechsel, Spaltensatz
- Professionelles Einbinden von Tabellen und Grafiken
- Arbeiten mit komplexen Kopf- und Fußzeilen
- Datenaustausch mit anderen Programmen
- Einführung in den Seriendruck

Anahita Haeber

Sa, 07.05.2022, 09:00 - 16:15 Uhr
1 Samstag, 8 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, EDV-Raum
Preis: 78,00 €

V 501 201 Word - Bewerbungen erstellen - Intensiv-Seminar

Lernen Sie, eine moderne Bewerbungsmappe, einen Lebenslauf und ein Deckblatt zu erstellen. Ihr Bewerbungsschreiben sollte sich von denen anderer Bewerber positiv abheben. Eine klare und präzise Formulierung sowie die Formatierung nach DIN 5008 sind ebenfalls wichtig. Abschließend wird die Bewerbungsmappe zum Versenden per E-Mail als PDF-Datei gespeichert.

Anahita Haeber

Fr, 13.05.2022, 18:00 - 21:15 Uhr
1 Abend, 4 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, EDV-Raum
Preis: 38,00 €

V 501 211 Word - Vertiefung und Übungen - Intensiv-Seminar

Nutzen Sie die Möglichkeit, Ihre Kenntnisse, die Sie im Word Einstieg oder Aufbau Intensiv Kurs erworben haben, in diesem Kurs mit vielen Übungen zu vertiefen.

Anahita Haeber

Sa, 14.05.2022, 09:00 - 12:15 Uhr
1 Vormittag, 4 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, EDV-Raum
Preis: 38,00 €



V 501 233 Word - DIN 5008 und der Seriendruck - Intensiv-Seminar

Die Anwendung von Gestaltungsregeln nach DIN 5008:2011 ist beim Erstellen von Briefen im Büro eine Notwendigkeit und verleiht auch privater Korrespondenz einen übersichtlichen Aufbau. Ein Beispiel ist die Platzierung der Empfängerangaben, damit sie im Sichtfenster des Briefumschlags zu sehen sind. Bei der Brieferstellung ist auch die Nutzung der Seriendruckfunktion nicht mehr wegzudenken: das automatische Einfügen von Adressen aus der Firmendatenbank oder die Übernahme von Adressen Ihrer Freunde aus einem Outlook-Kontaktordner. Ein starrer Brieftext kann durch eine automatisierte personalisierte Anrede sowie individuelle Textelemente aufgelockert und interessanter gestaltet werden. Dies gilt natürlich auch für Einladungen und Rundbriefe im privaten Bereich.

- DIN-gerechte Gestaltung eines Geschäftsbriefes
- Einbinden von Logos, Tabellen und Symbolen
- Einfügen von Falz- und Lochmarken
- Einbindung unterschiedlicher Seriendruckfelder
- Verknüpfung mit verschiedenen Adressquellen
- Nutzung der Seriendruckfunktion für E-Mails
- Automatisiertes Beschriften von Umschlägen und Etiketten
- Speicherung des erstellten Dokuments als Vorlage (dot- / dotx-Datei)

Voraussetzungen:

Grundkenntnisse in MS Word

Oliver Schlickeisen

Sa, 11.06.2022, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

EDV-Raum

Preis: 78,00 €

V 501 172 Outlook effektiv im Home-Office - Intensiv-Seminar

Nutzen Sie die Möglichkeiten von Outlook, um sich die tägliche Arbeit nicht nur mit E-Mails zu erleichtern. In der Komplexität dieses Programmes verliert man schnell den Blick auf das Wesentliche. Neben einer grundlegenden Einführung zur Bedienung passen Sie Outlook an Ihre individuellen Bedürfnisse an:

- Anlegen von Ordnerstrukturen
- Definition von Ansichten
- Farbkategorien zur übergreifenden Suche

- Kontaktgruppen anlegen, Visitenkarten verschicken

- Besprechungsanfragen einsetzen

- Tipps und Tricks zur schnelleren

- Bedienung / Optionen

Wichtiger Hinweis: Dieses Seminar ist für Personen gedacht, die privat oder als Selbstständige Outlook einsetzen. Es stehen keine Exchange-Server Funktionen zur Verfügung. Grundkenntnisse in Windows sind erforderlich.

Oliver Schlickeisen

Sa, 02.07.2022, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

EDV-Raum

Preis: 78,00 €

V 501 142 OneNote - Intensiv-Seminar

Das perfekte Werkzeug zur

Selbstorganisation

OneNote ist mehr als nur die EDV-Umsetzung eines Notizbuches bzw. Papierordners. Sie können Informationen sammeln, strukturieren und zu einem Wissensarchiv zusammenfassen. Innerhalb verschiedener Notizbücher lassen sich Texte, Fotos, Videos, Audioaufnahmen und Internetseiten verwalten und im Team nutzen. Der große Vorteil: Alles ist gleichzeitig geöffnet und liegt zur Arbeit bereit.

- Elemente des Anwendungsfensters kennenlernen
- Organisieren und Verwalten von Notizen
- Erstellung von Notizbüchern sowie Anlage von Abschnitten und Seiten (Struktur)
- Einfügen unterschiedlicher Inhalte und Verknüpfungen in das Notizbuch
- Zusammenarbeit mit anderen Programmen (Browser, Outlook, Word, PowerPoint)
- Arbeiten im Team (Freigaben und Schutz)

Oliver Schlickeisen

Sa, 25.06.2022, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 78,00 €

V 501 163 Excel Einstieg - Intensiv-Seminar

Sie haben bereits Computer-Kenntnisse und möchten nun zügig und praxisnah die Tabellenkalkulation Excel kennenlernen?

Inhalte:

- Funktionsweise der Tabellenkalkulation Excel
- Erstellen, Speichern, Schließen und Öffnen von Kalkulationsdateien
- Daten-Erfassung und -Bearbeitung
- mit Formeln einfache Berechnungen durchführen
- Arbeiten mit Funktionen (Summe, Mittelwert)
- relative und absolute Zellbezüge
- Formatieren von Tabellen

Oliver Schlickeisen

Sa, 26.03.2022, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

EDV-Raum

Preis: 78,00 €

V 501 152 Excel Einstieg - Intensiv-Seminar

Inhalt s. V 501 163.

Oliver Schlickeisen

Sa, 30.04.2022, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 78,00 €

V 501 763 Excel Pivot - Intensiv-Seminar

Größere Datenbestände mit Excel verwalten und auswerten.

Lernen Sie anhand berufsbezogener Beispiele, Ihre Datenbestände effektiv zu erfassen, zu bearbeiten und gezielt abzufragen.

Inhalte:

- Gültigkeitsprüfungen
- Daten sortieren und filtern
- Pivot-Tabelle erstellen
- Pivot-Tabelle als Diagramm grafisch darstellen
- Datenbankfunktionen von Excel
- Duplikat-Suche

Oliver Schlickeisen

Sa, 18.06.2022, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

EDV-Raum

Preis: 78,00 €



V 501 143 Excel Aufbau - Intensiv-Seminar

Sie haben bereits Excel-Kenntnisse und möchten diese erweitern oder auffrischen? Lernen Sie, intensiver mit Formeln und Funktionen umzugehen. Erstellen Sie Listen und Diagramme.

Inhalte:

- Arbeitsmappen effektiv nutzen
- Funktionen anwenden (WENN, SVERWEIS, ...)
- Arbeiten mit Namen
- Verschachteln von Funktionen
- Zellbezüge aus anderen Tabellenblättern verwenden
- Zellbezüge aus anderen Arbeitsmappen nutzen
- Grundlegende Diagramm-Techniken am Beispiel einiger Diagrammtypen
- Diagrammbearbeitung

Oliver Schlickeisen

Sa, 07.05.2022, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum

Preis: 78,00 €

V 501 162 Excel Aufbau - Intensiv-Seminar

Inhalt s. V 501 143.

Oliver Schlickeisen

Sa, 14.05.2022, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 78,00 €

V 501 131 PowerPoint - Intensiv-Seminar

Ein MUSS für all diejenigen, die gelegentlich Vorträge halten oder Ergebnisse präsentieren. Overheadfolien und Loseblattsammlungen gehören von jetzt an der Vergangenheit an! Mit PowerPoint erstellen Sie zügig professionelle Präsentationen am Computer. Mit PowerPoint steht Ihnen ein äußerst leistungsfähiges Werkzeug zur Verfügung, das vom Referat bis zur klassischen Produktpräsentation alle Bereiche vollständig abdeckt. Im Rahmen dieses Kurses erstellen Sie eine komplette Präsentation. Sie binden Grafiken und Fotos ein und integrieren Word- oder Excel-Dateien. Selbstverständlich werden auch Animations- und Soundeffekte gezielt eingesetzt sowie Folienübergänge verwendet.

Bernd Günther

Sa, 19.03.2022, 09:00 - 16:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, EDV-Raum

Preis: 78,00 €

V 501 603 Welches Smartphone passt zu mir?

Entscheidungshilfen für den Smartphone - Kauf

Sie tragen sich mit dem Gedanken, demnächst ein neues Smartphone anzuschaffen, wissen aber noch nicht welches und schon gar nicht mit welchem Tarif. Dieser Kurs bietet Ihnen die nötigen Entscheidungshilfen, anhand derer Sie später die richtige Wahl treffen können. Von allgemeinen Kaufempfehlungen, über die Geräteausrüstung, bis hin zu Tarifvergleichsmöglichkeiten erfahren Sie alles Wissenswerte rund um das Thema Mobilfunk.

Teilnahmevoraussetzung: keine

Werner Eilers

Fr, 18.02.2022, 10:00 - 13:15 Uhr

1 Vormittag, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum

Preis: 32,00 €

V 501 673 Android Smartphone/ Tablet - Grundlagen

Grundlagen der Bedienung eines Android-Smartphones/Tablets

Lernen Sie die grundlegenden Funktionen Ihres Android Smartphones/Tablets kennen: den Startbildschirm, das Menü und die wichtigsten vorinstallierten Apps. Sie telefonieren und schicken SMS oder WhatsApp-Nachrichten, sofern Ihr Gerät eine SIM Card hat, nehmen Einstellungen vor, loggen sich in ein WLAN ein, rufen Webseiten auf, stellen es blitzschnell stumm, überprüfen Ihren Standort und löschen Unerwünschtes. Außerdem bekommen Sie einen Einblick in die App-Verwaltung.

Bitte mitbringen: Aufgeladenes, angemeldetes Android-Smartphone oder Tablet samt PIN und Ladegerät!

Claudia Kempf-Oldenburg

Di, 08.03.2022, 09:00 - 12:15 Uhr

1 Vormittag, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum

Preis: 32,00 €

V 501 672 Android Smartphone/ Tablet - Grundlagen

Inhalt s. V 501 673.

Claudia Kempf-Oldenburg

Di, 15.03.2022, 09:30 - 12:45 Uhr

1 Vormittag, 4 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 32,00 €

V 501 683 Android Smartphone/ Tablet - Arbeiten mit heruntergeladenen Apps

Die Grundbedienung Ihres Smartphones/Tablets ist Ihnen vertraut und Sie arbeiten bereits mit einigen vorinstallierten Apps.

Wir laden nützliche Gratis-Apps herunter, testen diese und entfernen sie gegebenenfalls wieder. Dabei steht die App-Verwaltung im Mittelpunkt. Welche Apps werden benötigt und welche sind überflüssig? Mögliche Themen sind: QR-Scanner, Fahrpläne, Vergrößerungsgläser, Lärmmesser, Virens Scanner, Sicherheitsprogramme, Notizblöcke und vieles mehr, das den Alltag erleichtern soll. Ihre Wünsche und Anregungen werden gern aufgenommen.

Bitte mitbringen: Aufgeladenes, angemeldetes Android-Smartphone oder Tablet samt PIN und Ladegerät!

Claudia Kempf-Oldenburg

Di, 22.03.2022, 09:00 - 12:15 Uhr

1 Vormittag, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum

Preis: 32,00 €

V 501 682 Android Smartphone/ Tablet - Arbeiten mit heruntergeladenen Apps

Inhalt s. V 501 683.

Claudia Kempf-Oldenburg

Di, 29.03.2022, 09:30 - 12:45 Uhr

1 Vormittag, 4 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 32,00 €

25 %

Vielbucherprämie

Sie können unter bestimmten Umständen eine Gutschrift über 25 € erhalten. Nähere Informationen dazu finden Sie in den Geschäftsbedingungen.



V 501 693 Android Smartphone/ Tablet - Kommunikation

WhatsApp, E-Mail & Co

Ihr Mobilgerät bietet viele Möglichkeiten, mit Mitmenschen in Kontakt zu bleiben. Von der Telefonie mit Adressbuch (nur möglich mit Geräten mit SIM-Karte), SMS, WhatsApp, E-Mail mit Gmail und anderen Anbietern. Einige Apps, die auf allen Geräten vorhanden sind, werden getestet, andere werden vorgeführt. Entscheiden Sie selbst, welche Kontakt-Apps Sie verwenden möchten!

Bitte mitbringen: Aufgeladenes, angemeldetes Android- Smartphone oder Tablet samt PIN und Ladegerät!

Claudia Kempf-Oldenburg

Di, 19.04.2022, 09:00 - 12:15 Uhr

1 Vormittag, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum

Preis: 32,00 €

V 501 692 Android Smartphone/ Tablet - Kommunikation

WhatsApp, E-Mail & Co

Inhalt s. V 501 693.

Claudia Kempf-Oldenburg

Di, 26.04.2022, 09:30 - 12:45 Uhr

1 Vormittag, 4 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 32,00 €

V 501 602 Android Smartphone - Das perfekte Foto

Smartphone-Fotos verbessern und präsentieren am Smartphone und am PC

Lernen Sie, mit Standard-Apps Korrekturen an Ihren Fotos vorzunehmen. Erstellen Sie eine Diashow oder eine Collage aus Ihren Bildern. Erarbeiten Sie die Grundlagen eines Fotobuches.

Bringen Sie neben Ihrem Smartphone ebenfalls das Ladekabel mit und ggf. Ihr Notebook. Grundkenntnisse am PC werden vorausgesetzt.

Claudia Kempf-Oldenburg

Di, 10.05.2022, 09:30 - 12:45 Uhr

1 Vormittag, 4 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 32,00 €

V 501 613 Fotoverwaltung mit dem Android Smartphone

Dass man mit einem Smartphone auch fotografieren kann, dürfte hinlänglich bekannt sein. Doch was passiert nun eigentlich mit all den schönen Schnappschüssen und Selfies (Selbstporträts), wenn sie im Kasten - sprich auf dem Handy - sind? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Fotos verwalten, optimieren, mit anderen Menschen teilen und auf Ihren Computer übertragen können.

Teilnahmevoraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Smartphone und dem Computer
Bitte mitbringen: Ihr aufgeladenes Smartphone (Android ab Ver.9) inklusive USB-Datenkabel, Ihre Google-Kontozugangsdaten (E-Mail-Adresse und Passwort) sowie einen Laptop (falls vorhanden)

Werner Eilers

samstags, 14.05.2022 bis 21.05.2022

jeweils von 10:00 - 13:15 Uhr

2 Vormittage, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum

Preis: 51,00 €

V 501 643 Android Smartphone/ Tablet - als papierloses Büro

Das papierlose Notizbuch

Ihr Android Smartphone/Tablet kann Ihr Notizbuch ersetzen! Wir schauen uns die vorinstallierten Kalender- und Adressbuch-Apps genauer an, arbeiten mit ihnen, verwenden E-Mail, Rechner und Malprogramm, scannen Dokumente und laden uns ein Notizzettel- und ein Tagebuchprogramm herunter und probieren ein Diktiergerät und einen Wecker aus. Außerdem ordnen und sichern wir unsere Daten auf dem Chip und in der Cloud und benutzen ein Cleaner-Programm.

Bitte mitbringen: Aufgeladenes, angemeldetes Android- Smartphone oder Tablet samt PIN und Ladegerät!

Claudia Kempf-Oldenburg

Di, 17.05.2022, 09:00 - 12:15 Uhr

1 Vormittag, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum

Preis: 32,00 €

V 501 642 Android Smartphone/ Tablet - als papierloses Büro

Das papierlose Notizbuch

Inhalt s. V 501 643.

Claudia Kempf-Oldenburg

Di, 24.05.2022, 09:30 - 12:45 Uhr

1 Vormittag, 4 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 32,00 €

V 501 623 Mobiles Bezahlen mit dem Android Smartphone

Das Android-Smartphone

als digitale Brieftasche

Bargeldloses Bezahlen wird auch in Deutschland immer beliebter. Neuere Mittelklasse-Smartphones haben die dafür erforderliche NFC (Tap & Pay) Technologie bereits an Bord. Mit Hilfe eines Bezahlendienstes und einer App können Sie als Verbraucher dann kontaktlos mit ihrem Handy an der Ladenkasse bezahlen. Voraussetzung dafür ist, dass das jeweilige Geschäft diesen Service anbietet - zu erkennen an einem Funkwellen-Symbol auf dem Kassenterminal. In diesem Kurs erfahren Sie alles Wissenswerte über mobile Bezahlendienste, deren Einrichtung auf dem Smartphone und die Nutzung als Bargeldersatz beim Einkauf.

Teilnahmevoraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Smartphone

Bitte mitbringen:

NFC-fähiges Android-Smartphone ab Ver.9, Kredit- und/oder Debitkarten, Geschenk- und/oder Treuepunktekarten, Online Banking Zugangsdaten

Werner Eilers

Sa, 04.06.2022, 10:00 - 13:15 Uhr

1 Vormittag, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum

Preis: 32,00 €



V 501 423 Android Smartphone/ Tablet - auf Reisen

Ob bei der Reiseplanung, unterwegs oder bei der Nachbereitung...

Es beginnt mit Planung und Buchung, der Fahrkarte, der Bordkarte, Fahrplänen, Hotels und der Checkliste für alles, was in den Koffer muss. Vor Ort sind Sie gut informiert, auch über das örtliche Wetter. Nutzen das Hotel-WLAN und bleiben in Kontakt. Dank GPS können Sie sich auch vor Ort gezielt bewegen und navigieren. (Voraussetzung: SIM Karte und Mobil-daten) Dann ist das Smartphone/Tablet auch als Navi nutzbar, mit Auto, beim Wandern und Radfahren. Testen Sie dies mit Standard- oder Gratis-Apps zum Herunterladen.

Bitte mitbringen: Aufgeladenes, angemeldetes Android- Smartphone oder Tablet samt PIN und Ladegerät!

Claudia Kempf-Oldenburg

Di, 07.06.2022, 09:00 - 12:15 Uhr

1 Vormittag, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum

Preis: 32,00 €

V 501 422 Android Smartphone/ Tablet - auf Reisen

Inhalt s. V 501 423.

Claudia Kempf-Oldenburg

Di, 14.06.2022, 09:30 - 12:45 Uhr

1 Vormittag, 4 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 32,00 €

V 501 742 Einfacher Umgang mit dem iPad/iPhone

Mit Ihrem iPad/iPhone haben Sie einen "Computer To Go" in der Tasche. Entweder haben Sie eine ständige Verbindung über einen Netzanbieter oder Sie können sich in bestehende WLAN Netze (z.B. im Urlaubshotel) einwählen. Damit haben Sie die Möglichkeit, von überall den Kontakt mit Freunden und Bekannten per Telefon, SMS und E-Mail zu halten. Lernen Sie, wie man sich in WLAN Netze einwählt, sich effektiv im Internet bewegt, seine E-Mails und SMS abrufen und bearbeitet, das Adressbuch einrichtet, den Kalender verwaltet und Termine eingibt, kleine Notizen mit Sprach-eingabe erstellt, wie Sie Fotos machen und diese sortiert ablegen. Sie werden beliebte Apps kennenlernen, diese aus dem App Store herunterladen und anwenden. Natürlich ist auch ausreichend Raum für Ihre individuellen Fragen und Probleme. Bitte beachten Sie, dass Ihr iPad/iPhone schon eingerichtet sein muss! Auch Ihre Apple Benutzer-ID und das Kennwort sowie Ihre E-Mail-ID / Kennwort müssen Sie kennen.

Paul Sunder

Mo, 07.02.2022, 09:30 - 12:45 Uhr

Do, 10.02.2022, 09:30 - 12:45 Uhr

2 Vormittage, 8 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 53,00 €

V 501 741 Einfacher Umgang mit dem iPad/iPhone

Inhalt s. V 501 742.

Angela Puffay

Mo, 07.03.2022, 16:30 - 19:45 Uhr

Mi, 09.03.2022, 16:30 - 19:45 Uhr

2 Nachmittage, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, EDV-Raum

Preis: 53,00 €

V 501 752 Vertiefungskurs für iPad/iPhone

Wer bereits Grundkenntnisse entsprechend dem Kurs "Einfacher Umgang mit dem iPad/ iPhone" hat, wird in diesem Kurs das iPad/iPhone noch besser kennenlernen und erfahren, wie Sie weitergehende Funktionen optimal anwenden können. Sie nutzen die erweiterten Einstellungen für Safari oder Google, Mail, SMS, Kalender, Adressbuch, Fotobearbeitung und lernen in Absprache andere sinnvolle Apps (z.B. WhatsApp) kennen. Neben den hilfreichen Anwender-Tipps werden die Möglichkeiten und Funktionsweisen von iCloud erklärt. Dieses beinhaltet das Sichern von Daten Ihres iPhones oder iPads in einem Backup. Außerdem zeigen wir, wie man Daten mit dem Computer und zwischen iPhone und iPad austauscht. Natürlich ist auch ausreichend Raum für Ihre individuellen Fragen und Probleme.

Bitte beachten Sie, dass Ihr iPad oder iPhone schon eingerichtet sein muss! Auch Ihre Apple Benutzer-ID/Kennwort sowie Ihre E-Mail-ID / Kennwort müssen Sie kennen.

Paul Sunder

Mo, 21.02.2022, 09:30 - 12:45 Uhr

Do, 24.02.2022, 09:30 - 12:45 Uhr

2 Vormittage, 8 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 53,00 €

V 501 751 Vertiefungskurs für iPad/iPhone

Inhalt s. V 501 751.

Angela Puffay

Mo, 14.03.2022, 16:30 - 19:45 Uhr

Mi, 16.03.2022, 16:30 - 19:45 Uhr

2 Nachmittage, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, EDV-Raum

Preis: 53,00 €



© Alessandro Biascioli, Adobe Stock

V 501 991 Webdesign mit WordPress - Einstieg

Sie möchten eine Webseite mit wenig Aufwand erstellen?

Erlernen Sie im Kurs die Grundlagen des Webdesigns. Erstellen Sie mit WordPress schnell und einfach Internetseiten. Sie bekommen einen Einblick in die Struktur einer Website. Sie erfahren, wie diese erstellt wird und wie Sie z.B. ein Kontaktformular oder eine Bildergalerie erstellen. Dabei spielt es keine Rolle, ob Ihr Ziel ein Portfolio, eine Landingpage oder eine Unternehmenswebsite ist.

Federico Palazzesi

Di, 15.02.2022, 18:30 - 21:45 Uhr

Di, 22.02.2022, 18:30 - 21:45 Uhr

Di, 01.03.2022, 18:30 - 21:45 Uhr

Di, 08.03.2022, 18:30 - 21:45 Uhr

Di, 15.03.2022, 18:30 - 21:45 Uhr

Di, 22.03.2022, 18:30 - 21:45 Uhr

6 Abende, 24 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 135,00 €

V 501 871 Fotoclub

Sie sind Hobbyfotograf, interessieren sich vielleicht für Fotografie und Bildbearbeitung, oder wollen diesen schönen Zeitvertreib mit Gleichgesinnten betreiben? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Wir treffen uns regelmäßig 2 x im Monat in den Räumen Bergstraße 4, in Burgdorf. Themen sind Fotografie, Bildbearbeitung und z.B. Bildbesprechung eigener Bilder. Dabei gehen wir auf die Wünsche der Clubmitglieder ein und werden Praxis und Theorie miteinander ausgewogen kombinieren. Zusätzliche Termine sind nicht ausgeschlossen (werden aber gesondert, je nach Aufwand berechnet).

Mögliche Themen wären zum Beispiel:

- Grundlagen der Fotografie, Bildaufbau und Kamertechnik
- Benutzen von Blitzgeräten
- Regelmäßige Bildbesprechungen
- Ausrüstungstipps
- Gemeinsame Fototouren (nicht im Preis enthalten)
- Thematische Fotoarbeiten (z.B. Colorkey erstellen)
- Unterschiedliche Fotothemen (People-, Landschafts-, Detailfotografie)
- Teilnahme an Fotowettbewerben (vielleicht eine eigene Ausstellung)
- Fotografie im Internet
- Nutzung von Clouds im Internet zur Bildspeicherung

Termine bitte erfragen.

Die einmalige Aufnahmegebühr in den Foto Club beträgt 20,- €.

Der Preis für einen Kurstermin beträgt 13,00 €. Die monatlichen Kosten sind von der Anzahl der jeweils in einem Monat durchgeführten Kurstermine abhängig und werden entsprechend abgebucht.

Der Club kann ab 7 angemeldeten Personen beginnen. Maximal stehen 10 Plätze zur Verfügung. Die Mitgliedschaft im Club kann bis zum 15.-ten eines jeden Monats gekündigt werden. Sie zahlen dann nur noch für den laufenden Monat.

Sollte der Club ausgebucht sein, lassen Sie sich bitte auf die Warteliste setzen, damit wir Sie sofort nachrücken lassen können, wenn jemand sich abgemeldet hat. Der Club findet im 14-täglichen Rhythmus statt.

Voraussetzung: Teilnahme am Grundkurs Computer oder vergleichbare Kenntnisse.

Bernd Günther

donnerstags, 03.02.2022 bis 18.08.2022

jeweils von 19:00 - 21:30 Uhr

15 Abende, 45 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

V 501 223 Raspberry Pi - Der Workshop

Der diversen Schnittstellen des Raspberry Pi machen den kleinen Rechner zu einem sehr flexiblen Gerät. Es stehen auch sehr unterschiedliche Betriebssysteme für diesen Rechner zur Verfügung. In diesem Workshop wollen wir uns einen Überblick über die Möglichkeiten des Raspberry Pi verschaffen. Wir wollen uns zunächst damit beschäftigen, wie man eine SD-Karte für den Raspberry Pi vorbereitet. Mit dem Standardbetriebssystem Raspberry Pi OS kann man dann die GPIO-Ports ansteuern und mit der Programmiersprache Python programmieren.

Mögliche Anwendungen wären dann:

- Diverse Sensoren (u.a. Bewegungs-, Temperatur- und Entfernungssensoren)
- Ansteuerung von Funksteckdosen und RGB-LED-Strips
- Anschluss von RFID (NFC) -Lesern und LCD-Displays

Man kann den Raspberry Pi aber auch mit völlig anderen Betriebssystemen betreiben: Mit OpenELEC kann man ihn als Mediacenter einsetzen, mit dem RetroPie-Projekt kann man alte Spiele von C64, Gameboy und Nintendo wieder zum Leben erwecken und Ubuntu Mate erlaubt uns, den Raspberry Pi als Notebook-Ersatz einzusetzen. Mit welcher Anwendung Sie sich intensiver auseinandersetzen, können und dürfen Sie selbst entscheiden.

Ein eigener Raspberry Pi 3 oder 4 mit Netzteil und möglichst drei SD-Karten sind für diesen Workshop sinnvoll. Für den RetroPie empfiehlt sich ein Gamepad mit USB-Anschluss.

Wenn Sie ein Notebook haben, können Sie es gerne mitbringen.

Peter Bollmann

Sa, 19.03.2022, 09:30 - 16:30 Uhr

1 Tag, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

EDV-Raum

Preis: 74,00 €



V 501 941 Affinity Photo für Einsteiger*innen - Workshop

Das Bildbearbeitungsprogramm Affinity Photo hat sich innerhalb kurzer Zeit als preiswerte Alternative zu dem alteingesessenen Photoshop entwickelt. Es steht ihm in nichts nach, sondern übertrifft es in einigen Punkten sogar. Sie bekommen einen Überblick über die Programmoberfläche und wir werden gemeinsam innerhalb kurzer Zeit ihre Fotos effektiv korrigieren und bearbeiten. In diesem ersten Workshop werden unter anderem folgende Bearbeitungsschritte angesprochen:

- Einführung in die Bedienung und den Aufbau von Affinity Photo
- Die verschiedenen Module
- RAW-Entwicklung mit der Develop Persona
- Details verbessern und Schärfen
- Farbanpassung und Schwarzweiss-Bearbeitung
- Schatten und Lichter optimieren
- Weissabgleich
- Das Arbeiten mit Gradationskurven
- Retusche von Bildfehlern und entfernen von störenden Elementen

Sie können gerne eigene Bilder auf einem USB-Stick mitbringen, um an diesem Material zu arbeiten.

Bernd Günther

Sa, 29.01.2022, 09:00 - 16:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, EDV-Raum

Preis: 59,00 €

V 501 961 Affinity Photo für Einsteiger*innen - Workshop

Inhalt s. V 501 941.

Bernd Günther

Sa, 18.06.2022, 09:00 - 16:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, EDV-Raum

Preis: 59,00 €

V 501 931 Affinity Photo Aufbau - Workshop

Wer Affinity Photo schon einmal kennengelernt hat, wird schnell feststellen, dass es dem Bildbearbeitungsprogramm Photoshop sehr ähnlich ist. Aus diesem Grund setzt sich dieses Programm nicht nur bei Hobbyfotografen durch, sondern wird auch immer häufiger unter Profis genutzt. In diesem Workshop steigen wir gemeinsam in die Tiefen von Affinity Photo hinab. Es ist nicht nur geeignet zur Korrektur von

Bildmaterial, sondern bietet noch erheblich mehr an Möglichkeiten. Einiges davon werden wir erarbeiten und noch intensiver die Techniken der Bildbearbeitung nutzen:

- Farbanpassung in HSL
- Tonwertkorrekturen
- Die Technik der Maskennutzung
- Mischmodi zur Bildaufwertung
- Aufhellen und Abdunkeln (Dodge and Burn Technik)
- Erweitertes Arbeiten mit Ebenen und Gruppen
- Verzerrungen und Rauschen entfernen
- Exporttechniken zu anderen Bildformaten

Sie können gerne eigene Bilder auf einem USB-Stick mitbringen, um an diesem Material zu arbeiten.

Bernd Günther,

Dirk Eickstädt

Sa, 26.03.2022, 09:30 - 16:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, EDV-Raum

Preis: 59,00 €

V 501 911 Einführung in die Digitalfotografie

Sie haben vor, sich eine digitale Fotokamera zu kaufen oder wollen das wunderbarste Hobby der Welt mit etwas Unterstützung starten? Wer gute Bilder machen möchte, sollte die drei wichtigsten Parameter in der Fotografie verstehen. Diese sind Blende, Verschlusszeit und ISO-Wert. Ich führe Sie leichtverständlich in die Kunst der Benutzung dieser drei Regler ein und bespreche mit Ihnen auch Zeitvorwahl- und Blendenvorwahlhalbautomatik.

Was vielleicht noch sich sehr technisch anhört, werden wir gemeinsam auf einfache Weise erforschen und verständlich erklären.

Voraussetzung: Eigene digitale Kamera, Objektiv und Spaß am Fotografieren.

Bernd Günther

Sa, 11.06.2022, 09:00 - 16:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, EDV-Raum

Preis: 64,00 €

V 501 981 Affinity Photo - Portraitretusche

Um ein perfektes Portraitbild zu erstellen, bedarf es nicht nur einer guten Aufnahme, sondern häufig auch der Nachbearbeitung der entstandenen Fotos. Hierbei geht es vor allem um folgende Bildbearbeitungsmethoden:

- Nachschärfen von Bildern
- Retusche von Hautunreinheiten
- Abschwächen von Falten
- Korrektur von Hautfarben
- Dodge and Burn Technik zur Verbesserung der Lichter und Schatten
- Digitales Abpudern
- Korrektur von Belichtung, Lichtern und Schatten sowie Kontrast
- Schwarzweiß Umsetzung
- Entfernen von störenden einzelnen überstehenden Haaren
- Der perfekte Bildschnitt

An Beispielen mit dem Bildbearbeitungsprogramm Affinity Photo werden Sie lernen, dass gerade eine dezente Bildbearbeitung bei Portraits ein wichtiger Schritt zu einem guten Ergebnis ist.

Bitte bringen sie eigenes Bildmaterial auf einem USB-Stick mit.

Bernd Günther

Sa, 09.07.2022, 09:00 - 16:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, EDV-Raum

Preis: 64,00 €

© CNmedia,
Fotolia.com





Computerclubs

Sie haben erste Erfahrungen mit dem PC gemacht und möchten jetzt regelmäßig etwas dazu lernen oder Ihr Wissen vertiefen, um das lebenslange Lernen umzusetzen und weiterhin am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben?

Die Computerclubs bieten Ihnen die Möglichkeit, sich dazu mit anderen EDV-Interessierten zu treffen. Die Themen können Sie im Rahmen der Gruppe selbst auswählen. Unterstützt werden Sie dabei von erfahrenen EDV-Kursleitern und -leiterinnen, die Ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Die einmalige Aufnahmegebühr für einen Computerclub beträgt 20,00 €.
Der Preis für einen Kurstermin beträgt 13,00 €.

Die monatlichen Kosten sind von der Anzahl der in dem jeweiligen Monat durchgeführten Kurstermine abhängig. Sie werden entsprechend abgebucht, wenn Sie uns dazu ermächtigen. Anderenfalls überweisen Sie bitte den Kurspreis auf eines unserer Konten. Jeder Computerclub benötigt mindestens sieben Teilnehmende.

Sollten Sie keinen Platz mehr bekommen, lassen Sie sich bitte in die Warteliste eintragen, damit wir Sie sofort informieren können, wenn in einem Club ein Platz freigeworden ist.

Die Mitgliedschaft kann zum 15. des Monats zum Monatsende schriftlich gekündigt werden.

Voraussetzungen: Computergrundkenntnisse.

Die Clubs finden im 14-täglichen Rhythmus statt.

V 501 811 Computer Club Burgdorf

Anahita Haeber
dienstags, 08.02.2022 bis 14.06.2022
jeweils von 09:30 - 12:00 Uhr
8 Vormittage, 24 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum

V 501 812 Computer Club Isernhagen

Wolfram Fabricius
donnerstags, 17.02.2022 bis 07.07.2022
jeweils von 14:00 - 16:15 Uhr
9 Nachmittage, 27 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

V 501 821 Computer Club Burgdorf

Wolfram Fabricius
freitags, 18.02.2022 bis 24.06.2022
jeweils von 14:00 - 16:15 Uhr
8 Nachmittage, 24 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum

V 501 822 Computer Club Isernhagen

Wolfram Fabricius
donnerstags, 17.02.2022 bis 07.07.2022
jeweils von 10:00 - 12:15 Uhr
9 Vormittage, 27 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

V 501 831 Computer Club Burgdorf

Anahita Haeber
donnerstags, 10.02.2022 bis 02.06.2022
jeweils von 15:30 - 18:00 Uhr
8 Nachmittage, 24 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum

V 501 833 Computer Club Lehrte

Claudia Kempf-Oldenburg
donnerstags, 03.03.2022 bis 23.06.2022
jeweils von 14:00 - 16:15 Uhr
7 Nachmittage, 21 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
EDV-Raum

V 501 833Z Computer Club Lehrte mit eigenem Laptop

Claudia Kempf-Oldenburg
dienstags, 08.03.2022 bis 21.06.2022
jeweils von 14:00 - 16:15 Uhr
7 Nachmittage, 21 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
EDV-Raum

V 501 841 Computer Club Burgdorf

Anahita Haeber
dienstags, 15.02.2022 bis 21.06.2022
jeweils von 09:30 - 12:00 Uhr
8 Vormittage, 24 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum

V 501 851 Computer Club Burgdorf

Anahita Haeber
donnerstags, 10.02.2022 bis 02.06.2022
jeweils von 09:30 - 12:00 Uhr
8 Vormittage, 24 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum

V 501 852 Computer Club Isernhagen mit eigenem Laptop

Claudia Kempf-Oldenburg
dienstags, 15.03.2022 bis 28.06.2022
jeweils von 15:00 - 17:15 Uhr
7 Nachmittage, 21 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

V 501 862 Computer Club Isernhagen mit eigenem Laptop

Claudia Kempf-Oldenburg
donnerstags, 10.03.2022 bis 16.06.2022
jeweils von 14:00 - 16:15 Uhr
6 Nachmittage, 18 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

© Pichsakul, Adobe Stock





1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Der Zweckverband „Volkshochschule Ostkreis Hannover“, gesetzlich vertreten durch die Geschäftsführerin Elke Vaihinger, Rathausplatz 2, 31275 Lehrte
Telefon: 05132 50 00 - 0

E-Mail: info@vhs-ostkreis-hannover.de

(nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortlicher im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die bei der Anmeldung 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 (Vor- und Nachname sowie Adresse) kann kein Vertrag geschlossen werden.

Ihr Geburtsdatum erheben wir in unserem berechtigten Interesse bei Notwendigkeit, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. um bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Zur Gewährung der Entgeltermäßigung für Schüler ist das Geburtsdatum erforderlich; wir behalten uns vor, die Voraussetzung einer Ermäßigung durch Vorlage eines Schülerscheines zu prüfen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums aus pädagogischen Gründen erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- und Mobilfunknummer sowie E-Mail-Adresse erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie in organisatorischen Angelegenheiten (z.B. E-Mail-Versand von Anmeldebestätigungen, Materiallisten) zu informieren und bei Kursänderungen zeitnah kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie dann bei kurzfristigen Änderungen gegebenenfalls nicht rechtzeitig erreichen.

Zur Gewährung einer Ermäßigung für Student*innen, Bundesfreiwilligendienstl., Auszubildende, Schwerbehinderte und Ehrenamtskarteninhab. wird ein Nachweis (z.B. Immatrikulationsbescheinigung) in unserem berechtigten Interesse gefordert; dies gilt auch zur Gewährung einer einkommensabhängigen Ermäßigung für die Nachweise über das Haushaltseinkommen.

Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe der IBAN, Vor- und Nachname der Kontoinhaberin oder des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Zur SEPA-Lastschrift-Vorabinformation (Pre-Notification) ist in unserem berechtigten Interesse die Angabe einer E-Mail-Adresse notwendig. Wenn Sie uns die erforderlichen Daten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursentgeltes anderweitig veranlassen.

Für statistische Zwecke bitten wir Sie, Ihr Lebensalter in eine Altersklasse (z.B. über 65 Jahre) einzuordnen. 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.

3. Newsletter

Sie können uns die Einwilligung erteilen, Ihre E-Mail-Adresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mail-Adresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedes Kommunikationsmittel (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-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 an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) weitergeben. Ferner kann bei durch Finanzmittel des Landes Niedersachsen und/oder die Agentur für Arbeit geförderten Kursen eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Vor- und Nachname sowie Anschrift) an die zuständige Gemeinde- oder Stadtkasse - als Vollstreckungsbehörde - bzw. das zentrale Mahngericht beim Amtsgericht Uelzen zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

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 der Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Werbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursentgeltes bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Die zur Prüfung der Gewährung einer Ermäßigung für SchülerInnen, StudentInnen, Bundesfreiwilligendienstl., Auszubildende, Schwerbehinderte und Ehrenamtskarteninhab. sowie einer einkommensabhängigen Ermäßigung vorgelegten Nachweise werden als Originale unverzüglich zurückgesandt oder datenschutzkonform vernichtet.

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 über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Kontaktdaten in den Angelegenheiten des Datenschutzes:

Die Landesbeauftragte für den Datenschutz Niedersachsen

Prinzenstraße 5, 30159 Hannover

Telefon: 0511 120 - 4500

E-Mail: poststelle@lfd.niedersachsen.de

Datenschutzbeauftragte:

Zweckverband Kommunale Datenverarbeitung Oldenburg (KDO)

Elsässer Str. 66, 26121 Oldenburg

Telefon 0441 97 14 - 0

E-Mail: datenschutz@kdo.de

Datenschutzkoordination des Zweckverbandes

"Volkshochschule Ostkreis Hannover":

Telefon: 05132 50 00 - 44

E-Mail: datenschutz@vhs-ostkreis-hannover.de



vhs 100 Jahre
Wissen teilen

Wir unterstützen Sie bei der Suche
nach dem richtigen Kurs:

vhs-region-hannover.de



Politik und Gesellschaft
Kunst, Kultur und Kreativität
Gesundheit, Entspannung und Fitness
Sprache, Land und Leute
Arbeit, Beruf und Wirtschaft



Preisermäßigungen

1. Einkommensabhängige Preisermäßigungen

Nachgewiesenes Netto-(Haushalts-)Einkommen für Ermäßigungen von 50 % 30 %
Haushalt mit:

- einem Alleinstehenden 1.018 € 1.111 €
- zwei Familienmitgliedern 1.573 € 1.677 €
- drei Familienmitgliedern 2.006 € 2.188 €
- vier Familienmitgliedern 2.439 € 2.661 €
- fünf Familienmitgliedern 2.904 € 3.168 €
- ohne eigenen Haushalt 697 € 760 €

2. Personenabhängige Preisermäßigungen

- unverheiratete Schüler*innen, Auszubildende, Bundesfreiwilligendienstleistende 25 %
- unverheiratete Student*innen mit Immatrikulationsbescheinigung 25 %

Diese Ermäßigungen können Sie beanspruchen, sofern bei den Kursen der VHS Ostkreis Hannover nicht Gegenteiliges angegeben ist; Kurse für Schüler*innen und Jugendliche sind von der Ermäßigung ausgeschlossen.

Höhere Ermäßigungen werden für beide Personengruppen nur mit Einkommensnachweis - siehe 1. - gewährt.

3. Hinweise

In besonders begründeten Fällen kann die VHS-Geschäftsführung den Kurspreis erlassen. Die Ermäßigung wird nur auf den Anteil des Benutzungsentgelts am Kurspreis gewährt. Das Verwaltungsentgelt, eventuelle Material- und Raumkosten etc. sind von der Ermäßigung grundsätzlich ausgeschlossen.

Personen, die aufgrund ihrer Teilnahme an Kursen der VHS eine Ausbildungsförderung beziehen, erhalten für diese Kurse keine Ermäßigungen.

Impressum

Herausgeber:

Zweckverband
Volkshochschule Ostkreis Hannover
Rathausplatz 2
31275 Lehrte
Tel. 05132 50 00 - 0
Fax 05132 50 00 - 33
E-Mail: info@vhs-ostkreis-hannover.de

Gestaltung und Layout:

Annika Schindel, VHS Ostkreis Hannover
Dirk Eickstädt, VHS Ostkreis Hannover

Druck:

FUNKE Niedersachsen
Druckzentrum GmbH
Christian-Pommer-Straße 45
38112 Braunschweig
Auflage: 12.000 Exemplare

Titelgestaltung:

Annika Schindel, VHS Ostkreis Hannover

Druckfehler und Irrtümer vorbehalten.

Werbe- und Vielbucherprämien

Werbeprämie

Wenn Sie für die VHS Ostkreis Hannover einen neuen Teilnehmer bzw. eine neue Teilnehmerin werben, können Sie unter den folgenden

Voraussetzungen eine Werbeprämie beanspruchen:

- Als Werberin bzw. Werber haben Sie im laufenden oder im vorangegangenen Semester einen Kurs an der VHS Ostkreis Hannover belegt.
- Bei den Geworbenen muss es sich tatsächlich um „neue“ Teilnehmende handeln, d.h. sie dürfen in den letzten drei Semestern keinen Kurs bei uns besucht haben.
- Für die Anmeldung gibt es eine besondere Karte, die Sie bitte ausfüllen und der VHS zukommen lassen.

Sie erhalten eine Gutschrift über 25 % des eingeworbenen Kurspreises. Hierbei bleiben die hierin enthaltenen Verwaltungskosten in Höhe von 5,00 € und evtl. Nebenkosten (z.B. Material) unberücksichtigt. Der Höchstbetrag der Werbeprämie beträgt 50,00 €.

Sie erhalten die Gutschrift, wenn die Veranstaltung der neu geworbenen Teilnehmerin bzw. des neu geworbenen Teilnehmers begonnen hat und das Geld bei uns eingegangen ist.

Die Gutschrift ist nicht übertragbar und kann im aktuellen bzw. in den beiden folgenden Semestern für eine beliebige VHS-Veranstaltung eingelöst werden. Danach verfällt die Gutschrift.

Vielbucherprämie

Wenn Sie in den letzten drei Semestern (einschließlich des laufenden Semesters) mindestens neun beliebige Veranstaltungen belegt und bezahlt und diese Veranstaltungen auch stattgefunden haben, steht Ihnen eine Gutschrift in Höhe von 25,00 € zu.

Wenn Sie diese Gutschrift in Anspruch nehmen wollen, teilen Sie uns das bitte mit. Nach Erhalt der Gutschrift beginnt die dreiseimestrige Frist erneut.

Das Beantragen der Prämie ist nur schriftlich möglich.

Werbe- und Vielbucherprämien werden nicht in bar ausgezahlt, sondern bei einer neuen Kursbuchung verrechnet.



Unsere Geschäftsbedingungen

Anmeldungen

Wenn Sie sich zu einer VHS-Veranstaltung angemeldet haben, sind Sie zur Zahlung des im Programmheft angegebenen Veranstaltungspreises verpflichtet. Das gilt auch, wenn Sie nach Ihrer Anmeldung nicht an der Veranstaltung teilnehmen, die Veranstaltung nur unregelmäßig besuchen oder vorzeitig beenden. Bei auswärtigen Veranstaltungen, Exkursionen und Studienreisen können Minderjährige nur in Begleitung eines Erziehungsberechtigten teilnehmen.

Sowohl persönliche, telefonische, schriftliche und Anmeldungen per Internet (z.B. E-mail, Website) sind verbindlich. Beachten Sie bitte, dass Ihre Anmeldung in der Regel nur per E-mail bestätigt wird. Eine schriftliche Abmeldebestätigung mittels konventioneller Post erfolgt nur auf ausdrückliche Anforderung.

Abmeldungen

Wird in der Kursausschreibung beim jeweiligen Kurs kein konkretes Datum für eine fristgerechte Abmeldung genannt, liegt der Abmeldeschluss für eine kostenfreie Abmeldung 10 Kalendertage vor dem angegebenen Kursbeginn. Nichtteilnahme entbindet nicht von der Verpflichtung zur Zahlung des Kurspreises.

Bei längerer Krankheit erstatten wir den Kurspreis gegen Vorlage eines Nachweises (ärztliches Attest) anteilig gemäß folgenden Bestimmungen:

- Bei Einzelveranstaltungen erfolgt keine Erstattung.
- Bei Wochenendkursen und Bildungsurlauben ist uns die Erkrankung sofort nach Bekanntwerden mitzuteilen. Eine Erstattung des Kurspreises erfolgt nur, wenn die krankheitsbedingte Verhinderung den gesamten Kurszeitraum umfasst und innerhalb von 6 Kalendertagen ein entsprechender schriftlicher Nachweis (Attest) bei der Volkshochschule Ostkreis Hannover eingeht.

- Bei längerfristigen Kursen muss die krankheitsbedingte Verhinderung den Zeitraum von mindestens 4 aufeinanderfolgenden Kurstagen umfassen. Der Gesamtzeitraum der Erkrankung ist ebenfalls durch Einreichen eines oder mehrerer Nachweise(s) (Atteste) zu belegen.

Für die Bearbeitung der krankheitsbedingten Abmeldung wird eine Stornogebühr in Höhe von 15,- Euro fällig bzw. bei der Erstattung einbehalten. Material- oder Lebensmittelkosten werden nicht erstattet bzw. erlassen.

Bei Bildungsurlauben, längerfristigen Fortbildungen und Studienreisen gelten abweichende Abmeldebedingungen, die bei der jeweiligen Veranstaltung ausgewiesen bzw. in einem gesonderten schriftlichen Vertrag vereinbart werden.

Sie können sich nur in den Geschäftsstellen abmelden - schriftlich oder mündlich. Eine Abmeldung bei einem Kursleiter bzw. bei einer Kursleiterin ist nicht möglich. Von einem Bildungsurlaub oder einem Kurs aus dem Bereich "Deutsch als Fremdsprache" können Sie sich nur schriftlich abmelden.

Widerrufsrecht

Sie können ihre Anmeldung innerhalb von 14 Tagen, nachdem Sie sich für eine VHS-Veranstaltung angemeldet haben, ohne Angabe von Gründen schriftlich (z.B. per Fax, Brief oder E-Mail) oder mündlich (z.B. per Telefon) widerrufen. Die Frist beginnt am Tag, nachdem Ihre Anmeldung bei uns eingegangen ist. Zur Einhaltung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Innerhalb von 10 Tagen vor Veranstaltungsbeginn ist ein Rücktritt von der Anmeldung nur schriftlich und aus einem von Ihnen nachgewiesenen wichtigen Grund (z.B. Krankheit) möglich.

Mündlich können Sie von Ihrer Anmeldung zurücktreten unter der Telefonnummer 05132 50 00 – 0.

Schriftlich können Sie von Ihrer Anmeldung zurücktreten unter der Adresse

- VHS Ostkreis Hannover
Rathausplatz 2
31275 Lehrte
- per Fax an 05132 50 00 - 33
- oder
- per E-Mail an info@vhs-ostkreis-hannover.de

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs müssen Sie die von Ihnen ggf. von der VHS Ostkreis Hannover empfangenen Leistungen (z.B. Lehrmittel oder Vorauszahlungen) zurückgeben. Die VHS erstattet von ihr empfangene Leistungen zurück. Können Sie uns die empfangene Leistung nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgeben, müssen Sie uns Wertersatz leisten. Das kann dazu führen, dass Sie vertragliche Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise:

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Zahlungsweise

Einzugsermächtigung:

Wenn Sie sich telefonisch anmelden und eine E-Mail-Adresse oder ein Handy besitzen, geben Sie bitte Ihre vollständige Bankverbindung an und erteilen Sie uns Ihr schriftliches Einverständnis (SEPA-Lastschriftmandat), den Veranstaltungspreis von Ihrem Konto abzubuchen. Wir benötigen diese Erklärung, um Sie rechtzeitig per E-Mail bzw. per SMS von der Abbuchung des Kurspreises informieren zu können. Sie können das Mandat jederzeit widerrufen.

Wir verkürzen die Vorabankündigungsfrist bis auf einen Tag vor der Abbuchung.

Überweisung:

Sie können den Kurspreis auch direkt an die VHS überweisen. Der Betrag muss bis zum Beginn des jeweiligen Kurses auf einem der folgenden Konten eingegangen sein:

Sparkasse Hannover
IBAN: DE74 2505 0180 1000 0962 20
BIC: SPKHDE2HXXX

Volksbank eG
IBAN: DE84 2519 3331 7005 3014 00
BIC: GENODEF1PAT

Eine Barzahlung ist nicht möglich.

Hinweis

Unsere Geschäftsbedingungen

Haben Sie Fragen zu unseren Geschäftsbedingungen? Sprechen Sie uns an - die Geschäftsbedingungen erhalten Sie in unseren Geschäftsstellen in Burgdorf, Isernhagen, Lehrte, Sehnde und Uetze.

Terms of trade

Do you need information about our terms of trade? Contact us - a copy may be obtained from our branches at Burgdorf, Isernhagen, Lehrte, Sehnde and Uetze.

Kayit satlari

Kayit satlari konusunda sorulariniz var mi? Lütfen bizimle irtibat kurunuz. Kayit sartlarini, Burgdorf, Isernhagen, Lehrte, Sehnde ve Uetze subelerimizden edinebilirsiniz.

Warunki korzystania z kursów.

Macie Państwo pytania o nasze warunki? Proszę się do nas zwrócić - nasze warunki otrzymacie Państwo w naszych siedzibach w Burgdorfie, Isernhagen, Lehrte, Sehnde i w Uetze.

НАШИ ДЕЛОВЫЕ УСЛОВИЯ

У Вас есть вопросы о наших деловых условиях? Обращайтесь к нам - Вы получите информацию о деловых условиях в наших бюро в Бургдорфе, Изернхагене, Лерте и Уetze.



Veranstaltungspreis

Der Veranstaltungspreis besteht aus den Verwaltungskosten und dem eigentlichen Kurspreis. Der Veranstaltungspreis ist bei jeder Veranstaltung in diesem Programmheft angegeben.

Zahlungsnachweis für das Finanzamt

Das Finanzamt erkennt den Überweisungsbeleg für den Veranstaltungspreis oder die Abbuchung auf Ihrem Kontoauszug bei der Einkommensteuerveranlagung als Nachweis für die Zahlung an.

Fälligkeit des Veranstaltungspreises

Der Preis für eine VHS-Veranstaltung wird zum ersten Veranstaltungstermin fällig. Eine Einzelveranstaltung bezahlen Sie bitte spätestens zu Beginn der Veranstaltung.

Kursdurchführung

Damit eine Veranstaltung (Kurs, Vortrag etc.) durchgeführt werden kann, müssen sich mindestens 7 Personen angemeldet haben. Wird diese Zahl nicht erreicht, entscheidet die jeweilige Fachbereichsleitung bzw. die VHS-Geschäftsführung, ob die Veranstaltung stattfindet.

Benachrichtigungen bei Kursabsagen

Sie erhalten nur dann eine Benachrichtigung, wenn der Kurs abgesagt werden muss, z.B. wegen zu geringer Teilnehmerzahl.

Kursbescheinigungen

In Kursen der Beruflichen Bildung und bei Bildungsurlauben erhalten Sie ohne Antrag eine Bescheinigung über die regelmäßige Teilnahme an der Veranstaltung und deren Preis. Voraussetzung für die Ausstellung dieser Bescheinigung ist eine Kursteilnahme von 75 % (bzw. 100 % bei Bildungsurlauben). Die Teilnahme wird über die Anwesenheitsliste der Veranstaltung nachgewiesen.

Teilnahmebescheinigungen zur Vorlage bei der Krankenkasse (§ 20 Sozialgesetzbuch (SGB) V) für Präventionskurse im Gesundheitsbereich (z.B. Entspannungs- und Bewegungskurse) werden seit dem Herbstsemester 2017 nicht mehr ausgestellt. Weitergehende Bescheinigungen (z.B. über Kursinhalte), Bescheinigungen über zurückliegende Semester sowie Zweitschriften werden von der VHS-Geschäftsstelle in Lehrte nur auf Antrag und gegen vorherige Überweisung von 5,00 € pro Bescheinigung ausgestellt.

Ermäßigungen

In Härtefällen kann auf schriftlichen Antrag und gegen Vorlage eines entsprechenden Nachweises der Veranstaltungspreis ermäßigt werden. Als unverheiratete*r Schüler*in, Auszubildende*r oder Student*in können Sie eine Ermäßigung in Anspruch nehmen, sofern dies bei einer Veranstaltung nicht ausgeschlossen ist. Teilen Sie dieses bitte bei Ihrer Anmeldung mit bzw. kreuzen Sie bei der schriftlichen Anmeldung das entsprechende Feld in der Anmeldekarte an. Die VHS behält sich vor, die Ermäßigungsberechtigung zu überprüfen.

Eine 10 %ige Ermäßigung (höchstens jedoch 30,00 € pro Jahr) erhalten Inhaber*innen von Ehrenamtskarten, die von einem

Bundesland oder von einer Kommune ausgestellt wurden.

Sie können gegebenenfalls einkommensabhängige Ermäßigungen beanspruchen (siehe die Übersicht auf Seite 125).

Für Veranstaltungen mit einem Preis bis einschließlich 15,00 € gibt es keine Ermäßigung.

Die Verwaltungskosten in Höhe von 10,00 € sowie eventuell anfallende Materialkosten, sonstige Nebenkosten, Eintrittsgelder etc. sind von Ermäßigungen ausgeschlossen.

Schulferien

Während der Schulferien findet kein Unterricht statt, es sei denn, es ist bei einer Veranstaltung ausdrücklich angegeben, dass sie in den Ferien stattfinden soll. Ausnahmen können mit den Kursleiterinnen und -leitern nur nach Rücksprache mit der zuständigen Programmbereichsleitung bzw. der VHS-Geschäftsstelle vereinbart werden.

Unterrichtsausfall

Fällt an allgemeinbildenden Schulen der Unterricht wegen schlechter Witterungsverhältnisse aus, finden auch die dort stattfindenden Kurse der Volkshochschule nicht statt. Die ausgefallenen Unterrichtsstunden werden in der Regel nachgeholt. Tritt der Unterrichtsausfall am ersten Unterrichtstag ein, verschiebt sich der Kursbeginn um eine Woche.

Hausordnung

Wir bitten darum, die VHS-eigenen sowie die von der Volkshochschule in öffentlichen Einrichtungen genutzten Räume und Einrichtungsgegenstände schonend zu behandeln.

In den Räumen der VHS Ostkreis Hannover darf nicht geraucht werden. Auf Störungen des Kursablaufs wird die VHS Ostkreis Hannover angemessen reagieren.

EDV-Kurse

Wir weisen darauf hin, dass das widerrechtliche Kopieren lizenzierter Software und die Nutzung der von der Volkshochschule Ostkreis Hannover zur Verfügung gestellten Internetzugänge zu ungesetzlichen Zwecken verboten sind und eine strafbare Handlung darstellen.

Die Teilnehmenden der EDV-Kurse erklären durch ihre Anmeldung, an den EDV-Anlagen der Volkshochschule weder Anwendungs- noch Systemsoftware unerlaubt zu kopieren bzw. aus dem Internet herunter zu laden. Sie erklären weiterhin, Datenträger (CD-ROMs, DVDs, USB-Sticks usw.) nur dann zu vervielfältigen, wenn dies vom Hersteller bzw. Vertreter ausdrücklich erlaubt wurde.

Vertragsbedingungen bei Maßnahmen zur Prävention und bei einem Infektionsgeschehen

Mit dieser „Force Majeure“-Klausel werden die hier abgedruckten AGB erweitert und konkurrierende Regelungen ersetzt, soweit und solange Rechtsvorschriften und Vorgaben oder behördlichen Verfügungen und Maßnahmen gegen ein Infektionsgeschehen (z.B. Corona-Virus) bestehen oder angeordnet werden. Bereits durch die Prävention oder ein tatsächliches Infektionsgeschehen können Leistungsstörungen in der Durchführung von Veranstaltungen (Kurs- und Unterrichtsausfälle) verursacht werden; z.B., wenn

a) die Unterrichtsdurchführung untersagt oder der Bevölkerung die Wahrnehmung von Bildungsangeboten an Volkshochschulen verboten wird.

b) bei einer durch ein Infektionsgeschehen behördlich angeordneten Quarantäne der Unterricht ausfallen muss,

c) externe Unterrichtsstätten geschlossen werden.

In den zu a) bis c) genannten und im Sachverhalt ähnlichen Fällen erstatten wir Ihnen innerhalb einer angemessenen Bearbeitungszeit anteilig das Entgelt entsprechend dem tatsächlichen Unterrichtsausfall. Weitergehende (Schadenersatz-) Ansprüche sind ausgeschlossen. Die Volkshochschule wird sich nach Möglichkeit um einen Ersatz für den ausgefallenen Unterricht bemühen und Ihnen dann ein Angebot zur Teilnahme unterbreiten. Das für den Ersatzunterricht fällige Entgelt wird mit der Erstattung für den Unterrichtsausfall verrechnet. Durch die einzuhaltenden Vorschriften und Vorgaben kann eine Reduzierung der Gruppengröße oder eine Änderung der Unterrichtsstätte erforderlich sein und es hierdurch zu einer Erhöhung des Kurspreises kommen. Über notwendige Änderungen werden Sie informiert und Ihre Teilnahme zu den geänderten Bedingungen ist von Ihrer Zustimmung abhängig. Soweit nach Rechtsvorschriften und Vorgaben oder behördlichen Verfügungen für die Teilnehmerin oder den Teilnehmer Pflichten zum oder beim Besuch von Veranstaltungen bestehen und bei deren Nichterfüllung die Volkshochschule den Zutritt zur Einrichtung oder Veranstaltung nicht gewähren darf, entbindet die hierdurch motivierte Nichtteilnahme nicht von der Pflicht zur Zahlung der Entgelte.

Zweckverband

Der Zweckverband „Volkshochschule Ostkreis Hannover“ der Städte Burgdorf, Lehrte und Sehnde sowie der Gemeinden Isernhagen und Uetze ist eine Erwachsenen- und Weiterbildungseinrichtung, die gemäß dem Niedersächsischen Gesetz zur Förderung der Erwachsenenbildung als förderungsberechtigt anerkannt worden ist. Der Zweckverband hat seinen Sitz in Lehrte und seine Organe sind die Verbandsversammlung, der Verbandsausschuss und die Verbandsgeschäftsführerin.

Mitglieder der Verbandsversammlung

(Stand: 06. Dezember 2021):

Ruth Andresen, Uetze

Wilhelm Busch, Lehrte

Michael Clement, Lehrte (Verbandsvorsitzender)

Florian Gahre, Uetze (Bürgermeister)

Christian Helfers, Isernhagen

Simone Heller, Burgdorf

Olaf Kruse, Sehnde (Bürgermeister)

Michael Kugel, Burgdorf (Erster Stadtrat)

Anna Marotzke, Sehnde

Tim Mithöfer, Isernhagen (Bürgermeister)

Anja Moch, Isernhagen

Frank Prüße, Lehrte (Bürgermeister)

Marco Quesse, Lehrte

Asaad Racho, Lehrte

Olaf Reese, Uetze

Uta Schmauk, Burgdorf

Wolfgang Toboldt, Sehnde (Stellv. Verbandsvorsitzender)

Gabriele Voß, Burgdorf

Identität und Auftrag

Wir sind

- ein Zweckverband bestehend aus den Städten Burgdorf, Lehrte, Sehnde sowie den Gemeinden Isernhagen und Uetze, die die öffentliche Bildungseinrichtung VHS OH unterstützen und tragen,
- eine regionale Lehr- und Lerneinrichtung, die nach den Bestimmungen der Zweckverbandsordnung und dem Niedersächsischen Erwachsenenbildungsgesetz den Auftrag hat, ein Bildungsangebot zu konzipieren und durchzuführen, das sich primär an Erwachsene richtet.

Wir

verfügen über qualifiziertes hauptberufliches Personal in den Bereichen Planung, Organisation und Finanzen. Die Lehrenden müssen über eine fachliche Qualifikation, z.B. ein einschlägiges Studium oder eine entsprechende handwerkliche, kaufmännische oder pädagogische Ausbildung verfügen. Ebenfalls berücksichtigt werden nachgewiesene Kompetenzen oder eine mehrjährige Praxis mit entsprechenden Referenzen.

Fähigkeiten

Wir

- verfügen über langjährige Erfahrung in der Konzeption, Planung, Organisation, Durchführung und Reflexion von (Weiter-)Bildungsangeboten mit dem Schwerpunkt der Erwachsenenbildung.
- sind flexibel und innovativ und berücksichtigen bei der Planung unserer ca. 700 Bildungsveranstaltungen (pro Semester) aktuelle Trends, gesellschaftliche Entwicklungen und die Bildungsbedürfnisse unserer Teilnehmenden.
- bieten wir durch unsere rund 350 Kursleitenden unseren jährlich ca. 6000 Kunden damit zielgerichtete Unterstützung bei der Erweiterung ihrer persönlichen, beruflichen und gesellschaftlichen Handlungskompetenz
- wir sind in der Zweckverbandsregion mit anderen Einrichtungen gut vernetzt

Kunden

Unsere Adressaten und Kunden:

Teilnehmende sind Erwachsene aller Altersgruppen, sowie Kinder und Jugendliche mit unterschiedlichen Lerninteressen und -bedürfnissen. Darüber hinaus haben wir Auftraggeber und Kooperationspartner aus den Bereichen Wirtschaft, Verwaltung, Kindertagesstätten, Schulen, Organisationen und Vereinen. Die Rechte aus Verbraucher- und Datenschutz werden gewahrt.

Leistungen

Unsere Produkte:

Wir bieten unseren Kunden 2 Halbjahresprogramme an. Diese umfassen Bildungsberatungen, Kurse, Seminare, Lehrgänge, Vorträge, Bildungsurlaube, Exkursionen, Studienreisen und Ausstellungen in den Themenbereichen

- Politik, Gesellschaft, Verbraucherfragen, Umwelt,
- Familienbildung, Pädagogik,
- Psychologie, Kommunikation,
- Kulturelle Bildung, Kreatives Gestalten,
- Gesundheit und Ernährung,

- Deutsch als Fremdsprache, Alphabetisierungskurse und Fremdsprachen
- Integrationskurse für Migrantinnen und Migranten,
- Arbeit, Beruf, EDV,
- Grundbildung und Zweiter Bildungsweg,
- Junge VHS, Übergang Schule und Beruf.

Unser Umfang an durchgeführten Kursen und Veranstaltungen beträgt durchschnittlich 30.000 Unterrichtsstunden pro Jahr, die von qualifizierten Kursleitungen durchgeführt werden. Die Kursleitungen sind damit die zentralen Akteure im Lehr-Lern-Prozess und gestalten ihn mit. Unsere Dienstleistungen:

Wir bieten unseren Kunden einen Anmeldeservice, der schriftlich, persönlich oder online genutzt werden kann. Wir bieten eine individuelle, persönliche oder telefonische Kursberatung in allen Kursbereichen an (z.B. Sprachberatung).

Unser Kursangebot orientiert sich an aktuellen gesellschaftlichen Erfordernissen und den Bedürfnissen unserer Kunden. Unseren Auftraggebern bieten wir maßgeschneiderte Bildungsveranstaltungen, abgestimmt auf ihren betrieblichen Fortbildungsbedarf.

Werte

Wir wollen

- dass nicht ausschließlich Lerninhalte vermittelt werden, sondern dass die Lernenden ihre sozialen Kompetenzen erkennen und stärken und ihre Team- und Kooperationsfähigkeit erweitern.
- dass die Lernenden lernen, selbst zu lernen und Spaß am Lernen und Freude beim gemeinsamen Tun haben
- dass die Lernenden gerne zu uns kommen und die VHS als Ort der Kommunikation nutzen.
- dass die Lernenden das Gelernte in ihr Alltagshandeln einbeziehen und so ihre Handlungsfähigkeit erweitern und ihre Lebensqualität verbessern.
- den Lernenden ermöglichen, eigenverantwortlich am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben.

Wir sind

- parteipolitisch und weltanschaulich neutral und gründen uns auf demokratische, humanistische Grundwerte. Wir legen Wert auf Chancengleichheit, Toleranz und Pluralität, den nachhaltigen Umgang mit vorhandenen Ressourcen sowie die Gewährleistung der Möglichkeit zur eigenverantwortlichen Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Allgemeine Organisationsziele

Unsere Ziele sind

- die langfristige Sicherung der finanziellen, räumlichen und personellen Ressourcen unserer Bildungseinrichtung, um den Teilnehmenden den entsprechenden Kontext des Lernens zu gewährleisten,
- die Akzeptanz in den kommunalen, politischen Aufsichtsgremien und die Bekanntheit in der Bevölkerung zu erhalten und auszubauen, damit unsere Bildungsangebote gut angenommen werden.

Wir garantieren

- eine kontinuierliche Qualitätsentwicklung, um unseren Kunden und den Bürgerinnen und Bürgern weiterhin bedarfsgerechte Leistungen zur Verfügung stellen zu können.



- ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis und Preisermäßigungen nach sozialen Kriterien, damit unser Angebot allen Interessierten zugänglich ist,

Ressourcen der VHS-Arbeit

Die wirtschaftlichen und finanziellen Erträge erzielen wir durch

- die Teilnahmegebühren unserer Kunden,
- die Umlage der Zweckverbandskommunen gemäß der Verbandsordnung und
- die Finanzhilfe des Landes Niedersachsen gemäß dem Niedersächsischen Erwachsenenbildungsgesetz,
- Auftragsmaßnahmen.

Wir setzen die Ressourcen nach wirtschaftlichen Gesichtspunkten verantwortungsvoll ein, um ein optimales Bildungsangebot mit adäquaten Rahmenbedingungen vorzuhalten. Die finanziellen Ressourcen sind durch den öffentlich-rechtlichen Auftrag mit jährlichen Geschäftsberichten transparent dargestellt.

Menschen, die sich weiterbilden wollen, sind für uns die wertvollste „Ressource“, sie bilden den Kern unserer Arbeit. Für die Menschen ist die VHS ein Ort, an dem sie gemeinsam ihre Interessen verfolgen, ihre Fähigkeiten erweitern und ihre Kompetenzen stärken können. Die soziale Komponente in der VHS-Arbeit ist dadurch eine sinnhafte Ressource.

Gelungenes Lernen

Gelungenes Lernen bedeutet für uns

- die Vermittlung von Wissen und Können, von fachlichen Inhalten, Fähigkeiten und Fertigkeiten,
- die Förderung der Selbstlernfähigkeit und das Aneignen und Umsetzen von persönlichen Lernstrategien und Lernmethoden,
- die Beförderung der Dialog-, Diskurs- und Kommunikationsfähigkeit,
- die Förderung der individuellen Entwicklung, Entfaltung und die Stärkung der Persönlichkeit,
- die Erweiterung der persönlichen sozialen Kompetenzen.

Wir wollen dazu beitragen, dass die gesellschaftliche Integration unserer Teilnehmenden erhalten bleibt oder verbessert wird. Wir schaffen dafür die Rahmenbedingungen und stellen die dazu notwendigen Mittel zur Verfügung.

Wir verstehen uns als lernende Organisation, die sich durch den kontinuierlichen Qualitätsprozess weiterentwickelt, der auf die Unterstützung der Bildungsbedürfnisse unserer Kunden und Adressaten ausgerichtet ist. Wir lernen aus der Evaluation und Reflexion unseres Tuns in Verbindung mit unseren Kunden und stehen daher Veränderungen positiv gegenüber.

Revision

Die Überprüfung des Leitbildes erfolgt im Rahmen des regelmäßigen Testierungsprozesses.

Lehrte, 13. Juni 2019

Ihr kompetentes Team in allen Pflegefragen

MDK-geprüft
Kundenzufriedenheit
"sehr gut"

PFLEGETEAM
GmbH

**Ambulante
Kranken- und Seniorenpflege**

Sehnde – Lehrte

Sehnde - Achardstr. 23, Tel. 05138 / 61 53 57

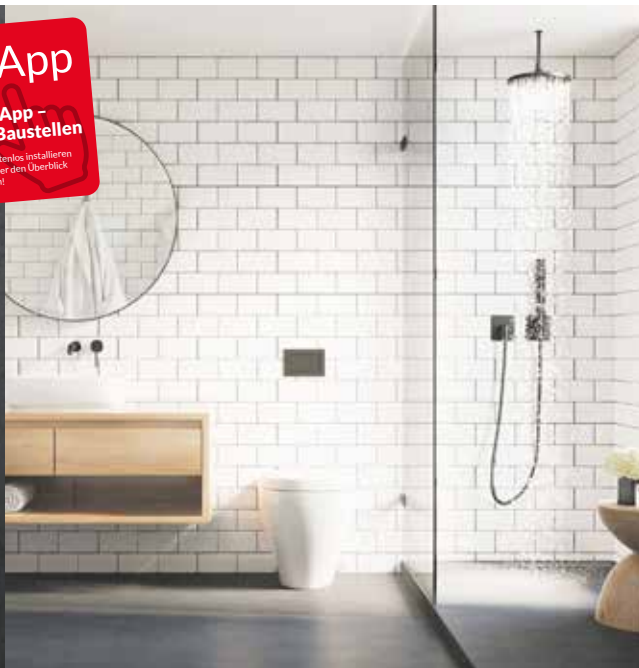
Lehrte 05132 / 83 11 05

www.pflegeteam-sehnde.de

b App

**Eine App –
alle Baustellen**

Jetzt kostenlos installieren
und immer den Überblick
behalten!



**Machen Sie es sich Zuhause gemütlich!
Alle aktuellen Informationen auf unserer Webseite!**

Leineweberstraße 1 . 31303 Burgdorf

Fon 05136/8843-0

Dieselstraße 1 . 31228 Peine

Fon 05171/7009-0

www.baustoff-brandes.de

Folgen Sie uns auch auf  

**Baustoff
Brandes**
Da bau ich drauf.



Wir kümmern uns um Ihre Versicherungs- und Finanzfragen!

LVM-Versicherungsagentur
Herr Torben Sprenger

Kaiserstraße 14
31311 Uetze
Telefon 05173 925580
info@t-sprenger.lvm.de

