

Programm

Februar 2023 - August 2023

www.vhs-ostkreis-hannover.de

Burgdorf
Isernhagen
Lehrte
Sehnde
Uetze

vhs Volkshochschule
Ostkreis Hannover



ROHR-FUXX

Rohr- & Kanalreinigungs



- Rohr- und Kanalreinigung
- Sat-TV Untersuchung
- Ortungsanlagen
- Nebelverfahren
- Dichtheitsprüfung nach DIN
- Hausanschlusssanierungen

24-Stunden-Service



Uetze

05173-92 56 29-0

Lehrte

05132-88 69 18 2

Hannover

0511-89 98 82 50

www.rohr-fuxx.de

b App

Eine App -
alle Baustellen

Jetzt kostenlos installieren
und immer den Überblick
behalten!



Zuhause - einfach gemütlich!
Lassen Sie sich von unseren Profis beraten.

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  

b **Baustoff**
Brandes
Da bau ich drauf.



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 |
| Bildungsurlaube (Übersicht) | 4 |
| Informationen zur Prävention und bei einem Infektionsgeschehen | 5 |
| Ermäßigungen und Prämien | 109 |
| Impressum | 109 |
| Allgemeines | 107 |
| Datenschutzerklärung | 107 |
| VHS-Regionalverbund Hannover | 108 |
| Geschäftsbedingungen | 110 |
| Zweckverband | 111 |
| Leitbild der VHS Ostkreis Hannover | 112 |



Gesundheit

| | |
|---------------------------------------|-----------|
| Gesundheitsbildung | 42 |
| Yoga und Entspannungstechniken | 44 |
| Gymnastik und Bewegung | 59 |
| Gesundheitspflege | 74 |
| Ernährung und Kochen | 80 |

Bildnachweise Deckblatt und Auftaktseiten Fachbereiche:

Titelseite: Giovanni Giurdanella © Wasserturm Lehrte
 S. 6: Meeting © Rawpixel.com, Fotolia.com
 S. 18: mixing paint © Kasia Biel, Fotolia.com
 S. 42: Ab heute gesund! © Kathrin39, Fotolia.com
 S. 84: Hello! © dizain, Fotolia.com
 S. 100: E-learning © Maksym Yemelyanov, Fotolia.com



Gesellschaft

| | |
|--------------------------------------|-----------|
| Pädagogik/Erziehung/Familie | 1 |
| Denkraum VHS | 7 |
| Geschichte / Recht | 8 |
| Gesellschaft | 10 |
| Psychologie und Kommunikation | 11 |
| Frauenarbeitskreise | 14 |



Sprachen

| | |
|------------------------------------|-----------|
| Sprachen | 84 |
| Europ. Referenzrahmen (GER) | 85 |
| Übersicht Kurse für Anfänger*innen | 86 |
| Übersicht online- und Hybridkurse | 86 |
| Deutsch | 87 |
| Integrationskurse/Alphabetisierung | 87 |
| Sprachenberatung | 87 |
| Deutsch als Fremdsprache | 88 |
| Fremdsprachen | 89 |
| Englisch | 89 |
| Französisch | 93 |
| Italienisch | 94 |
| Spanisch | 95 |
| Arabisch | 97 |
| Dänisch | 97 |
| Finnisch | 98 |
| Japanisch | 98 |
| Polnisch | 98 |
| Türkisch | 99 |
| Ukrainisch | 99 |
| Gebärdensprache | 99 |



Kultur/Gestalten

| | |
|------------------------------------|-----------|
| Literatur und Kultur | 18 |
| Kreativität | 21 |
| Malen und Zeichnen | 21 |
| Plastisches Gestalten | 26 |
| Werken | 27 |
| Textiles Gestalten, Nähen und Mode | 28 |
| Musik | 34 |
| Fotografie und Bildbearbeitung | 37 |
| Freizeit und Gartengestaltung | 41 |



Berufliche Bildung /EDV

| | |
|------------------------------------|------------|
| Berufliche Bildung / EDV | 100 |
| Firmenschulungen | 101 |
| EDV-Beratung | 101 |
| Computer-Basiswissen | 101 |
| Bildungsangebote für Schüler*innen | 101 |
| Computer-Intensiv | 103 |
| Android-Smartphone | 104 |
| Projekt MiT | 104 |
| iPad/iPhone | 105 |
| Computerclubs | 106 |



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
Ernährung und Kochen
Gesundheitspflege
Programmheftlayout
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

Katarzyna Saja-Zick

Telefon: 05132 50 00 - 19
E-Mail: saja-zick@vhs-ostkreis-hannover.de

Arbeitsgebiete:

Spracherwerb für Geflüchtete (SEG) und Erstorientierungskurse (EOK)

Annika Schindel

Telefon: 05132 50 00 - 13
E-Mail: schindel@vhs-ostkreis-hannover.de

Arbeitsgebiete:

Fremdsprachen
Deutsch als Fremdsprache

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

Sara Dawood

Sachbearbeiterin
Telefon: 05132 50 00 - 21
E-Mail: dawood@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 Krestakies 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 82.

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 87.

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 von 09:00 - 12:00

Geschäftsstelle Sehnde Peiner Str. 13, 31319 Sehnde

Telefon: 05138 80 26
Bürozeiten nach telefonischer Vereinbarung

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
und nach telefonischer Vereinbarung

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 von 09:00 - 12:00 Uhr

Sehnde Peiner Str. 13, 31319 Sehnde

Telefon: 05132 50 00 - 0
Ansprechpartnerin: Elke Vaihinger

Bürozeiten:

nach telefonischer Vereinbarung

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

| | | | | |
|-----------|---|---------------------|---------------|--------|
| W 106 002 | Neuro-Linguistisches Programmieren (NLP) (Teilzeit) | 23.01. - 27.01.2023 | Altwarmbüchen | S. 13. |
|-----------|---|---------------------|---------------|--------|

Geschichte

| | | | | |
|-----------|-----------------------------------|---------------------|--------|--------|
| X 100 000 | Widerstand im Nationalsozialismus | 18.09. - 22.09.2023 | Berlin | S. 08. |
|-----------|-----------------------------------|---------------------|--------|--------|

Berufliche Bildung / Fotografie

| | | | | |
|-----------|--|---------------------|--------|--------|
| W 211 033 | Professionelle Digital-Fotografie im Berufsalltag (Grundkurs) | 16.01. - 20.01.2023 | Lehrte | S. 40. |
| W 211 063 | Professionelle Digital-Fotografie im Berufsalltag (Aufbaukurs) | 30.01. - 03.02.2023 | Lehrte | S. 40. |
| X 211 043 | Professionelle Digital-Fotografie im Berufsalltag (Grundkurs) | 19.06. - 23.06.2023 | Lehrte | S. 40. |
| X 211 063 | Professionelle Digital-Fotografie im Berufsalltag (Aufbaukurs) | 21.08. - 25.08.2023 | Lehrte | S. 40. |

Sprachen

| | | | | |
|-----------|---|---------------------|------------|--------|
| W 408 981 | Französisch A1.1 (Teilzeit) | 16.01. - 20.01.2023 | Burgdorf | S. 93. |
| X 408 901 | Französisch Auffrischung A2 Intensiv | 21.02. - 25.04.2023 | Burgdorf | S. 93. |
| X 406 161 | Teilzeit-Bildungsurlaub: English Refresher | 08.05. - 12.05.2023 | Burgdorf | S. 89. |
| X 406 162 | Teilzeit-Bildungsurlaub: English Conversation | 16.10. - 20.10.2023 | Isernhagen | S. 89. |

Ihr Anspruch auf Bildungsurlaub

Als Beschäftigte*r in der privaten Wirtschaft oder im Öffentlichen Dienst haben Sie 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.

Wir bieten auch 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 Programmbereichsleiterin berät Sie gerne zu diesem Bildungsurlaubsformat sowie zu Kursinhalten und -voraussetzungen. Grundsätzlich können unsere Bildungsurlaubsurse 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

| | | | | |
|-------------|--|---------------------|---------------|--------|
| W 301 881 | Resilienz - gestärkt durchs Leben gehen | 23.01. - 27.01.2023 | Burgdorf | S. 47. |
| W 304 903 | Fit und gesund im Beruf | 23.01. - 27.01.2023 | Lehrte | S. 77. |
| W 301 861 Z | Gelassen und gesund bleiben (Teilzeit) | 06.02. - 10.02.2023 | Burgdorf | S. 47. |
| X 304 900 | Bildungsurlaub auf Langeoog | 20.03. - 24.03.2023 | Langeoog | S. 78. |
| X 301 933 | Teilzeit-Bildungsurlaub: Stressmanagement in Beruf und Alltag | 24.04. - 28.04.2023 | Lehrte | S. 54. |
| X 304 914 | Vital und ausgeglichen im Beruf | 08.05. - 12.05.2023 | Sehnde | S. 78. |
| X 304 912 | Burnout vorbeugen - Kraftquelle Achtsamkeit | 19.06. - 23.06.2023 | Altwarmbüchen | S. 77. |
| X 304 931 | Fit und gesund im Beruf | 10.07. - 14.07.2023 | Burgdorf | S. 77. |
| X 301 913 | Stressbewältigung - Entspannter und gelassener im Berufs- und Alltagsleben | 14.08. - 18.08.2023 | Lehrte | S. 54. |
| Y 304 900 | Bildungsurlaub auf Sylt | 30.10. - 03.11.2023 | Sylt | S. 79. |
| Y 304 910 | Bildungsurlaub auf Spiekeroog | 13.11. - 17.11.2023 | Spiekeroog | S. 77. |

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 Frühjahrssemester 2023 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. 110/111).

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 |
| Denkraum VHS | 7 |
| Geschichte / Recht | 8 |
| Psychologie und Kommunikation | 11 |
| Frauenarbeitskreise | 14 |

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:

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



© Latif_Mojib_Prof.Dr.@JanSteffen.JPG

X 102 000 Klima. Schutz. Gerecht.

Im Foyer der Ada-und-Theodor-Lessing-Volkshochschule Hannover, Burgstr. 14, 30159 Hannover, wartet ein kleiner Marktplatz auf Sie, mit verschiedenen Ständen, an denen das Thema Klimaschutz aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchtet wird. Von Informationsmaterial, über Beratung und Mitmachaktionen ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Ab 19:30 Uhr geht es im Saal der VHS weiter mit einem Livestream der Plattform vhs.wissen live. Gezeigt wird ein Vortrag von Prof. Dr. Mojib Latif zu folgendem Thema: Countdown: Können wir der Klimakrise noch etwas entgegensetzen?

Das 1,5-Grad-Ziel steht auf der Kippe und könnte bereits in den nächsten fünf Jahren gerissen werden.

Ein »Weiter so wie bisher« ist deshalb keine Option. Es braucht eine Revolution im Klimaschutz, bevor uns die Zeit davonläuft. Tatsächlich gibt es aber noch einen Hoffnungsschimmer, dass wir das 1,5-Grad-Ziel erreichen werden. Und selbst die Politik scheint den Ernst der Lage erkannt zu haben.

Der Ausstieg aus fossilen Energien ist im vollen Gange, und auch die Wirtschaft denkt um.

Prof. Dr. Mojib Latif forscht am GEOMAR Helmholtz-Zentrum für Ozeanforschung Kiel. Seit 2017 ist er Präsident der Deutschen Gesellschaft CLUB OF ROME. Er wurde vielfach ausgezeichnet u.a. mit dem Max-Planck-Preis für öffentliche Wissenschaft.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Anmeldungen sind ab dem 16.01.2023 möglich. Eine Veranstaltung aus der Reihe "Denkraum Volkshochschule"

Wichtige und aktuelle Themen gemeinsam auf den Weg bringen, Stärken bündeln, Neugier wecken, mit diesen Zielen haben sich die drei Volkshochschulen Hannover, Langenhagen und Ostkreis Hannover unter dem Namen "Denkraum Volkshochschule" zusammengetan, um gemeinsame und vielfältige Angebote der politischen Bildung zu initiieren. Ob zum Schnupperrn, zum Mitdenken, zum Mitdiskutieren, alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

Di, 18.04.2023, 17:30 - 21:15 Uhr
1 Abend, 5 UStd

Denkraum Volkshochschule





X 100 000 Widerstand im Nationalsozialismus

Bildungsurlaub in Berlin

Vor dem Ausmaß der Grausamkeiten des Nationalsozialismus geraten die Opfer und Errungenschaften von Widerstandsakteuren häufig in den Hintergrund. Ebenso verblasst die Vielfalt und die Breite der Widerstandsformen und -aktionen oftmals vor medial dominanten Widerstandsakteuren wie Stauffenberg oder der Weißen Rose. Während diese Akteure ihren festen und wichtigen Platz in der Widerstandsgeschichte sowie in diesem Bildungsurlaub haben, wollen wir uns darüber hinaus mit der Bandbreite verschiedener Widerstandsformen beschäftigen. Dazu gehört das Erarbeiten eines Verständnisses des Widerstandsbegriffes ebenso wie das Kennenlernen verschiedener Gruppierungen und Einzelpersonen sowie deren Handlungsspielräumen vor dem Hintergrund der politischen Entwicklungen der Zeit. Dazu werden in Berlin verschiedene Ausstellungen und Gedenkorte (häufig an Originalschauplätzen) besucht sowie ein Gespräch mit einer Zeitzeugin geführt. Als zweiter Schwerpunkt des Bildungsurlaubes sollen Umgang und Aufarbeitung mit Widerstand im Nationalsozialismus untersucht und vor dem Hintergrund wichtiger politischer und gesellschaftlicher Herausforderungen und Debatten in Nachkriegsdeutschland betrachtet werden. Die in Berlin besuchten Denkmäler und Schauplätze, sowie die stets lebendige und spürbare Geschichte der Stadt werden dabei ein vielschichtiges Zeugnis von Erinnerungskultur und Vergangenheitsbewältigung bieten. Ziele des Bildungsurlaubes sind

- Definition von Widerstand und non-konformem Verhalten
 - Übersicht über die "Landkarte" der breit gefächerten Widerstandsakteure, -arten und -formen
 - Handlungsspielräume der Akteure erkennen und einordnen
 - Einordnung des Umgangs mit Widerstandsakteuren in der Nachkriegszeit bis heute
 - Verständnis von Erinnerungskultur, kulturellem und kommunikativem Gedächtnis vor dem Hintergrund gesellschaftlicher und politischer Diskurse und Debatten (z.B. Kalter Krieg, Wiedervereinigung, internationale Krisen und Bundeswehreinsätze)
 - Evaluieren von Erinnerungsorten und Gedenktraditionen vor Ort und medial
- Der Kurs ist nach niedersächsischem Bildungsurlaubsgesetz als Bildungsurlaub anerkannt. Dabei muss an den 40 Unterrichtseinheiten vollständig teilgenommen werden. 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 möchten. Das Teilnahmeentgelt umfasst nur den Unterricht, hinzu kommen noch eventuell Kosten für den Eintritt in Gedenkstätten, Museen u.ä. Die Teilnehmer*innen buchen die Unterkunft eigenständig und sorgen für ihre Verpflegung selbst.
- Annika Schindel
Mo, 18.09.2023 bis Fr, 22.09.2023
täglich jeweils von 09:00 - 16:15 Uhr
5 Tage, 40 UStd
Preis: 200,00 €

X 100 001 Ausstellung: Menschenrechte

Menschenrechtsausstellung in der VHS Ostkreis Hannover, Burgdorf

"Alle Menschen sind frei und gleich an Würde und Rechten geboren." Mit diesem Satz beginnt die im Dezember 1948 von den Vereinten Nationen verabschiedete "Allgemeine Erklärung der Menschenrechte". In insgesamt 30 Abschnitten, die in die Verfassungen vieler Staaten, auch in die der Bundesrepublik Deutschland, eingegangen sind, wird beschrieben, was zu einem menschenwürdigen Leben gehört. Dabei geht es nicht nur um politische Grundrechte wie Gleichheit vor dem Gesetz, das Recht auf Asyl, das Recht auf Eigentum u.a., sondern auch um soziale Grundrechte, die zum Teil über die Landesverfassungen hinausgehen, z. B. das Recht auf soziale Sicherheit, das Recht auf Wohlfahrt, also auf einen angemessenen Lebensstandard, und das Recht auf Bildung. Wie die jüngere Geschichte zeigt, müssen die Menschenrechte ständig verteidigt werden. Sie sind bedroht, nicht nur in irgendwelchen obskuren Drittwelt-Diktaturen, sondern auch in den entwickelten Ländern des Westens, in Europa ebenso wie auf dem amerikanischen Kontinent. Die Entwicklung in Osteuropa (Polen, Ungarn, Ukraine, Russland), in Südamerika (Unterdrückung indigener Völker), in Nordamerika (institutionalisierter Rassismus in den USA und Kanada) und auch in der Bundesrepublik (Aufkommen von Gewalt gegen Andersdenkende und Minderheiten) sind Besorgnis erregend. Die Menschenrechte, die uns alle schützen, können nur dann sinnvoll verteidigt werden, wenn sie

AMNESTY INTERNATIONAL





Bestandteil unseres täglichen Lebens werden. Die Ausstellung der Ortsgruppe Burgdorf von Amnesty International möchte hierzu einen Beitrag leisten. Sie möchte informieren, aufklären und ein Bewusstsein dafür schaffen, dass es sich lohnt, sich für die Rechte anderer zu engagieren - unabhängig von deren Hautfarbe, politischer Überzeugungen, Herkunft oder Geschlecht. Sie kann deshalb als Ergänzung des Gemeinschaftskundeunterrichts dienen und steht selbstverständlich allen Interessierten offen.

Die Ausstellung kann während der VHS-Öffnungszeiten in Burgdorf vom 03.11.2023 bis 15.03.2024 besichtigt werden. Eine Einführung für Einzelpersonen und Gruppen ist möglich; Termine können unter der Telefonnummer (05138) 61 68 70 vereinbart werden.

Dieter Reiniger

03.11.2023 bis 15.03.2024

Mo, Di, Mi, Fr jeweils von 09:00 - 16:00 Uhr

Do 16:00 - 18:00 Uhr

Burgdorf, VHS-Räume, Flur

kostenfrei

X 101 000 Verborgene Kulturräume - urbane Naturräume

Hannovers Friedhöfe als Zeugnisse der Architektur-, Kultur- und Sozialgeschichte
Kriegszerstörungen und Wiederaufbau haben das Erscheinungsbild von Städten und Gemeinden tiefgreifend verändert, vielerorts sogar die Konturen einer wahrnehmbaren, historisch gewachsenen Stadtentwicklung zum Verschwinden gebracht. In einer Großstadt wie Hannover gibt es heute nur noch wenige Kultur- und Naturräume, in denen die Geschichte der vergangenen 150 Jahre unmittelbar erfahren werden kann.

In diesem Kontext sind Friedhöfe, weit über ihre primäre Funktion als Begräbnisstätten hinaus, einzigartige Refugien im verdichteten städtischen Raum, die bei näherer Betrachtung vielfältige Informationen über Architektur-, Politik-, Geistes- und Zeitgeschichte vermitteln.

Drei Führungen mit dem Historiker Dr. Peter Schulze über die Friedhöfe Engesohde, Stöcken und Seelhorst ermöglichen Einblicke in die vielfältigen Aspekte des Wandels der Bestattungskultur: Ältere Gräberquartiere und Denksteine, Mausoleen und Kolumbarien lassen die Friedhöfe zu historischen Orten werden. Im Vergleich mit jüngeren Gräberreihen und Grabstätten geben sie Auskunft über Veränderungen im Umgang mit Tod und Totengedenken.

Zugleich vermitteln die Rundgänge beispielhafte Einblicke in die Zeitgeschichte des 19. und 20. Jahrhunderts.

Samstag, 20.05.2023, 15.00-17.15 Uhr:

Stadtfriedhof Engesohde

Der Stadtfriedhof Engesohde wurde in der hannoverschen Südstadt 1864 als kommunaler "Zentralfriedhof" eingerichtet, um die Schließung alter innerstädtischer Begräbnisplätze zu ermöglichen. Bestattungen erfolgten in Reihengräbern, Erbbegräbnissen und Grabgewölben. Seit 1902 wurden die Gräberquartiere neugestaltet; dort finden

sich neben älteren Denksteinen zahlreiche qualitätsvolle Grabmäler in modernen Formen.

Treffpunkt: Haupteingang Orli-Wald-Allee 2, Stadtbahnlinien 1, 2, 8 (Station Altenbekener Damm)

Samstag, 10.06.2023, 15.00-17.15 Uhr:

Stadtfriedhof Stöcken

Der Stadtfriedhof Stöcken wurde 1891 als neuer städtischer Hauptfriedhof angelegt. Zu den Besonderheiten des Friedhofs zählen Alleenwege und Urneninsel, Grabarchitektur aus älterer Zeit, Abteilungen für Kriegstote beider Weltkriege, das Gräberfeld für Muslime (seit 1989) und die 2005 eingerichtete "Kindergedenkstätte".

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

Samstag, 01.07.2023, 15.00-17.15 Uhr:

Stadtfriedhof Seelhorst

Der Stadtfriedhof Seelhorst ist seit 1920 der größte städtische Friedhof. Vom Portal des ursprünglichen Haupteingangs führt eine vierreihige Allee zum Zentralbau mit Kapellen und Krematorium. Bemerkenswert sind die Gräberfelder mit "Reformgrabmalen", die Ehrenanlagen für Kriegstote, KZ-Häftlinge und Kinder von Zwangsarbeiterinnen sowie die Waldgrababteilung (seit 2005).

Treffpunkt: Alter Haupteingang Hoher Weg, Buslinien 123, 128 (Haltestelle Hoher Weg)

Die Spaziergänge auf den Friedhöfen können auch einzeln zum Preis von jeweils 12 € gebucht werden. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung die gewünschten Friedhöfe an.

Eine gemeinsame Veranstaltung der VHS Langenhagen und VHS Ostkreis Hannover.

Dr. Peter Schulze

samstags, 20.05.2023 bis 01.07.2023

jeweils von 15:00 - 17:15 Uhr

3 Samstage, 9 UStd

Preis: 36,00 €



X 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, 24.02.2023, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 20,00 €

X 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, 10.03.2023, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 20,00 €

X 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, 24.03.2023, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 20,00 €

X 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.

Torsten Arends

Mo, 20.02.2023, 18:00 - 20:30 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1

Preis: 20,00 €



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

X 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, 22.03.2023, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 12.04.2023, 19:00 - 21:15 Uhr

2 Abende, 6 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 2

Preis: 31,00 €

W 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:

- 11.01.2023: Stirn, Ohren und Kinn

- 25.01.2023: Kiefer und Untergesicht.

Andreas Halstenberg

Mi, 11.01.2023, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 25.01.2023, 19:00 - 21:15 Uhr

2 Abende, 6 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 2

Preis: 31,00 €

X 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:

- 10.05.2023: Augen

- 14.06.2023: Stirn

Andreas Halstenberg

Mi, 10.05.2023, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 14.06.2023, 19:00 - 21:15 Uhr

2 Abende, 6 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 2

Preis: 31,00 €

X 106 021 Dein Kind - Dein Spiegel

Vortragsabend

Andere Menschen können unser Verhalten spiegeln. Dies ist für uns sehr hilfreich. Wir werden so auf Themen aufmerksam gemacht und können unbewusste Aspekte in uns erkennen. Kinder sind wunderbare Spiegel für uns und es lohnt sich, hier genauer hin zu schauen. Wenn wir die Wirkungsweise der Spiegelgesetze erkennen, können sie für uns zu einem wichtigen Lernfeld werden und unterstützen unsere Persönlichkeitsentwicklung. Es ist span-

nend und aufschlussreich die Verhaltensweisen der Kinder unter den Aspekten der Spiegelgesetze zu betrachten. Wer dies tut, wird meistens belohnt. Sind Themen erst einmal erkannt, können positive Veränderungen in der Eltern-Kind-Beziehung entstehen und der Umgang miteinander wird noch freudvoller.

Der Vortrag gibt auf eine humorvolle Art Einblick in die Wirkungsweise der Spiegelgesetze und lässt Raum zum Austausch.

Christine Schröpfer

Mi, 15.03.2023, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 19,00 €

X 106 025 Achtung sprechende Tiere!

Ob Hund, Katze, Pferd oder Vogel - unsere tierischen Freunde kommunizieren ständig mit uns. Hören wir immer zu? Wohl kaum, denn ihre Art sich mitzuteilen ist sehr vielfältig und den meisten Menschen nicht bekannt. Ist ein Tier öfters krank, gestresst oder zeigt Verhaltensauffälligkeiten, z.B. Unsauberkeit, Ängstlichkeit oder Aggressivität lohnt es sich besonders hinzuschauen. Manchmal kann ein Trauma hinter den Problemen stecken und das Energiesystem schwächen. Interessanterweise können sich auch negative Erlebnisse der Vorfahren der Tiere im Hier und Jetzt auswirken, d. h. das Tier hat diese Erfahrungen sozusagen übernommen. Auch Kastrationserlebnisse können für ein Tier körperlich und psychisch belastend sein und den Fluss der Lebensenergie stören. Die Kenntnis hierzu ist wichtig, um das Tier vor dem Eingriff oder auch nach Jahren noch bestmöglich zu unterstützen. Anhand zahlreicher Fallbeispiele aus ihrer Arbeit gibt die Dozentin Einblicke in das spannende Thema und informiert über Möglichkeiten die Tiere energetisch zu unterstützen wieder in Balance zu kommen.

Christine Schröpfer

Mo, 13.03.2023, 18:30 - 20:45 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15

Seminarraum 1

Preis: 15,00 €



W 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, 21.01.2023, 10:00 - 19:00 Uhr

So, 22.01.2023, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Wochenende, 15 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1

Preis: 61,00 €

X 106 073 Achtsamkeits-Meditation

Was ist eigentlich Meditation und was bedeutet Achtsamkeit?

Inhalt siehe W 106 063.

Rüdiger-Felix Lorenz

Sa, 03.06.2023, 10:00 - 19:00 Uhr

So, 04.06.2023, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Wochenende, 15 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1

Preis: 61,00 €

X 106 063 Die Kraft der Meditation

Wer am Ende Woche bei allen Herausforderungen des Alltags und in der aktuellen Krisenzeit zur Ruhe kommen möchte, kann sich in diesem Kurs mit der sehr wirksamen Methode der Meditation vertraut machen. Der amerikanische Wissenschaftler Jon Kabat-Zinn hat jenseits religiösen Hintergrunds eine Praxis der annehmenden Achtsamkeit begründet, die verschiedene Methoden wie Sitzmeditation, Bodyscan und einfach zu erlernende Übungen aus dem Hatha-Yoga integriert. Mit Hilfe der Übungspraxis werden in der Ruhe die inneren Kraftquellen bei der positiven Wirkung auf die Gesundheit bestärkt und das Stresserleben reduziert. Sie werden zudem

im gegenseitigen Austausch herausfinden, welche Art regelmäßiger Meditationspraxis für Ihren Alltag geeignet ist.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und Kissen sowie Schreibutensilien mitbringen. Rüdiger-Felix Lorenz

Sa, 18.03.2023, 10:00 - 19:00 Uhr

So, 19.03.2023, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Wochenende, 15 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1

Preis: 61,00 €

W 106 043 Mehr Erfüllung finden und Ziele erreichen mit dem „Lebensrad“

Hast auch Du das Gefühl, in einigen Bereichen Deines Lebens nicht das zu erreichen, was Du Dir erhoffst? Dass Du noch unerfüllte Träume hast und nicht weißt, wie Du sie im Alltag unterbringen kannst? Fallen wichtige Dinge oftmals hinten rüber? Nimm Dir Zeit, um Dir einen Überblick über den aktuellen Stand Deiner Lebensbereiche zu verschaffen und Dir einen Fahrplan zu erstellen, wie Du diese noch weiter optimieren kannst.

Gesundheit, Beruf, Finanzen, Familie sind nur einige der möglichen Lebensbereiche, welchen wir in diesem Workshop vermehrte Aufmerksamkeit schenken wollen.

Sie sind beliebig erweiterbar und auf die individuelle Situation der Teilnehmer*innen zugeschnitten.

Zusammen mit dem „Lebensrad“ oder „Wheel of life“ werden wir die einzelnen Lebensbereiche näher beleuchten und Maßnahmen entwickeln, diese für Dich noch besser zu gestalten.

Ziel dieses Workshops ist, neue Möglichkeiten in den eigenen Lebensbereichen zu erkennen und mit passenden Maßnahmen den Grundstein für einen glücklicheren, zufriedeneren und vor allem erfüllteren Alltag zu legen.

Jana Hellmann

Di, 24.01.2023, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 3

Preis: 15,00 €

X 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, 05.05.2023, 18:00 - 21:15 Uhr

Sa, 06.05.2023, 10:00 - 17:30 Uhr

1 Wochenende, 14 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1

Preis: 57,00 €



X 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, 29.04.2023, 10:00 - 17:30 Uhr
1 Sonabend,
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1
Preis: 44,00 €

W 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

Hinweis:
VA-Nr.: B21-107039-51
Abmeldeschluss: 15. Dezember 2022
Anne Fischer
Mo, 23.01.2023 bis Fr, 27.01.2023
täglich jeweils von 08:30 - 12:45 Uhr
5 Tage, 25 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1
Preis: 113,00 €

W 106 053 Studenttage für Mitarbeiter*innen in Kindertagesstätten und anderen sozialen Einrichtungen.

Die Teams einer Kindertagesstätte und anderen sozialen Einrichtungen sind jeden Tag hohen körperlichen, wie auch mentalen Belastungen ausgesetzt. Die Wenigsten sorgen oder erlauben für sich einen Ausgleich zur Regeneration und Erholung, zumal nach der Dienstzeit die eigene Familie mit Ansprüchen wartet. Deshalb haben wir ein Konzept entwickelt, das wir den Einrichtungen als Studenttage in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Ostkreis Hannover anbieten. Einen ganzen Tag, wo jedes Team-Mitglied für sich allein im Fokus steht und durch Übungen und Anleitungen in der Selbstsorge unterrichtet wird. Neben dem Erlernen von Autogenen Training und Progressiver Muskelentspannung gibt es einen Einblick in die Möglichkeiten und Wirkungsweise der Meditation. Für die Träger solcher Einrichtungen kann es interessant sein, Mitarbeiter*innen in der Selbstsorge (Self-Care) zu schulen um die Arbeitskraft zu erhalten und den Krankenstand niedrig zu halten. Gerade auch in dieser Zeit mit großen Herausforderungen, wie Pandemie

und Änderung der Weltordnung ist es gut und wichtig einen gesunden Umgang mit den Ereignissen zu leben. Heike und Armin Rathmann sind ausgebildete und erfahrene Entspannungs- und Meditationslehrer. Das Seminar ist als eintägige Fortbildungsveranstaltung konzipiert. Weitere Auskünfte erteilt die zuständige Programmbereichsleiterin, Astrid Voges, Tel.: 05132/ 5000-15. Gerne unterbreiten wir Ihnen ein individuelles, auf die Bedürfnisse Ihrer Einrichtung abgestimmtes Angebot. Leitung: Heike und Armin Rathmann
Termin: Nach Absprache
Preis: Nach Absprache

X 106 101 Emotionsfokussiertes Paartraining (EFT)

- oder wie Liebesbeziehungen gelingen können, auch wenn es aussichtslos erscheint!
Ob eine Beziehung gelingt, hängt meistens nicht davon ab, ob man sich liebt. Es hängt davon ab, ob wir miteinander durch unseren Schmerz/Konflikte gehen können. Meine Beziehung, also der Mensch, den ich liebe, fängt an DIE existentielle Bedrohung in meinem Leben zu werden. Dann werden wir hilflos, verletzt, verzweifelt. Und da fängt EFT (Emotionsfokussiertes Paartraining) an und hilft weiter! Egal an welchem (schmerzhaften) Punkt Sie in Ihrer Beziehung stehen, ob Sie sich nur noch streiten, sich aus dem Weg gehen, sich anschweigen oder andere Beziehungspartner*innen suchen, durch die wissenschaftlich fundiert belegte Wirksamkeit der EFT können wir trotz allem zurückfinden zu einer liebevollen und unterstützenden Beziehung mit unserem/unserer Beziehungspartner*in. Dr.Sue Johnson hat herausgefunden, dass sich in dem Paar dieselbe Bindungsdynamik abspielt, wie zwischen einem Kleinkind und seiner Mutter/ Vater (primären Bindungsperson). Die EFT versteht und nimmt an, statt zu verurteilen und zu trennen. EFT vermittelt ein hilfreiches Verstehen und Wissen, wie Liebe gelingen kann oder besser gesagt, wie Beziehung gelingt. In diesem Vortrag erfahren Sie die Grundgedanken der Vorgehensweise der EFT. Einer Therapieerwartung wird nicht entsprochen. Isabel Kiefer
Do, 11.05.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
1 Abend, 2 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Seminarraum 1
Preis: 12,00 €



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 Referenten*innen 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!

X 100 111 Frauenarbeitskreis 2 in Burgdorf

Bergstr. 4 - 6, Seminarraum 1
Gudrun Kraus
montags 09.01.2023 bis 13.03.2023
jeweils 10.45 bis 12.15 Uhr
Preis: 80,00 €

- 09.01.2023 Afghanistan: Unbesiegt und dennoch verloren, Teil 1
Dr. Regina Runge-Beneke
 - 16.01.2023 Im Rhythmus der Gezeiten
Georg Berthold
 - 23.01.2023 Menschliche Frühgeschichte, Teil 1
Vom Affen zum homo sapiens
Thomas Schneider
 - 30.01.2023 Menschliche Frühgeschichte, Teil 2
Vom Bauern und Hirten zur Stadt und zur Schrift
Thomas Schneider
 - 06.02.2023 Käthe Kollwitz, Leben und Werk
Gabriele Meuer
 - 13.02.2023 Frauenprojekte in Gambia der Organisation shine light in girls education e.V.
Isabel Kiefer
 - 20.02.2023 Afghanistan: Unbesiegt und dennoch verloren, Teil 2
Dr. Regina Runge-Beneke
 - 27.02.2023 Ermutigende Erkenntnisse aus der Hirnforschung
Sabine Bahnemann
 - 06.03.2023 Unterwegs auf Deutschlands Flüssen
Helmut Peters
- Achtung! Freitag,
17.03.2023 Besuch im Sprengelmuseum "Lebensräume"
Treffpunkt 11 Uhr im Foyer, zzgl. Eintritt
Jörg Worat

X 100 111Z Frauenarbeitskreis 2 in Burgdorf

Bergstr. 4 - 6, Seminarraum 1
Gudrun Kraus
17.04. und 24.04.2023
jeweils 10.45 bis 12.15 Uhr
Preis: 17,00 €
17.04.2023 Programmmusik, Teil 4
Hella Gütte
24.04.2023 Übergang zur neuen Musik
Hella Gütte
Bitte melden Sie sich für diese beiden Termine gesondert zum Frauenarbeitskreis an!

X 100 101 Frauenarbeitskreis in der VHS, Burgdorf

Bergstr. 4 - 6, Seminarraum 1
Petra-Gabriele Winter
mittwochs, 15.02.2023 bis 10.05.2023
jeweils 10.00 bis 11.30 Uhr
Preis: 92,90 € (inkl. Eintritt WOK-Küchenmuseum)

- 15.02.2023 Michelangelos Fresko "Das jüngste Gericht" in der Sixtinschen Kapelle in Rom
Gabriele Meuer
 - 22.02.2023 Umberto Ecos "Der Name der Rose"
Thomas Schneider
 - 01.03.2023 Afghanistan: Unbesiegt und dennoch verloren, Teil 1
Dr. Regina Runge-Beneke
 - 08.03.2023 Afghanistan: Unbesiegt und dennoch verloren, Teil 2
Dr. Regina Runge-Beneke
 - 15.03.2023 Johann Christoph Sachse: Der deutsche Gilblas, Lesung
Burkhard Heinrich
 - 22.03.2023 Ermutigende Erkenntnisse aus der Hirnforschung
Sabine Bahnemann
- Osterferien
12.04.2023 Alfred Rose und die Musik der Synagoge
Dr. Peter Schulze
- 19.04.2023 Programmplanung
- 26.04.2023 Montreal
Georg Berthold
- 03.05.2023 Besuch mit Führung im "WOK - World of Kitchen" Küchenmuseum, Spichernstr. 22, 30161 Hannover, Treffpunkt am Eingang, 11 Uhr,
Petra-Gabriele Winter
- 10.05.2023 Hellwach in der Nacht: Eulen und Käuze im Wald (Dia-Vortrag)
Burkhard Heinrich



X 100 202 Frauenarbeitskreis in der Begegnungsstätte Altwarmbüchen

An der Riehe 32, Gruppenraum
Hannelore Stork

mittwochs, 15.02.2023 bis 10.05.2023
jeweils 09.30 - 11.00 Uhr,
Preis: 80,00 €

- 15.02.2023 Afghanistan: Unbesiegt und dennoch verloren, Teil 2
Dr. Regina Runge-Beneke
- 22.02.2023 Michelangelos Fresko "Das jüngste Gericht" in der Sixtinschen Kapelle in Rom
Gabriele Meuer
- 01.03.2023 Giovanni Boccaccio: Das Dekameron. Geschichten zum Nutzen eingesperrter Frauen
Thomas Schneider
- 08.03.2023 Vom Zusammenhang zwischen Migration und Stadtentwicklung in Deutschland
Florian Fischbach
- 15.03.2023 Die Arthroselüge
Edgar Job
- 22.03.2023 Andalusien - auf den Spuren der Toleranz
Georg Berthold
- Osterferien
- 12.04.2023 Theodor Storm: Eekenhof (Ausschnitt)
Burkhard Heinrich
- 19.04.2023 Programmplanung
- 26.04.2023 Thüringen - ein Streifzug durch das Land der Klassiker
Rainer Windrich
- 03.05.2023 Die Musik in Europa
Hella Gütte
- 10.05.2023 Frauenprojekte in Gambia der Organisation shine light in girls education e.V.
Isabel Kiefer

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

Buhrsche Stiftung, Am Ortfelde 74
mittwochs, 15.02.2023 bis 17.05.2023
jeweils 09.30 - 11.00 Uhr
Preis: 87,00 €

- 15.02.2023 Zur Geschichte und Kultur der Juden in Niedersachsen
Vortrag 2: von 1850 bis 1918
Dr. Peter Schulze
- 22.02.2023 Heinrich Heine: Literarische Reise an die Nordsee, nach Italien und Polen sowie in seine Geburtsstadt Düsseldorf
Burkhard Heinrich
- 01.03.2023 Irland, Dublin und ganz viel mehr
Georg Berthold
- 08.03.2023 Feuerbach und Marx, die materialistische Entzauberung des Weltgeistes
Thomas Schneider
- 15.03.2023 Michelangelos Fresko "Das jüngste Gericht" in der Sixtinschen Kapelle in Rom
Gabriele Meuer
- 22.03.2023 Besuch im Sprengelmuseum Künstlerinnen des 20. und 21. Jahrhunderts
Treffpunkt 11 Uhr im Foyer, zzgl. Eintritt
Jörg Worat
- Osterferien
- 12.04.2023 Afghanistan, Teil 2
Dr. Regina Runge-Beneke
- 19.04.2023 Programmplanung
- 26.04.2023 Leben leben - lebendig sein
Karin Hieronimus
- 03.05.2023 Ermutigende Erkenntnisse aus der Hirnforschung
Sabine Bahnemann
- 10.05.2023 Alfred Rose und die Musik der Synagoge
Dr. Peter Schulze
- 17.05.2023 Thüringen - ein Streifzug durch das Land der Klassiker
Rainer Windrich

X 100 302 Frauenarbeitskreis im Haus der Begegnung in Neuwarmbüchen

Haus der Begegnung, Immenzaun 13
Annelore Steinforth
mittwochs, 15.02.2023 bis 10.05.2023
jeweils 10.45 - 12.15 Uhr
Preis: 80,00 €

- 15.02.2023 Die Poesie der Märchen
Burkhard Heinrich
- 22.02.2023 Unterwegs auf Deutschlands Flüssen
Helmut Peters
- 01.03.2023 "Die linke Hand des Papstes", Erzählung von F.C. Delius
Gabriele Meuer
- 08.03.2023 Besuch im Sprengelmuseum Frauendarstellungen in der modernen Kunst
Treffpunkt 11 Uhr im Foyer, zzgl. Eintritt
Jörg Worat
- 15.03.2023 Die Literatur der deutschen Romantik, Teil 1
Thomas Schneider
- 22.03.2023 Die Literatur der deutschen Romantik, Teil 2
Thomas Schneider
- Osterferien
- 12.04.2023 Mecklenburg-Vorpommern - auf den Spuren von Caspar David Friedrich
Rainer Windrich
- 19.04.2023 Programmplanung
- 26.04.2023 Afghanistan: Unbesiegt und dennoch verloren, Teil 1
Dr. Regina Runge-Beneke
- 03.05.2023 Afghanistan: Unbesiegt und dennoch verloren, Teil 2
Dr. Regina Runge-Beneke
- 10.05.2023 Die Musik in Europa
Hella Gütte



X 100 303 Frauenarbeitskreis in der VHS, Lehrte

Rathausplatz 2, Seminarraum 1
Susanne Schachschal
dienstags, 07.02.2023 bis 27.06.2023
jeweils 09:30 - 11:00 Uhr
Preis: 92,90 € (inkl. Eintritt WOK-Küchenmuseum)

- 07.02.2023 Der Nahe Osten: Saudi-Arabien gegen den Iran, Teil 1
Dr. Regina Runge-Beneke
- 21.02.2023 Der Nahe Osten: Saudi-Arabien gegen den Iran, Teil 2
Dr. Regina Runge-Beneke
- 07.03.2023 Johann Christoph Sachse: Der deutsche Gilblas, Lesung
Burkhard Heinrich
- 21.03.2023 Ermutigende Erkenntnisse aus der Hirnforschung
Sabine Bahnemann
- Osterferien
- 18.04.2023 Schottland - mehr als nur Whiskey und Dudelsack
Georg Berthold
- 02.05.2023 Darmgesundheit und Immunsystem
Thomas Feist
- 16.05.2023 Zur Geschichte und Kultur der Juden in Niedersachsen
Vortrag 1: von den Anfängen bis 1850
Dr. Peter Schulze
- 30.05.2023 Hildegard von Bingen - Leben und Werk
Claudia Schäfer
- 13.06.2023 Die Meißendorfer Teiche, Exkursion
Burkhard Heinrich
- 27.06.2023 Besuch mit Führung im "WOK - World of Kitchen" Küchenmuseum, Spichernstr. 22, 30161 Hannover, Treffpunkt am Eingang, 11 Uhr,
Susanne Schachschal

X 100 304 Frauenarbeitskreis in der VHS, Sehnde

VHS, Peiner Str. 13
dienstags, 14.02.2023 bis 16.05.2023
jeweils 10:00 - 11:30 Uhr
Preis: 80,00 €

- 14.02.2023 Entwicklung der Geldwirtschaft
Von den ersten Münzen zum digitalen Geld, Teil 1
Thomas Schneider
- 21.02.2023 Entwicklung der Geldwirtschaft
Von den ersten Münzen zum digitalen Geld, Teil 2
Thomas Schneider
- 28.02.2023 Politische Philosophie: Das Koordinatensystem der Politik
Florian Fischbach
- 07.03.2023 Besuch im Sprengelmuseum
Künstlerinnen des 20. und 21. Jahrhunderts
Treffpunkt 11 Uhr im Foyer, zzgl. Eintritt
Jörg Worat
- 14.03.2023 Afghanistan: Unbesiegt und dennoch verloren, Teil 1
Dr. Regina Runge-Beneke
- 21.03.2023 Afghanistan: Unbesiegt und dennoch verloren, Teil 2
Dr. Regina Runge-Beneke
- Osterferien
- 18.04.2023 Ermutigende Erkenntnisse aus der Hirnforschung
Sabine Bahnemann
- 25.04.2023 Programmplanung
- 02.05.2023 Michelangelos Fresko "Das jüngste Gericht" in der Sixtinschen Kapelle in Rom
Gabriele Meuer
- 09.05.2023 Alfred Rose und die Musik der Synagoge
Dr. Peter Schulze
- 16.05.2023 Thüringen - ein Streifzug durch das Land der Klassiker
Rainer Windrich

X 100 305 Frauenarbeitskreis in Hänigsen

Ev. Kirchengemeinde, An der Kirche 2
Erika Rös
dienstags, 14.02.2023 bis 09.05.2023
jeweils 09:30 - 11:00 Uhr
Preis: 80,00 €

- 14.02.2023 "Das hat mich echt berührt und begeistert"
Sabine Bahnemann
- 21.02.2023 Michelangelos Fresko "Das jüngste Gericht" in der Sixtinschen Kapelle in Rom
Gabriele Meuer
- 28.02.2023 Afghanistan: Unbesiegt und dennoch verloren, Teil 1
Dr. Regina Runge-Beneke
- 07.03.2023 Afghanistan: Unbesiegt und dennoch verloren, Teil 2
Dr. Regina Runge-Beneke
- 14.03.2023 Jerusalem und Tel Aviv
Georg Berthold
- 21.03.2023 Thüringen - ein Streifzug durch das Land der Klassiker
Rainer Windrich
- Osterferien
- 18.04.2023 Alfred Rose und die Musik der Synagoge
Dr. Peter Schulze
- 25.04.2023 Frauenprojekte in Gambia der Organisation shine light in girls education e.V.
Isabel Kiefer
- 02.05.2023 Deutschland hat Rücken
Edgar Job
- 09.05.2023 Rituale - Wert und Bedeutung in unserer Zeit
Thomas Feist

**X 100 105 Gesprächskreis in Uetze**

Burgdorfer Str. 15, Seminarraum 1

Heike Otte, 05173/6364

donnerstags 16.02.2023 bis 27.04.2023

jeweils 09:30 - 11.00 Uhr

Preis: 67,00 €

- 16.02.2023 Afghanistan: Unbesiegt und dennoch verloren, Teil 2
Dr. Regina Runge-Beneke
- 23.02.2023 Frauenprojekte in Gambia der Organisation shine light in girls education e.V.
Isabel Kiefer
- 02.03.2023 Nahrungsmittelallergien und Unverträglichkeiten
Thomas Feist
- 09.03.2023 Michelangelos Fresko "Das jüngste Gericht" in der Sixtinschen Kapelle in Rom
Gabriele Meuer
- 16.03.2023 verlegt auf 27.04.2023, weil Ausstellungseröffnung erst am 21.04.2023
- 23.03.2023 Ermutigende Erkenntnisse aus der Hirnforschung
Sabine Bahnemann
- Osterferien
- 13.04.2023 Armenien - Land zwischen Europa und Asien
Rainer Windrich
- 20.04.2023 Antisemitismus heute
Dr. Regina Runge-Beneke
- 27.04.2023 Besuch im Sprengelmuseum
Abstrakte Kunst
Treffpunkt 11 Uhr im Foyer,
zzgl. Eintritt
Jörg Worat



© Giovanni Giurdanella



Wegweiser

| | |
|--------------------------------|----|
| Bildungsurlaube | 4 |
| Literatur und Kultur | 19 |
| Malen und Zeichnen | 21 |
| Plastisches Gestalten | 26 |
| Werken | 27 |
| Textiles Gestalten, Nähen/Mode | 28 |
| Musik | 34 |
| Fotografie und Bildbearbeitung | 37 |
| Freizeit und Gartengestaltung | 41 |

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



© Dieter Reiniger

X 204 003 Theater zum Ausprobieren

Für alle, die einfach mal Lust haben zu spielen und sich ausprobieren wollen. Im Vordergrund dieses Kurses stehen Spiele und Improvisationen, die die Fantasie und körperliche Erfahrungen anregen. Es werden kleine Geschichten und Szenen entwickelt und gegenseitig präsentiert. Theatererfahrungen sind nicht notwendig, einfach losspielen ist das beste Konzept. Bitte rutschfeste Socken und/oder Gymnastikschuhe mitbringen.

Eva Beyer

Sa, 04.03.2023, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Gymnastikraum

Preis: 35,00 €

X 200 293 Belgische Gartenpralinen

Liebevoll gestaltete Gartenkleinode zeigen, dass auch in Belgien schöne Gärten vorhanden sind. Vom kleinen Privatgarten bis hin zu historischen Schlössern mit alten Parkanlagen hat das kleine Land viel zu bieten. Lassen Sie sich durch wunderschöne private Gärten und aufwändig angelegte Schaugärten von Gärtnereien führen. Der Garten der Gartengestalterin und Autorin Dina Deferme mit seinen farbig aufeinander abgestimmten Gartenräumen wird dabei ebenso vorgestellt, wie Kasteel Dame, bei dem die angrenzende Landschaft mit dem Garten und Park zusammenwirkt und einen schönen Rahmen für das alte Gemäuer bietet.

Ellen Bielert

Mi, 24.05.2023, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 3

Preis: 19,00 €

X 206 053 New Lanark

Industriedenkmal und UNESCO-Welterbe

Südöstlich von Glasgow liegt bei der Ortschaft Lanark am River Clyde ein Industriestandort, der zur Zeit der Industriellen Revolution gegründet wurde und Textilfabriken, Wohnhäuser für die Arbeiter, einen Laden, einen Kindergarten und eine Schule umfasste. Für damalige Verhältnisse war das mehr als ungewöhnlich, denn Fabrikbesitzer scherten sich in aller Regel nicht um das Wohlergehen ihrer Beschäftigten, sondern waren nur daran interessiert, soviel Profit wie möglich zu erzielen. Dass es auch anders ging, zeigt die von David Dale und später Robert Owen geleitete Einrichtung, deren Fabriken bis Mitte der 1980-er in Betrieb waren.

Das Dorf ist immer noch bewohnt, und die Fabrikgebäude sind heute zu einem Museum mit Welterbestatus geworden. Der Vortrag informiert über Lebens- und Arbeitsbedingungen im Dorf und bietet eine Führung durch seine Gebäude.

Dieter Reiniger

Mi, 15.03.2023, 19:00 - 21:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 3

Preis: 15,00 €



X 206 003 Rosslyn Chapel bei Edinburgh

Ein Kleinod mittelalterlicher Steinmetzkunst

Das Gebäude - bis heute in Privatbesitz - wurde einer breiteren Öffentlichkeit erstmalig durch den Film "Der Da-Vinci-Code" bekannt, dessen Schlusszenen in ihm spielen. Seitdem strömen die Besucherinnen und Besucher dorthin - dennoch ist die Kapelle keine Touristenfalle, sondern allemal einen Besuch wert, denn sie weist an den Außenfassaden und im Innenraum Steinmetzarbeiten von außergewöhnlicher Qualität auf. Es handelt sich dabei um eine Mischung aus biblischen Gestalten und vorchristlichen Figuren sowie Erinnerungen an die Vorfahren der jetzigen Eigentümer, die in ihrer Zusammensetzung einzigartig ist. Zudem verbinden sich mit der Kapelle einige Mythen, die von den freiwilligen Guides - manchmal mit einem Augenzwinkern - wiedergegeben werden. Der Vortrag berichtet anhand eigener und fremder Bilder - das Fotografieren in Innenen der Kapelle ist nicht gestattet - über die Entstehungsgeschichte, die Techniken der Steinbearbeitung und eben diese Mythen - in der Hoffnung, dass sich Interessentinnen und Interessenten finden, die sich die Kapelle im Original anschauen und durch ihre Eintrittsgelder dazu beitragen, ein einzigartiges Kulturgut zu erhalten.

Dieter Reiniger

Mi, 12.04.2023, 19:00 - 21:15 Uhr

1 Abend,

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 3

Preis: 15,00 €

Die besondere Kykladen-Griechenlandreise

Milos - Kimolos - Folegandros - Sifnos

Milos ist eine abwechslungsreiche Insel vulkanischen Ursprungs.

Sie verfügt über den besten natürlichen Hafen der griechischen Inseln.

Hoch darüber das blendend weiße Band von Pláka und Tripiti mit schönen Kirchen.

Folegandros ist eine karge, felsige Insel, die aber trotzdem nachhaltige Eindrücke vermittelt. Die atemberaubenden senkrechten Felsabstürze an der Ostküste und die wunderschöne ursprüngliche Chora.

Sifnos ist dagegen eine überraschend grüne Insel. Auch wenn die Insel durchaus unter Griechen und ausländischen Urlaubern bekannt ist, so hat sie ihre Ursprünglichkeit bewahrt.

Anzeige

Erleben Sie Griechenland pur mit dem bezaubernden Licht der Kykladen, bei den abendlichen Essen in urigen Tavernen und der Möglichkeit, zu kleinen Wanderungen.

Reisedauer: 12 Tage

Reisetermin: 19. bis 30. Sept. 2023

Reisepreis: 2.395,00 € (bei mind. 15 TN)

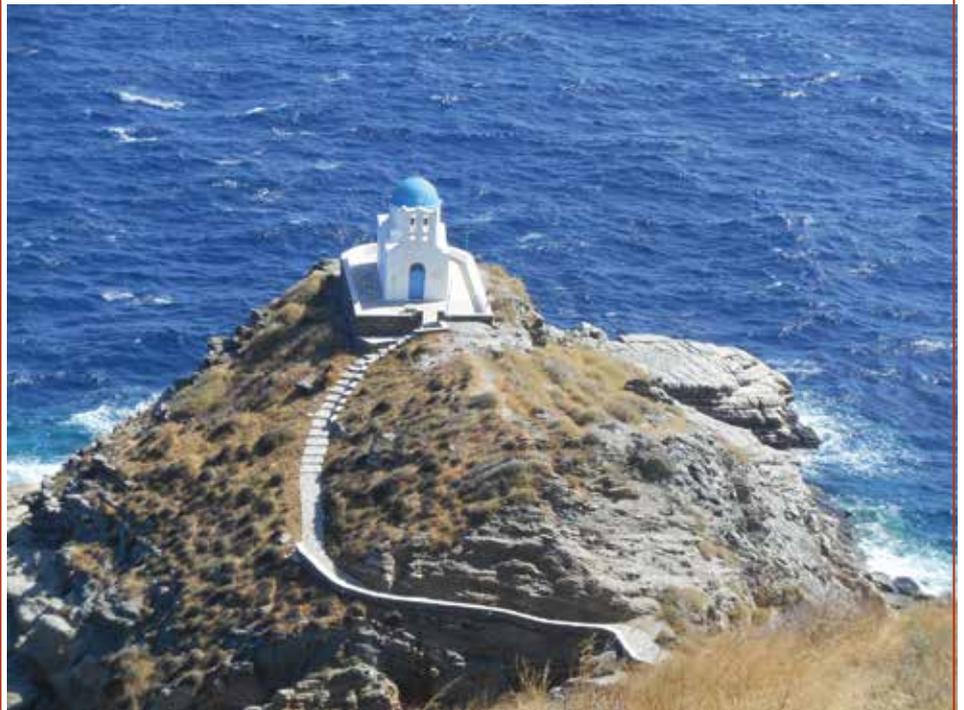
Einzelzimmerzuschlag: 380,00 €

Anmeldung und Prospekt-Anforderung: INTERCONTACT GmbH,

In der Wässerscheid 49, 53424 Remagen z. Hd. Marco Dietz, Tel. 02642-2009-18

Leitung: Bernd Raddatz und Evangelos Plexidas

© Bernd Raddatz





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



© Sabine Pfeiffer

X 207 061 Schnupperkurs 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.

Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: Einfaches Papier, Lineal, Butterbrotpapier und einen schwarzen Fineliner, wenn vorhanden Buntstifte oder Marker. Wer noch mehr Material zur Verfügung hat, kann das natürlich auch mitbringen. Darüber hinaus sind weitere Materialien und Stifte im Kurs vorhanden und können je nach Verbrauch bei der Kursleiterin erworben werden.

Karin Dyck

Di, 02.05.2023, 19:00 - 21:15 Uhr

Di, 09.05.2023, 19:00 - 21:15 Uhr

2 Abende, 6 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 29,00 €

X 207 412 Kalligrafie & Handlettering mit Brushpen und Fineliner

Brushpens (Pinselstifte) erlauben ein flottes und spontanes Schreiben und Skizzieren von Buchstaben: Kappe runter und los geht's! Durch unterschiedlichen Druck auf die sensible Spitze entstehen dicke und/oder dünne Striche - eine Vielzahl von Schriftcharakteren ist möglich. Wir wollen mit Elan und Fantasie aus Grundelementen individuelle Formen und Schwünge für unsere Letterings oder Ostergrüße entwickeln. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Brushpens (Pinselstifte - z.B. Edding brushpen 1340, Tombow oder Lyra Duo Brush, Ecoline Brush Pen o.ä.), Bleistift, Radiergummi, Lineal, Schere, Klebestift, möglichst glattes unliniertes Papier, etwas Transparent- oder Butterbrotpapier und einen kurzen Text.

Sabine Pfeiffer

Sa, 18.03.2023, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 2

Preis: 35,00 €

X 207 432 Kalligrafie - Wasser und die Farbe BLAU

Mit »Wasser« wird von den meisten die Farbe Blau assoziiert. Durch Farbabstufungen von Tinten oder Aquarellfarben entstehen Überlagerungen und lasierende Effekte, die durch Maskierflüssigkeit (Rubbelkrepp) noch intensiviert werden können. Als Schriftart kommt die variantenreiche »Römische Kursive« zum Einsatz. Die Arbeiten können anschließend in einem Fächer (»Wasser-Rad«) zusammengefasst werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen:

Übungspapier (Karo-/Zeichenblock), einige Bögen Aquarellpapier, farbige (blaue) Tinte, Federhalter mit Bandzugfedern 1 und 2 mm, Bleistift, Lineal, Radiergummi, Cuttermesser/Schere, Küchenrolle, Wasserbehälter, breitere Flachpinsel und Behälter zum Anmischen/Verdünnen von Farbe; Maskierflüssigkeit („Rubbelkrepp“ z.B. Fa. Schmincke).

Federn und Halter sind auch im Kurs erhältlich. Kurze Texte zum Schreiben bitte nicht vergessen!

Sabine Pfeiffer

Sa, 08.07.2023, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 2

Preis: 35,00 €



X 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, 29.04.2023, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Sonnabend, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 35,00 €

X 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, 08.09.2023, 18:30 - 21:30 Uhr

Sa, 09.09.2023, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Wochenende, 12 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 48,00 €

X 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, 04.03.2023, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 35,00 €

X 207 171 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, 05.05.2023, 18:30 - 21:30 Uhr

Sa, 06.05.2023, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Wochenende, 12 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 3

Preis: 48,00 €

X 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 Gesichts-anatomie 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.

Um eine intensive Betreuung zu ermöglichen beträgt die Höchstteilnehmerzahl 8 Personen.

Inga Mihailovic

Sa, 25.02.2023, 10:00 - 16:00 Uhr

So, 26.02.2023, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Wochenende, 16 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 66,00 €



X 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.

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, Stillleben 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, 25.01.2023 bis 12.04.2023

jeweils von 09:30 - 11:45 Uhr

10 Vormittage, 30 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Werkraum

Preis: 103,00 €

X 207 074 Maltreff am Vormittag

Inhalt siehe X 207 064

Inga Mihailovic

mittwochs, 19.04.2023 bis 17.05.2023

jeweils von 09:30 - 11:45 Uhr

5 Vormittage, 15 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Werkraum

Preis: 57,00 €

X 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 Stillleben, 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,- €/proTN).

Marianne Mayer-Lindhof

mittwochs, 22.02.2023 bis 10.05.2023

jeweils von 10:00 - 12:00 Uhr

10 Vormittage, 27 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 94,00 €

X 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 Stillleben, 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,- €/proTN).

Marianne Mayer-Lindhof

Mi, 22.02.2023, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 08.03.2023, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 22.03.2023, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 12.04.2023, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 26.04.2023, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 10.05.2023, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 24.05.2023, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 07.06.2023, 19:00 - 21:15 Uhr

8 Abende, 24 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 85,00 €

X 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, 24.05.2023, 10:30 - 15:30 Uhr

1 Mittwoch, 7 UStd

Preis: 32,00 €

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.



X 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

Mi, 14.06.2023, 10:30 - 15:30 Uhr

1 Mittwoch, 7 UStd

Preis: 32,00 €

X 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, 14.02.2023 bis 04.07.2023

jeweils von 09:30 - 12:00 Uhr

17 Vormittage, 57 UStd

Isernhagen FB, Begegnungsstätte,

Hauptstr. 68 A

Preis: 187,00 €

X 207 041 Freies Malen

Acryl, Aquarell und neue Materialien

Hallo - wir freuen uns immer wieder über neue Maler*innen, die mit uns in kreativer Runde die Malerei entdecken oder wiederentdecken wollen. Ob Sie gerade mit dem Malen beginnen möchten oder schon über Malkenntnisse verfügen und eine neue Malgruppe suchen, Sie sind herzlich bei uns willkommen.

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit die Malerei mit ihren verschiedenen Maltechniken und Arbeitsweisen kennen zu lernen. Anhand kleiner Malübungen erproben Sie außerdem den lockeren Umgang mit Farben. Entspannen Sie sich ohne Leistungsdruck mit Stift, Papier und Farbe und vergessen Sie Ihren Alltag.

Gerne können sie auch Ihre eigenen Projekte und Themen verfolgen. Auf Wunsch finden wir zusammen neue Wege bei der Umsetzung und Ausführung Ihrer Malerei. Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen bringen bitte ihre eigenen vorhandene Materialien mit:

z.B. Farben (rot, blau, gelb, weiß), Pinsel, Bleistift, Notizpapier, Klebeband, Malblock oder Keilrahmen, Wasserbehälter, Lappen, Abdeckfolie für den Tisch und Malkittel. Als Bildideen können, wenn Sie möchten, eigene Fotos oder Zeichnungen mitgebracht werden.

Für unsere neuen Maler*innen / Einsteiger*innen machen wir am 1. Unterrichtstag eine Materialbesprechung.

Sylvia Rose-Krampe

donnerstags, 02.03.2023 bis 25.05.2023

jeweils von 14:30 - 16:45 Uhr

10 Nachmittage, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 103,00 €

X 207 051 Malspaß

Malen und Gestalten mit Acrylfarben

Sie haben noch nie gemalt? Oder es ist schon eine Weile her, dass Sie zum Pinsel gegriffen haben, und nun möchten Sie wieder einsteigen? Entdecken Sie Ihre eigene Kreativität!

Hier dreht sich alles um Malerei! Im Zentrum stehen das gemeinsame Malen sowie der fachliche Austausch. Ausprobieren, neue Wege in der Malerei suchen und finden, Formen verändern. Motive wie Landschaften, Blumen, Figuren aus einer ganz anderen Perspektive sehen und im freien Umgang mit den Motiven individuelle malerische Ansätze finden.

Haben Sie Freude am Experimentieren und Entdecken der abstrakten Malerei. Erobern Sie mit Spachtel, Schwämmen und großen Pinseln die Leinwände. Lernen Sie wie man Farben am besten mischt, wie sie aufeinander wirken, wie man Kontraste gekonnt zusammenstellt und eine stimmige Komposition aufbaut.

Interessant sind die Raumwirkung und der Ausdruck im Bild.

Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen bringen bitte ihre eigenen vorhandene Materialien mit:

z. B. Farben (rot, blau, gelb, weiß), Pinsel, Bleistift, Notizpapier, Klebeband, Malblock oder Keilrahmen, Wasserbehälter, Lappen, Abdeckfolie für den Tisch und Malkittel. Als Bildideen können wenn Sie möchten eigene Fotos oder Zeichnungen mitgebracht werden.

Für unsere neuen Maler*innen / Einsteiger*innen machen wir am 1. Unterrichtstag eine Materialbesprechung.

Sylvia Rose-Krampe

donnerstags, 02.03.2023 bis 25.05.2023

jeweils von 17:00 - 19:15 Uhr

10 Nachmittage, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 103,00 €



X 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, 13.05.2023, 10:00 - 16:00 Uhr

So, 14.05.2023, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Wochenende, 16 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 60,00 €

X 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- und Lasiertechniken. Wichtig ist für uns die Farbwahl und Wirkung zwischen Harmonie und Kontrast, sowie die Spannung und das Gleichgewicht von Formen und Flächen. Durch künstlerische Leitung wird die individuelle Bildgestaltung unterstützt. Die Umsetzung im Bild kann abstrakt oder gegenständlich sein. Die Bildresultate werden gemeinsam besprochen.

Bitte bringen Sie (je nach eigenem Interesse und Bedarf) folgende Materialien mit: Acrylfarben (rot, gelb, blau, weiß) Borstenpinsel, Kunsthaarpinsel, Acrylpapier und Leinwand (Keilrahmen).

Ferner benötigen Sie Wasserbehälter, Abdecktischdecke für den Arbeitstisch, Malervlies für den Fußboden, Küchenkrepp, Palette oder Pappteller, Malerlebeband (glatt) und Malerkittel.

Sylvia Rose-Krampe

Sa, 04.03.2023, 10:00 - 18:00 Uhr

So, 05.03.2023, 10:00 - 18:00 Uhr

1 Wochenende, 20 UStd

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

Preis: 72,00 €

W 207 181 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. Malen Sie auf Papier oder Leinwänden, gerne auch auf größeren Formaten. Ausprobieren, neue Wege in der Malerei suchen und finden, Formen verändern. Die klassischen Themen der Malerei wie z. B. Landschaft, Figur, Stillleben, 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, Auswaschen, Gießen und Schütten 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, wenn Sie es wünschen Schritt für Schritt begleitet.

Bitte bringen Sie (je nach eigenem Interesse) folgende Materialien mit: Acrylfarben (rot, gelb, blau, weiß) und Leinwände (Größe und Anzahl nach Bedarf), Skizzenpapier, Bleistift, Wasserbehälter, Pinsel, Messer, Mallappen, Abdecktischdecke für den Arbeitstisch und Malervlies für den Fußboden sowie Kreppband, Papiere, Strukturpasten, Asche, Marmormehl und Acrylbinder.

Sylvia Rose-Krampe

Sa, 04.02.2023, 10:00 - 18:00 Uhr

So, 05.02.2023, 10:00 - 18:00 Uhr

1 Wochenende, 20 UStd

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

Preis: 72,00 €

X 207 181 Acrylmalerei: Ein Wochenende voller Farben

Inhalt siehe W 207 181

Sylvia Rose-Krampe

Sa, 22.04.2023, 10:00 - 18:00 Uhr

So, 23.04.2023, 10:00 - 18:00 Uhr

1 Wochenende, 20 UStd

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

Preis: 72,00 €

25 %

Vielbucherprämie

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



W 207 101 Ateliertage Acrylmalerei

Wir starten farbig ins neue Jahr

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

Di, 03.01.2023, 10:00 - 18:00 Uhr

Mi, 04.01.2023, 10:00 - 18:00 Uhr

Do, 05.01.2023, 10:00 - 18:00 Uhr

3 Tage, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 109,00 €

X 207 191 Atelierwoche in den Osterferien

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. Durch Verwandlung und Verdichtung entstehen ungeahnte Bildwirklichkeiten. Bringen Sie Ihre Ideen auf die Leinwand!

Unsere Themen sind unter anderem der

richtige Umgang mit dem Material, die Wahl des geeigneten Bildmotivs, eine spannende Bildkomposition sowie das Entwickeln einer individuellen Malweise.

Diese Atelierwoche bietet Zeit und Raum zum Ausprobieren. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: Papier und / oder Leinwand, diverse Acrylfarben und Stifte, Kreiden - alles je nach eigenem Interesse und Bedarf. Bitte bringen Sie ferner Malervlies für den Fußboden, eine Abdecktischdecke für den Arbeitstisch mit. Als Bildideen können, wenn Sie möchten, eigene Fotos oder Zeichnungen mitgebracht werden.

Sylvia Rose-Krampe

Mo, 27.03.2023, 09:30 - 17:00 Uhr

Di, 28.03.2023, 09:30 - 17:00 Uhr

Mi, 29.03.2023, 09:30 - 17:00 Uhr

Do, 30.03.2023, 09:30 - 17:00 Uhr

Fr, 31.03.2023, 09:30 - 17:00 Uhr

5 Tage, 45 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 163,00 €

X 207 101 Abenteuer Acrylmalerei - Tagesseminar

Zeit zum Malen

Wenn Sie mit der Malerei neu starten möchten oder als Wiedereinsteiger*in ohne Zeitdruck entspannt einen Tag einfach mal wieder neu durchstarten wollen, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Malen, malen, malen - einen ganzen Tag lang. Lust auf neue Techniken? Mit Spachtel, Schwämmen, kleinen und großen Pinseln arbeiten. Kratzen, Ritzen, Malen, Tröpfeln, Schichten, Auswaschen, Gießen und Schütten. Spaß haben - Zeit haben und genießen. Mit Gleichgesinnten über die Malerei sprechen und einen schöpferischen Tag zusammen verbringen. Ich freue mich auf schöne Malerlebnisse mit Ihnen. Bitte bringen Sie (je nach eigenem Interesse) folgende Materialien mit: Acrylfarben (rot, gelb, blau, weiß), Leinwände (Größe und Anzahl nach Bedarf), Skizzenpapier, Bleistift, Wasserbehälter, Pinsel, Mallappen, Abdecktischdecke für den Arbeitstisch und Malervlies für den Fußboden sowie Kreppband, Papiere, Strukturpasten, Asche, Marmormehl und Acrylbinder.

Sylvia Rose-Krampe

Do, 15.06.2023, 10:00 - 18:00 Uhr

1 Tag, 10 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

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

X 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 in unserem Töpferkurs.

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, verschiedene Aufbautechniken kennenzulernen. Vielleicht haben sie schon Ideen. Geschirr, Namensschilder, Gartenobjekte - vieles ist möglich.

An zwei Abenden steht das Töpfern im Mittelpunkt, am dritten und vierten Abend werden wir Werkstücke gemeinsam glasieren und der letzte, etwas kürzere Kursabend ist für die Besprechung und Abholung der fertig gebrannten Objekte vorgesehen.

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. Die Brennkosten sind im Kurspreis enthalten.

Klaus Einecke

Mo, 20.03.2023, 18:30 - 21:30 Uhr

Mo, 27.03.2023, 18:30 - 21:30 Uhr

Mo, 03.04.2023, 18:30 - 21:30 Uhr

Mo, 17.04.2023, 18:30 - 21:30 Uhr

Mo, 24.04.2023, 18:30 - 20:00 Uhr

5 Abende, 18 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Werkraum

Preis: 78,00 €



X 210 053 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 benötigten 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.

Armgard Kretzschmar

Do, 09.02.2023, 19:00 - 21:30 Uhr

Do, 23.02.2023, 19:00 - 21:30 Uhr

Do, 09.03.2023, 19:00 - 21:30 Uhr

Do, 23.03.2023, 19:00 - 21:30 Uhr

Do, 13.04.2023, 19:00 - 21:30 Uhr

Do, 27.04.2023, 19:00 - 21:30 Uhr

Do, 11.05.2023, 19:00 - 21:30 Uhr

Do, 25.05.2023, 19:00 - 21:30 Uhr

8 Abende, 27 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 94,00 €

X 210 073 Goldschmieden

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Inhalt siehe X 210 053

Armgard Kretzschmar

Mo, 13.02.2023, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 27.02.2023, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 13.03.2023, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 17.04.2023, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 08.05.2023, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 22.05.2023, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 05.06.2023, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 19.06.2023, 19:00 - 21:30 Uhr

8 Abende, 27 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 94,00 €



© Adobe Stock - bildpunkte

X 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 27. Februar bis 24. März 2023 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

Di, 18.04.2023, 19:00 - 21:15 Uhr

Di, 25.04.2023, 19:00 - 21:15 Uhr

2 Abende, 6 UStd

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

Preis: 29,00 €

X 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.

Wenn vorhanden, dann bring bitte mit: Seitenschneider oder Zange mit Schneide, kleines scharfes Messer und/oder Gartenschere. Gerne kannst Du Gräser/Grünzeug/getrocknete Blumen/Bänder je nach Deinem Geschmack mitbringen. Einige Materialien können auch im Kurs erworben werden. Zusätzlich wird es vorab noch eine E-Mail u.a. zum Thema "Materialbeschaffung in der Natur" geben.

Karin Dyck

Di, 21.03.2023, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Abend, 4 UStd

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

Preis: 19,00 €



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



© Adobe Stock - Alliance

X 209 081 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, 03.03.2023, 18:15 - 21:15 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 21,00 €

W 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, 20.01.2023, 17:00 - 20:00 Uhr

1 Nachmittag, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Werkraum

Preis: 20,00 €

X 209 193 Nähcafé: Kreative Nähprojekte selbst gestaltet

Das Nähcafé 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.

Und was wäre ein Nähcafé ohne eine Tasse Kaffee oder Tee und ein Stück Kuchen?

Deshalb wird für das leibliche Wohl ebenfalls gesorgt. Kaffee und Kuchen sind im Kurspreis enthalten. Das Nähcafé ist ein kommunikativer, kreativer Treffpunkt für Jung und Alt.

Rita Kirschstein

Fr, 17.03.2023, 17:00 - 20:00 Uhr

1 Nachmittag, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Werkraum

Preis: 23,00 €



X 209 173 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 Übungsobjekte 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 Programmbereichsleiterin, Astrid Voges, Telefon 05132/ 5000-15, reservieren). Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn eine Materialliste für mitzubringende Materialien.

Hinweis: Am 28.02.2023 findet der Kurs nicht statt!

Rita Kirschstein

dienstags, 07.02.2023 bis 14.03.2023

jeweils von 18:00 - 20:15 Uhr

5 Abende, 15 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Werkraum

Preis: 65,00 €

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

Das ABC des Nähens für Einsteiger*innen

Inhalt siehe X 209173

Rita Kirschstein

dienstags, 18.04.2023 bis 23.05.2023

jeweils von 18:00 - 20:15 Uhr

6 Abende, 18 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Werkraum

Preis: 75,00 €

X 209 084 Nähen am Wochenende Kompaktkurs am Wochenende

Für Anfänger*innen und fortgeschrittene Anfänger*innen

Die letzte „Nähstunde“ liegt schon etwas zurück und Sie möchten noch einmal mit dem Nähen beginnen oder sind neugierig auf etwas Neues? In diesem Kurs nähen Sie einen Rock, eine Hose oder Bluse nach einfachen Schnitten unter Berücksichtigung der eigenen Maße. Sie erwerben grundlegende Kenntnisse im Zuschchnitt und im Nähen. Bei Bedarf auch die Handhabung der eigenen Nähmaschine. Am Freitag werden die Stoffe zugeschnitten. Samstag und Sonntag erfolgt die Verarbeitung zum ausgewählten Modell. Für Fragen zu Stoffen, Schnitten und Zubehör lassen Sie sich bei Anmeldung die E-Mail-Adresse der Dozentin geben, um alles weitere zu besprechen. 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, 14.04.2023, 18:00 - 21:00 Uhr

Sa, 15.04.2023, 09:30 - 16:15 Uhr

So, 16.04.2023, 09:30 - 13:15 Uhr

1 Wochenende, 18 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Werkraum

Preis: 75,00 €

W 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 Programmbereichsleiterin melden: 05132/ 5000-15.

Agnes Heydenreich

Mo, 23.01.2023, 18:00 - 19:00 Uhr

(Vorbesprechung)

Fr, 10.02.2023, 18:00 - 21:15 Uhr

Sa, 11.02.2023, 09:30 - 15:30 Uhr

So, 12.02.2023, 09:30 - 14:00 Uhr

1 Abend u. 1 Wochenende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 82,00 €

X 209 051 Nähen am Wochenende

Aktuelle Mode nach einfachen Schnitten selbst genäht

Inhalt siehe W 209 091

Agnes Heydenreich

Mo, 17.04.2023, 18:00 - 19:00 Uhr

(Vorbesprechung)

Fr, 05.05.2023, 18:00 - 21:15 Uhr

Sa, 06.05.2023, 09:30 - 15:30 Uhr

So, 07.05.2023, 09:30 - 14:00 Uhr

1 Abend u. 1 Wochenende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 82,00 €

X 209 061 Nähen am Wochenende

Aktuelle Mode nach einfachen Schnitten selbst genäht

Inhalte siehe W 209091

Agnes Heydenreich

Mo, 26.06.2023, 18:00 - 19:00 Uhr

(Vorbesprechung)

Fr, 07.07.2023, 18:00 - 21:15 Uhr

Sa, 08.07.2023, 09:30 - 15:30 Uhr

So, 09.07.2023, 09:30 - 14:00 Uhr

1 Abend u. 1 Wochenende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 82,00 €

X 209 071 Nähen am Wochenende

Aktuelle Mode nach einfachen Schnitten selbst genäht

Inhalte siehe W 209091

Agnes Heydenreich

Mo, 11.09.2023, 18:00 - 19:00 Uhr

(Vorbesprechung)

Fr, 22.09.2023, 18:00 - 21:15 Uhr

Sa, 23.09.2023, 09:30 - 15:30 Uhr

So, 24.09.2023, 09:30 - 14:00 Uhr

1 Abend u. 1 Wochenende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 82,00 €



W 209 031 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.

Höchsteilnehmerzahl: 9 Personen

Agnes Heydenreich

Mo, 02.01.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
(Vorbesprechung)

Mo, 09.01.2023, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 16.01.2023, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 23.01.2023, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 30.01.2023, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 06.02.2023, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 13.02.2023, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 20.02.2023, 19:00 - 21:30 Uhr

8 Abende, 26 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 103,00 €

X 209 021 Nähen macht Spaß

Inhalt siehe W 209 031

Agnes Heydenreich

Mo, 17.04.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
(Vorbesprechung)

Mo, 24.04.2023, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 08.05.2023, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 22.05.2023, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 05.06.2023, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 12.06.2023, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 19.06.2023, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 26.06.2023, 19:00 - 21:30 Uhr

8 Abende, 26 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 103,00 €

X 209 041 Nähen macht Spaß

Inhalt siehe W 209 031

Agnes Heydenreich

Mo, 11.09.2023, 19:00 - 20:30 Uhr

(Vorbesprechung)

Mo, 18.09.2023, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 25.09.2023, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 09.10.2023, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 16.10.2023, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 13.11.2023, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 20.11.2023, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 27.11.2023, 19:00 - 21:30 Uhr

8 Abende, 26 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 103,00 €

X 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 Stoffschere, 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

Mo, 06.03.2023, 18:00 - 21:00 Uhr

Mo, 20.03.2023, 18:00 - 21:00 Uhr

2 Abende, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Werkraum

Preis: 35,00 €

X 209 023 Werkstattabend Patchwork: Tulpen, Tulpen, Tulpen

Im Frühjahr üben die Tulpen mit ihrer ganzen Farbenpracht immer wieder eine ganz bestimmte Faszination aus. Wir wollen diese Farbenpracht einfangen und Tulpen aus Stoff nähen. In diesem Kurs werden verschiedene Techniken gezeigt. Es entstehen Blöcke aus denen sie Kissen, Topflappen, Wandbehänge, Läufer usw. nähen können. Dieser Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet. Mitzubringende Materialien: Nähutensilien, Nähgarn, Baumwollstoffe in Ihren Lieblingsfarben (denken Sie auch an den Hintergrund und evtl. an grünen Stoff für die Blätter), Schneidutensilien, Schreibzeug sowie eine Nähmaschine (soweit vorhanden). Bei Bedarf stehen auch VHS-Nähmaschinen zur Verfügung.

Annette Tatchen

Di, 21.03.2023, 18:00 - 21:30 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Werkraum

Preis: 23,00 €

X 209 083 Werkstattabend Patchwork: Ananas Muster

Das Ananas Muster (Pineapple-Variationen) ist eine Variation des Log Cabin Blocks. Jeder Block besteht aus 8 Segmenten, die traditionell abwechselnd mit hellen und dunklen Stoffen gestaltet werden. Hierbei können gemusterte, wie auch unifarbene Stoffe verwendet werden. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie diese Blöcke möglichst „schnell“ - in „Fließbandtechnik“ - nähen können. Nach dem ersten Probeblock können alle Blöcke auf einmal genäht werden. Durch verschiedene Farbkombinationen und Streifenbreiten sieht jeder Block anders aus. Mehrere Blöcke zusammen genäht bilden ein reizvolles Flächenmuster und man bekommt einen schönen „Pineapplequilt“, eine Decke, einen Läufer, eine Tasche und vieles mehr. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: Helle und dunkle Baumwollstoffe, uni oder gemustert, Schneidutensilien, Nähzeug, Schreibzeug, Quadratisches Lineal sowie eine Nähmaschine (falls vorhanden). Bei Bedarf stehen auch VHS-Nähmaschinen zur Verfügung.

Annette Tatchen

Di, 28.02.2023, 18:00 - 21:30 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Werkraum

Preis: 23,00 €



Yogataschen - © Renate Anton

X 209 073 Yogatasche oder Yogakissen selbst genäht

Für den Yogakurs fehlt vielleicht noch eine Tasche zum Transport der Yogamatte und sitzen Sie gern auf Ihrem eigenen Yogakissen?

Verfügen Sie über geringe Vorkenntnisse im Nähen und sind Sie im Umgang mit Ihrer Nähmaschine vertraut, so können Sie hier Ihre ganz persönliche Tasche für Ihre Yogamatte oder Ihr Yogakissen selbst fertigen.

Die Tasche wird aus zwei verschiedenen Stoffen genäht. So bekommt sie ein zusätzliches Fach, um Portemonnaie, Schlüssel oder Handy zu verstauen. Geschlossen wird die Tasche mit einem Tunnelzug und Kordel. Ein verstellbares Gurtband dient zum bequemen Transport. Länge und Breite der Tasche wird auf die eigene Yogamatte abgestimmt. Wer zusätzlich ein kleines Kissen oder ein Handtuch in der Tasche verstauen möchte, verlängert die Tasche. Das Yogakissen wird aus einem individuell gestalteten Außenkissen und einem separaten Innenkissen, welches mit Spelzen oder Buchweizenschalen gefüllt wird, genäht. So kann jederzeit das Außenkissen für sich gereinigt werden. Ein Reißverschluss kann in das Seitenteil oder in den Boden des Kissens genäht werden. Ein Haltegriff dient zum Transport. Bei der Gestaltung des Außenkissens ist die eigene Kreativität gefragt.

Eine Materialliste mit Fotos erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn. Bitte wählen Sie selbst, ob Sie eine Yogatasche oder ein Yogakissen nähen möchten.

Renate Anton

Do, 20.04.2023, 18:00 - 21:00 Uhr

Do, 04.05.2023, 18:00 - 21:00 Uhr

2 Abende, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 35,00 €

Yogakissen - © Renate Anton



W 209 023 Nähprojekte: Taschen, Taschen, Taschen

Unsere Nähprojekte in diesem Kurs sind kleine und größere Taschen. Anfänger*innen beginnen z.B. mit Smartphone-Taschen, kleinen Herztaschen, Einkaufstaschen oder Brotbeuteln. Für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen stehen auch aufwendigere Projekte zur Auswahl: Rucksäcke, Kulturtaschen, kleine Handtaschen, Stiftemäppchen oder Bucheinfächer. 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). Einige Beispiele für mögliche Werkstücke werden vom 16.11.2022 - 31.01.2023 im VHS-Lichthof in Lehrte, Rathausplatz 2 (2. Etage) ausgestellt. Über die mitzubringenden Materialien für den 1. Abend werden Sie rechtzeitig vor Kursbeginn informiert. Die Materialliste enthält zusätzlich Fotos von den möglichen Werkstücken.

Renate Anton

Mi, 01.02.2023, 18:00 - 21:00 Uhr

Mi, 08.02.2023, 18:00 - 21:00 Uhr

2 Abende, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 35,00 €



© Adobe Stock - Esther Hildebrandt

W 209 103 Workshop: Schnittmuster zeichnen

Das Zeichnen von einfachen Schnittmustern, abgestimmt auf die individuelle Figur und den persönlichen Geschmack, steht im Mittelpunkt dieses Workshops. Sie erlernen schrittweise die Grundlagen der Schnittmustergestaltung vom richtigen Maßnehmen bis zum eigenständigen Zeichnen eines individuellen Schnittmusters für eine Hose oder einen Rock. Der Kurs ist für Einsteiger*innen geeignet - Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen sind: Maßband, Bleistifte, ein langes Lineal, farbige Filzstifte und ein Taschenrechner.

Rita Kirschstein

Fr, 27.01.2023, 18:00 - 21:30 Uhr

Sa, 28.01.2023, 10:00 - 16:00 Uhr

So, 29.01.2023, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Wochenende, 16 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 65,00 €

X 209 143 Patchwork: Entwurfsgestaltung traditionell

Eigene Blöcke nach traditionellen Regeln zeitgemäß gestalten

Der Kurs gibt eine Übersicht der Gestaltungsmöglichkeiten traditioneller Quilts. Verschiedene Muster werden erarbeitet und überlegt, mit welchen Gestaltungselementen man sie verändern kann. Nach der Besprechung soll ein eigener Block entworfen werden, erst anhand von Entwurfskizzen, danach in schwarz weiß und dann mit den eigenen Stoffen.

Welche Wirkung hat der Block? Wie wirkt der Block als Flächenmuster? Gibt es Möglichkeiten die Wirkung zu verändern? Was bewirkt Farbe und Kontrast? Dies sind alles Fragen, die wichtig für die Gestaltung eines traditionellen Quilts sind. Sind die Entwürfe fertig, werden sie in Stoff umgesetzt und genäht.

Für die Planung der Werkstücke und zwecks genauer Materialbesprechung findet am Dienstag, d. 28.02.2023 ein Vorbesprechungsabend statt.

Annette Tatchen

Di, 28.02.2023, 17:00 - 18:00 Uhr
(Vorbesprechung)

Fr, 10.03.2023, 17:00 - 22:00 Uhr

Sa, 11.03.2023, 09:00 - 17:00 Uhr

1 Abend u. 1 Wochenende, 19 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 69,00 €

X 209 053 Dessous einfach selbst genäht

Jede Frau liebt Dessous, wenn sie chic aussehen und erschwänglich 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.

Rita Kirschstein

Di, 07.03.2023, 17:00 - 17:45 Uhr
(Vorbesprechung)

Sa, 18.03.2023, 10:00 - 17:00 Uhr

So, 19.03.2023, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Abend und 1 Wochenende, 15 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 64,00 €

X 209 043 Dessous einfach selbst genäht

Inhalt siehe X 209 053

Die Teilnehmerinnen werden rechtzeitig über die mitzubringenden Materialien informiert.

Rita Kirschstein

Sa, 06.05.2023, 10:00 - 17:00 Uhr

So, 07.05.2023, 10:00 - 13:45 Uhr

1 Wochenende, 15 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 64,00 €



X 209 003 Nähclub

Begleitung Ihrer individuellen 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, 15.02.2023, 18:00 - 20:15 Uhr

Mi, 15.03.2023, 18:00 - 20:15 Uhr

Mi, 12.04.2023, 18:00 - 20:15 Uhr

Mi, 10.05.2023, 18:00 - 20:15 Uhr

Mi, 14.06.2023, 18:00 - 20:15 Uhr

5 Abende, 15 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 65,00 €

X 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, 08.02.2023, 18:00 - 21:00 Uhr

Mi, 22.02.2023, 18:00 - 21:00 Uhr

Mi, 08.03.2023, 18:00 - 21:00 Uhr

Mi, 22.03.2023, 18:00 - 21:00 Uhr

Mi, 12.04.2023, 18:00 - 21:00 Uhr

Mi, 26.04.2023, 18:00 - 21:00 Uhr

Mi, 10.05.2023, 18:00 - 21:00 Uhr

Mi, 24.05.2023, 18:00 - 21:00 Uhr

Mi, 07.06.2023, 18:00 - 21:00 Uhr

Mi, 21.06.2023, 18:00 - 21:00 Uhr

10 Abende, 40 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13, Werkraum

Preis: 152,00 €

X 209 103 Stoffe färben mit PROXION® MX

Es ist immer ein Reiz, Stoffe selbst zu färben. Eine kurze Einführung in die Farblehre schafft das nötige Hintergrundwissen, um Farben selbst zu mischen.

In diesem Kurs färben wir mit PROXION® MX Farben. Sie sind besonders farbtensiv und lichtecht.

Sie lernen verschiedene Färbetechniken wie das Herstellen einer Farbreihe, eines Multicolorstoffes kennen und werden ermutigt, eigene Farbcreationen zu färben. Für die Planung der Werkstücke und die Materialbesprechung findet am 21.03.2023 ein Vorbesprechungsabend statt.

Annette Tatchen

Di, 21.03.2023, 17:00 - 18:00 Uhr

(Vorbesprechung)

Sa, 15.04.2023, 09:00 - 17:00 Uhr

1 Abend u. 1 Samstag, 12 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 48,00 €

X 209 033 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. Zwiebeln 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 zusammensammeln 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, 23.06.2023, 18:00 - 21:15 Uhr

Sa, 24.06.2023, 10:00 - 17:30 Uhr

So, 25.06.2023, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Wochenende, 20 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 78,00 €



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

X 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

So, 12.02.2023, 10:00 - 17:30 Uhr

1 Sonntag, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum

Preis: 60,00 €



© Adobe Stock - vectomart

X 213 023 Blues Harp - Workshop II (Aufbaukurs für Anfänger*innen)

Mundharmonika einfach spielend lernen

Dieses Seminar wendet sich an alle Mundharmonikaspielende, die bereits an einem Anfänger-Workshop teilgenommen haben oder über die spieltechnischen Grundkenntnisse verfügen. Nach ein wenig Wiederholung und Vertiefung der Grundkenntnisse werden wir uns überwiegend mit dem Spiel in der 2. Position (Cross Harp), dem Blues typischen Sound und den "blue notes", beschäftigen. Die vorhandenen Kenntnisse sollen gefestigt und neue Spiel- und Effektechniken in das eigene Spiel eingebunden werden.

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich! Eigene Instrumente (Blues Harp, Big River Harp, Pro Harp, Special 20 oder ähnliche) bitte in C-Dur mitbringen, oder eine Big River Harp zum Preis von ca. 30,00 € vor Ort erwerben.

Dieter Kropp

So, 03.09.2023, 10:00 - 17:30 Uhr

1 Sonntag, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum

Preis: 60,00 €



© Dieter Kropp



X 213 082 Gitarre für Anfänger*innen **Schnupperkurs am Wochenende**

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, 18.02.2023, 13:00 - 19:00 Uhr

So, 19.02.2023, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Wochenende, 16 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum
Preis: 60,00 €

X 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, 22.02.2023 bis 03.05.2023

jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr

9 Abende, 18 UStd

Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15

Seminarraum 1

Preis: 66,00 €

X 213 105 Gitarre Anfänger*innen, **Teil 2**

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

Wolfgang Klebsch

mittwochs, 10.05.2023 bis 05.07.2023

jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr

9 Abende, 18 UStd

Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15

Seminarraum 1

Preis: 66,00 €

X 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

donnerstags, 09.02.2023 bis 20.04.2023

jeweils von 10:00 - 11:30 Uhr

9 Vormittage, 18 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 66,00 €

X 213 113 Gitarren-Anfängerkurs für **Senioren, Teil 2**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen des Kurses X213103 „Gitarren-Anfängerkurs für Senioren, Teil 1“ sowie an Interessentinnen und Interessenten mit entsprechenden geringen Vorkenntnissen. Hinweis: Am 22.06.2023 findet der Kurs nicht statt.

Wolfgang Klebsch

donnerstags, 27.04.2023 bis 29.06.2023

jeweils von 10:00 - 12:15 Uhr

8 Vormittage, 24 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 85,00 €

X 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, 03.04.2023, 11:00 - 12:30 Uhr

Di, 04.04.2023, 11:00 - 12:30 Uhr

Mi, 05.04.2023, 11:00 - 12:30 Uhr

Do, 06.04.2023, 11:00 - 12:30 Uhr

4 Vormittage, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 39,00 €

X 213 013 Ferienkurs: **Gitarrespielen für Kids**

(8-12 Jahre)

Inhalt siehe X 213003

Wolfgang Klebsch

Mo, 31.07.2023, 11:00 - 12:30 Uhr

Di, 01.08.2023, 11:00 - 12:30 Uhr

Mi, 02.08.2023, 11:00 - 12:30 Uhr

Do, 03.08.2023, 11:00 - 12:30 Uhr

4 Vormittage, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 39,00 €



X 213 081 Gitarre für fortgeschrittene Anfänger*innen

Dieser Kurs knüpft mit seinen Inhalten direkt an den Anfängerkurs aus dem Herbstsemester 2022 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, 07.02.2023 bis 18.04.2023
jeweils von 19:15 - 21:30 Uhr
8 Abende, 24 UStd
Burgdorf, Gymnasium, Berliner Ring 27, Raum 10
Preis: 85,00 €

X 213 101 Gitarre für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmer*innen des Kurses X213081 sowie an interessierte "Quereinsteiger*innen" mit entsprechenden Vorkenntnissen. Wolfgang Klebsch
dienstags, 02.05.2023 bis 04.07.2023
jeweils von 19:15 - 21:30 Uhr
9 Abende, 27 UStd
Burgdorf, Gymnasium, Berliner Ring 27, Raum 10
Preis: 94,00 €

X 213 033 Tagesseminar Gitarre - 1 Song intensiv

Ohne Noten!

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, Flatpicking-Spiel (ein „Zupfen“ mit dem Plectrum, das den Originalklang des Liedes deutlich wiedererkennen lässt) und/oder Melodielinien zum Song erarbeitet. Ein besonderes Klangerlebnis ergibt sich dann aus dem Arrangement / Zusammenspiel aller erlernten Stimmen. Alles wird im Detail gezeigt und in vielen kleinen Übungen

Schritt für Schritt erarbeitet und einstudiert. In diesem Seminar geht es um das Stück: „Aloha Heja He“ (Achim Reichel). Liedvorschläge als Titel für das Angebot zum nächsten Semester werden gerne entgegengenommen. Das Unterrichtsmaterial wird zur Verfügung gestellt. Wolfgang Klebsch
So, 21.05.2023, 11:00 - 17:00 Uhr
1 Sonntag, 8 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum
Preis: 37,00 €

W 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 Schemas 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, 22.01.2023, 13:00 - 19:00 Uhr
1 Sonntag, 8 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum
Preis: 37,00 €

X 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
So, 25.06.2023, 11:00 - 17:00 Uhr
1 Sonntag, 8 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum
Preis: 37,00 €



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

X 211 231 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 Kursagen 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

Mi, 19.04.2023, 09:00 - 12:00 Uhr

Mi, 26.04.2023, 09:00 - 12:00 Uhr

Mi, 03.05.2023, 09:00 - 12:00 Uhr

3 Vormittage, 12 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 50,00 €

W 211 061 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 Kameratypen 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, 11.02.2023, 09:30 - 17:30 Uhr

1 Sonnabend, 11 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 49,00 €

X 211 061 Grundkurs Digitalfotografie (Teil 1): So gelingt der Einstieg...

Inhalt siehe W 211 061

Werner Scholz

Sa, 22.04.2023, 09:30 - 17:30 Uhr

1 Sonnabend, 11 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 49,00 €

X 211 013 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 Bilderkette: 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, 24.02.2023, 18:30 - 21:30 Uhr

Sa, 25.02.2023, 09:00 - 16:00 Uhr

1 Wochenende, 14 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 2

Preis: 56,00 €

X 211 055 Einstieg in die Digitalfotografie

Inhalt siehe X 211013

Matthias Reckzeh

Fr, 24.03.2023, 18:30 - 21:30 Uhr

Sa, 25.03.2023, 09:00 - 16:00 Uhr

1 Wochenende, 14 UStd

Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15

Seminarraum 1

Preis: 56,00 €

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.



W 211 191 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 Ersatzakkus/Batterien sowie ggf. vorhandene Wechselobjektive mitzubringen.

Werner Scholz

So, 12.02.2023, 09:30 - 17:30 Uhr

1 Sonntag, 11 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 49,00 €

X 211 191 Grundkurs Digitalfotografie (Teil 2): Besser fotografieren...

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

Inhalt siehe W 211 191

Werner Scholz

So, 23.04.2023, 09:30 - 17:30 Uhr

1 Sonntag, 11 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 49,00 €

X 211 071 Workshop: Schwarz-Weiß-Fotografie und Graufilter

Schwarzweiß sehen, fotografieren, Wege der SW-Umsetzung und interessante Graufilter- und Blitz-Effekte

Die Schwarz-Weiß-Fotografie erlebt derzeit eine Renaissance.

Was macht eigentlich den besonderen Reiz der Schwarz-Weiß-Fotografie aus?

- Die Bildkomposition und Blickwinkel rücken in den Vordergrund
- Farbeigenschaften und Farbkontraste fallen weg
- Strukturen und Texturen werden hervorgehoben
- Störende Elemente treten in den Hintergrund

Graufilter sind die Hilfe für die Langzeitfotografie, z.B. in der Landschaftsfotografie, aber auch z.B. in der Blitzfotografie mit offener Blende bei viel Sonnenlicht den Blitz zu verwenden. Die Blende schliessen ist keine Option, denn dann beeinflusst man die Schärfentiefe, was meistens nicht gewollt ist.

Wir möchten Sie mit diesem Workshop zu einer spannenden „Reise“ in die Welt der Schwarz-Weiß- und Graufilter-Fotografie einladen. Zunächst werden wir unseren Blick für das „Schwarz-Weiß-Sehen“ schulen, indem wir verschiedene Fotos bekannter Fotografen betrachten und analysieren. Anschließend werden wir selbst auf die Suche nach geeigneten und spannenden Motiven gehen (z.B. Natur/Landschaften/Jahreszeiten, Portraits, Architektur). Hierbei wird der Kamera-Workflow Schritt für Schritt erklärt. Da es in der Digitalfotografie ja eigentlich keine Schwarz-Weiß-Fotografie gibt, werden in diesem Workshop im Anschluss an die gemeinsame Fotografie verschiedene Wege der Schwarz-Weiß-Umsetzung am Computer aufgezeigt.

Bitte bringen Sie eine Digitalkamera, die neben Automatikprogrammen auch manuelle Einstellungen ermöglicht, externes Blitzgerät, Stativ und Grau- bzw. Polfilter sowie Papier und Stift für Notizen mit. Denken Sie ferner bitte daran, Speicherkarten, Handbuch und Ersatzakkus/Batterien sowie ggf. vorhandene Wechselobjektive mitzubringen.

Werner Scholz

Sa, 18.03.2023, 09:30 - 17:00 Uhr

1 Samstag, 10 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 45,00 €

X 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, 18.04.2023, 19:00 - 21:00 Uhr

Sa, 22.04.2023, 12:30 - 15:00 Uhr

Di, 25.04.2023, 19:00 - 21:30 Uhr

2 Abende u. 1 Samstag, 9 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 4

Preis: 39,00 €

25 %

Vielbucherprämie

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



X 211 161 Workshop „Outdoor-Fotografie“: Blickwinkel, Fototechnik, Blitzen...

Outdoor! Für fortgeschrittene
Hobbyfotografen*innen

Sie sind mit Ihrer Kamera bereits vertraut und möchten ab sofort noch besser fotografieren?

In diesem Workshop werden wir uns intensiv mit den Themen Architektur- und Landschaftsfotografie in Farbe und Schwarz-Weiß befassen. Hierbei sollen auch die Themen „Blitzen bei Outdoor-Aufnahmen“ und Lichteffekte erarbeitet und erprobt werden. Wir beginnen mit einer kurzen theoretischen Einführung in die Themenstellungen in den VHS-Räumen. Dann folgt ein themengebundener fotografischer „Spaziergang“ in Burgdorf sowie anschließend eine ausführliche gemeinsame Auswertung und Bildbesprechung in den VHS-Räumen.

Dieser Praxis-Workshop ist für eher „Kreative“ als auch für „Fototechniker“ gleichermaßen geeignet. Beide Interessengruppen werden sich bei der praktischen Umsetzung der Fotoprojekte positiv ergänzen und voneinander lernen.

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.

Werner Scholz

Sa, 13.05.2023, 09:30 - 17:00 Uhr

1 Samstag, 10 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 45,00 €

X 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 ein. 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 Meeres 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, 03.06.2023, 10:30 - 18:00 Uhr

1 Sonnabend, 10 UStd

Preis: 47,00 €

X 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, Blickwinkeln 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: 02.09.2023, 13:15 Uhr, Celler Schloss, Vor dem Residenzmuseum, Schloßplatz 1

Die An- und Abreise der Teilnehmer*innen erfolgt individuell. Die Kosten für Getränke und Verpflegung in Celle sind nicht im Kurspreis enthalten.

Werner Scholz

Sa, 02.09.2023, 13:15 - 21:30 Uhr

1 Sonnabend, 11 UStd

Preis: 49,00 €



W 211 033 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 mit Hintergründen, 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 bearbeiten und aufbereiten. 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. B23-117671-05

Abmeldeschluss: 05. Dezember 2022

Werner Scholz

Mo, 16.01.2023 bis Fr, 20.01.2023

täglich jeweils von 08:30 - 15:45 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 182,00 €

X 211 043 Bildungsurlaub: Professionelle Digital-Fotografie im Berufsalltag (Grundkurs)

Grundkurs - für Einsteiger*innen

Inhalt siehe W 211 033

VA-Nr. B23-117671-05

Abmeldeschluss: 12. Mai 2023

Werner Scholz

Mo, 19.06.2023 bis Fr, 23.06.2023

täglich jeweils von 08:30 - 15:45 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 182,00 €

W 211 063 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
- Schärfen und Unschärfen 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.

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. B23-117672-59

Abmeldeschluss 21. Dezember 2022

Werner Scholz

Mo, 30.01.2023 bis Fr, 03.02.2023

täglich jeweils von 08:30 - 15:45 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 182,00 €

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

Inhalt siehe W 211 063

VA-Nr. B23-117672-59

Hinweis: Abmeldeschluss 14. Juli 2023

Werner Scholz

Mo, 21.08.2023 bis Fr, 25.08.2023

täglich jeweils von 08:30 - 15:45 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 182,00 €



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

W 200 273 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, 18.02.2023, 09:00 - 16:00 Uhr
1 Sonnabend, 9 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 1
Preis: 38,00 €

X 200 271 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
Di, 18.04.2023, 18:30 - 21:30 Uhr
1 Abend, 4 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 5
Preis: 19,00 €

X 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, 10.05.2023, 18:30 - 21:30 Uhr
1 Abend, 4 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 3
Preis: 19,00 €

X 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, 16.06.2023, 15:00 - 17:15 Uhr
1 Nachmittag, 3 UStd
Preis: 15,00 €

X 200 293 Belgische Gartenpralinen

Liebevoll gestaltete Gartenkleinode zeigen, dass auch in Belgien schöne Gärten vorhanden sind. Vom kleinen Privatgarten bis hin zu historischen Schlössern mit alten Parkanlagen hat das kleine Land viel zu bieten. Lassen Sie sich durch wunderschöne private Gärten und aufwändig angelegte Schaugärten von Gärtnereien führen. Der Garten der Gartengestalterin und Autorin Dina Deferme mit seinen farbig aufeinander abgestimmten Gartenräumen wird dabei ebenso vorgestellt, wie Kasteel Damme, bei dem die angrenzende Landschaft mit dem Garten und Park zusammenwirkt und einen schönen Rahmen für das alte Gemäuer bietet.

Ellen Bielert
Mi, 24.05.2023, 18:30 - 21:30 Uhr
1 Abend, 4 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 3
Preis: 19,00 €



Wegweiser

| | |
|--------------------------------|----|
| Bildungsurlaube | 5 |
| Gesundheitsbildung an der VHS | 43 |
| Yoga und Entspannungstechniken | 44 |
| Gymnastik und Bewegung | 59 |
| Gesundheitspflege | 74 |
| Ernährung und Kochen | 80 |

Kontakte

Bettina Laes
Programmbereiche Yoga und Entspannung -
Gymnastik und Bewegung

Dirk Eickstädt
Programmbereiche Gesundheitspflege -
Kochen und Ernährung

Claudia Bosse
Sachbearbeitung

Meri Zivkov
Sachbearbeitung

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0



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 Kraft spüren 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.

Gesundheit





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 Inhalte.

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

X 301 521 Yoga

Nehmen Sie sich eine Auszeit mit Yoga-übungen, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen.

Geübt werden achtsame Bewegungsabläufe (Asanas) sowie Techniken für eine bewusste Atmung. Mit gezielten Phasen der Tiefenentspannung wird zudem eine verbesserte Vitalität gefördert sowie die Entwicklung einer Haltung der inneren Gelassenheit unterstützt. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger und Geübte gleichermaßen. Bringen Sie bitte eine Yogamatte, bequeme Kleidung, eine Decke und evtl. ein kleines Kissen mit.

Ich freue mich auf Sie/euch.

Maren Brandt-Hoppenworth
montags, 06.02.2023 bis 26.06.2023
jeweils von 17:50 - 19:20 Uhr
16 Abende, 32 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Preis: 122,00 €

X 301 431 Yoga

Inhalt s. X 301 521.

Maren Brandt-Hoppenworth
montags, 06.02.2023 bis 26.06.2023
jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr
16 Abende, 32 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Preis: 122,00 €

X 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, 07.02.2023 bis 02.05.2023
jeweils von 14:45 - 15:30 Uhr
10 Nachmittage, 10 UStd
Burgdorf, Haases Gasthaus
Preis: 45,00 €

X 302 031 NEU: Sanftes Training für innere und äußere Balance

Sanfte fernöstliche Übungen kombiniert mit Meditation und westlichen Entspannungsverfahren, das ist ZENbo® Balance. ZEN bedeutet im Hier und Jetzt zu sein, bo steht für Körper, also ZEN für und durch den Körper. Mit Balance ist die innere und äußere Balance gemeint. Das ganzheitliche Body & Mind Programm besteht aus drei Phasen und ist für jeden geeignet, der sich und seinem Körper etwas Gutes tun möchte.

- SILENCE: Ankommen und Bewusstsein herstellen (Meditation zur ZENtrierung)
- MOVE: Sanft fließende, bewusst und konzentriert ausgeführte Bewegungs- und Gymnastikübungen im Stand und am Boden zur Schulung der Körperwahrnehmung und Förderung des inneren und äußeren Gleichgewichts (angelehnt an Qi Gong, Tai Chi und Yoga). Ihr Atem gibt den Rhythmus vor.
- RELAX & GO: Abschlussentspannungsphase (Fantasiereisen, Körperreisen, Sequenzen aus Autogenem Training, Progressiver Muskelentspannung usw.)

Anja Andrä
dienstags, 18.04.2023 bis 13.06.2023
jeweils von 18:30 - 19:45 Uhr
8 Abende, 14 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Entspannungsraum
Preis: 73,00 €

X 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, 08.02.2023 bis 28.06.2023
jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr
19 Abende, 38 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Entspannungsraum
Preis: 143,00 €

X 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, 10.02.2023 bis 30.06.2023
jeweils von 08:30 - 09:45 Uhr
18 Vormittage, 30 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Entspannungsraum
Preis: 115,00 €

X 301 411 Yoga am Morgen

Inhalt s. X 301 401.

Susanne Brandt
freitags, 10.02.2023 bis 30.06.2023
jeweils von 10:00 - 11:15 Uhr
18 Vormittage, 30 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Entspannungsraum
Preis: 115,00 €

X 301 421 Yoga am Morgen

Inhalt s. X 301 401.

Susanne Brandt
freitags, 10.02.2023 bis 30.06.2023
jeweils von 11:30 - 12:45 Uhr
18 Vormittage, 30 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Entspannungsraum
Preis: 115,00 €

25 %

Werbepremie

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.



X 301 821 NEU: Yoga und Fasten eine ideale Kombination

Info-Abend: Freitag, 03.03.2023, 17:30 - 19:00 Uhr, Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Entspannungsraum
An diesem Abend werden allgemeine Informationen zum Fasten erläutert. Im Besonderen wird auf die verschiedenen Fasten-Methoden eingegangen. Die Teilnehmer können wählen, wie sie fasten möchten: Fasten nach Buchinger mit Säften und Brühen, Fruchtfasten mit rohem Obst und Gemüse oder Basenfasten mit basischer Kost. Sie werden über die Entlastungstage und die richtige Vorbereitung auf das Fasten informiert und bekommen einen Einkaufsplan bzw. Rezepte. Für Erstfastende ist die Teilnahme an dem Informationsabend Voraussetzung für die Teilnahme an der Fastenwoche.

Treffen in der Fastenwoche:

Dienstag, 07.03.23, 19:00 - 20:30 Uhr

Mittwoch, 08.03.23, 18:00 - 19:30 Uhr

Freitag, 10.03.23, 17:30 - 19:00 Uhr

Montag, 13.03.23, 18:00 - 19:30 Uhr

Dienstag, 14.03.23, 19:00 - 20:30 Uhr

In dieser Woche treffen wir uns zum Erfahrungsaustausch. Sanftes Yoga und entspannende Meditationen runden das Programm ab.

Fastenbrechen:

Di, 14.03.2023 von 19.00 - 20.30 Uhr

Am letzten Tag des Fastens, findet ein gemeinsames Fastenbrechen statt. Die Teilnehmenden erhalten Informationen zum Kostaufbau und der Nachfastenzeit.

Vannessa Nolte

freitags, 03.03.2023 bis 14.03.2023

Uhrzeiten s. oben

6 Termine, 12 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 76,00 €

X 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, 11.03.2023, 09:00 - 13:00 Uhr

1 Vormittag, 5 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 33,00 €

X 301 071Z Yoga für einen kräftigen Beckenboden

Inhalt s. X 301 071.

Sa, 11.03.2023, 14:00 - 18:00 Uhr

1 Nachmittag, 5 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 33,00 €

X 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, 02.02.2023 bis 23.03.2023

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

8 Abende, 16 UStd

Burgdorf, RBG (IGS)

Vor dem Celler Tor 91, Gymnastikraum

Preis: 66,00 €

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

Inhalt s. X 301 701.

donnerstags, 13.04.2023 bis 08.06.2023

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

8 Abende, 16 UStd

Burgdorf, RBG (IGS)

Vor dem Celler Tor 91, Gymnastikraum

Preis: 66,00 €

X 301 161 NEU: Autogenes Training Physisch und psychisch ins Gleichgewicht kommen

Das Autogene Training (AT) nach Prof. Johannes Heinrich Schultz (1884-1970) ist einfach zu erlernen und vielfältig anzuwenden. Wer die Grundlagen beherrscht, kann seine gesundheitliche Situation verbessern und lernen, mit seinem inneren Stress besser umzugehen. Das kann kleine und größere körperliche Beschwerden lindern, Stress auflösen, die Kreativität fördern und das Selbstvertrauen verbessern. Die Übungen dieses Kurses bauen gezielt aufeinander auf und stellen eine kleine Reise durch den Körper dar. Ergänzend werden wir in jeder Stunde zusätzlich entweder besondere Körperübungen machen, auf Fantasiereise gehen, Minivorträge zu korrespondierenden Themen hören und genügend Zeit zum Nachspüren haben. Die Kursleiterin ist Entspannungspädagogin.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Matte, eine Decke, ein kleines Kissen, warme/rutschfeste Socken und etwas zum Trinken.

Isabell Slowik

donnerstags, 09.02.2023 bis 27.04.2023

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 80,00 €



X 301 061-I NEU: Info-Veranstaltung zum Kurs Tiefenentspannung dank Hypnose

Wenn man von Hypnose hört, denkt man zuerst an die Wirkung durch Worte, an Suggestionen und Eingaben, die zu einem Ziel führen; die Verbesserung der Gesundheit, Heilung oder Veränderung. Es gibt jedoch auch einen weiteren tiefen Effekt der Hypnose der ganz für sich wirken kann; die hypnotische Tiefenentspannung. In diesem Vortrag wird über den Ablauf und die Wirkung der Hypnose berichtet. Es können Fragen geklärt werden; insbesondere Kontraindikationen.

Sabine Graßhoff

Sa, 15.04.2023, 10:30 - 11:30 Uhr

1 Vormittag, 2 UStd

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

kostenfrei

X 301 061 NEU: Tiefenentspannung dank Hypnose

Wenn man von Hypnose hört, denkt man zuerst an die Wirkung durch Worte, an Suggestionen und Eingaben, die zu einem Ziel führen; die Verbesserung der Gesundheit, Heilung oder Veränderung.

Es gibt jedoch auch einen weiteren tiefen Effekt der Hypnose der ganz für sich wirken kann; die hypnotische Tiefenentspannung.

Auf dieser Basis wird der Kurs verschiedene Themen ansprechen. Dabei können zielführende Suggestionen verschiedener Themen einfließen.

Die Themen in diesem Kurs sind:

- Tiefenentspannung "Ferien vom Alltag"
- Allergien lindern

- Tschüss Frühjahrsmüdigkeit

Bei allen Themen findet eine tiefenentspannende Einleitung statt.

Bitte bringen Sie eine Yogamatte, Decke, Kissen und etwas zum Trinken mit.

Sabine Graßhoff

freitags, 21.04.2023 bis 05.05.2023

jeweils von 17:00 - 19:00 Uhr

3 Nachmittage, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 42,00 €

X 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 Wohlgefühl in die Woche gehen.

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

Susanne Hoheisel

montags, 06.02.2023 bis 20.03.2023

jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

7 Abende, 14 UStd

Burgdorf, Vor dem Celler Tor 31

Preis: 59,00 €

X 301 291 Abendausklang: Klangreisen zum Entspannen

Inhalt s. X 301 391.

Susanne Hoheisel

freitags, 17.02.2023 bis 17.03.2023

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

5 Abende, 10 UStd

Burgdorf, Vor dem Celler Tor 31

Preis: 45,00 €

X 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

Sa, 06.05.2023, 11:00 - 15:00 Uhr

1 Samstag, 6 UStd

Schwüblingsen, Wanderparkplatz Beerbusch - Im Burgdorfer Holz

Preis: 39,00 €

Bitte beachten Sie unsere Bildungsurlaube

Es sind noch einige Restplätze vorhanden.

Name:

Sabine Graßhoff

bei der VHS ab:

2023

Unterrichtsbereich(e):

Gruppenhypnose, Vorträge,

Entspannungskurse

Das macht Erwachsenenbildung

für mich besonders:

Die interessanten und inspirierenden Angebote





W 301 881 Bildungsurlaub 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? Ohne das Gefühl zu haben, dass einem alles über den Kopf wächst? Und wie schafft man es möglicherweise sogar aus solchen Situationen stärker hervor zu gehen?

Genau damit beschäftigt sich dieser Kurs zum Thema „Resilienz“: der psychischen Widerstandsfähigkeit, die hilft kritische Lebensphasen zu bewältigen. Gemeinsam wollen wir Ihre persönliche innere Stärke finden und mithilfe von verschiedenen alltagstauglichen Übungen individuelle Ressourcen für schwierige Lebenssituationen aktivieren. Neben dem Erlernen von theoretischem Wissen beispielsweise über „die sieben Säulen der Resilienz“, bietet dieser Kurs viel Praxis in Form von praktischen Übungen, Austausch, Entspannungsverfahren und Selbstreflexion.

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 und ist gerne in diesem Kurs gesehen, um in Zukunft kraftvoller und gelassener durch belastende Lebenssituationen zu kommen.

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

VA.-Nr.: B21-107539-29

Astrid Le Loup

montags, 23.01.2023 bis 27.01.2023

jeweils von 08:00 - 15:30 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 195,00 €



© AdobeStock - sabine hürdler

W 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 Anwendungen und alltagstaugliche Übungen

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

VA-Nr.: B22-112339-58

Astrid Le Loup

montags, 06.02.2023 bis 10.02.2023

jeweils von 08:00 - 13:00 Uhr

5 Tage, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 150,00 €



Isernhagen

X 301 052-I NEU: Info-Veranstaltung zum Kurs Tiefenentspannung dank Hypnose

Wenn man von Hypnose hört, denkt man zuerst an die Wirkung durch Worte, an Suggestionen und Eingaben, die zu einem Ziel führen; die Verbesserung der Gesundheit, Heilung oder Veränderung.

Es gibt jedoch auch einen weiteren tiefen Effekt der Hypnose der ganz für sich wirken kann; die hypnotische Tiefenentspannung. In diesem Vortrag wird über den Ablauf und die Wirkung der Hypnose berichtet. Es können Fragen geklärt werden; insbesondere Kontraindikationen.

Sabine Graßhoff

Sa, 11.02.2023, 10:30 - 11:30 Uhr

1 Vormittag, 2 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3

kostenfrei

X 301 052 NEU: Tiefenentspannung dank Hypnose

Wenn man von Hypnose hört, denkt man zuerst an die Wirkung durch Worte, an Suggestionen und Eingaben, die zu einem Ziel führen; die Verbesserung der Gesundheit, Heilung oder Veränderung.

Es gibt jedoch auch einen weiteren tiefen Effekt der Hypnose der ganz für sich wirken kann; die hypnotische Tiefenentspannung. Auf dieser Basis wird der Kurs verschiedene Themen ansprechen. Dabei können zielführende Suggestionen verschiedener Themen einfließen.

Die Themen in diesem Kurs sind:

- Tiefenentspannung "Ferien vom Alltag"

- Allergien lindern

- Tschüss Frühjahrsmüdigkeit

Bei allen Themen findet eine tiefenentspannende Einleitung statt.

Bitte bringen Sie eine Yogamatte, Decke, Kissen etwas zum Trinken mit.

Sabine Graßhoff

freitags, 17.02.2023 bis 24.03.2023

jeweils von 17:00 - 19:00 Uhr

6 Nachmittage, 16 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum

Preis: 74,00 €



X 301 602 NEU: Yoga zur Entspannung

Möchten Sie Ihren Körper leichter bewegen können? Spüren Sie ein Bedürfnis nach tiefer Entspannung? Der Kurs ist sowohl für Anfänger*innen als auch für Yoga-Erfahrene geeignet.

Jeder Körper ist einzigartig und die Dozentin gestaltet die Übungen so, dass sie individuell angepasst werden können. Sanfte Übungen aus dem Hatha Yoga wie auch aus der Yin Yoga Praxis werden als eine sehr wohltuende Kombination empfunden. Mit dem „Wach-Schlaf“ des Yogas, auch Yoga Nidra genannt, kann Ihr Körper in Ruhe nachspüren und eine sehr tiefe Entspannung stellt sich ein. Sie gehen erfrischt und mit neuer Energie in den Tag.

Gisela Lawal

dienstags, 07.02.2023 bis 25.04.2023

jeweils von 10:00 - 11:30 Uhr

9 Vormittage, 18 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum

Preis: 73,00 €

X 301 602-V NEU: Yoga zur Entspannung

Inhalt s. X 301 602.

Gisela Lawal

dienstags, 02.05.2023 bis 27.06.2023

jeweils von 10:00 - 11:30 Uhr

8 Vormittage, 16 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum

Preis: 66,00 €

X 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, eine Decke und eine rutschfeste Matte mit.

Heike Roziewski

mittwochs, 08.02.2023 bis 28.06.2023

jeweils von 17:45 - 19:15 Uhr

19 Abende, 38 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum

Preis: 143,00 €



X 300 372 Yoga outdoor

Outdoor!

Inhalt s. X 301 162.

Infos/Regeln

- 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 Info über die Dozenten oder die VHS, z.B. Telefonkette, E-Mail, What'sApp
- Eine Abbuchung der Kursgebühr erfolgt ausnahmsweise daher erst am Kursende.
- Alle Kurse finden auf der Wiese beim Volleyballfeld hinter der Schule statt.
Treffpunkt: Parkplatz, Schulcampus Helleweg, 30916 Isernhagen.

Ihre Dozentin erwartet Sie am ersten Kurstag dort.

Heike Roziewski

mittwochs, 26.07.2023 bis 23.08.2023

jeweils von 17:45 - 19:15 Uhr

5 Abende, 10 UStd

Isernhagen, Schulcampus Helleweg,

Wiese am Volleyballfeld

Preis: 50,00 €

X 301 172 Yoga

Beweglichkeit, Kraft, Entspannung

Inhalt s. X 301 162.

Heike Roziewski

mittwochs, 08.02.2023 bis 28.06.2023

jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr

19 Abende, 38 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum

Preis: 143,00 €

X 301 192 Yoga im Gesundbrunnen

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 Yogainteresierte. 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!

Alexandra Schulze

mittwochs, 08.02.2023 bis 26.04.2023

jeweils von 19:45 - 21:15 Uhr

10 Abende, 20 UStd

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

Preis: 95,00 €

X 301 192V Yoga im Gesundbrunnen

Nehmen Sie sich eine Auszeit

Inhalt s. X 301 192.

Alexandra Schulze

mittwochs, 03.05.2023 bis 28.06.2023

jeweils von 19:15 - 20:45 Uhr

9 Abende, 18 UStd

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

Preis: 88,00 €

X 301 132 Mit Yoga gutgelaunt älter werden

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, 09.02.2023 bis 29.06.2023

jeweils von 10:00 - 11:30 Uhr

18 Vormittage, 36 UStd

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

Preis: 151,00 €

X 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, 03.02.2023 bis 24.03.2023

jeweils von 16:30 - 18:00 Uhr

8 Abende, 16 UStd

Isernhagen, Schulcampus Helleweg,

Gymnastikraum

Preis: 66,00 €

X 301 712-V Qigong - Tai ji Chi

Inhalt s. X 301 712.

Xin Schubert

freitags, 14.04.2023 bis 09.06.2023

jeweils von 16:30 - 18:00 Uhr

8 Abende, 16 UStd

Isernhagen, Schulcampus Helleweg,

Gymnastikraum

Preis: 66,00 €



X 301 611 Qi Gong, Meditation und Energiearbeit für Frauen

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 mitbringen: eigene Matte, etwas zum Trinken, kleine Decke. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

Uschi Haber

Sa, 11.03.2023, 10:00 - 17:00 Uhr
1 Samstag, 8 UStd

Isernhagen H.B. Gesundbrunnen, Burgwedeler Str. 139, Gymnastikraum 1.OG
Preis: 49,00 €

X 301 612 NEU: Workshop Ayurveda und Yoga

Frische Energie und tiefe Entspannung

Ayurveda ist eine alte Heilkunst, die das Wissen vom langen Leben umfasst. Es werden einige einfache und hilfreiche Anwendungen vorgestellt, die gut in Ihr tägliches Leben integriert werden können. Dazu gehören zum Beispiel das Öl-Ziehen und die Zubereitung von Kurkuma-Wasser. Gesundheitsphrophylaxe und Stärkung des Immunsystems stehen hier im Fokus. Mehr Energie und Vitalität sind oft nach kurzer Zeit der Anwendung spürbar.

Yoga ist das zur Ruhe bringen der Gedanken im Geist. Übungen aus dem Hatha Yoga werden mit denen aus der Yin Yoga Praxis harmonisch in ein Wohlfühlerlebnis gebracht. Sie können diesen Kurs als Anfänger(in) wie auch als Fortgeschrittene(r) genießen.

In diesem 3-stündigen Workshop sind tiefe Entspannungsphasen integriert, begleitet von Klängen und geführter Phantasiereise. Sie benötigen: Bequeme Kleidung, eine Wolldecke, ein kleines Kissen und einen Snack für die Pause.

Gisela Lawal,

Sabine Graßhoff

Sa, 22.04.2023, 09:30 - 12:30 Uhr

1 Vormittag, 4 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum

Preis: 30,00 €

© Wayhome Studio,
stock.adobe.com





Lehrte

X 301 423 Yoga - ein guter Start in die Woche

Kundalini Yoga wird auch als Yoga des Bewusstseins bezeichnet und verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz. Es verbindet dynamische und statische Asanas mit meditativen und spirituellen Elementen - mit dem Ziel, die Chakren im Körper zu reinigen. Diese Yoga Variante ist für jeden geeignet, der etwas mehr Ordnung und Ruhe in seine Gedanken und seine Lebenswelt bringen will - sowohl für Anfänger als auch für Erfahrene. Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Simona Hauth

montags, 06.02.2023 bis 26.06.2023

jeweils von 17:55 - 19:25 Uhr

16 Abende, 32 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 122,00 €

X 301 433 Yoga - ein guter Start in die Woche

Inhalt s. X 301 423.

Simona Hauth

montags, 06.02.2023 bis 26.06.2023

jeweils von 19:35 - 21:05 Uhr

16 Abende, 32 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 122,00 €

X 300 043 Stadt Lehrte - Yoga

Inhalt s. X 301 423.

Lina Sell

dienstags, 14.02.2023 bis 27.06.2023

jeweils von 12:30 - 13:30 Uhr

16 Tage, 22 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 98,00 €

X 301 003 Yoga

Inhalts s. X 301 423.

Christine Kunkel

mittwochs, 08.02.2023 bis 21.06.2023

jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr

15 Vormittage, 30 UStd

Lehrte, Manskestraße 12,

Fachwerkaus im Stadtpark

Preis: 115,00 €



Name:

Simona Hauth

bei der VHS ab:

2023

Unterrichtsbereich(e):

Kundalini Yoga

Das macht Erwachsenenbildung für mich besonders:

Fortbildung und Persönlichkeitsentwicklung sind für mich ein natürlicher Teil meiner Persönlichkeit. Neues zu erforschen und persönlich zu wachsen, macht das Leben erst spannend. Stillstand würde für mich nicht in Frage kommen.



X 301 033 NEU: 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

donnerstags, 09.02.2023 bis 27.04.2023

jeweils von 10:00 - 11:30 Uhr

10 Vormittage, 20 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum

Preis: 80,00 €

X 301 033V NEU: Yoga Yin & Yang

Inhalt s. X 301 033.

Karin Hunte

donnerstags, 04.05.2023 bis 29.06.2023

jeweils von 10:00 - 11:30 Uhr

6 Vormittage, 12 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum

Preis: 52,00 €

X 301 513 Yoga

Inhalt s. X 301 423.

Lina Sell

donnerstags, 09.02.2023 bis 29.06.2023

jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr

18 Abende, 36 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum

Preis: 136,00 €

X 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, 17.02.2023 bis 30.06.2023

jeweils von 14:30 - 16:00 Uhr

17 Nachmittage, 34 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum

Preis: 129,00 €

X 301 093 Yoga - Einstimmung auf das Wochenende

Inhalt s. X301 093Z.

Silke Michaelis-Steincke

freitags, 17.02.2023 bis 30.06.2023

jeweils von 16:15 - 17:45 Uhr

17 Nachmittage, 34 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum

Preis: 129,00 €

X 301 053 NEU: Mit Yoga im Gleichgewicht

Workshop:

Ein Leben in Balance bedeutet, dass Sie ein Gleichgewicht zwischen Ihrem privaten und beruflichen Leben herstellen. Gleichzeitig bedeutet dies, dass Sie Ihre Fähigkeit schulen, mit den täglichen Dingen im Alltag leichter umzugehen. Dadurch kann sich ein allgemeines Glücksgefühl sowie Zufriedenheit, Entspannung, Sicherheit, Ruhe und Kraft sowie neue Energien einstellen. Hält das allgemeine Glücksgefühl über längere Zeit an, ist es möglich, dass Sie sich wieder körperlich und seelisch wohlfühlen.

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

Susanne Horn

Sa, 15.04.2023, 09:00 - 12:15 Uhr

1 Vormittag, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum

Preis: 26,00 €

25 %

Vielbucherprämie

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

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!



© AdobeStock - Robert Kneschke

X 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, 08.02.2023 bis 26.04.2023
jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr
10 Abende, 20 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Gymnastikraum
Preis: 80,00 €

X 301 013 Autogenes Training und Meditation

Inhalt s. X 301 023.

mittwochs, 08.02.2023 bis 26.04.2023
jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr
10 Abende, 20 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Gymnastikraum
Preis: 80,00 €

X 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. Christian Pischke

donnerstags, 09.02.2023 bis 11.05.2023
jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr
12 Abende, 24 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 1
Preis: 94,00 €



X 301 933 Teilzeit-Bildungsurlaub: Stressmanagement in Beruf und 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 Vortag 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. Bitte mitbringen: Schreibzeug, Verpflegung für einen Tag, bequeme Kleidung und evt. warme Socken.

VA-Nr.: 21-107563-77

Abmeldeschluss: 06.03.2023

Petra Adam

Mo, 24.04.2023 bis Fr, 28.04.2023

täglich jeweils von 08:30 - 14:00 Uhr

5 Vormittage, 30 UStd

Lehrte, Zum Roden 13

Preis: 152,00 €

X 301 913 Teilzeit-Bildungsurlaub: Stressbewältigung - Entspannter und gelassener im Berufs- und 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 10.07.2023

Christina Stellfeldt-Koch

Mo, 14.08.2023 bis Fr, 18.08.2023

täglich jeweils von 09:00 - 13:00 Uhr

5 Vormittage, 27 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 127,00 €

weitere
Bildungsurlaube
zum Thema Stress-
management, Autogenes
Training und Entspannung
finden Sie im Bereich
Gesundheitspflege
ab S. 77.



Sehnde

X 301 084 Yoga

Wenn sie bei Yoga ausschließlich an Stille, Ruhe und Meditation denken, kennen Sie Kundalini Yoga noch nicht, denn Kundalini Yoga ist stille Versenkung und pure Dynamik! Kundalini Yoga tut Körper, Geist und Seele gut und hilft, die Herausforderungen des Lebens mit frischem Schwung anzugehen. Die Körper-Geist-Seele-Formel von Kundalini Yoga zeigt, wie man entspannen und neue Kraft tanken kann. Egal ob jung/alt, groß/klein, schwer/leicht, trainiert/untrainiert: Jeder kann die Übungen problemlos an das eigene Niveau anpassen. Mit Hilfe von verschiedenen Übungsreihen wird die Muskulatur sowie das Nerven- und Immunsystem des Körpers gestärkt, die Beweglichkeit verbessert und das Körperbewusstsein geschult. Auch die Atemtechnik wird trainiert. Die Körperübungen werden durch Bewegungs- oder Mantrameditationen abgerundet, welche die Konzentrationsfähigkeit, innere Stabilität und Gelassenheit fördern.

Anfänger*innen und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

Für eine optimale Umgebung bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Unterlage, ggf. Yogakissen, eine warme Decke und ein Getränk.

Anja Große

montags, 06.02.2023 bis 20.03.2023

jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

7 Abende, 14 UStd

Sehnde, Bonnhoeffler Haus,

Am Papenholz 11, 31319 Sehnde

Preis: 59,00 €

X 301 084-V Yoga

Inhalt s. Kurs X 301 084.

Anja Große

montags, 17.04.2023 bis 03.07.2023

jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Sehnde, Bonnhoeffler Haus,

Am Papenholz 11, 31319 Sehnde

Preis: 80,00 €



Name:

Anja Große

bei der VHS ab:

2023

Unterrichtsbereich(e):

Kundalini Yoga

Das macht Erwachsenenbildung für mich besonders:

Ich glaube fest daran, dass wir mit Weiterbildung und Bewegung wie z.B. Yoga, gesund bleiben und alt werden können!



X 301 044 Hatha Yoga

Im Laufe 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. Das Thema des Yogakurses wird jeweils an die Teilnehmer angepasst. Bitte Decke, evtl. Kissen, Socken, und Getränke zum Kurs mitbringen.

Susanne Horn
dienstags, 07.02.2023 bis 04.07.2023
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr
11 Abende, 22 UStd
Sehnde, Bonnhoeffler Haus,
Am Papenholz 11, 31319 Sehnde
Preis: 87,00 €

X 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
dienstags, 07.02.2023 bis 04.07.2023
jeweils von 19:00 - 20:15 Uhr
17 Abende, 29 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,
Gymnastikraum
Preis: 112,00 €

X 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, 08.02.2023 bis 28.06.2023
jeweils von 09:00 - 10:30 Uhr
16 Vormittage, 32 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,
Gymnastikraum
Preis: 122,00 €

X 301 514 Yoga in Ilten

Wir praktizieren eine sanfte Form des Hatha-Yoga, die sowohl für Anfänger/innen als auch Geübte geeignet ist. Nach Anfangsmeditation und Körperentspannung folgen die Asanas, die mit einem Warm-up und Vorübungen vorbereitet werden. Yoga Nidra, die yogische Tiefenentspannung, bildet den Abschluss.

Bitte mitbringen: Matte u./o. Decke, Duschhandtuch u./o. kleines (Kopf-)Kissen (ggf. auch als Hilfsmittel für Übungen), bequeme Kleidung.

Neue TeilnehmerInnen sind herzlich willkommen.

Beate Petersen
mittwochs, 08.02.2023 bis 14.06.2023
jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr
15 Abende, 30 UStd
Sehnde-Ilten, MTV Gymnastikraum,
Vereinsheim, Hugo-Remmer-Str. 10
Preis: 125,00 €

X 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, 08.02.2023 bis 14.06.2023
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr
15 Abende, 30 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,
Gymnastikraum
Preis: 115,00 €

X 301 494 Yoga

Inhalt s. X 301 474.

Heike Bürger
mittwochs, 08.02.2023 bis 14.06.2023
jeweils von 19:45 - 21:15 Uhr
15 Abende, 30 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,
Gymnastikraum
Preis: 115,00 €



X 301 164 NEU: Autogenes Training

Physisch und psychisch ins Gleichgewicht kommen

Das Autogene Training (AT) nach Prof. Johannes Heinrich Schultz (1884-1970) ist einfach zu erlernen und vielfältig anzuwenden. Wer die Grundlagen beherrscht, kann seine gesundheitliche Situation verbessern und lernen, mit seinem inneren Stress besser umzugehen. Das kann kleine und größere körperliche Beschwerden lindern, Stress auflösen, die Kreativität fördern und das Selbstvertrauen verbessern. Die Übungen dieses Kurses bauen gezielt aufeinander auf und stellen eine kleine Reise durch den Körper dar. Ergänzend werden wir in jeder Stunde zusätzlich entweder besondere Körperübungen machen, auf Fantasie-reise gehen, Minivorträge zu korrespondierenden Themen hören und genügend Zeit zum Nachspüren haben.

Die Kursleiterin ist Entspannungspädagogin. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Matte, eine Decke, ein kleines Kissen, warme/rutschfeste Socken und etwas zum Trinken.

Isabell Slowik

montags, 06.02.2023 bis 15.05.2023

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Seminarraum 2

Preis: 80,00 €

X 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 Wohlgefühl in den Feierabend gehen.

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

Susanne Hoheisel

mittwochs, 15.02.2023 bis 15.03.2023

jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

5 Abende, 10 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Seminarraum 2

Preis: 45,00 €

X 301 294V Abendausklang: Klangreisen zum Entspannen

Inhalt s. X 301 294.

Susanne Hoheisel

mittwochs, 12.04.2023 bis 17.05.2023

jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

6 Abende, 12 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Seminarraum 2

Preis: 52,00 €

© AdobeStock - magann





Uetze

X 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, 06.02.2023 bis 26.06.2023

jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr

16 Abende, 32 UStd

Hänigsen, Grundschule am Storchennest, Aula

Preis: 122,00 €

X 301 035 Yoga am Abend

Inhalt s. X 301 005.

Christina Stellfeldt-Koch

montags, 06.02.2023 bis 26.06.2023

jeweils von 18:45 - 20:15 Uhr

16 Abende, 32 UStd

Hänigsen, Grundschule am Storchennest, Aula

Preis: 122,00 €

X 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, 06.02.2023 bis 26.06.2023

jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

16 Abende, 32 UStd

Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15, Bewegungsraum

Preis: 122,00 €

X 301 105 Yoga

In einer Yogastunde geht es um Bewegung und Atem, Achtsamkeit und Entspannung, Konzentration und Meditation. Die Körperübungen (āsanas) 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, 09.02.2023 bis 29.06.2023

jeweils von 17:15 - 18:45 Uhr

18 Abende, 36 UStd

Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15, Bewegungsraum

Preis: 136,00 €

X 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, 07.02.2023 bis 27.06.2023

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

17 Abende, 23 UStd

Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15, Bewegungsraum

Preis: 91,00 €

X 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

Sa, 06.05.2023, 11:00 - 15:00 Uhr

1 Samstag, 6 UStd

Schwüblingsen, Wanderparkplatz Beerbusch - Im Burgdorfer Holz

Preis: 39,00 €

25 %

Vielbucherprämie

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



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

X 302 051 Pilates

Neu!

Die Kombination aus Kraft, Beweglichkeit und Koordination zusammen mit bewusster Atmung und achtsamer ästhetischer Ausführung, gleich einem Zirkusartisten. Kontrolliert, fokussiert, zentriert. Allein das eigene Körpergewicht als Trainingsgerät nutzen.

Ein anspruchsvolles ganzheitliches Training der Muskelketten. Das Zusammenspiel von Körper und Geist fördert die Gesundheit und die Bewusstheit. Der Erfolg zeigt sich durch eine allgemein gute Ausstrahlung, bessere Körperhaltung und gesteigertes Wohlbefinden. Aufrecht, zentriert, fokussiert.

Nur was für Frauen? Nur was für Reifere? Keineswegs! Empfehlenswert für Männer und Frauen jeden Alters und für jedes Fitnesslevel. Anfänger*innen können mit Geübten und Fortgeschrittenen zusammen trainieren. Die Übungen können dem Level angepasst und gesteigert werden.

Die Teilnahme bei eingeschränkter Sportgesundheit ist möglich, sollte aber vorher mit Arzt und Therapeuten medizinisch besprochen werden.

Sabine Werner

donnerstags, 13.04.2023 bis 29.06.2023

jeweils von 10:35 - 11:50 Uhr

11 Vormittage, 19 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 77,00 €



© AdobeStock - junky_jess

Name:

Sabine Werner

bei der VHS ab:

2023

Unterrichtsbereich(e):

Pilates

Das macht Erwachsenenbildung für mich besonders:

...schön, Teilnehmer*innen außerhalb von Studios erreichen zu können.

Und es macht mir einfach viel Freude, den Trainingserfolg einer gleichbleibenden Gruppe verfolgen zu können.



X 302 151 NEU: Schulter-Nacken-Problemen aktiv begegnen

Basiskurs

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, warme Socken, kleines Kissen und Schreibzeug. Bitte beachten: Der erste Kurstag hat einen theoretischen Teil und findet daher von 18:00 - 20:15 Uhr statt.

Marion Benecke

donnerstags, 09.02.2023 bis 23.03.2023

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

7 Abende, 11 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 54,00 €

X 302 171 Refresher Schulter-Nacken Problemen aktiv begegnen

Voraussetzung für diesen Kurs ist die Teilnahme des Basiskurses „Schulter-Nacken Problemen aktiv begegnen“

Wir wiederholen die Übungen aus dem Basiskurs, frischen Erkenntnisse auf, vertiefen die Körperwahrnehmung und überprüfen die Alltagstauglichkeit des Gelernten. Bei Bedarf ergänzen wir mit zusätzlichen Tipps und Übungen.

Bitte Matte, warme Socken, kleines Kopfkissen und ggf. die eigenen Aufzeichnungen mitbringen.

Marion Benecke

donnerstags, 16.02.2023 bis 09.03.2023

jeweils von 19:15 - 20:15 Uhr

4 Abende, 6 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 34,00 €

X 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 Möglich-

keiten 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, 06.02.2023 bis 26.06.2023

jeweils von 08:30 - 09:30 Uhr

16 Vormittage, 22 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 87,00 €

X 302 681 Vitalfitness und Rückhalt 50plus

Inhalt s. X 301 681Z.

Bettina Arndt

montags, 06.02.2023 bis 26.06.2023

jeweils von 09:30 - 10:30 Uhr

16 Vormittage, 22 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 87,00 €

X 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, 06.02.2023 bis 26.06.2023

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

14 Abende, 19 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 77,00 €

X 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.

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, 14.02.2023 bis 20.06.2023

jeweils von 17:30 - 18:30 Uhr

15 Abende, 20 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 80,00 €

X 302 161 RückenFit auch für Männer

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, 16.02.2023 bis 22.06.2023

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

15 Abende, 20 UStd

Burgdorf, RBG (IGS, ehem. Prinzhornschule) P-Trakt, Aula

Im Langen Mühlenfeld 9

Preis: 80,00 €



X 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 Thera-band, Sitzbälle etc. eingesetzt.

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

Heike Andree

mittwochs, 08.02.2023 bis 28.06.2023

jeweils von 17:00 - 18:00 Uhr

19 Abende, 26 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 96,00 €

X 302 121 Wirbelsäulengymnastik

Inhalt s. X 302 291.

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

Heike Andree

mittwochs, 08.02.2023 bis 28.06.2023

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

19 Abende, 26 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 96,00 €

X 302 121-S Wirbelsäulengymnastik - Sommerkurs

Inhalt s. X 302 291.

Heike Andree

mittwochs, 12.07.2023 bis 09.08.2023

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

5 Abende, 7 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 33,00 €

X 302 281 NEU: Wirbelsäulen- und Rückengymnastik

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: Gymnastikmatte, Handtuch und Turnschuhe bzw. dicke Socken.

Sabine Hansen

mittwochs, 08.02.2023 bis 22.03.2023

jeweils von 18:15 - 19:15 Uhr

7 Abende, 10 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 45,00 €

X 302 281-V NEU: Wirbelsäulen- und Rückengymnastik

Unter Berücksichtigung der eigenen Körperwahrnehmung

halt s. X 302 281.

Sabine Hansen

mittwochs, 12.04.2023 bis 28.06.2023

jeweils von 18:15 - 19:15 Uhr

12 Abende, 16 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 66,00 €

X 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, 09.02.2023 bis 29.06.2023

jeweils von 09:30 - 10:30 Uhr

18 Vormittage, 24 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 90,00 €

X 302 571-S Fitness- und Wirbelsäulengymnastik - Sommerkurs - Outdoor

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 Rücken-erkrankungen müssen vor Kursbeginn unbedingt ihren Arzt befragen.

Bitte Sportbekleidung und Handtuch mitbringen.

Infos/Regeln

- 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 Info über die Dozenten oder die VHS, z.B. Telefonkette, E-Mail, WhatsApp.

- Eine Abbuchung der Kursgebühr erfolgt ausnahmsweise daher erst am Kursende.

- Der Kurs findet draußen im Garten statt, bei Haases Gasthaus, Lehrter Str. 12, 31303 Burgdorf.

Heike Andree

donnerstags, 13.07.2023 bis 10.08.2023

jeweils von 09:30 - 10:30 Uhr

5 Vormittage, 7 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 33,00 €

X 302 541 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.

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

Heike Andree

donnerstags, 09.02.2023 bis 29.06.2023

jeweils von 10:30 - 11:30 Uhr

18 Vormittage, 24 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 90,00 €

X 302 541-S Fitness- und Wirbelsäulengymnastik - Sommerkurs - Outdoor

Inhalt s. X 302 571-S.

Heike Andree

donnerstags, 13.07.2023 bis 10.08.2023

jeweils von 10:30 - 11:30 Uhr

5 Vormittage, 7 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 33,00 €



X 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, 06.02.2023 bis 03.07.2023

jeweils von 16:50 - 17:50 Uhr

16 Nachmittage, 22 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 87,00 €



© AdobeStock - Flamingo Images

X 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. Der Kurs findet auch am 11.04.2023 und am 30.05.2023 statt.

Heike Andree

dienstags, 07.02.2023 bis 27.06.2023

jeweils von 09:30 - 10:30 Uhr

19 Vormittage, 26 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 96,00 €

X 302 231-S Ausgleichsgymnastik - Sommerkurs - Outdoor

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.

Infos/Regeln

- 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 Info über die Dozenten oder die VHS, z.B. Telefonkette, E-Mail, WhatsApp. - Eine Abbuchung der Kursgebühr erfolgt ausnahmsweise daher erst am Kursende. Der Kurs findet draußen im Garten statt, bei Haases Gasthaus, Lehrter Str. 12, 31303 Burgdorf.

Heike Andree

dienstags, 11.07.2023 bis 08.08.2023

jeweils von 09:30 - 10:30 Uhr

5 Vormittage, 7 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 33,00 €

X 302 271 Ausgleichsgymnastik

Inhalt s. X 302 231.

Der Kurs findet auch am 11.04.2023 und am 30.05.2023 statt.

Heike Andree

dienstags, 07.02.2023 bis 27.06.2023

jeweils von 10:30 - 11:30 Uhr

19 Vormittage, 26 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 96,00 €

X 302 271-S Ausgleichsgymnastik - Sommerkurs - Outdoor

Inhalt s. X 302 231-S.

Der Kurs findet draußen im Garten statt, bei Haases Gasthaus, Lehrter Str. 12, 31303 Burgdorf.

Heike Andree

dienstags, 11.07.2023 bis 08.08.2023

jeweils von 10:30 - 11:30 Uhr

5 Vormittage, 7 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 33,00 €

X 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, 08.02.2023 bis 28.06.2023

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

19 Abende, 26 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 96,00 €

X 302 331-S Ausgleichsgymnastik - Sommerkurs

Inhalt s. X 302 331.

Heike Andree

mittwochs, 12.07.2023 bis 09.08.2023

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

5 Abende, 7 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 33,00 €



X 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/Kräftigung und/oder Stretching. Bitte etwas zum Trinken, eigene Matte und ein Handtuch mitbringen.

Tanja Fuß

dienstags, 14.02.2023 bis 20.06.2023

jeweils von 18:45 - 20:15 Uhr

15 Abende, 30 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 115,00 €

X 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, 09.02.2023 bis 29.06.2023

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

18 Abende, 24 UStd

Burgdorf, RBG (IGS)

Vor dem Celler Tor 91, Gymnastikraum

Preis: 94,00 €

X 302 251 Step Aerobic für Einsteiger

"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/Stretching schließt die Stunde ab. Bitte etwas zum Trinken, eigene Matte und ein Handtuch mitbringen.

Tanja Fuß

donnerstags, 16.02.2023 bis 22.06.2023

jeweils von 19:15 - 20:15 Uhr

15 Abende, 20 UStd

Burgdorf, RBG (IGS, ehem. Prinzhornschule) P-Trakt, Aula, Im Langen Mühlenfeld 9

Preis: 80,00 €

X 302 001 NEU: Tanz Dich fit

Bauchtanz (als eine Alternative zur Beckenboden- und Wirbelsäulengymnastik)

Modernes Bauchtanzen ist ein Ganzkörper-Fitnesstraining, das den gesamten Körper zum Einsatz bringt. Der Schwerpunkt der Bewegungen liegt auf Hüfte, Becken- und Bauchmuskulatur. Die geschmeidigen - sanften - Bewegungen, die sich wie Wellen über den ganzen Körper ausbreiten, verbessern die Elastizität der Wirbelsäule und der Gelenke. Das bewusste An- und Entspannen einzelner Muskelpartien schenkt Ihnen eine bessere Körperkontrolle und löst Verspannungen. Durch eine vertiefte Atmung und intensivere Bauchatmung wird der Blutdruck reguliert und Stresshormone werden abgebaut.

Menstruations- und Wechseljahresbeschwerden können Sie einfach wegtanzen. Ferner kommt Ihre Verdauung auf Trab.

Valentina Krüger

freitags, 10.02.2023 bis 28.04.2023

jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 80,00 €

X 302 011 NEU: FitBall

Funktionelles Training mit Gymnastik und Kraftübungen

Hier können Sie bewusst Kraft und stabilisierende Funktionen einzelner Muskelgruppen verbessern. Der Ball lässt Sie auf spielerische, gelenkschonende Art noch intensiver trainieren, weil Ihr Körper zusätzlich den Ball stabilisieren muss.

Die Ganzkörper-Fitness-Übungen mit dem Gymnastikball trainieren nicht nur die Rücken-, Bauch-, Gesäß-, Arm- und Beinmuskulatur sondern steigern zusätzlich Durchblutung, Herzfrequenz, Konzentration und wirken stressreduzierend.

Valentina Krüger

freitags, 10.02.2023 bis 28.04.2023

jeweils von 18:40 - 19:40 Uhr

10 Abende, 14 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 59,00 €

X 302 031 NEU: Sanftes Training für innere und äußere Balance

Sanfte fernöstliche Übungen kombiniert mit Meditation und westlichen Entspannungsverfahren, das ist ZENbo® Balance. ZEN bedeutet im Hier und Jetzt zu sein, bo steht für Körper, also ZEN für und durch den Körper. Mit Balance ist die innere und äußere Balance gemeint. Das ganzheitliche Body & Mind Programm besteht aus drei Phasen und ist für jeden geeignet, der sich und seinem Körper etwas Gutes tun möchte.

- SILENCE: Ankommen und Bewusstsein herstellen (Meditation zur ZENTrierung)

- MOVE: Sanft fließende, bewusst, .konzentriert ausgeführte Bewegungs- u. Gymnastikübungen im Stand und am Boden zur Schulung der Körperwahrnehmung u. Förderung des inneren und äußeren Gleichgewichts (angelehnt an Qi Gong, Tai Chi und Yoga). Ihr Atem gibt den Rhythmus vor.

- RELAX & GO: Abschlussentspannungsphase (Fantasiereisen, Körperreisen, Sequenzen aus Autogenem Training, Progressiver Muskelentspannung usw.)

Anja Andrä

dienstags, 18.04.2023 bis 13.06.2023

jeweils von 18:30 - 19:45 Uhr

8 Abende, 14 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 73,00 €



X 302 831 fayō® das Fasziyoga 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 Faszirollmassage.

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 zum Trinken, sowie eine Faszirolle und einen Faszieball (dies kann auch im Kurs erworben werden).

Elke Engler

montags, 13.02.2023 bis 26.06.2023

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

14 Abende, 19 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 77,00 €

X 302 841 fayō® das Fasziyoga nach Liebscher und Bracht - Kurs

Inhalt s. X 302 831.

Elke Engler

montags, 13.02.2023 bis 26.06.2023

jeweils von 20:00 - 21:00 Uhr

14 Abende, 19 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 77,00 €

X 302 861 fayō® das Fasziyoga nach Liebscher und Bracht - Kurs

Inhalt s. X 302 831.

dienstags, 14.02.2023 bis 27.06.2023

jeweils von 17:00 - 18:00 Uhr

15 Abende, 20 UStd

Burgdorf, Grundschule Gudrun Pausewang
Aula

Preis: 80,00 €

X 302 851 fayō® das Fasziyoga nach Liebscher und Bracht - Kurs

Inhalt s. X 302 831.

dienstags, 14.02.2023 bis 27.06.2023

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

15 Abende, 20 UStd

Burgdorf, Grundschule Gudrun Pausewang
Aula

Preis: 80,00 €

X 302 871 NEU: fayō® das Fasziyoga nach Liebscher und Bracht - Kurs

Inhalt s. X 302 831.

Elke Engler

dienstags, 14.02.2023 bis 27.06.2023

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

15 Abende, 20 UStd

Burgdorf, Grundschule Gudrun Pausewang
Aula

Preis: 80,00 €

X 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, 08.02.2023 bis 31.05.2023

jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr

15 Vormittage, 30 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 130,00 €

X 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 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, 21.04.2023, 18:30 - 21:00 Uhr

Sa, 22.04.2023, 10:00 - 13:15 Uhr

So, 23.04.2023, 10:00 - 13:15 Uhr

1 Wochenende, 12 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 58,00 €

© AdobeStock - Iryna





Isernhagen

X 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, 07.02.2023 bis 20.06.2023

jeweils von 10:00 - 11:00 Uhr

16 Vormittage, 22 UStd

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

Preis: 87,00 €

X 302 372 Gymnastik für Seniorinnen und Senioren

Inhalt s. X 302 362.

Elke Scholz

dienstags, 07.02.2023 bis 11.07.2023

jeweils von 10:30 - 11:30 Uhr

17 Vormittage, 23 UStd

Isernhagen, TUS Mehrzweckraum

Seestr. 8

Preis: 91,00 €

X 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.



© Syda Productions
stock.adobe.com

Edgar Job

dienstags, 07.02.2023 bis 21.03.2023

jeweils von 09:15 - 10:15 Uhr

7 Vormittage, 10 UStd

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

Preis: 60,00 €

X 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, 09.02.2023 bis 23.03.2023

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

7 Abende, 10 UStd

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

Preis: 60,00 €

X 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, ge-

dehnt 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.

Bettina Laes

mittwochs, 08.02.2023 bis 28.06.2023

jeweils von 08:00 - 08:45 Uhr

19 Vormittage, 19 UStd

Altwarmbüchen, Hallenbad,

Bernhard-Rehkopf-Str. 7

Preis: 191,00 €

X 302 022 Wassergymnastik und Aquatraining

Inhalt s. X 302 012.

Bettina Laes

mittwochs, 08.02.2023 bis 28.06.2023

jeweils von 09:00 - 09:45 Uhr

19 Vormittage, 19 UStd

Altwarmbüchen, Hallenbad,

Bernhard-Rehkopf-Str. 7

Preis: 191,00 €



X 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. Schwerpunkte 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, 07.02.2023 bis 27.06.2023

jeweils von 11:45 - 12:45 Uhr

17 Vormittage, 23 UStd

Isernhagen, TUS Mehrzweckraum

Seestr. 8

Preis: 91,00 €

X 302 292 Rückenfit

RÜCKENFIT ist für all diejenigen geeignet, die vorbeugend oder nach einem Rückenleiden etwas für ihre Gesundheit tun wollen.

Im Fokus steht das gezielte Training der Rückenmuskulatur und der umgebenden stabilisierenden Muskeln. Zusätzlich werden die wichtigen Bauch - Beine und Gesäßmuskeln trainiert.

Das gesamte Training wird mit abwechslungsreichen Geräten und Musik unterstützt.

Eine Kursstunde umfasst ein Warm Up mit kräftigenden, stabilisierenden und auch koordinativen Elementen.

Der Hauptteil der Stunde besteht aus Bewegungs- und Kräftigungsübungen.

In der Schlusssequenz sorgen Mobilitäts- und Dehnungsübungen dafür, dass der Verkürzung bestimmter Muskelgruppen und Faszien entgegengewirkt wird.

Teilnehmer*innen mit akuten Rückenerkrankungen müssen vor Kursbeginn ihren Arzt befragen.

Bitte bringen Sie etwas zum Trinken, eine Matte, feste Turnschuhe und evtl. ein Kissen mit.

Elke Scholz

dienstags, 07.02.2023 bis 27.06.2023

jeweils von 18:30 - 19:30 Uhr

17 Abende, 23 UStd

Isernhagen, Schulcampus Helleweg, Gymnastikraum

Preis: 94,00 €

X 302 272 Aktives Rückentraining

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.

Nicolas Moreno Lorite

mittwochs, 08.02.2023 bis 28.06.2023

jeweils von 09:30 - 10:30 Uhr

19 Vormittage, 26 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum

Preis: 101,00 €

X 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, 06.02.2023 bis 26.06.2023

jeweils von 17:00 - 18:00 Uhr

16 Abende, 22 UStd

Isernhagen, TUS Mehrzweckraum

Seestr. 8

Preis: 87,00 €

X 300 312 Pilates Sommerkurs

Outdoor!

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.

Bitte bringen Sie Turnschuhe und ein Handtuch mit.

Für Schwangere ist der Kurs nicht geeignet. Infos/Regeln

- 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 Info über die Dozenten oder die VHS, z.B. Telefonkette, E-Mail, WhatsApp.
- Eine Abbuchung der Kursgebühr erfolgt ausnahmsweise daher erst am Kursende.
- Alle Kurse finden auf dem Außensportplatz der Heinrich Hellerschule statt (hinter der Sporthalle).

Treffpunkt: Jacobistraße 5, 30916 Isernhagen, Vor der Schule. Ihr Dozent erwartet Sie dort.

Nicolas Moreno Lorite

montags, 03.07.2023 bis 31.07.2023

jeweils von 17:00 - 18:00 Uhr

5 Abende, 7 UStd

Isernhagen AWB, Hellerschule

Außengelände

Preis: 35,00 €

X 302 172 Pilates

Inhalt s. X 302 162.

Nicolas Moreno Lorite

montags, 06.02.2023 bis 26.06.2023

jeweils von 18:00 - 19:15 Uhr

16 Abende, 27 UStd

Isernhagen, TUS Mehrzweckraum

Seestr. 8

Preis: 105,00 €



X 300 322 Pilates Sommerkurs Outdoor!

Inhalt s. X 300 312.
Nicolas Moreno Lorite
montags, 03.07.2023 bis 31.07.2023
jeweils von 18:00 - 19:15 Uhr
5 Abende, 9 UStd
Isernhagen AWB,
Hellerschule Außengelände
Preis: 42,00 €

X 302 262 Pilates zum Mittag

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. Nicolas Moreno Lorite
mittwochs, 08.02.2023 bis 26.04.2023
jeweils von 10:30 - 11:30 Uhr
10 Vormittage, 14 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum
Preis: 59,00 €

X 302 262-V Pilates zum Mittag

Inhalt s. X 302 162.
Nicolas Moreno Lorite
mittwochs, 03.05.2023 bis 28.06.2023
jeweils von 10:30 - 11:30 Uhr
9 Vormittage, 12 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum
Preis: 52,00 €

X 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, 30.01.2023 bis 26.06.2023
jeweils von 20:00 - 21:00 Uhr
17 Abende, 23 UStd
Isernhagen, TUS Mehrzweckraum
Seestr. 8
Preis: 91,00 €

X 300 332 Fitness und Kondition Sommerprogramm Outdoor!

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. Infos/Regeln

- 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 Info über die Dozenten oder die VHS, z.B. Telefonkette, E-Mail, WhatsApp.
- Eine Abbuchung der Kursgebühr erfolgt ausnahmsweise daher erst am Kursende.
- Alle Kurse finden auf der Wiese beim Volleyballfeld hinter der Schule statt. Treffpunkt: Parkplatz, Schulcampus Helleweg, 30916 Isernhagen. Ihr Dozent erwartet Sie am ersten Kurstag dort. Dieter Ilius
montags, 03.07.2023 bis 14.08.2023
jeweils von 20:00 - 21:00 Uhr
7 Abende, 10 UStd
Isernhagen, Schulcampus Helleweg,
Wiese am Volleyballfeld
Preis: 45,00 €

© AdobeStock - Alexis Scholtzpeople/images.com





X 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.

Christine Fischer

mittwochs, 01.02.2023 bis 05.07.2023

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

19 Abende, 26 UStd

Altwarmbüchen, Heinrich-Heller-Schule

Sporthalle, Jacobistr. 5

Preis: 101,00 €

X 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 Matte, ein Handtuch und etwas zu Trinken mit.

Julia Heinrichs

donnerstags, 09.02.2023 bis 27.04.2023

jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Isernhagen, Schulcampus Helleweg,

Gymnastikraum

Preis: 80,00 €

X 302 182-V Den Körper aktivieren!

Inhalt s. X 302 182.

Julia Heinrichs

donnerstags, 04.05.2023 bis 29.06.2023

jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr

8 Abende, 16 UStd

Isernhagen, Schulcampus Helleweg,

Gymnastikraum

Preis: 66,00 €

X 302 392 NEU: Ü55 - 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. Ich möchte Spaß und Freude am Sport für Menschen ab 55 Jahren vermitteln und freue mich auf Sie.

Julia Heinrichs

donnerstags, 09.02.2023 bis 27.04.2023

jeweils von 18:30 - 19:30 Uhr

10 Abende, 14 UStd

Isernhagen, Schulcampus Helleweg,

Gymnastikraum

Preis: 59,00 €

X 302 392-V Ü55 - fit und gesund

Das Alter ist keine Ausrede - Sport tut gut

Inhalt s. X 302 392.

Julia Heinrichs

donnerstags, 04.05.2023 bis 29.06.2023

jeweils von 18:30 - 19:30 Uhr

8 Abende, 11 UStd

Isernhagen, Schulcampus Helleweg,

Gymnastikraum

Preis: 49,00 €

X 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, 09.02.2023 bis 29.06.2023

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

17 Abende, 23 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum

Preis: 91,00 €

X 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. Bitte bringen Sie Hallenturnschuhe, Matte, Handtuch und ein Getränk zum Training mit.

Christine Fischer

donnerstags, 02.02.2023 bis 06.07.2023

jeweils von 20:00 - 21:00 Uhr

17 Abende, 23 UStd

Isernhagen, TUS Mehrzweckraum

Seestr. 8

Preis: 91,00 €

X 302 382 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 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, 09.06.2023, 18:00 - 21:00 Uhr

Sa, 10.06.2023, 10:00 - 13:15 Uhr

So, 11.06.2023, 10:00 - 13:15 Uhr

1 Wochenende, 12 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3

Preis: 58,00 €



Lehrte

X 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. Der Kurs findet auch am 11.04.2023 und am 30.05.2023 statt.

Heike Andree

dienstags, 07.02.2023 bis 27.06.2023

jeweils von 17:30 - 18:30 Uhr

19 Abende, 26 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 96,00 €

X 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.

Anja Zieseniß

donnerstags, 09.02.2023 bis 11.05.2023

jeweils von 18:15 - 19:15 Uhr

11 Abende, 15 UStd

Hämelerwald, Grundschule

Am Hainwald 4, Aula

Preis: 81,00 €

X 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.

Der Kurs findet auch am 11.04.2023 und am 30.05.2023 statt.

Heike Andree

dienstags, 07.02.2023 bis 27.06.2023

jeweils von 18:30 - 19:30 Uhr

19 Abende, 26 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 96,00 €

X 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, 10.02.2023 bis 30.06.2023

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

18 Abende, 24 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 90,00 €

X 302 633 Ausgleichs- und Fitnessgymnastik

Inhalt s. X 302 603.

Heike Andree

freitags, 10.02.2023 bis 30.06.2023

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

18 Abende, 24 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 90,00 €

X 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, 06.02.2023 bis 26.06.2023

jeweils von 16:30 - 17:30 Uhr

16 Nachmittage, 22 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 87,00 €

X 302 813 Pilates - die sanfte Trainingsmethode

Einsteigerkurs

Inhalt s. X 302 823.

Samia Ferguen

donnerstags, 09.02.2023 bis 29.06.2023

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

18 Abende, 24 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 94,00 €

25 %

Vielbucherprämie

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



X 302 053 NEU: Pilates

Die Kombination aus Kraft, Beweglichkeit und Koordination zusammen mit bewusster Atmung und achtsamer ästhetischer Ausführung, gleich einem Zirkusartisten. Kontrolliert, fokussiert, zentriert. Allein das eigene Körpergewicht als Trainingsgerät nutzen. Ein anspruchsvolles ganzheitliches Training der Muskelketten. Das Zusammenspiel von Körper und Geist fördert die Gesundheit und die Bewusstheit. Der Erfolg zeigt sich durch eine allgemein gute Ausstrahlung, bessere Körperhaltung und gesteigertes Wohlbefinden. Aufrecht, zentriert, fokussiert.

Nur was für Frauen? Nur was für Reifere? Keineswegs! Empfehlenswert für Männer und Frauen jeden Alters und für jedes Fitnesslevel. Anfänger können mit Geübten und Fortgeschrittenen zusammen trainieren. Die Übungen können dem Level angepasst und gesteigert werden. Die Teilnahme bei eingeschränkter Sportgesundheit ist möglich, sollte aber vorher mit Arzt und Therapeuten medizinisch besprochen werden.

Sabine Werner

mittwochs, 08.02.2023 bis 22.03.2023

jeweils von 10:00 - 11:15 Uhr

7 Vormittage, 12 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum

Preis: 52,00 €

X 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, 07.02.2023 bis 21.03.2023

jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr

7 Abende, 14 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum

Preis: 59,00 €

X 302 423-V Tai-Chi und Qigong für Beruf und Alltag

Inhalt s. X 302 423.

Gabriele Eichler

dienstags, 18.04.2023 bis 06.06.2023

jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr

7 Abende, 14 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum

Preis: 59,00 €

X 302 013 NEU: FitBall

Funktionelles Training mit Gymnastik und Kraftübungen

Hier können Sie bewusst Kraft und stabilisierende Funktionen einzelner Muskelgruppen verbessern. Der Ball lässt Sie auf spielerische, gelenkschonende Art noch intensiver trainieren, weil Ihr Körper zusätzlich den Ball stabilisieren muss.

Die Ganzkörper-Fitness-Übungen mit dem Gymnastikball trainieren nicht nur die Rücken-, Bauch-, Gesäß-, Arm- und Beinmuskulatur sondern steigern zusätzlich Durchblutung, Herzfrequenz, Konzentration und wirken stressreduzierend.

Valentina Krüger

mittwochs, 03.05.2023 bis 05.07.2023

jeweils von 18:40 - 19:40 Uhr

10 Abende, 14 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum

Preis: 59,00 €

X 302 003 NEU: Tanz Dich fit

Bauchtanz (als eine Alternative zur Beckenboden- und Wirbelsäulengymnastik)

Modernes Bauchtanzen ist ein Ganzkörper-Fitnesstraining, das den gesamten Körper zum Einsatz bringt. Der Schwerpunkt der Bewegungen liegt auf Hüfte, Becken- und Bauchmuskulatur. Die geschmeidigen - sanften - Bewegungen, die sich wie Wellen über den ganzen Körper ausbreiten, verbessern die Elastizität der Wirbelsäule und der Gelenke. Das bewusste An- und Entspannen einzelner Muskelpartien schenkt Ihnen eine bessere Körperkontrolle und löst Verspannungen. Durch eine vertiefte E-Atmung und intensivere Bauchatmung wird der Blutdruck reguliert und Stresshormone werden abgebaut.

Menstruations- und Wechseljahresbeschwerden können Sie einfach wegtanzen. Ferner kommt Ihre Verdauung auf Trab.

Valentina Krüger

mittwochs, 03.05.2023 bis 05.07.2023

jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum

Preis: 80,00 €

© AdobeStock - ManuPadilla





Sehnde

X 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 Rücken-erkrankungen müssen vor Kursbeginn unbedingt ihren Arzt befragen. Bitte Sportbekleidung und Handtuch mitbringen.

Heike Andree

freitags, 10.02.2023 bis 30.06.2023

jeweils von 09:30 - 10:30 Uhr

18 Vormittage, 24 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 90,00 €

X 302 664 Wirbelsäulengymnastik

Inhalt s. X 302 654.

Heike Andree

freitags, 10.02.2023 bis 30.06.2023

jeweils von 10:30 - 11:30 Uhr

18 Vormittage, 24 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 90,00 €

X 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, 12.07.2023 bis 09.08.2023

jeweils von 09:30 - 10:30 Uhr

5 Vormittage, 7 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 33,00 €

X 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, 07.02.2023 bis 27.06.2023

jeweils von 09:00 - 10:00 Uhr

17 Vormittage, 23 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 91,00 €

X 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. Ich möchte Spaß und Freude am Sport für Menschen ab 60 Jahren vermitteln und freue mich auf Sie.

Julia Heinrichs

dienstags, 07.02.2023 bis 27.06.2023

jeweils von 15:00 - 16:00 Uhr

17 Vormittage, 23 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 91,00 €

X 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 auf-

rechter, 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, 07.02.2023 bis 27.06.2023

jeweils von 16:45 - 17:45 Uhr

17 Nachmittage, 23 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 91,00 €

X 302 084 Pilates - die sanfte Trainingsmethode

Kurs für Einsteiger*innen und

Fortgeschrittene

Inhalt s. X 302 034.

Maike von Renesse

mittwochs, 08.02.2023 bis 28.06.2023

jeweils von 16:45 - 17:45 Uhr

19 Nachmittage, 26 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 101,00 €

X 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, 07.02.2023 bis 27.06.2023

jeweils von 17:45 - 18:45 Uhr

17 Abende, 23 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 91,00 €



X 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, 06.02.2023 bis 26.06.2023

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

16 Abende, 22 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 87,00 €

X 302 364 Bauch, Beine, Po

Inhalt s. X 302 304.

Sabine Meinig

montags, 06.02.2023 bis 26.06.2023

jeweils von 20:00 - 21:00 Uhr

16 Abende, 22 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 87,00 €

X 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, 06.02.2023 bis 26.06.2023

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

16 Abende, 22 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 87,00 €



© AdobeStock - Nomad_Soul

X 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.

Anette Meyrich

donnerstags, 09.02.2023 bis 29.06.2023

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

17 Abende, 23 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 91,00 €

X 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!

Anette Meyrich

donnerstags, 09.02.2023 bis 29.06.2023

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

17 Abende, 23 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 91,00 €

X 302 164-S Body-Power Sommerkurs

Inhalt s. X 302 164.

Anette Meyrich

donnerstags, 13.07.2023 bis 10.08.2023

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

5 Abende, 7 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 35,00 €

X 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!

Anette Meyrich

donnerstags, 09.02.2023 bis 29.06.2023

jeweils von 20:00 - 21:00 Uhr

17 Abende, 23 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 91,00 €

X 302 494-S Bodyworkout Sommerkurs

Inhalt s. X 302 494.

Anette Meyrich

donnerstags, 13.07.2023 bis 10.08.2023

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

5 Abende, 7 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 35,00 €



Uetze

X 302 025 fayō® 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 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

dienstags, 14.02.2023 bis 27.06.2023

jeweils von 10:00 - 11:00 Uhr

15 Vormittage, 20 UStd

Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15, Bewegungsraum

Preis: 80,00 €

X 302 055 NEU: Pilates

Die Kombination aus Kraft, Beweglichkeit und Koordination zusammen mit bewusster Atmung und achtsamer ästhetischer Ausführung, gleich einem Zirkusartisten. Kontrolliert, fokussiert, zentriert. Allein das eigene Körpergewicht als Trainingsgerät nutzen.

Ein anspruchsvolles ganzheitliches Training der Muskelketten. Das Zusammenspiel von Körper und Geist fördert die Gesundheit und die Bewusstheit. Der Erfolg zeigt sich durch eine allgemein gute Ausstrahlung, bessere Körperhaltung und gesteigertes Wohlbefinden. Aufrecht, zentriert, fokussiert.

Nur was für Frauen? Nur was für Reifere? Keineswegs! Empfehlenswert für Männer und Frauen jeden Alters und für jedes Fitnesslevel. Anfänger können mit Geübten und Fortgeschrittenen zusammen trainieren. Die Übungen können dem Level angepasst und gesteigert werden.

Die Teilnahme bei eingeschränkter Sportgesundheit ist möglich, sollte aber vorher mit Arzt und Therapeuten medizinisch besprochen werden.

Sabine Werner

montags, 06.02.2023 bis 20.03.2023

jeweils von 17:00 - 18:15 Uhr

7 Abende, 12 UStd

Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15, Bewegungsraum

Preis: 52,00 €

X 302 055-V NEU: Pilates

Inhalt s. X 302 055.

montags, 17.04.2023 bis 03.07.2023

jeweils von 17:00 - 18:15 Uhr

9 Abende, 15 UStd

Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15, Bewegungsraum

Preis: 63,00 €

X 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, 07.02.2023 bis 27.06.2023

jeweils von 16:30 - 17:30 Uhr

17 Nachmittage, 23 UStd

Hänigsen, Grundschule am Storchennest, Moorgartenweg 1

Preis: 95,00 €

X 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, 07.02.2023 bis 27.06.2023

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

17 Abende, 23 UStd

Uetze, VfL-Halle, Wilhelmstr. 6

Preis: 110,00 €

X 302 315 Wirbelsäulengymnastik

Inhalt s. X 302 845,.

Anna Jarcevskij

dienstags, 07.02.2023 bis 27.06.2023

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

17 Abende, 23 UStd

Uetze, VfL-Halle, Wilhelmstr. 6

Preis: 110,00 €

X 302 005 NEU: Tanz Dich fit

Bauchtanz (als eine Alternative zur Beckenboden- und Wirbelsäulengymnastik)

Modernes Bauchtanzen ist ein Ganzkörper-Fitnesstraining, das den gesamten Körper zum Einsatz bringt. Der Schwerpunkt der Bewegungen liegt auf Hüfte, Becken- und Bauchmuskulatur. Die geschmeidigen - sanften - Bewegungen, die sich wie Wellen über den ganzen Körper ausbreiten, verbessern die Elastizität der Wirbelsäule und der Gelenke. Das bewusste An- und Entspannen einzelner Muskelpartien schenkt Ihnen eine bessere Körperkontrolle und löst Verspannungen. Durch eine vertiefte E-Atmung und intensivere Bauchatmung wird der Blutdruck reguliert und Stresshormone werden abgebaut. Menstruations- und Wechseljahresbeschwerden können Sie einfach wegtanzen. Ferner kommt Ihre Verdauung auf Trab.

Valentina Krüger

mittwochs, 08.02.2023 bis 26.04.2023

jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15, Bewegungsraum

Preis: 80,00 €

X 302 015 NEU: FitBall

Funktionelles Training mit Gymnastik und Kraftübungen

Hier können Sie bewusst Kraft und stabilisierende Funktionen einzelner Muskelgruppen verbessern. Der Ball lässt Sie auf spielerische, gelenkschonende Art noch intensiver trainieren, weil Ihr Körper zusätzlich den Ball stabilisieren muss. Die Ganzkörper-Fitness-Übungen mit dem Gymnastikball trainieren nicht nur die Rücken-, Bauch-, Gesäß-, Arm- und Beinmuskulatur sondern steigern zusätzlich Durchblutung, Herzfrequenz, Konzentration und wirken stressreduzierend.

Valentina Krüger

mittwochs, 08.02.2023 bis 26.04.2023

jeweils von 18:40 - 19:40 Uhr

10 Abende, 14 UStd

Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15, Bewegungsraum

Preis: 59,00 €



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

Burgdorf

X 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, 17.02.2023 bis 24.02.2023
jeweils von 17:00 - 18:15 Uhr
2 Abende, 3,5 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Entspannungsraum
Preis: 21,00 €

X 304 031 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 ggf. ein Zusatztermin eingerichtet werden.

Dr. Stefanie Michael
Sa, 11.03.2023, 14:00 - 18:30 Uhr
So, 12.03.2023, 14:00 - 18:30 Uhr
1 Wochenende, 10 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 1
Preis: 47,00 €

X 304 071 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, 23.03.2023, 18:00 - 21:45 Uhr
1 Abend, 5 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 3
Preis: 26,00 €

X 304 041 Wege aus der Angst Workshop

Was kann ich tun, wenn ich unter meinen Ängsten leide? Welche Möglichkeiten gibt es, der Angst zu begegnen? Was haben meine Gedanken damit zu tun und wie wirken sich diese auf meine Gefühle aus? Diesen und weiteren Fragestellungen nähert sich die Dozentin gemeinsam mit den Teilnehmenden an.

Der Kurs bietet neben der theoretischen Wissensvermittlung zum Thema Ängste eine Übersicht über verschiedene Therapiearten, Therapeuten (was machen Arzt, psychologischer Psychotherapeut, Heilpraktiker usw.) und unterschiedliche Hilfsangebote.

Einen besonderen Fokus legt die Dozentin dabei auf mögliche Selbsthilfestrategien, auf einfache Techniken, die jede*r auch für sich selbst üben und im Alltag anwenden kann. Gemeinsam üben wir einige dieser Techniken, um sie auch ganz praktisch kennen zu lernen. Dabei bietet dieser Kurs jedoch keine individuelle Gesundheitsberatung! Die Dozentin ist Doktorin der Biologin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Sie hat mehrjährige Erfahrung mit psychisch Kranken in stationären Einrichtungen.

Der Kurs richtet sich an Betroffene, Angehörige und Interessierte.

Es sind ausreichend Pausen eingeplant. Verpflegung wird nicht gestellt, jede*r Teilnehmer*in bringt bitte ausreichend Verpflegung für sich selbst mit.

Dr. Stefanie Michael
Sa, 06.05.2023, 09:30 - 17:30 Uhr
1 Samstag, 9 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 1
Preis: 44,00 €



X 304 811 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

Mo, 22.05.2023, 19:00 - 21:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 3

Preis: 12,00 €

Isernhagen

X 304 812 Verflixt, das darf ich nicht vergessen! - Gedächtnistraining

Wo habe ich nur den Autoschlüssel hingelegt?

Wir vergessen schon mal das Eine oder Andere, das ist völlig normal. Was ist, wenn es uns lästig wird? Hiergegen hilft, das Gedächtnis zu trainieren. Das geht genauso gut wie das Fitnesstraining für Muskulatur oder Gelenke.

In diesem Kurs erarbeiten wir uns spielerisch Strategien für eine Steigerung der Merkfähigkeit. Dies unterstützen wir mit Blick auf verbesserte Denkflexibilität und Konzentration.

Brunhild Nolting

Mo, 13.02.2023, 16:00 - 17:30 Uhr

Mo, 20.02.2023, 16:00 - 17:30 Uhr

Mo, 27.02.2023, 16:00 - 17:30 Uhr

Mo, 06.03.2023, 16:00 - 17:30 Uhr

Mo, 13.03.2023, 16:00 - 17:30 Uhr

Mo, 20.03.2023, 16:00 - 17:30 Uhr

Mo, 17.04.2023, 16:00 - 17:30 Uhr

Mo, 24.04.2023, 16:00 - 17:30 Uhr

Mo, 08.05.2023, 16:00 - 17:30 Uhr

Mo, 15.05.2023, 16:00 - 17:30 Uhr

10 Nachmittage, 20 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1

Preis: 90,00 €

X 304 802 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, 27.02.2023, 18:00 - 21:00 Uhr

Mo, 13.03.2023, 18:00 - 21:00 Uhr

Mo, 20.03.2023, 18:00 - 21:00 Uhr

Mo, 17.04.2023, 18:00 - 21:00 Uhr

Mo, 24.04.2023, 18:00 - 21:00 Uhr

Mo, 08.05.2023, 18:00 - 21:00 Uhr

Mo, 15.05.2023, 18:00 - 21:00 Uhr

Mo, 12.06.2023, 18:00 - 21:00 Uhr

8 Abende, 32 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1

Preis: 110,00 €

X 304 422 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

Mo, 05.06.2023, 19:00 - 21:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1

Preis: 12,00 €

25 %

Vielbucherprämie

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



Lehrte

X 304 023 Waldbaden - Aufatmen im Winterwald

Schnupperkurs

Jedes Jahr suchen Millionen Menschen Wälder, Parks und Gartenanlagen auf, um die entschleunigende Wirkung eines Spaziergangs neu zu erleben. In absichtsloser Achtsamkeit auf Waldwegen die eigene Gesundheit stärken. Ganz bewusst ziellos schlendern, um "eingetretene" Pfade zu verlassen und offen zu sein für ein neues Wohlgefühl in und mit der Umgebung des Waldes. Setzen Sie Ihrem Alltagsstress etwas entgegen und lernen Sie den Wald in dieser besonderen, stillen Jahreszeit kennen. Unter dem Motto "Unterbreche dein Leben und erhol dich im Wald" nehmen Sie teil an einem geführten Schnupperangebot. Vom Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes bis zum (Wieder-) Entdecken von Auszeiten im Wald, unterstützt durch Achtsamkeits-, Meditations-, Bewegungs- und Atemübungen. Lassen Sie sich ein auf eine Reise der Achtsamkeit!

Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung, trittsichere Schuhe, Sitzunterlage. Der Kurs ist auf 7 Teilnehmende begrenzt. Über den genauen Treffpunkt im Raum Lehrte informieren wir Sie rechtzeitig vorab per Mail. Ebenso werden wir Sie um Erlaubnis bitten, Ihre Handynummer oder E-Mailadresse an die Dozentin weiterzugeben, um im Falle sehr schlechten Wetters den Kurs kurzfristig absagen zu können.

Ursula Wendt

Fr, 24.02.2023, 15:00 - 17:15 Uhr

1 Nachmittag, 3 UStd

Lehrte

Preis: 18,00 €

X 304 033 Waldbaden - Aufatmen im Frühlingwald

Schnupperkurs

Inhalt s. X 304 023.

Ursula Wendt

Fr, 24.03.2023, 15:00 - 17:15 Uhr

1 Nachmittag, 3 UStd

Lehrte

Preis: 18,00 €

X 304 013 Waldbaden - Aufatmen im Frühlingwald

Schnupperkurs

Inhalt s. X 304 023.

Ursula Wendt

Fr, 21.04.2023, 15:00 - 17:15 Uhr

1 Nachmittag, 3 UStd

Lehrte

Preis: 18,00 €

X 304 043 Waldbaden - Aufatmen im Frühlingwald

Schnupperkurs

Inhalt s. X 304 023.

Ursula Wendt

Fr, 12.05.2023, 15:00 - 17:15 Uhr

1 Nachmittag, 3 UStd

Lehrte

Preis: 18,00 €

X 304 413 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

Fr, 14.04.2023, 19:00 - 21:15 Uhr

Fr, 21.04.2023, 19:00 - 21:15 Uhr

2 Abende, 6 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 29,00 €

X 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, Brennessel, 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 Ernährungscoach. 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, 28.04.2023, 14:00 - 17:00 Uhr

1 Nachmittag, 4 UStd

Allgemein, auswärtig, 1

Preis: 18,00 €



Bildungsurlaube

W 304 903 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.

Inhalt:

- 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.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Verpflegung und Getränk, Matte, evtl. kleines Kissen, Decke, lockere Kleidung für Entspannungs-/Bewegungseinheiten

VA-Nr.: B21-105364-52

Abmeldeschluss: 12. Dezember 2022

Claudia Kapahnke-Blaase

montags, 23.01.2023 bis 27.01.2023

jeweils von 09:00 - 16:15 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 180,00 €

X 304 931 Bildungsurlaub: Fit und Gesund im Beruf

Gesundheitsprävention durch Stressbewältigung, Intervallfasten und Bewegung

Inhalt siehe W 304 903

VA-Nr.: B21-105364-52

Abmeldeschluss: 29. Mai 2023

Claudia Kapahnke-Blaase

montags, 10.07.2023 bis 14.07.2023

jeweils von 09:00 - 16:15 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 185,00 €

X 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-Zyklus
- 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

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Verpflegung und Getränk, Matte, evtl. kleines Kissen, Decke, lockere Kleidung für Entspannungs-/Bewegungseinheiten

VA-Nr.: B21-105365-61

Abmeldeschluss: 08.05.2023

Claudia Kapahnke-Blaase

Mo, 19.06.2023 bis Fr, 23.06.2023

täglich jeweils von 09:00 - 16:15 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum

Preis: 185,00 €

Y 304 910 Vorankündigung: Bildungsurlaub auf Spiekeroog Burnout vorbeugen - Kraftquelle Achtsamkeit

Seminarinhalte siehe X 304 912

In den Pausenzeiten lockt ein kurzer Weg von der Unterkunft durch die Dünen zu Strand und Meer (nur ca. 200 m) und verspricht Erholung rund um die Uhr!

VA-Nr.: folgt

Claudia Kapahnke-Blaase

Mo, 13.11.2023 bis Fr, 17.11.2023

täglich jeweils von 09:00 - 16:15 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Spiekeroog, Haus Sturmeck

Preise standen zum Zeitpunkt der Drucklegung noch nicht fest und werden Interessierten zu einem späteren Zeitpunkt mit den Anmeldeunterlagen mitgeteilt.



X 304 914 Bildungsurlaub: Vital und ausgeglichen im Beruf

Förderung des Gesundheitsbewusstseins durch Stressmanagement, Ernährung und Autogenes Training

Ernährung, Ausgeglichenheit und Entspannung sind wichtige Pfeiler unserer Gesundheit. Sobald nur ein Teil davon ins Wanken gerät, kann unser Gesundheitsgebäude bröckeln und empfindlichen Schaden nehmen.

In diesem Bildungsurlaub erfahren Sie, wie Körper und Geist zusammen funktionieren und wie wichtig ein gutes Stressmanagement ist. Ich vermittele Ihnen, wie Stress unsere Ernährungsweise beeinflussen, wie Sie Ihren Körper mit den richtigen Lebensmitteln prophylaktisch stärken und in kritischen Phasen unterstützen können. Sie erhalten Einblick in das Autogene Training nach Prof. Johannes H. Schultz und werden in der Lage sein, die Übungen für sich selbst umsetzen zu können.

Dieser Bildungsurlaub beinhaltet viele Einblicke in unsere Innenwelt, theoretische Grundlagen zu einer ausgewogenen Ernährung, praktische Tipps für kleine Auszeiten, Bewegungsmöglichkeiten und Ideen, wie all das auch in Ihrem Arbeitsalltag umsetzbar ist.

Dieses Seminar ist im Rahmen der beruflichen Weiterbildung nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz anerkannt. Es steht jedoch allen Interessierten offen. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Verpflegung und Getränk, Matte, evtl. kleines Kissen, Decke, lockere Kleidung für Entspannungs-/Bewegungseinheiten
VA-Nr.: B23-116244-39

Anmeldeschluss: 27.03.2023

Isabell Slowik

montags, 08.05.2023 bis 12.05.2023

jeweils von 09:00 - 16:15 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Seminarraum 2

Preis: 179,00 €

X 304 900 Bildungsurlaub auf Langeoog

Resilienz - gestärkt durchs Lebens gehen

Langeoog, die "lange Insel", erwartet Sie mit 14 Kilometern Sandstrand, an dem Sie entspannen, das Treiben im Nationalpark Wattenmeer beobachten und den Wandel der Gezeiten hautnah erleben können. Zahlreiche Pfade und Touren laden ebenso dazu ein. Der hübsche Ortskern mit Museen, Geschäften, Cafes und Meerwasserbad bietet ebenfalls Abwechslung in den Seminarpausen. Zur Erholung bei trägt der Komfort des gehobenen Diakonie-Hotels Bethanien. Dieses hat sich einem bio-regio-fairen Konzept mit fairen Arbeitsbedingungen, bio-regio-fairem-Restaurantkonzept und umweltfreundlichem Ressourcenverbrauch verschrieben. Es erwartet Sie mit modernen Einzelzimmern mit eigenem Bad (Dusche, WC und Waschbecken), einem kleinen Tisch, Sessel und Fernseher sowie Halbpension Plus mit Frühstück, vitalem Mittagssnack und Abendessen aus der feinen, hoteleigenen Restaurantküche. Die An- und Abreise erfolgen am 19.03. sowie 24.03.2023 eigenständig und auf eigene Kosten. Vor Ort muss eine Kurtaxe entrichtet werden. Die Abreise am Freitagnachmittag ist mit 4 UE in der Bildungsurlaubszeit enthalten.

Seminarinhalte:

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? Ohne das Gefühl zu haben, dass einem alles über den Kopf wächst? Und wie schafft man es möglicherweise sogar aus solchen Situationen stärker hervor zu gehen? Genau damit beschäftigt sich dieser Kurs zum Thema "Resilienz": der psychischen Widerstandsfähigkeit, die hilft, kritische Lebensphasen zu bewältigen.

Gemeinsam wollen wir Ihre persönliche innere Stärke finden und mithilfe von verschiedenen alltagstauglichen Übungen individuelle Ressourcen für schwierige Lebenssituationen aktivieren. Neben dem Erlernen von theoretischem Wissen beispielsweise über "die sieben Säulen der Resilienz", bietet dieser Kurs viel Praxis in Form von praktischen Übungen, Austausch, Entspannungsverfahren und Selbstreflexion. Die Kurstage von Montag

bis Donnerstag werden mit einer 45-minütigen Unterrichtseinheit am Abend mit verschiedenen Entspannungsübungen abgerundet.

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 und ist gerne in diesem Kurs gesehen, um in Zukunft kraftvoller und gelassener durch belastende Lebenssituationen zu kommen.

Zielsetzung:

- Erlernen von theoretischem Hintergrundwissen ("Sieben Säulen der Resilienz")
- Praktische Anwendung durch Gruppenarbeiten und alltagstaugliche Übungen
- Ressourcen stärken und gezielt nutzen
- Entspannungstechniken für Beruf und Alltag
- Stressoren kennenlernen
- innere Stärke aktivieren

VA-Nr.: B23-116393-44

Anmeldeschluss: 15.02.2023.

Es gelten gesonderte An- und Abmeldebedingungen. Weitere Informationen, einen Flyer und Anmeldeunterlagen erhalten Sie bei der zuständigen Anmeldesachbearbeiterin Meri Zivkov: zivkov@vhs-ostkreishannover.de, Tel. 05132 500024.

Astrid Le Loup

Mo, 20.03.2023 bis Do 23.03.2023

jeweils von 08:45 - 15:15 Uhr und 19:30 - 20:15 Uhr;

Fr 24.03.2023 von 08:45 - 16:00 Uhr (inkl. 4 UE u. Abreise ab 13:00 Uhr)

5 Tage, 40 UStd

Langeoog, Haus Bethanien

Preis: 910,00 €



Y 304 900 Bildungsurlaub auf Sylt Lösungsorientierter Umgang mit Stress

Das 2018 sanierte Haus Klarstrand begrüßt Sie im Ort Wennigstedt in kurzer Distanz zum Sandstrand. Sie sind untergebracht in Einzelzimmern mit eigenem Bad und erhalten Halbpension. In den Seminarpausen können Sie so von dort aus Insel, Strand und Dünen erkunden und sich rundum entspannen.

Seminarinhalte:

Fühlen Sie sich auch manchmal wie im Hamsterrad? In diesem Kurs lernen Sie Ihre eigenen Stressoren kennen und entwickeln persönliche Lösungsstrategien, um vielleicht durch nur kleine Veränderungen in Beruf und Alltag, die täglichen Anforderungen leichter bewältigen und mehr Zeit für sich zu haben. Sie entwickeln aus Ihren eigenen Ressourcen Ideen, wie Sie leichter Ihre Wunschziele erreichen können. Alltagstaugliche Entspannungstechniken ergänzen das Programm.

Zielsetzung:

- Ressourcen stärken und gezielt nutzen
- Stressverstärker erkennen und besser mit Stress umgehen
- Lösungsstrategien entwickeln, die in Beruf und Alltag einsetzbar sind
- Unangenehmes verändern
- Wunschziele erreichbar machen
- Entspannungstechniken für Beruf und Alltag

Der 31.10. ist ein regulärer Unterrichtstag.

VA-Nr.: B23-116392-56

Anmeldeschluss: 28.09.2023.

Astrid Le Loup

Mo, 30.10.2023 bis Do 02.11.2023

jeweils von 08:45 - 15:15 Uhr und 19:30

Uhr - 20:15 Uhr;

Fr 03.11.2023 von 08:45 - 16:00 Uhr (inklusive 4 UE u. Abreise ab 13:00 Uhr)

5 Tage, 40 UStd

Sylt, Haus Klarstrand

Preis: 768,00 €

Für alle auswärtigen Bildungsurlaube gilt:

- sie sind von der Agentur für Erwachsenen - und Weiterbildung nach niedersächsischem Bildungsurlaubsgesetz als Vollzeitbildungsurlaub anerkannt
- In der Kursgebühr enthalten sind die Kosten für das Seminar, die Unterkunft und die Verpflegung.
- An- und Abreise erfolgen eigenständig und auf eigene Kosten
- Die Abreise am Freitagnachmittag ist mit 4 UE in der Bildungsurlaubszeit enthalten.
- Es gelten gesonderte An- und Abmeldebedingungen. Weitere Informationen, Flyer und Anmeldeunterlagen erhalten Sie bei der zuständigen Anmeldesachbearbeiterin Meri Zivkov, zivkov@vhs-ostkreis-hannover.de, Tel. 05132 50 00 24.



Kontakte:

Dirk Eickstädt

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

Meri Zivkov

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

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

Isernhagen

X 305 112 Schlemmerküche 65

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 Teilnehmenden umgelegt.

Adelheid Meck,
dienstags, 18.04.2023 bis 23.05.2023
jeweils von 18:30 - 21:30 Uhr
6 Abende, 24 UStd
Altwarmbüchen, Schulcampus
Helleweg 1, Schulküche
Preis: 97,00 €

X 305 502 Chinesische Frühlingsküche und sanfte Bewegungen

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 findet eine Reinigung des Körpers statt. 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 sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte bringen Sie Einweghandschuhe mit.

Xin Schubert
Sa, 15.04.2023, 10:30 - 16:00 Uhr
1 Samstag, 7 UStd
Altwarmbüchen, Schulcampus
Helleweg 1, Schulküche
Preis: 64,00 €

X 305 432 Ayurveda Kochkurs - Essen macht glücklich

Die Ayurveda-Küche ernährt Sie ausgewogen, versorgt den Körper mit allen notwendigen Stoffen, garantiert eine ausreichende Energiezufuhr und befriedigt alle Geschmacksrichtungen. Eine ausgewogene Ernährung sorgt neben Gesundheit und Zufriedenheit auch für einen klaren Geist. Lassen Sie sich daher mit der Ayurveda-Küche auf eine neue Form der Ernährung ein. Bei kaum einer anderen Küche trifft dies so zu wie im Ayurveda, der "Lehre vom gesunden langen Leben". Kein Wunder, dass diese Ernährungsphilosophie auch bei uns immer beliebter wird - längst nicht mehr nur unter Yogis. Die Lebensmittelkosten, sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Arbeitsschürzen, Gefäße für die übergebliebenen Koch- und Backwaren.

Susanne Kahl
Sa, 22.04.2023, 11:00 - 18:00 Uhr
1 Samstag, 8 UStd
Altwarmbüchen, Schulcampus
Helleweg 1, Schulküche
Preis: 58,00 €



© AdobeStock - viperagp



Lehrte

X 305 123 Ayurveda - Basiswissen für den Alltag

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 möchte ich das grundlegende Verständnis für die Verteilung und Wirkung der 5 Elemente in uns, unserer Umwelt und unseren Nahrungsmitteln darstellen. Dieses Verständnis ermöglicht ein besseres Verständnis dafür, wie die Auswahl der Lebensmittel, ihre Zubereitung sowie der Zeitpunkt der Mahlzeit, direkten Einfluss auf Gesundheit, Wohlbefinden und Gewicht haben.

Am Ende des Kurses werden Sie Ihre persönliche Konstitution kennengelernt haben und Ideen entwickeln, wie dieses Wissen in den Alltag integriert werden kann. Bitte Schreibzeug, warme Socken und Verpflegung mitbringen.

Petra Adam

Sa, 28.01.2023, 12:30 - 18:30 Uhr

1 Nachmittag, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1

Preis: 44,00 €

X 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 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 sind in der Kursgebühr enthalten.

Petra Adam

Sa, 18.02.2023, 09:30 - 14:00 Uhr

1 Samstag, 6 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte, Südstr. 3

Preis: 47,00 €

X 305 133 Mundgesundes Kochen

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung wirkt sich nicht nur auf viele chronische Erkrankungen positiv aus, sondern beeinflusst auch vorteilhaft die Mundgesundheit. Gesund beginnt im Mund - denn was wir essen und wie gesund wir sind, hängt eng miteinander zusammen. Wir werden geprägt von dem, was wir im Laufe unseres Lebens essen. Fehlen wichtige Nährstoffe, die wir über die Nahrung aufnehmen, kann das Immunsystem nicht richtig arbeiten. Bakterien und Viren, auch in der Mundhöhle, haben ein leichtes Spiel, was wiederum zu Entzündungen führt. Dadurch steigt das Risiko von Zahn- und Zahnbetterkrankungen deutlich. Schätzungen legen nahe, dass in Deutschland über 10 Millionen der Gesamtbevölkerung, an Parodontitis - einer Erkrankung des Zahnhalteapparates - erkrankt ist. Entzündungen im Mund sind eine zusätzliche Herausforderung für das Immunsystem, was sich wiederum auf die Allgemeingesundheit negativ auswirken kann. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung wirkt sich sehr positiv auf unsere Abwehrkräfte aus und das nicht nur im gesamten Körper, sondern auch in der Mundhöhle. Und wer möchte nicht seine Zähne ein Leben lang behalten?

Ich gebe Ihnen theoretischen Input und Tipps zum Thema mundgesunde Ernährung, abschließend setzen wir dies in die Praxis um und kochen gemeinsam gesunde Mahlzeiten.

Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrtuch, Behälter für Überbleibsel.

Die Kosten für Lebensmittel sind in der Gebühr enthalten.

Die Kursleiterin ist Ernährungsberaterin, zahnmedizinische Prophylaxeassistentin und Praxismanagerin.

Katharina Thalemann

Sa, 11.02.2023, 10:00 - 14:30 Uhr

1 Samstag, 6 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte, Südstr. 3

Preis: 51,00 €

X 305 343 Die bunte Welt der Bowls - kreativ, nährstoffreich und gesund

Die Bowl - das "Essen aus der Schüssel" erfreut sich immer größerer Beliebtheit und erobert die Küchen weltweit. In diesem Kurs werden wir die beliebten Gerichte mit naturbelassenen, vegetarischen Zutaten selbst herstellen. Wir stellen unsere Köstlichkeiten aus verschiedenen rohen und gekochten Komponenten her und richten sie hübsch und farbenfroh in einer Schüssel an. Der Kreativität sind hierbei keine Grenzen gesetzt. Zudem sind Bowls sättigende Gerichte, die nicht nur für den Gaumen, sondern auch für das Auge ein Genuss sind. Wir verwenden für unsere Kreationen natürliche Zutaten in Bioqualität, ohne bedenkliche Zusatzstoffe. Somit ist gesunder Genuss garantiert!

Die Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte bringen Sie eine Schürze, 2 Geschirrhandtücher sowie Behälter für eventuelle Reste mit.

Petra Wauschkuhn

Di, 21.02.2023, 16:00 - 19:00 Uhr

1 Nachmittag, 5 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte, Südstr. 3

Preis: 46,00 €

X 305 593 Etwas Warmes braucht der Mensch!

Cremesuppen, Eintöpfe und Brühen wärmen die Seele!

An diesem Abend wird aus verschiedenen Kontinenten "Löffelzeug" zubereitet. Davon ist einiges durchaus für das kommende Osterfest geeignet. Ein paar Rezepte für Eierspeisen gibt es auch, denn wir benötigen ja ausgeblasene Eier für die bevorstehende Feierlichkeit!

Die Lebensmittelkosten sind in der Gebühr enthalten.

Bitte bringen Sie eine Schürze, 2-3 Geschirrhandtücher sowie Boxen für eventuelle Überbleibsel mit!

Barbara Meiser

Do, 02.03.2023, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte, Südstr. 3

Preis: 50,00 €



X 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 Schafskäse 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 sind in der Kursgebühr enthalten.

Ayse Sibel Willführ

Mi, 08.03.2023, 17:30 - 21:15 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,

Südstr. 3

Preis: 43,00 €

X 305 573 Meze

Türkische Vorspeisen

Inhalt s. X 305 553.

Ayse Sibel Willführ

Mi, 21.06.2023, 17:30 - 21:15 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,

Südstr. 3

Preis: 43,00 €

X 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 sind in der Kursgebühr enthalten.

Ayse Sibel Willführ,

Mi, 24.05.2023, 17:30 - 21:15 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,

Südstr. 3

Preis: 44,00 €

X 305 493 Asian Cooking

Indien, Indonesien, China, Japan und Thailand werden kulinarisch "bereist"! Suppe, Spieße, Pfannengericht, Salat und Getränke werden zubereitet, lassen Sie sich überraschen und inspirieren!

Die Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte bringen Sie eine Schürze, 2-3 Geschirrtücher sowie Boxen für eventuelle Überbleibsel mit.

Barbara Meiser

Do, 20.04.2023, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,

Südstr. 3

Preis: 51,00 €

X 305 333 Herzhafte Pastagerichte für Groß und Klein

Wer liebt sie nicht? Pasta in verschiedenen Variationen. Wir kochen nicht nur fertige Nudeln, sondern bereiten sie unter anderem auch selbst zu - aus Vollkornmehl, welches wir vor Ort frisch mahlen. Dazu gibt es würzige, vegetarische selbst hergestellte Nudelsoßen, wie z.B. Linsenbolognese, Cashew-Champignonsoße mit Kräutern oder selbstgemachtes Pesto. Kreationen, die nicht nur Pastagerichte zum wahren Hochgenuss werden lassen. Die Köstlichkeiten schmecken Groß und Klein, denn Pasta kommt zu jeder Gelegenheit gut an. Wir verwenden für unsere Kreationen natürliche Zutaten in Bioqualität ohne bedenkliche Zusatzstoffe. Somit ist gesunder Genuss garantiert! Die Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte bringen Sie eine Schürze, 2 Geschirrtücher sowie Behälter für eventuelle Reste mit.

Petra Wauschkuhn

Mi, 03.05.2023, 16:00 - 19:00 Uhr

1 Nachmittag, 5 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,

Südstr. 3

Preis: 46,00 €

X 305 513 Chillen & Grillen!

Der Sommer klopft an. Es gibt laue Abende, an denen wir mit Freunden grillen und vorher einen kleinen Cocktail mit Vorspeisen aus der Welt genießen möchten. Einige Rezepte werden an diesem Abend ausprobiert, weitere stehen für zu Hause zur Verfügung. Wir können in der Schulküche keinen Grill nutzen. Wer aber einen Kontaktgrill hat, darf ihn gerne mitbringen. Bitte dies bei der Anmeldung angeben, vielen Dank! Ansonsten muss die Pfanne herhalten. Ein schönes Cocktailglas können Sie sich für den stilechten Genuss ebenfalls mitbringen. Die Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte bringen Sie eine Schürze, 2-3 Geschirrtücher sowie Boxen für eventuelle Überbleibsel mit.

Barbara Meiser

Do, 15.06.2023, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,

Südstr. 3

Preis: 51,00 €

25 %

Werbepremie

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.



© Angela
stock.adobe.com

X 305 113 Gründonnerstagsuppe 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.: Brennesel, 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. 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, 06.04.2023, 17:00 - 20:45 Uhr
1 Abend, 5 UStd
Lehrte, Heilpflanzengarten Isabell Slowik
Hasendamm 67
Preis: 31,00 €

X 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 erntefrisches 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 Sommer-sonnenwende Kräuter sammeln und daraus eine Sonnensuppe am offenen Feuer zubereiten. Am Sonnenwendfeuer erzähle ich Ihnen Wissenswertes und kleine Mythen zu den Pflanzen, die wir in der Suppe verkostet haben. Die Dozentin ist Heilpflanzenexpertin. 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
Mi, 21.06.2023, 18:00 - 21:30 Uhr
1 Abend, 5 UStd
Lehrte, Heilpflanzengarten Isabell Slowik
Hasendamm 67
Preis: 31,00 €



Wegweiser

| | |
|-----------------------------|----|
| Bildungsurlaube | 4 |
| Europ. Referenzrahmen | 85 |
| Deutsch - Integrationskurse | 87 |
| Alphabetisierung | 87 |
| Deutsch als Fremdsprache | 87 |
| Sprachenberatung | 87 |
| Englisch | 89 |
| Französisch | 93 |
| Italienisch | 94 |
| Spanisch | 95 |
| Arabisch | 97 |
| Dänisch | 97 |
| Finnisch | 98 |
| Japanisch | 98 |
| Polnisch | 98 |
| Türkisch | 99 |
| Ukrainisch | 99 |
| Gebärdensprache | 99 |

Kontakte

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

Viola Wegener, Sachbearbeitung
 Tel. 05132 50 00 - 25
 wegener@vhs-ostkreis-hannover.de
 Sarah Dawood,
 Sachbearbeitung
 Tel. 05132 50 00 - 29
 dawood@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) | <p><i>Am Ende der Stufe A1 können Sie...</i></p> <p><i>Hören:</i> einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen</p> <p><i>Sprechen:</i> sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen</p> <p><i>Lesen:</i> einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen (z.B. auf Schildern oder Plakaten)</p> <p><i>Schreiben:</i> einfache Standardformulare ausfüllen (z.B. im Hotel)</p> |
| | A2 (Grundstufe) | <p><i>Am Ende der Stufe A2 können Sie...</i></p> <p><i>Hören:</i> einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen</p> <p><i>Sprechen:</i> kurze einfache Gespräche in Alltagssituationen führen</p> <p><i>Lesen:</i> kurze einfache Texte verstehen (z.B. Speisekarten, Anzeigen)</p> <p><i>Schreiben:</i> kurze Notizen und Mitteilungen abfassen</p> |
| selbstständige Sprachverwendung | B1 (Mittelstufe) | <p><i>Am Ende der Stufe B1 können Sie...</i></p> <p><i>Hören:</i> das Wesentliche verstehen, wenn langsam gesprochen wird</p> <p><i>Sprechen:</i> in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen oder Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben</p> <p><i>Lesen:</i> Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen</p> <p><i>Schreiben:</i> persönliche Briefe</p> |
| | B2 (Mittelstufe) | <p><i>Am Ende der Stufe B2 können Sie...</i></p> <p><i>Hören:</i> im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird</p> <p><i>Sprechen:</i> sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten</p> <p><i>Lesen:</i> Artikel / Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen</p> <p><i>Schreiben:</i> detaillierte Texte schreiben (z.B. Aufsätze oder Berichte)</p> |
| kompetente Sprachverwendung | C1 (Oberstufe) | <p><i>Am Ende der Stufe C1 können Sie...</i></p> <p><i>Hören:</i> Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen</p> <p><i>Sprechen:</i> sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken</p> <p><i>Lesen:</i> komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen</p> <p><i>Schreiben:</i> sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben</p> |
| | C2 (Oberstufe) | <p><i>Am Ende der Stufe C2 können Sie...</i></p> <p><i>Hören:</i> ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen</p> <p><i>Sprechen:</i> sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen</p> <p><i>Lesen:</i> jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen</p> <p><i>Schreiben:</i> anspruchsvolle und komplexe Texte verfassen und sich differenziert ausdrücken</p> |



Übersicht Kurse für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

| | | | | |
|-----------|--|-------------------|----------|-------|
| X 404 011 | Deutsch als Fremdsprache für Anfänger*innen A1.1 | 07.02. - 13.06.23 | Burgdorf | S. 88 |
| X 406 081 | Englisch A1.1 | 09.02. - 15.06.23 | Burgdorf | S. 90 |
| W 408 981 | Französisch A1.1 - Teilzeit-Bildungsurlaub | 16.01. - 20.01.23 | Burgdorf | S. 93 |
| X 409 141 | Italienisch | 08.02. - 26.04.23 | Burgdorf | S. 94 |
| X 417 003 | Polnisch | 14.03. - 20.06.23 | Lehrte | S. 98 |
| X 422 071 | Spanisch A1.1 | 09.02. - 15.06.23 | Burgdorf | S. 95 |
| X 422 003 | Spanisch A1.1 | 07.02. - 20.06.23 | Lehrte | S. 96 |
| X 424 003 | Türkisch A1.1 | 06.02. - 22.05.23 | Lehrte | S. 99 |
| X 426 003 | Ukrainisch Schnupperkurs | 25.02. - 26.02.23 | Lehrte | S. 99 |
| X 426 103 | Ukrainisch A1.1 | 01.03. - 10.05.23 | Lehrte | S. 99 |

Übersicht online- und Hybrid-Kurse

| | | | | |
|------------|------------------------|-------------------|-----------|-------|
| X 403 030 | Dänisch online A1.2 | 18.01. - 19.04.23 | vhs.cloud | S. 97 |
| X 403 030Z | Dänisch online A1.2 | 19.01. - 20.04.23 | vhs.cloud | S. 97 |
| X 403 010 | Dänisch online A2.2 | 16.01. - 08.05.23 | vhs.cloud | S. 97 |
| X 403 040 | Dänisch online A2.2 | 17.01. - 02.05.23 | vhs.cloud | S. 97 |
| X 403 000 | Dänisch online A2.3 | 16.01. - 08.05.23 | vhs.cloud | S. 97 |
| X 406 070 | Easy Conversation B1 | 06.02. - 19.06.23 | ZOOM | S. 92 |
| X 422 313 | Spanisch A1.1 - hybrid | 06.02. - 12.06.23 | vhs.cloud | S. 96 |
| X 422 071 | Spanisch A1.1 - hybrid | 09.02. - 15.06.23 | vhs.cloud | S. 95 |

Firmenschulungen Deutsch und Fremdsprachen

Sie haben Mitarbeitende, die erst seit Kurzem in Deutschland leben?

Ihre Mitarbeitenden korrespondieren regelmäßig in einer Fremdsprache mit Kund*innen und/oder Partner*innen?

Wir bieten maßgeschneiderte Firmenschulungen Deutsch sowie in jeder unserer angebotenen Fremdsprachen! Ob Inhouse, VHS, hybrid oder online - Einzel-, Gruppenunterricht oder auch Kooperationen mit anderen Firmen - sprechen Sie uns an und wir konzipieren ein unverbindliches Angebot! Lehrbücher und Sprachprüfungen mit Zertifikat können ebenfalls dazu gebucht werden.



Integrationskurse

Die Volkshochschule führt im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) „Integrationskurse Deutsch“ und „Alphabetisierungskurse“ 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

Deutschkurse für Flüchtlinge und Asylbewerber*innen

An einigen Standorten werden Deutschkurse für Geflüchtete und Asylbewerber*innen durchgeführt. Eine Teilnahme ist nur nach persönlicher Beratung möglich.

Lesen und Schreiben lernen

Neue Kurse ab Frühjahr 2023 in Kooperation mit der Lebenshilfe Peine-Burgdorf

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), Erstorientierungskurse (EOK) und offene Kurse „Deutsch als Fremdsprache“ (Abendkurse)

Fr. Katarzyna Saja-Zick (Beratung, persönlich nur nach vorheriger Vereinbarung)
saja-zick@vhs-ostkreis-hannover.de
Tel. 05132 5000-19

Fr. Sarah Dawood
(Anmeldung und Sachbearbeitung)
dawood@vhs-ostkreis-hannover.de
Tel. 05132 5000-29

Die Kurse B1 und B2 bereiten in ca. 2 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“ bitte schriftlich an die VHS-Verwaltung unter Berücksichtigung unserer Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Sprachenberatung Fremdsprachen und Deutsch zum Semesterstart

Die VHS Ostkreis Hannover bietet Sprachkurse für Teilnehmende mit unterschiedlichsten Eingangsvoraussetzungen an: Kurse für Lernende ohne und mit geringen 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 Beratungsgespräch vereinbaren.

Sprachberatung online:
Sie können einen Einstufungstest auch online durchführen, die Links dazu finden Sie auf unserer Homepage im Bereich Sprachen.
Den ausgefüllten Antwortbogen oder das online ausgewertete Ergebnis 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, 16. Januar 2023,
ab 18:00 Uhr, Lehrte, VHS-Gebäude,
Rathausplatz 2

Mittwoch, 18. Januar 2023,
ab 18:00 Uhr, Burgdorf, VHS-Räume,
Bergstr. 4-6

oder nach Vereinbarung.



Burgdorf

X 404 011 Deutsch als Fremdsprache für Anfänger*innen A1.1

Für alphabetisierte Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Der Kurs findet zweimal wöchentlich, dienstags und freitags, statt.

Eine Anmeldung über das Internet ist für diesen Kurs nicht möglich. Bitte melden Sie sich per E-Mail an unter 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

dienstags, 07.02.2023 bis 13.06.2023

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

30 Abende, 60 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 2

Preis: 196,00 €

X 404 061 Deutsch als Fremdsprache A2.1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A2.1.

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 E-Mail an unter 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.

Das Lehrbuch wird am ersten Unterrichtsabend bekanntgegeben.

Tuula Leikkanen-Wrede

montags, 06.02.2023 bis 12.06.2023

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

30 Abende, 60 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 2

Preis: 196,00 €

X 404 001 Deutsch als Fremdsprache B1.1

Nur für Teilnehmende, die das Niveau A2 abgeschlossen haben.

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 E-Mail an unter 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.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Tuula Leikkanen-Wrede

montags, 06.02.2023 bis 12.06.2023

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

30 Abende, 60 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 2

Preis: 196,00 €

X 404 031 Deutsch als Fremdsprache B2.2

Nur für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die das Niveau B2.1 abgeschlossen haben.

Der Kurs findet zweimal wöchentlich, dienstags und donnerstags, statt. Der Kurs endet mit dem Zielniveau B2.2.

Eine Anmeldung über das Internet ist für diesen Kurs nicht möglich. Bitte melden Sie sich per E-Mail an unter 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

dienstags, 07.02.2023 bis 13.06.2023

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

30 Abende, 60 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 2

Preis: 196,00 €

Beratung möglich.

Andrea Fehst

montags, 06.02.2023 bis 15.06.2023

jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr

30 Abende, 60 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 3

Preis: 196,00 €

X 404 023 Deutsch als Fremdsprache A2.2

Ein Kurs für Teilnehmende Vorkenntnissen (mindestens A2.1 abgeschlossen). Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Der Kurs findet viermal wöchentlich, montags, dienstags, mittwochs und donnerstags, 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 (Bescheinigung/Zertifikat) möglich.

Denise Laes

montags, 09.01.2023 bis 22.02.2023

jeweils von 19:45 - 21:15 Uhr

25 Abende, 50 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 2

Preis: 165,00 €

X 404 023Z Deutsch als Fremdsprache B1.1

Ein Kurs für Teilnehmende Vorkenntnissen (mindestens A2.2 abgeschlossen). Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Der Kurs findet viermal wöchentlich, montags, dienstags, mittwochs und donnerstags, 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 (Bescheinigung/Zertifikat) möglich.

Denise Laes

montags, 27.02.2023 bis 26.04.2023

jeweils von 19:45 - 21:15 Uhr

25 Abende, 50 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 2

Preis: 165,00 €

Lehrte

X 404 053 Deutsch als Fremdsprache im zweiten Semester A1.2

Für lateinisch alphabetisierte Teilnehmende, die bereits ein Semester einen Deutschkurs besucht haben.

Der Kurs findet zweimal wöchentlich, montags und donnerstags, statt.

Lehrbuch: „Einfach gut!“ A1.2, telc-Verlag

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



Lehrte

X 404 013 Deutsch als Fremdsprache B1.1

Ein Kurs für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen (B1-Niveau begonnen). Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben. 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 E-Mail an unter 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 (Bescheinigung/Zertifikat) möglich.

Denise Laes

mittwochs, 15.02.2023 bis 05.06.2023

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

25 Abende, 50 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 4

Preis: 165,00 €

Englisch

Bildungsurlaube

X 406 161 Teilzeit-Bildungsurlaub: English Refresher A2/B1

In diesem Bildungsurlaub frischen wir die wichtigsten Themen und Grammatikstrukturen der Niveaus A2 und B1 in intensiver, knackiger Form auf. Wir beginnen ganz nah bei uns mit den Themen Small Talk, sich vorstellen, Hobbies & Freizeit, lernen dann, unser Umfeld zu beschreiben und zu vergleichen, tauschen uns über Erfahrungen in der Vergangenheit aus, schmieden Pläne und lernen, uns sprachlich an einem fremden Ort zu orientieren und in Restaurant, Geschäft und Pub höflich und erfolgreich zu verständigen. Im Bereich B1 spielen abstraktere Themen wie Arbeit und Beruf und Gesundheit und Umwelt, sowie Strategien und sprachliche Mittel, um in Diskussionen und Verhandlungen Argumente vorzubringen und seinen Standpunkt zu verdeutlichen, eine Rolle. Durch vielfältige Materialien und Übungsformen, sowie dem Einsatz verschiedener Medien (z.B. kurze Videos), wird der Unterrichtstag kurzweilig gestaltet und verschiedene Lerntypen angesprochen. So werden die Grundlagen in den Bereichen Wortschatz, Grammatik, Leseverstehen und Hörverstehen aufgefrischt und gefestigt und jede Menge lockere Sprechansätze geschaffen, um Vorbehalte, Englisch aktiv zu nutzen, nach und nach abzubauen.

Annika Schindel

Mo, 08.05.2023 bis Fr, 12.05.2023

täglich jeweils von 09:00 - 12:15 Uhr

5 Vormittage, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 5

Preis: 155,00 €

X 406 162 Teilzeit-Bildungsurlaub: English Conversation A2

In diesem Bildungsurlaub stehen die Konversation und das freie Sprechen im Vordergrund! Auch auf Niveau A2 kann bereits über eine Vielfalt von Themen gesprochen und so Vorbehalte und Hürden, die englische Sprache aktiv zu nutzen, abgebaut werden. Dazu werden verschiedenste Übungen, Spiele, Videos, Texte und auf das Niveau abgestimmte Kurzgeschichten genutzt, um Wortschatz und sprachliche Mittel mit Freude an der Sprache aufzufrischen und ganz unbedarft und locker ins Sprechen und Diskutieren zu gekommen. Die Grammatik wird dabei nicht explizit thematisiert, vielmehr stellen sich Sprachfluss und -gefühl ganz natürlich und ohne Druck ein. Fragen zur Grammatik werden aber selbstverständlich bei Bedarf beantwortet. Wenn Sie also schon einmal Englischkenntnisse auf Niveau A2 erworben haben, diese aber kaum nutzen und endlich die Angst vor dem Sprechen verlieren möchten, ist dies der richtige Bildungsurlaub für Sie!

Annika Schindel

Mo bis Fr, 16.10.2023 bis 20.10.2023

jeweils von 09:00 - 12:15 Uhr

5 Vormittage, 20 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1

Preis: 155,00 €



Englisch

Burgdorf

X 406 081 Englisch A1.1 - für Anfänger*innen **NEU!**

Ein Kurs für Anfängerinnen und Anfänger ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. Praxisorientiert, alltagsnah und in einer lockeren Atmosphäre können Sie sich der englischen Sprache nähern. Sie werden staunen, wieviel Sie in kurzer Zeit lernen! Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Sandra Anunciação-Göbert
donnerstags, 09.02.2023 bis 15.06.2023
jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr
16 Abende, 32 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 4
Preis: 110,00 €

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. Der Kurs startet mit einer Wiederholung des Gelernten aus dem Vorsemester. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen und erhalten das entsprechende Zusatzmaterial. Parallel dazu arbeiten wir mit dem Lehrwerk „Network Refresh Now A2“ (Klett-Verlag) ab Lektion 3.

Christa Becker
dienstags, 07.02.2023 bis 13.06.2023
jeweils von 15:30 - 17:00 Uhr
15 Abende, 30 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 4

X 406 121 Englisch B1

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 Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 3-4 Jahre VHS). Buch: Go for it! B1, Hueber, ISBN 978-3-19-002940-2, ab ca. Lektion 7.

Sandra Anunciação-Göbert
dienstags, 07.02.2023 bis 13.06.2023
jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr
15 Abende, 30 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 3
Preis: 103,00 €

X 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. In addition to our course book we will have a closer look at very informative short stories about life in GB, USA and Canada.

Lehrbuch: Refresh Now B1 (Klett-Verlag), ISBN 978-3-12-605189-7, ab ca. Lektion 10 und „Best of Short Stories“, Pons-Verlag.
Christa Becker
montags, 06.02.2023 bis 19.06.2023
jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr
15 Vormittage, 30 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 3
Preis: 103,00 €

X 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, 16.02.2023 bis 15.06.2023
jeweils von 08:55 - 10:25 Uhr
15 Vormittage, 30 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 1
Preis: 103,00 €

X 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, 16.02.2023 bis 15.06.2023
jeweils von 10:30 - 12:00 Uhr
15 Vormittage, 30 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 1
Preis: 103,00 €

X 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, 07.02.2023 bis 13.06.2023
jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr
15 Abende, 30 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 1
Preis: 103,00 €

X 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.

Rosselle Dorero
mittwochs, 08.02.2023 bis 31.05.2023
jeweils von 09:00 - 10:30 Uhr
15 Vormittage, 30 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 3
Preis: 103,00 €

X 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.

Rosselle Dorero
donnerstags, 09.02.2023 bis 08.06.2023
jeweils von 10:30 - 12:00 Uhr
15 Vormittage, 30 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 4
Preis: 103,00 €



Isernhagen

X 406 062 Let's talk now - A2

NEU! Basic conversation in english.
In diesem Kurs werden wir vor allem das aktive Sprechen zu verschiedenen (Alltags-) Situationen üben. Ergänzend vertiefen und wiederholen wir ausgewählte Kapitel der englischen Grammatik.
Lehrbuch: Let's Talk Now, Klett-Verlag, ab Lektion 1. Bitte erst nach dem ersten Kurs-tag erwerben.
Christiane Bosenius
dienstags, 07.02.2023 bis 20.06.2023
jeweils von 9:00 - 10:30 Uhr
16 Vormittage, 32 UStd
Isernhagen N.B., Am Ortfelde 71,
Feuerwehrhaus, Gruppenraum
Preis: 114,00 €

X 406 052 Englisch für Seniorinnen und Senioren A2.2

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 A2.2, Cornelsen, ISBN 978-3-06-520815-4, ab Lektion 1.
Christiane Bosenius
mittwochs, 08.02.2023 bis 14.06.2023
jeweils von 09:00 - 10:30 Uhr
17 Vormittage, 34 UStd
Isernhagen N.B., Am Ortfelde 71,
Feuerwehrhaus, Gruppenraum
Preis: 120,00 €

X 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, 07.02.2023 bis 20.06.2023
jeweils von 10:45 - 12:15 Uhr
16 Vormittage, 32 UStd
Isernhagen N.B., Am Ortfelde 71,
Feuerwehrhaus, Gruppenraum
Preis: 114,00 €

X 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, 07.02.2023 bis 20.06.2023
jeweils von 16:15 - 17:45 Uhr
16 Nachmittage, 32 UStd
Isernhagen N.B., Am Ortfelde 71,
Feuerwehrhaus, Gruppenraum
Preis: 119,00 €

Lehrte

X 406 223 Englisch A1.1 - Fairway new Englisch für Personen mit geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs werden wir unsere sprachlichen Schritte aus dem ersten Semester fortsetzen und Neues dazu lernen. Neue Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Lehrwerk: Fairway new A1, Klett, ISBN: 978-3-12-501610-1 ab Lektion 3.
Rebecca Jauss
montags, 06.02.2023 bis 19.06.2023
jeweils von 08:30 - 10:00 Uhr
15 Vormittage, 30 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 4
Preis: 103,00 €

X 406 123 Fairway A1/A2.1

Ein Kurs für Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen (ca. A1). Wir beenden das erste Lehrbuch und widmen uns dann neuen, spannenden Themen im A2-Lehrwerk. Lehrbuch: Fairway new A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501610-1, ab ca. Lektion 13, anschließend Fairway new A2, Klett, ISBN: 978-3-12-501612-5.
Rebecca Jauss
dienstags, 07.02.2023 bis 13.06.2023
jeweils von 09:00 - 10:30 Uhr
15 Vormittage, 30 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 3
Preis: 103,00 €

X 406 303 Englisch für Seniorinnen und Senioren A2

In einer lockeren Atmosphäre können Teilnehmende mit leichten 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 7) ermöglicht einen langsamen und praxisorientierten Lernerfolg. Es sind neue Teilnehmende jeden Alters, mit leichten Vorkenntnissen, herzlich willkommen!
Claudia Kempf-Oldenburg
dienstags, 07.02.2023, bis 16.05.2023
jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr
12 Abende, 24 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 2
Preis: 85,00 €

X 406 233 English for Early Birds A2

NEU! Refresh your english!
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, 07.02.2023 bis 13.06.2023
jeweils von 06:30 - 08:00 Uhr
15 Vormittage, 30 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 3
Preis: 103,00 €

25 % Werbepremie

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.



X 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, 15.02.2023 bis 07.06.2023

jeweils von 10:45 - 12:15 Uhr

15 Vormittage, 30 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1

Preis: 103,00 €

X 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, 15.02.2023 bis 07.06.2023

jeweils von 09:00 - 10:30 Uhr

15 Vormittage, 30 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1

Preis: 103,00 €

X 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, ISBN 978-3-12-501498-5, ab ca. Lektion 8.

Rebecca Jauss

montags, 06.02.2023 bis 19.06.2023

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

15 Abende, 30 UStd

Lehrte, Gymnasium, Burgdorfer Str. 16

Preis: 103,00 €

X 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, 06.02.2023 bis 19.06.2023

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

15 Abende, 30 UStd

Lehrte, Gymnasium, Burgdorfer Str. 16

Preis: 103,00 €

X 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, 15.02.2023 bis 07.06.2023

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

15 Abende, 30 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 103,00 €

online

X 406 070 Easy Conversation B1

Online! **Konversationskurs**

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. Der Kurs eignet sich für Personen mit etwa 3-4 Jahren Schulenglisch oder vergleichbaren, guten Kenntnissen.

Der Kurs findet über die Plattform ZOOM statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. Bitte geben Sie Ihre E-Mail-Adresse bei der Anmeldung unbedingt an. Stellen Sie vor der ersten Unterrichtsstunde die Funktionalität des Equipments (Audio, Mikrofon und ggf. Webcam) sicher. Auf <https://zoom.us/test> können Sie die Funktionen Audio, Mikrofon und Webcam jederzeit testen.

Stefanie Rösler

montags, 06.02.2023 bis 19.06.2023

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

15 Abende, 30 UStd

Zoom

Preis: 103,00 €

Info - Englischkurse online

Die Kurse laufen über ZOOM oder die Lernplattform vhs.cloud: <https://www.vhs.cloud>. **vhs.cloud:** Auf der Startseite unserer Homepage finden Sie eine Anleitung zur kostenlosen Registrierung in der vhs.cloud. Nach Ihrer Kursanmeldung bei der VHS erhalten Sie per E-Mail einen Zugangscode (inklusive Anleitung), mit dem Sie ihrem virtuellen Kursraum in der vhs.cloud beitreten können. Geben Sie daher bei der Anmeldung bitte unbedingt Ihre E-Mailadresse an!

ZOOM: Die Zugangsdaten erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail, damit gelangen Sie direkt in die Konferenz.

Technische Voraussetzungen: Für die Teilnahme an Videokonferenzen benötigen Sie einen PC oder ein Tablet sowie entweder das im PC integrierte Mikrofon oder ein zusätzliches Headset (Kopfhörer mit Mikrofon). Außerdem idealerweise eine externe oder im Endgerät integrierte Webcam. Bitte testen Sie die Funktionalität des Equipments vor der ersten Unterrichtsstunde und schalten Sie Kamera und Mikrofon vor Beginn der Konferenz aktiv! Auf <https://zoom.us/test> können Sie die Funktionen Audio, Mikrofon und Webcam jederzeit testen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mailadresse an!



Französisch

Burgdorf

W 408 981 Teilzeit-Bildungsurlaub: Französisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Wollten Sie schon immer die französische Sprache erlernen? Ohne Leistungsdruck und ohne Vorkenntnisse? Dann sind Sie beim Bildungsurlaub "Französisch für Anfänger*innen" genau richtig! Ob für den nächsten Urlaub, für die Verständigung bei der Arbeit oder einfach nur aus Interesse: Leicht und unkompliziert können Sie in diesem Kurs ohne jegliche Vorkenntnisse in 5 Tagen Grundlagen der französischen Sprache erlernen. Selbstverständlich ohne Leistungsdruck, dafür mit interaktiven und hilfreichen Lernmethoden. Von der Begrüßung und Vorstellung der Person bis hin zu Einkaufen auf dem Markt, Bestellen im Restaurant und der korrekten Konjugation wichtiger Verben: bei diesem Bildungsurlaub liegt der Fokus insbesondere auf der Kommunikation in Französisch. In diesem Sinne: *bienvenu au cours et à bientôt!*
VA-Nr.: B21-104789-54

Astrid Le Loup

Mo, 16.01.2023 bis Fr, 20.01.2023
täglich jeweils von 08:00 - 12:45 Uhr
5 Vormittage, 30 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 1
Preis: 150,00 €

X 408 011 Voyages A2

Lehrbuch: Voyages neu A2, Klett, ISBN 978-3-12-529422-6, ab ca. Lektion 10.

Astrid Le Loup

freitags, 10.02.2023 bis 02.06.2023
jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr
10 Abende, 20 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 1
Preis: 79,00 €

X 408 021 Voyages A2 - Wiederholung

In diesem Semester werden wir das bereits Gelernte wiederholen und vertiefen. Der Fokus liegt dabei auf der freien Konversation über vielerlei Interessensgebiete und aktuelle Themen. Mit zusätzlichem Übungsmaterial erweitern wir unsere Kenntnisse und Fähigkeiten in der schönen französischen Sprache. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Kenntnissen sind herzlich willkommen.

Ramdane Rahmouni

mittwochs, 08.02.2023 bis 31.05.2023
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr
15 Abende, 30 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 3
Preis: 103,00 €

X 408 901 Französisch Auffrischung A2 - intensiv

als Teilzeit-Bildungsurlaub anerkannt!

Sie möchten Ihre Französischkenntnisse anhand von interessanten Diskussionen auffrischen und vertiefen? Dann sind Sie hier richtig! Sie werden Ihren Wortschatz aktivieren und erweitern, Grammatikthemen und Zahlen wiederholen, Lese- und Hörverstehen trainieren und vor allem die mündliche Kommunikation üben. Die Kenntnis einfacher Grammatikstrukturen und grundlegender Redewendungen wird vorausgesetzt.

Teilnahmevoraussetzung: Sie können einfache Fragen beantworten und leichte Texte dem Sinn nach verstehen (ca. 3 Jahre Französisch). 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 gibt es jeweils eine Pause. Durch das genutzte Lehrwerk bzw. eine Lektüre kann das Gelernte bis zum nächsten Kurstag 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. 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.: B23-118315-32
Abmeldeschluss: 09.01.2023

Astrid Le Loup

Di, 21.02.2023, 08:00 - 12:45 Uhr
Di, 07.03.2023, 08:00 - 12:45 Uhr
Di, 14.03.2023, 08:00 - 12:45 Uhr
Di, 18.04.2023, 08:00 - 12:45 Uhr
Di, 25.04.2023, 08:00 - 12:45 Uhr
5 Dienstage, 30 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 3
Preis: 145,00 €

X 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 Dienstag, 11.04.2023

Cathy Struckmeier

dienstags, 07.02.2023 bis 02.05.2023
jeweils von 15:00 - 16:30 Uhr
10 Nachmittage, 20 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 3
Preis: 72,00 €

X 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, ab ca. Lektion 11.
Kein Unterricht am Mittwoch, 12.04.2023
Cathy Struckmeier
mittwochs, 08.02.2023 bis 03.05.2023
jeweils von 16:00 - 17:30 Uhr
10 Nachmittage, 20 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 3
Preis: 72,00 €

X 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, 08.02.2023 bis 10.05.2023
jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr
12 Vormittage, 24 UStd
Ehlershausen, Feuerwache
Preis: 85,00 €



X 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 Donnerstag,
13.04.2023

Cathy Struckmeier

donnerstags, 09.02.2023 bis 04.05.2023

jeweils von 11:00 - 12:30 Uhr

10 Vormittage, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 3

Preis: 72,00 €

Isernhagen

X 408 052 Cours de Conversation B1

Thèmes actuels de la presse, histoires courtes, exercices de grammaire etc.

Voraussetzung ca. 5 Jahre Französisch
Gabael Aluc

mittwochs, 08.02.2023 bis 31.05.2023

jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr

15 Abende, 30 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1

Preis: 103,00 €

Lehrte

X 408 103 Cours de conversation française

NEU!

Vous parlez bien le français, ou du moins assez bien pour aller en vacances, mais vous aimeriez le pratiquer davantage.

Venez parler français ! Nous échangerons ensemble sur les thèmes qui vous intéressent, nous partagerons des sujets de lecture, de la musique ou des films.

Je me réjouis d'avance.

Claire Deseke

mittwochs, 08.02.2023 bis 31.05.2023

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

15 Abende, 30 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 3

Preis: 103,00 €

Italienisch

Burgdorf

X 409 141 Italienisch für Anfänger*innen A1.1

NEU!

Lust auf Italienisch? Dann hin zu diesem Kurs. Ohne Stress und mit viel Spass und Freude lernen Sie die ersten selbständigen Schritte in der klangvollen italienischen Sprache. Ein Kurs für Teilnehmende mit keinen oder sehr geringen Kenntnissen. Das Lehrbuch wird am ersten Unterrichtsabend bekannt gegeben.

Ggf. kann auch Unterricht in den Osterferien stattfinden.

Lisa Puddu Geisler

mittwochs, 08.02.2023 bis 26.04.2023

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 72,00 €

X 409 001 Italienisch 'Con Piacere Nuovo' A1

Ein Kurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Lehrwerk: Con Piacere nuovo A1 Kurs- und Übungsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 3/4. Ggf. kann auch Unterricht in den Osterferien stattfinden.

Lisa Puddu Geisler

montags, 06.02.2023 bis 08.05.2023

jeweils von 18:15 - 19:45 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 72,00 €

X 409 151 Italienisch ,Con Piacere'

Ein Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (ca. 3 Semester VHS). Lehrwerk: Con Piacere nuovo A1 Kurs- und Übungsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab ca. Lektion 5/6.

Ggf. kann auch Unterricht in den Osterferien stattfinden.

Lisa Puddu Geisler

dienstags, 07.02.2023 bis 02.05.2023

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 72,00 €

X 409 131 Italiano per tutti

Niveau A2/B1

Italienisch mit Abwechslung, Spaß und Fleiß.

Der Fokus im Kurs liegt auf dem freien, ungehemmten und spontanen Sprechen. Dafür geben uns die zahlreichen Themen aus dem Buch „Con piacere nuovo A2“ genügend Sprechansätze. Daneben werden die Kenntnisse in Grammatik und Wortschatz erweitert und gefestigt.

Lehrwerk bitte noch nicht kaufen, es wird am ersten Unterrichtsabend bekannt gegeben.

Ggf. kann auch Unterricht in den Osterferien stattfinden.

Lisa Puddu Geisler

donnerstags, 09.02.2023 bis 27.04.2023

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 72,00 €

X 409 011 Conversazione Italiana

NEU!

Willkommen sind alle, die bereits Italienischunterricht hatten/haben und gerne sprechen möchten.

Hast Du eventuell lange pausiert und denkst, Du kannst diese schöne Sprache nicht mehr? Möchtest du wieder einsteigen und eventuell auch endlich Lücken beseitigen? Wir können spontan oder mit Texten arbeiten.

Wünsche und Anregungen sind herzlich willkommen. Vielleicht schaffen wir es, IL CLUB ITALIANO zu gründen!

Ggf. kann auch Unterricht in den Osterferien stattfinden.

Lisa Puddu Geisler

mittwochs, 08.02.2023 bis 26.04.2023

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 5

Preis: 72,00 €

25 %

Vielbucherprämie

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



Isernhagen

X 409 082 Italienisch Konversation B2 - exklusiv

Kleingruppenkurs

Conversazione su temi d'attualità e cultura, approfondimenti grammaticali.

Kein Lehrbuch, Material wird im Kurs ab-gesprochen.

Giuliano Perotti

dienstags, 14.02.2023 bis 09.05.2023

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1

Preis: 130,00 €

.X 409 092 Italienisch 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, 08.02.2023 bis 10.05.2023

jeweils von 08:55 - 10:25 Uhr

12 Vormittage, 24 UStd

Isernhagen N.B. Jugendtreff "Neddenstiftung",

Am Ortfelde 71

Preis: 85,00 €

Spanisch

Burgdorf

X 422 071 Spanisch A1.1 - für Anfänger*innen
NEU! HYBRID!

Ein Kurs für Anfängerinnen und Anfänger ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. Praxisorientiert, alltagsnah und in einer lockeren Atmosphäre können Sie in diesem Kurs die spanische Sprache entdecken. Dabei können Sie ganz flexibel von Kurstag zu Kurstag entscheiden, ob Sie vor Ort in Präsenz teilnehmen oder sich online zuschalten möchten - das Hybridformat macht es möglich! Der Kurs wird online über die Videokonferenz in der vhs.cloud übertragen. Über Tablet, Laptop oder PC kann aktiv über die Kamera im Unterrichtsraum, das eigene Mikrofon und, wenn

gewünscht, die eigene Webcam teilgenommen werden. Über die vhs.cloud werden ebenso Arbeitsmaterialien und kleine Aufgaben zur Verfügung gestellt.

Das Lehrbuch wird am ersten Unterrichtsabend bekanntgegeben.

Sandra Anunciação-Göbert

donnerstags, 09.02.2023 bis 15.06.2023

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

16 Abende, 32 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 126,00 €

X 422 161 Spanisch A1

Ein Kurs für Personen mit Grundkenntnissen (ca. 2 Semester VHS). Praxisorientiert, alltagsnah und in einer lockeren Atmosphäre können Sie Ihre Grundkenntnisse erweitern und die spanische Sprache weiterhin entdecken.

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Klett, ISBN 978-3-12-514671-6, ab ca. Lektion 6.

Sandra Anunciação-Göbert

mittwochs, 08.02.2023 bis 14.06.2023

jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr

17 Abende, 34 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 116,00 €

X 422 131 Spanisch A2 - NEU!

In einer lockeren Atmosphäre vertiefen und erweitern wir unsere Kenntnisse der spanischen Sprache. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 7-8 Semester VHS) sind herzlich willkommen!

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A2, Klett, ISBN 978-3-12-514677-8, ab ca. Lektion 1.

Sandra Anunciação-Göbert

dienstags, 07.02.2023 bis 13.06.2023

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

15 Abende, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 3

Preis: 98,00 €

X 422 151 Spanisch A2

In einer lockeren Atmosphäre vertiefen und erweitern wir unsere Kenntnisse der spanischen Sprache. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 7-8 Semester VHS) sind herzlich willkommen!

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A2, Klett, ISBN 978-3-12-514677-8, ab ca. Lektion 7.

Sandra Anunciação-Göbert

mittwochs, 08.02.2023 bis 14.06.2023

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

17 Abende, 34 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 116,00 €

X 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!

Roxana Mariela Mergl

dienstags, 14.02.2023 bis 27.06.2023

jeweils von 09:45 - 11:15 Uhr

17 Vormittage, 34 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 116,00 €

Isernhagen

X 422 072 Spanisch A1.1 - im zweiten Semester

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (ca. 1 Semester).

Lehrbuch: Perspectivas! Ya! A1,

Cornelsen-Verlag.

Mayelin Dobrodt

dienstags, 07.02.2023 bis 16.05.2023

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

12 Abende, 24 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 2

Preis: 97,00 €

X 422 062 Spanisch für Fortgeschrittene A2

Español para avanzado con conversación fácil

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Ende. A2 (ca. 3-4 Jahre Unterricht). Lehr-

buch: Perspectivas !Ya! A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20488-7, ab Lektion 15.

Mayelin Dobrodt

donnerstags, 09.02.2023 bis 11.05.2023

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

12 Abende, 24 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1

Preis: 97,00 €



Lehrte

X 422 003 Spanisch A1.1 - für Anfänger*innen

NEU!

Ein Kurs für Anfängerinnen und Anfänger ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. Praxisorientiert, alltagsnah und in einer lockeren Atmosphäre können Sie die spanische Sprache entdecken. Sie werden staunen, wieviel Sie in kurzer Zeit lernen! Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Elisabeth del Carmen San José Palacio
dienstags, 07.02.2023 bis 20.06.2023

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

16 Abende, 32 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 1

Preis: 110,00 €

X 422 313 Spanisch im zweiten Semester A1.1

HYBRID!

Ein Kurs für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen (ca. 1 Semester VHS). Praxisorientiert, alltagsnah und in einer lockeren Atmosphäre können Sie in diesem Kurs die spanische Sprache entdecken. Dabei können Sie ganz flexibel von Kurstag zu Kurstag entscheiden, ob Sie vor Ort in Präsenz teilnehmen oder sich online zuschalten möchten - das Hybridformat macht es möglich! Der Kurs wird online über die Videokonferenz in der vhs.cloud übertragen. Über Tablet, Laptop oder PC kann aktiv über die Kamera im Unterrichtsraum, das eigene Mikrofon und, wenn gewünscht, die eigene Webcam teilgenommen werden. Über die vhs.cloud werden ebenso Arbeitsmaterialien und kleine Aufgaben zur Verfügung gestellt.

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1 - ISBN 978-3-12-514671-6

Sandra Anunciação-Göbert

montags, 06.02.2023 bis 12.06.2023

jeweils von 19:45 - 21:15 Uhr

14 Abende, 28 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 1 und vhs.cloud

Preis: 111,00 €

X 422 303 Spanisch A1

Ein Kurs für Personen mit Grundkenntnissen (ca. 2 Semester VHS). Praxisorientiert, alltagsnah und in einer lockeren Atmosphäre können Sie Ihre Grundkenntnisse erweitern und die spanische Sprache weiterhin entdecken.

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Klett, ISBN 978-3-12-514671-6, ab ca. Lektion 6.

Sandra Anunciação-Göbert

montags, 06.02.2023 bis 12.06.2023

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

14 Abende, 28 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 97,00 €

X 422 403 Spanisch A2.1

Ein Kurs für Teilnehmende mit Grundkenntnissen (ca. 4 Semester VHS). In einer lockeren Atmosphäre können Sie in diesem Kurs die spanische Sprache entdecken.

Lehrwerk: Con gusto nuevo A2, Kurs- und Übungsbuch, Klett-Verlag, ab Lektion 1.

Roxana Mariela Mergl

montags, 06.02.2023 bis 26.06.2023

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

16 Abende, 32 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 2

Preis: 110,00 €

X 422 143 Spanisch am Vormittag A2

Wir erweitern unsere Kenntnisse Stück für Stück auf Niveau A2 und nehmen uns Zeit gegebenenfalls auch die eine oder andere Unsicherheit zu klären. Neue Teilnehmende mit Vorkenntnissen (mindestens 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 6. Bitte zum

ersten Kurstag bereits mitbringen.

Denise Clémeur

dienstags, 28.02.2023 bis 27.06.2023

jeweils von 11:00 - 12:30 Uhr

13 Vormittage, 26 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 3

Preis: 91,00 €

X 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, voraussichtlich ab Lektion 9. Bitte zum ersten Kurstag bereits mitbringen.

Denise Clémeur

montags, 27.02.2023 bis 19.06.2023

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

11 Abende, 22 UStd

Lehrte, Gymnasium, Burgdorfer Str. 16

Preis: 79,00 €

X 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, 28.02.2023 bis 27.06.2023

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

13 Abende, 26 UStd

Lehrte, Gymnasium, Burgdorfer Str. 16

Preis: 91,00 €



Arabisch

X 401 003 Arabisch im zweiten Semester A1.1

In diesem Kurs setzen wir fort, die arabishe Schrift kennenzulernen. Wir wiederholen das bereits Gelernte, vertiefen die ersten Ausdrücke und Sätze in Lautschrift und erweitern das aktive Sprechen in Alltagssituationen. Dazu lernen Sie allerhand über Kulturen und Traditionen des arabischen Sprachraumes.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Mohamed Al Mola

donnerstags, 09.02.2023 bis 27.04.2023

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 2

Preis: 72,00 €

Dänisch

X 403 030 Dänisch A1.2

Online! Kleingruppenkurs für Anfängerinnen und Anfänger

Hej med jer! Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon ein bisschen Dänisch gelernt haben (ca. 1 Semester) und gerne ihre Kenntnisse erweitern möchten. Der Fokus liegt auf der mündlichen Kommunikation. Außerdem gibt der Kurs einen kleinen Einblick in die kulturellen Traditionen Dänemarks.

Lehrbuch: Vi snakkes ved! Aktuell A1+, ca. ab Kapitel 5.

Carin Schwartz

mittwochs, 18.01.2023 bis 19.04.2023

jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr

12 Abende, 24 UStd

VHS Cloud

Preis: 185,00 €

X 403 030Z Dänisch A1.2

Online! Kleingruppenkurs für Anfängerinnen und Anfänger

Hej med jer! Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon ein bisschen Dänisch gelernt haben (ca. 1 Semester) und gerne ihre Kenntnisse erweitern möchten. Der Fokus liegt auf der mündlichen Kommunikation. Außerdem gibt der Kurs einen kleinen Einblick in die kulturellen Traditionen Dänemarks.

Lehrbuch: Vi snakkes ved! Aktuell A1+, ca. ab Kapitel 5.

Carin Schwartz

donnerstags, 19.01.2023 bis 20.04.2023

jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

12 Abende, 24 UStd

VHS Cloud

Preis: 185,00 €

X 403 010 Dänisch A2.2

Online! Kleingruppenkurs

Hej med jer! Dieser Kurs ist für Teilnehmende, die schon etwas 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.

Lehrbuch: Vi snakkes ved! aktuell A2, Hueber, ISBN 978-3-19-205379-5, ab Kapitel 14.

Carin Schwartz

montags, 16.01.2023 bis 08.05.2023

jeweils von 17:00 - 18:00 Uhr

12 Abende, 16 UStd

VHS Cloud

Preis: 125,00 €

X 403 040 Dänisch A2.2

Online! Kleingruppenkurs

Hej med jer! Dieser Kurs ist für Teilnehmende, die schon etwas 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.

Lehrbuch: Vi snakkes ved! aktuell A2, Hueber, ISBN 978-3-19-205379-5, ab Kapitel 14.

Carin Schwartz

dienstags, 17.01.2023 bis 02.05.2023

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

12 Abende, 16 UStd

VHS Cloud

Preis: 125,00 €

X 403 000 Dänisch A2.3

Online! Kleingruppenkurs

Hej med jer! Dieser Kurs ist für Teilnehmende, die schon Dänisch gelernt, gute Vorkenntnisse (mindestens A2.1) haben 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.

Lehrbuch: Vi snakkes ved! aktuell A2, Hueber, ISBN 978-3-19-205379-5, ca. ab Kapitel 17.

Carin Schwartz

montags, 16.01.2023 bis 08.05.2023

jeweils von 18:30 - 19:30 Uhr

12 Abende, 16 UStd

VHS Cloud

Preis: 125,00 €

Info - Dänischkurse online

Die Kurse laufen über die Lernplattform vhs.cloud: <https://www.vhs.cloud>. Auf der Startseite unserer Homepage finden Sie eine Anleitung zur kostenlosen Registrierung in der vhs.cloud. Nach Ihrer Kursanmeldung bei der VHS erhalten Sie per E-Mail einen Zugangscode (inklusive Anleitung), mit dem Sie ihrem virtuellen Kursraum in der vhs.cloud beitreten können. Geben Sie daher bei der Anmeldung unbedingt Ihre E-Mailadresse an! Technische Voraussetzungen: Für die Teilnahme an Videokonferenzen benötigen Sie einen PC oder ein Tablet sowie entweder das im PC integrierte Mikrofon oder ein zusätzliches Headset (Kopfhörer mit Mikrofon). Außerdem idealerweise eine externe oder im Endgerät integrierte Webcam. Bitte testen Sie die Funktionalität des Equipments vor der ersten Unterrichtsstunde und schalten Sie Kamera und Mikrofon vor Beginn der Konferenz aktiv!



© Shchipkova Elena
stock.adobe.com

Finnisch

X 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.

Lehrwerk: Yksi, kaksi, kolme, Teil 1. Finnisch für Deutschsprachige, ISBN 978-3-944312-12-5.

Tuula Leikkanen-Wrede
donnerstags, 09.02.2023 bis 11.05.2023
jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr
12 Abende, 24 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 2
Preis: 85,00 €

Japanisch

X 410 001 Japanisch für Anfängerinnen und Anfänger A1.1

Der Kurs ist die Fortsetzung aus dem vorangegangenen Semester und richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Schritt für Schritt werden die japanischen Schriftzeichen Hiragana und Katakana sowie die Grammatik erweitert. Dabei kommen aber auch kommunikative Elemente, Sprechtraining und Landeskunde nicht zu kurz! Es handelt sich um einen Intensivkurs mit maximal 5 Teilnehmenden.
Lehrbuch: Japanisch Schritt für Schritt, ISBN 978-3-7322-9974-4

Takayo Hansmann
montags, 06.02.2023 bis 08.05.2023
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr
10 Abende, 20 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 5
Preis: 110,00 €

Polnisch

X 417 003 Polnisch für Anfängerinnen und Anfänger A1.1 **NEU!**

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 landeskundliche Informationen vermittelt, die bei einem Aufenthalt in Polen durchaus nützlich sind.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Krystyna Ruszkowska
dienstags, 14.03.2023 bis 20.06.2023
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr
10 Abende, 20 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 3
Preis: 72,00 €

X 417 013 Polnisch exklusiv A1.2

Kleingruppenkurs für Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen

In diesem Kurs wiederholen wir die bisherigen A1-Themen und erweitern diese auf das Niveau A1.2. Darüber hinaus werden nützliche, landeskundliche Informationen vermittelt. In der Kleingruppe kann besonders individuell und intensiv gelernt werden. Neue Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Krystyna Ruszkowska
montags, 13.03.2023 bis 19.06.2023
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr
10 Abende, 20 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 4
Preis: 130,00 €



Türkisch

X 424 003 Türkisch für Anfänger*innen **NEU!**

In diesem Anfängerkurs schaffen Sie in lockerer Atmosphäre anhand vielfältiger Grammatikübungen und authentischer Dialogsituationen den Einstieg in die türkische Sprache und lernen erste Ausdrücke und Sätze, die Sie direkt anwenden können. Dazu erfahren Sie allerhand über die türkischen Kulturen.

Der Kurs ist auch geeignet für Personen türkischer Herkunft, die aber kein Türkisch sprechen.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Azra Güldal

montags, 06.02.2023 bis 22.05.2023

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

12 Abende, 24 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 4

Preis: 85,00 €

Ukrainisch

X 426 003 Ukrainisch für Anfänger*innen **NEU!**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die zuerst einen kurzen Einblick in die ukrainische Sprache haben möchten, bevor sie sich in den Sprachkurs anmelden, der über neun Mittwochabende angeboten wird.

In diesem Schnupperkurs am Wochenende erlernen Sie einfache, allgemeine und alltägliche Redewendungen, die die Kommunikation mit Ukrainerinnen und Ukrainern erleichtern. Als Einstieg in die kyrillische Schrift werden einige wenige Buchstaben vermittelt.

Ein Lehrbuch ist nicht erforderlich. Bringen Sie nur Schreibzeug und Neugier auf eine andere Sprache mit.

Olena Opaiets

Sa, 25.02.2023, 10:00 - 15:30 Uhr

So, 26.02.2023, 10:00 - 13:15 Uhr

2 Tage, 10 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 41,00 €

X 426 103 Ukrainisch für Anfänger*innen **NEU!**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die die ersten sprachlichen Schritte mit der ukrainischen Sprache versuchen möchten. Im Vordergrund steht das Sprechen mit Hilfe von allgemeinen Redemitteln, die die Kommunikation mit Ukrainerinnen und Ukrainern im Alltag erleichtern. Das Alphabet der kyrillischen Schrift wird dabei allmählich vermittelt. Die Teilnahme am vorausgehenden Schnupperkurs ist für diesen Kurs nicht vorausgesetzt.

Ein Lehrbuch wird am ersten Abend bekanntgegeben.

Olena Opaiets

mittwochs, 01.03.2023 bis 10.05.2023

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

9 Abende, 18 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 2

Preis: 66,00 €

Gebärdensprache

X 428 003 Gebärdensprache - im zweiten Semester

Fortsetzungskurs

Das Gelernte aus dem vorangegangenen Semester wird wiederholt, gefestigt und Schritt für Schritt erweitert.

Deutsche Gebärdensprache ist eine visuelle, eigenständige Sprache mit eigener Grammatik. Es ist nicht nur das, es ist auch ein Teil der Gehörlosengemeinschaft mit eigener Kultur und eigenen Traditionen. Gehörlose haben eigene Olympische Spiele und Meisterschaften, eigene Fernsehsendungen und eigenes Theater. Lernen Sie die Welt und die Sprache der Gehörlosen kennen!

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Getränke, Verpflegung

Ludmila Schmidt

Fr, 03.03.2023, 16:00 - 18:15 Uhr

Sa, 04.03.2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Fr, 10.03.2023, 16:00 - 18:15 Uhr

Sa, 11.03.2023, 10:00 - 17:00 Uhr

2 Wochenenden, 22 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 120,00 €

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.



Wegweiser

| | |
|----------------------------|-----|
| Firmenschulungen | 101 |
| EDV-Beratung | 101 |
| Angebote für Schüler*innen | 101 |
| Computer-Basiswissen | 101 |
| Computer-Intensiv | 103 |
| Android-Smartphone | 104 |
| Projekt MiT | 104 |
| iPhone/iPad | 105 |
| Computerclubs | 106 |

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

X 501 511 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.

Anahita Haeber

samstags, 03.06.2023 bis 24.06.2023

jeweils von 09:00 - 16:15 Uhr

4 Tage, 32 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 180,00 €

X 500 233 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, 10.03.2023, 18:00 - 21:15 Uhr

Sa, 11.03.2023, 09:00 - 14:00 Uhr

So, 12.03.2023, 09:00 - 14:00 Uhr

1 Wochenende, 16 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum

Preis: 101,00 €

„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.

X 500 253 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, 27.03.2023 bis Do, 30.03.2023

täglich jeweils von 09:00 - 12:15 Uhr

4 Vormittage, 16 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

EDV-Raum

Preis: 101,00 €



X 501 601 Computer am Nachmittag - Anfänger*innen

Wenn Sie einen Computer zu Hause haben, den Sie bisher nur wenig nutzen 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, 01.02.2023, 14:00 - 17:15 Uhr

Mi, 08.02.2023, 14:00 - 17:15 Uhr

Mi, 15.02.2023, 14:00 - 17:15 Uhr

Mi, 22.02.2023, 14:00 - 17:15 Uhr

4 Vormittage Nachmit, 16 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, EDV-Raum

Preis: 102,00 €

X 501 612 Computer am Abend - Anfänger*innen

Bringen Sie gern ihren eigenen Notebook-Computer mit!

Inhalt s. X 501 601

Oliver Schlickeisen

Mi, 01.03.2023, 18:30 - 21:45 Uhr

Mi, 08.03.2023, 18:30 - 21:45 Uhr

Mi, 15.03.2023, 18:30 - 21:45 Uhr

Mi, 22.03.2023, 18:30 - 21:45 Uhr

4 Abende, 16 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 102,00 €

X 501 621 Computer am Nachmittag - 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, 01.03.2023, 14:00 - 17:15 Uhr

Mi, 08.03.2023, 14:00 - 17:15 Uhr

Mi, 15.03.2023, 14:00 - 17:15 Uhr

Mi, 22.03.2023, 14:00 - 17:15 Uhr

4 Nachmittage, 16 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, EDV-Raum

Preis: 86,00 €

X 501 113 Der Windows Explorer - Ordnung schaffen auf dem Computer

Sie kennen folgende Situation aus dem richtigen (analogen) Leben:

Wo war denn nochmal der Brief oder der Vertrag? Normalerweise sorgen Sie in Ihrem Aktenschrank für Ordnung, sonst finden Sie nichts mehr wieder. Der klassische Papierordner mit Registern hilft dabei. Aber wie sieht es in der digitalen Welt auf Ihrem Computer aus? Das Durcheinander ist hier sehr viel größer. Es fehlt häufig an einer Struktur. Also wollen Sie eine individuelle Ordnerstruktur erstellen, damit Sie Ihre Dokumente, Bilder Musiktitel, etc. sofort wiederfinden.

Folgende Themen werden auch behandelt:

- Umgang mit dem Windows Explorer
- Vorstellung der wichtigsten Dateitypen (welcher Dateityp gilt für welche Anwendung)
- Sinnvolle Benennung von Ordnern und Dateien
- Suchen nach Ordnern und Dateien
- Datei-Archive erstellen (ZIP-Strukturen), Komprimierung
- Sicherung von Ordnern und Dateien auf externer Festplatte und USB-Stick
- Download von Dateien aus dem Internet

Bringen Sie gern - wenn vorhanden - eine externe Festplatte oder einen USB-Stick mit. Grundkenntnisse in der Bedienung von Maus und Tastatur sind erforderlich. Wir beschäftigen uns nur mit dem Betriebssystem Windows nicht mit Apple-Geräten.

Oliver Schlickeisen

Mi, 14.06.2023, 18:30 - 21:45 Uhr

Mi, 21.06.2023, 18:30 - 21:45 Uhr

2 Abende, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum

Preis: 48,00 €

X 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

Di, 07.02.2023, 09:30 - 12:45 Uhr

Do, 09.02.2023, 09:30 - 12:45 Uhr

2 Vormittage, 8 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 59,00 €

X 501 971 Fotobuch

Inhalt s. X 501 601

Anahita Haeber

Sa, 13.05.2023, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Sonabend, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, EDV-Raum

Preis: 59,00 €



X 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, 06.03.2023, 18:30 - 21:45 Uhr

Mi, 08.03.2023, 18:30 - 21:45 Uhr

Mo, 13.03.2023, 18:30 - 21:45 Uhr

Mi, 15.03.2023, 18:30 - 21:45 Uhr

4 Abende, 16 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum

Preis: 102,00 €

X 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, 08.05.2023, 18:30 - 21:45 Uhr

Mi, 10.05.2023, 18:30 - 21:45 Uhr

Mo, 15.05.2023, 18:30 - 21:45 Uhr

Mi, 17.05.2023, 18:30 - 21:45 Uhr

4 Abende, 16 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum

Preis: 102,00 €

X 501 101 Word Einstieg - Intensiv

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
- Text formatieren
- Kopieren, Ausschneiden und Einfügen
- 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, 25.02.2023, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Sonnabend, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 78,00 €

X 501 111 Word Aufbau - Intensiv

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, 11.03.2023, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Sonnabend, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 78,00 €

X 501 163 Excel Einstieg - Intensiv

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, 15.04.2023, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Sonnabend, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

EDV-Raum

Preis: 78,00 €

X 501 143 Excel Aufbau - Intensiv

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 (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, 06.05.2023, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Sonnabend, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

EDV-Raum

Preis: 78,00 €



X 501 673 Was Sie schon immer über Ihr Android-Smartphone wissen wollten...

...aber nicht zu fragen wagten. **Neu!**

In die Bedienung Ihres Smartphones/Tablets haben Sie sich selbst eingearbeitet. Doch jetzt wollen sie mehr zu der grundlegenden Bedienung des Geräts wissen. Welche der installierten Apps ist gut zu nutzen und welche nicht? Wie findet man neue Apps und wie lädt man diese herunter? Wie werden diese bedient oder auch wieder gelöscht. Wie kann man mit der eingebauten Kamera bessere Fotos machen? Wohin mit diesen Fotos? Wie steht es um die Datensicherheit?

Am ersten Nachmittag werden diese Themen angesprochen, den zweiten Nachmittag bestimmen Sie! Ihre Fragen, Ihre Wünsche stehen dann im Mittelpunkt! Bitte mitbringen: Aufgeladenes, angemeldetes Android- Smartphone oder Tablet samt PIN und Ladegerät!

Claudia Kempf-Oldenburg
Di, 14.02.2023, 14:00 - 16:15 Uhr
Di, 28.02.2023, 14:00 - 16:15 Uhr
2 Nachmittage, 6 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
EDV-Raum
Preis: 44,00 €

X 501 671 Was Sie schon immer über Ihr Android-Smartphone wissen wollten...

...aber nicht zu fragen wagten. **Neu!**

Inhalt s. X 501 673
Claudia Kempf-Oldenburg
Mo, 17.04.2023, 14:00 - 16:15 Uhr
Mo, 24.04.2023, 14:00 - 16:15 Uhr
2 Nachmittage, 6 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum
Preis: 44,00 €

X 501 672 Was Sie schon immer über Ihr Android-Smartphone wissen wollten...

...aber nicht zu fragen wagten. **Neu!**

Inhalt s. X 501 673
Claudia Kempf-Oldenburg
Mo, 05.06.2023, 14:00 - 16:15 Uhr
Mo, 12.06.2023, 14:00 - 16:15 Uhr
2 Nachmittage, 6 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, EDV-Raum
Preis: 44,00 €

Projekt MiT - Miteinander in Toleranz



Das Projekt MiT – „Miteinander in Toleranz“ wird seit Januar 2007 in Gesamträgerschaft der Region Hannover angeboten und wird über die Volkshochschule Ostkreis Hannover in deren Einzugsbereich durchgeführt. Ehrenamtliche Mentoren und Mentorinnen mit einem hohen Maß an interkultureller und sprachlicher Kompetenz sowie eigener Migrationserfahrung unterstützen und beraten junge Menschen mit Migrationshintergrund 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 Integrationsprozess der Jugendlichen und deren Familien in Gesellschaft und Arbeitswelt zu unterstützen.

Die Mentorinnen und Mentoren begleiten bspw. die jungen Menschen bei Behördengängen und unterstützen sie bei Antragstellungen, sie helfen bei Bewerbungsschreiben oder bei der Suche von Ausbildungs- und Arbeitsstellen, sie begleiten sie zu Elternabenden und geben sprachliche Unterstützung bei Elterngesprächen 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



X 501 741 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 Spracheingabe 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.

Angela Puffay

Mo, 13.03.2023, 16:30 - 19:45 Uhr

Do, 16.03.2023, 16:30 - 19:45 Uhr

2 Nachmittage, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 53,00 €

X 501 751 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.

Angela Puffay

Mo, 20.03.2023, 16:30 - 19:45 Uhr

Di, 21.03.2023, 16:30 - 19:45 Uhr

2 Nachmittage, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 53,00 €

25 %

Vielbucherprämie

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

© Alessandro Biascioli, Adobe Stock





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.

X 501 811 Computer Club Burgdorf

Anahita Haeber
dienstags, 07.02.2023 bis 23.05.2023
jeweils von 09:30 - 12:00 Uhr
7 Vormittage, 21 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum

X 501 851 Computer Club Burgdorf

Anahita Haeber
donnerstags, 09.02.2023 bis 25.05.2023
jeweils von 09:30 - 12:00 Uhr
8 Vormittage, 24 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum

X 501 831 Computer Club Burgdorf

Anahita Haeber
donnerstags, 09.02.2023 bis 25.05.2023
jeweils von 15:30 - 18:00 Uhr
8 Nachmittage, 24 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum

X 501 841 Computer Club Burgdorf

Anahita Haeber
dienstags, 14.02.2023 bis 06.06.2023
jeweils von 09:30 - 12:00 Uhr
7 Vormittage, 21 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum

X 501 821 Computer Club Burgdorf

Wolfram Fabricius
freitags, 17.02.2023 bis 23.06.2023
jeweils von 14:00 - 16:15 Uhr
9 Nachmittage, 27 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum

X 501 833 Computer Club Lehrte

Claudia Kempf-Oldenburg
donnerstags, 02.02.2023 bis 08.06.2023
jeweils von 14:00 - 16:15 Uhr
7 Nachmittage, 21 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
EDV-Raum

X 501 833Z Computer Club Lehrte mit eigenem Laptop

Claudia Kempf-Oldenburg
dienstags, 21.02.2023 bis 06.06.2023
jeweils von 14:00 - 16:15 Uhr
7 Nachmittage, 21 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
EDV-Raum

X 501 862 Computer Club Isernhagen mit eigenem Laptop

Claudia Kempf-Oldenburg
donnerstags, 09.02.2023 bis 01.06.2023
jeweils von 14:00 - 16:15 Uhr
7 Nachmittage, 21 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

X 501 822 Computer Club Isernhagen

Wolfram Fabricius
donnerstags, 16.02.2023 bis 22.06.2023
jeweils von 10:00 - 12:15 Uhr
9 Vormittage, 27 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

X 501 812 Computer Club Isernhagen

Wolfram Fabricius
donnerstags, 16.02.2023 bis 22.06.2023
jeweils von 14:00 - 16:15 Uhr
9 Nachmittage, 27 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 Schülerausweises 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 als Ehrenamtskarteninhaber*in wird ein Nachweis 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 Schüler*innen und Ehrenamtskarteninhaber*innen 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@ldf.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

Map labels: VHS Schaumburg, VHS Calenberger Land, VHS Hannover Land, VHS Langenhagen, VHS Osterode am Harz, VHS Peine, VHS Hildesheim, VHS Hameln-Pyrmont, Bildungszentrum Hannover o. U., VHS Leine-VHS.

Die Volkshochschulen im VHS-Regionalverbund Hannover

Bildungsverein Hannover e.V.

Stadtstr. 17
30159 Hannover
Telefon: 0511 344 144
www.bildungsverein.de

Volkshochschule Calenberger Land

Langenäcker 38
30890 Barsinghausen
Telefon: 05105 52 16 - 0
www.vhs-calenberger-land.de

Volkshochschule Hildesheim

Geschäftsstelle Hildesheim
Pfaffenstieg 4 - 5
31134 Hildesheim
Telefon: 05121 93 61 - 0
www.vhs-hildesheim.de

Volkshochschule Langenhagen

Marktplatz 1
30853 Langenhagen
Telefon: 0511 73 07 - 9710
www.vhs-langenhagen.de

Leine-Volkshochschule

Senefelderstraße 17/19
30880 Laatzen
Telefon: 0511 89 886 - 222
www.leine-vhs.de

Volkshochschule Hannover Land

Schlossstr. 1
31535 Neustadt
Telefon: 05032 901 44 - 39
www.vhs-hannover-land.de

Volkshochschule Ostkreis Hannover

Rathausplatz 2
31275 Lehrte
Telefon: 05132 50 00 - 0
www.vhs-ostkreis-hannover.de

Kreisvolkshochschule Peine

Stederdorfer Str. 8 - 9
31224 Peine
Telefon: 05171 401 - 3043
www.kvhs-peine.de

Ada und Theodor Lessing VHS Hannover

Burgstr. 14
30159 Hannover
Telefon: 0511 168 - 4 47 83
www.vhs-hannover.de

Volkshochschule Schaumburg

Jahnstr. 21a
31655 Stadthagen
Telefon: 05721 703 - 7100
www.vhs-schaumburg.de

Volkshochschule Hameln-Pyrmont

Sedanstraße 11
31785 Hameln
Telefon: 05151 9482-0
www.vhs-hamel-pyrmont.de

Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V.

Bödekerstr. 16
30161 Hannover
Telefon: 0511 300 330 - 50
www.vhs-nds.de



Preisermäßigungen

1. Einkommensabhängige Preisermäßigungen

a) Die Reform der Grundsicherung (bisher bekannt als „Hartz IV“) durch das „Bürgergeld“ ist noch nicht abgeschlossen und die Berücksichtigung der Unterkunft- und Heizkosten ihrer Höhe nach kann noch nicht verbindlich kalkuliert werden. Bei einem nachgewiesenen Netto-(Haushalts)Einkommen bis zur Höhe des künftigen Bürgergeldes ab 01.01.2023 wird eine Preisermäßigung auf das Nutzungsentgelt in Höhe von 50 % gewährt.

b) Die Einkommensgrenzen zur Gewährung einer Preisermäßigung auf das Nutzungsentgelt in Höhe von 30 % für Netto-(Haushalts-)Einkommen oberhalb der Höhe des Bürgergeldes werden noch von der Geschäftsführung festgesetzt. Verbindliche Auskünfte hierzu erhalten Sie nach dem Jahreswechsel 2022/2023.

Das Einschreibentgelt in Höhe von 10 € wird in beiden Fällen nicht ermäßigt.

2. Personenabhängige Preisermäßigungen

- unverheiratete Schüler*innen25 %
Diese Ermäßigung 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 die Personengruppe 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:

Dirk Eickstädt, VHS Ostkreis Hannover

Druck:

Megadruck.de
Produktions- und Vertriebs GmbH
Am Haferkamp 4
26655 Westerstede
Auflage: 10.000 Exemplare

Titelgestaltung:

Burkhard Langehein,
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 dreimonatige Frist erneut.

Das Beantragen der Prämie ist nur schriftlich möglich.

Werbe- und Vielbucherprämien werden nicht in bar ausgezahlt, sondern bei einer neuen Kursbuchung verrechnet.



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 Anmeldebestätigung 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 odnośnie naszych warunków? 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 Einkommensteueranmeldung 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 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 Übersicht).

Für Einzelveranstaltungen wird keine Ermäßigung gewährt.

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. Vertrieber 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: 01. Dezember 2022):

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

Rudolf Schubert, Uetze

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



*Natur und Erholung
für die ganze Familie*

**Das GUTE liegt
oft so NAH!!
Buchen sie bei uns ihren
Urlaub 2023.**

 **Ausflugstip**

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

2-Rad Krüger

Dein Bike-Spezialist seit über 70 Jahren

GmbH & Co. KG

Ihr Boxenstop in Langenhagen

Walsroder Straße 141 • 30853 Langenhagen
Tel. 0511 - 738047
Di. – Sa. 9 – 13 Uhr • Di. – Fr. 14 – 18 Uhr
Mo. geschlossen

- Fachkompetente Beratung
- Verkauf • Werkstatt
- Abholung • Anlieferung
- Servicecenter

Fahrräder/E-Bikes



Motorroller



Kinderräder

E-Mobile & Rollatoren

Bis zu 400 E-Bikes
und Fahrräder
ständig auf Lager!

0% Finanzierung
0% Anzahlung
0% Risiko
oder **Leasing**
bis 36 Monate



Besuchen Sie uns auf unserer 400 m² großen Verkaufsfläche mit Testfläche.



fahrrad@zweirad-krueger.de • www.zweirad-center-langenhagen.de

Parkplätze
auf dem
Hinterhof!