



Volkshochschule  
Ostkreis Hannover

Jetzt ab an die frische Luft!

unser Frühjahrsprogramm 2021  
mit zusätzlichen  
Outdoor-Angeboten



Die  
Mergel-  
grube

Urban  
Sketching

Foto-  
safaris

Englisch  
im Park

Yoga an der  
frischen  
Luft

Kräuter-  
wanderung

Outdoor  
Whisky-  
Tastings

Outdoor!

# Programm

Februar 2021 - August 2021

[www.vhs-ostkreis-hannover.de](http://www.vhs-ostkreis-hannover.de)

Burgdorf  
Isernhagen  
Lehrte  
Sehnde  
Uetze

# BESTATTUNGSINSTITUT INH. DIRK KLEIN

## ›AM THIELENPLATZ‹

Tag & Nacht erreichbar:

**05173 - 924 98 81**

**31311 Uetze** · Schmiedestr. 2

info@bestattungsinstitut-am-thielenplatz.de

[www.bestattungsinstitut-am-thielenplatz.de](http://www.bestattungsinstitut-am-thielenplatz.de)

## ›AN DER WINDMÜHLENSTRASSE‹

Tag & Nacht erreichbar:

**05147 - 979 77 30**

**31311 Hänigsen** · Windmühlenstr. 38

info@bestattungen-haenigsen.de

[www.bestattungen-haenigsen.de](http://www.bestattungen-haenigsen.de)

Erd-, Feuer-, See- und  **FriedWald®**-Bestattungen • Überführungen  
Trauerkreis unter fachkundiger Begleitung • Erledigung aller Formalitäten  
Bestattungsvorsorge, Tag- und Nachtservice

**Eigener Verabschiedungsraum** (Uetze)



Partner der Dt. Bestattungsvorsorge Treuhand AG  
und des Kuratorium Deutsche Bestattungskultur



Mitglied im Bund  
Deutscher Bestatter

Freundlicher Service durch die  
BestattungsFinanz der **ADELTA FINANZ.AG**



Machen Sie es sich Zuhause gemütlich!

Besuchen Sie unsere Ausstellungen.

Leineweberstraße 1 · 31303 Burgdorf

Fon 05136/8843-0

Dieselstraße 1 · 31228 Peine

Fon 05171/7009-0

[www.baustoff-brandes.de](http://www.baustoff-brandes.de)



**Baustoff  
Brandes**

Da bau ich drauf.



## Allgemeine Informationen

<b>Inhalt</b>	<b>1</b>
<b>Service</b>	<b>2</b>
Der direkte Draht:	
So erreichen Sie uns	
Geschäftsstellen der	
VHS Ostkreis Hannover	
Rund um die Anmeldung	
Spezial: Outdoorkurse	
Informationen zur Prävention und bei	
einem Infektionsgeschehen	
Ermäßigungen und Prämien	125
Impressum	125
<b>Allgemeines</b>	<b>123</b>
Datenschutzerklärung	123
VHS-Regionalverbund Hannover	124
Geschäftsbedingungen	126
Zweckverband	127
<b>Leitbild der VHS</b>	
<b>Ostkreis Hannover</b>	<b>128</b>



## Gesellschaft

<b>1 Pädagogik/Erziehung/Familie</b>	
Wasser für Babys	
<b>2 Erziehungsfragen und Pädagogik</b>	
<b>2 Geschichte und Zeitgeschichte</b>	
<b>3 Politische Bildung</b>	
<b>3</b>	
<b>4 Umweltbildung</b>	
<b>6 Ökonomie und Recht</b>	
<b>6</b>	
<b>123 Frauenarbeitskreise</b>	
<b>123 Psychologie und Kommunikation</b>	
Bildungsurlaube	5



## Kultur/Gestalten

<b>8 Studienreisen</b>	<b>24</b>
<b>8</b>	
<b>9 Literatur und Kultur</b>	<b>25</b>
<b>10 Kreativität</b>	<b>26</b>
Bildungsurlaube	5
(Digital-Fotografie)	
Malen und Zeichnen	26
Plastisches Gestalten	33
Werken	33
Textiles Gestalten, Nähen und Mode	35
Musik	40
Fotografie und Bildbearbeitung	42
Freizeit und Gartengestaltung	47
<b>18</b>	
<b>5</b>	



## Gesundheit

Bildungsurlaube	6
Gesundheitsbildung in der VHS	49
<b>Yoga und Entspannungstechniken</b>	<b>50</b>
<b>Gymnastik und Bewegung</b>	<b>60</b>
<b>Gesundheitspflege</b>	<b>74</b>
<b>Ernährung und Kochen</b>	<b>82</b>



## Sprachen

<b>Europ. Referenzrahmen (GER)</b>	<b>93</b>
<b>Deutsch</b>	<b>94</b>
Integrationskurse/Flüchtlingskurse	94
Alphabetisierung	94
Deutsch als Fremdsprache	95
Sprachenberatung	96
<b>Fremdsprachen</b>	
Bildungsurlaube	5
Sprachenberatung	96
Englisch	97
Französisch	102
Italienisch	104
Spanisch	105
Polnisch	107
Niederländisch	107
Finnisch	107
Schwedisch	107
Dänisch	108



## Berufliche Bildung /EDV

Bildungsurlaub	5
Fotografie und Bildbearbeitung	46
Firmenschulungen	110
EDV-Beratung	110
Buchführung	110
Computer-Basiswissen	110
Internetkriminalität	113
Computer-Intensiv	114
Mobile Geräte	116
Apple	117
Spezial	119
Computerclubs	121
Bildungsangebote für Schüler*innen	122

### Bildnachweise Deckblatt, Sonderseite und Auftaktseiten Fachbereiche:

Deckblatt und S. 4: Planting flowers in garden  
 © Alexander Rath, Fotolia.com  
 S. 7: Meeting © Rawpixel.com, Fotolia.com  
 S. 23: mixing paint © Kasia Biel, Fotolia.com  
 S. 48: Ab heute gesund! © Kathrin39, Fotolia.com  
 S. 92: Hello! © dizain, Fotolia.com  
 S. 109: E-learning © Maksym Yemelyanov, Fotolia.com



## Programmbereichsleitungen

### Elke Vaihinger, VHS-Geschäftsführerin

Telefon: 05132 50 00 - 12  
E-Mail: vaihinger@vhs-ostkreis-hannover.de

#### Arbeitsgebiete:

Integrationskurse (BAMF)  
Hausaufgabenbetreuung  
Frauenarbeitskreise  
Politik, Gesellschaft, Umwelt  
Recht und Verbraucherfragen

### Astrid Voges, Stellv. Geschäftsführerin

Telefon: 05132 50 00 - 15  
E-Mail: voges@vhs-ostkreis-hannover.de

#### Arbeitsgebiete:

Erziehungsfragen und Pädagogik  
Familienbildung  
Kulturelle Bildung - Kreativität  
Literatur und Kultur  
Psychologie und Kommunikation  
Marketing und Sonderaufgaben

### Dirk Eickstädt

Telefon: 05132 50 00 - 14  
E-Mail: eickstaedt@vhs-ostkreis-hannover.de

#### Arbeitsgebiete:

Arbeit und Beruf  
EDV-Kurse  
Systemadministration und Internet  
EDV-Firmenschulungen  
Schulen

### Bettina Laes

Telefon: 05132 50 00 - 16  
E-Mail: laes@vhs-ostkreis-hannover.de

#### Arbeitsgebiete:

Autogenes Training, Yoga, Entspannung  
Gymnastik und Bewegung

### Annika Schindel

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

#### Arbeitsgebiete:

Fremdsprachen  
Deutsch als Fremdsprache  
Spracherwerb für Geflüchtete (SEG + SGF)  
Alphabetisierung  
Ernährung und Kochen  
Gesundheitspflege  
Programmheftlayout

## Verwaltung

### Burkhard Langehein

Verwaltungsleiter  
Telefon: 05132 50 00 - 22  
E-Mail: langehein@vhs-ostkreis-hannover.de

### Corinna Bergmann

Finanzsachbearbeiterin  
Telefon: 05132 50 00 - 23  
E-Mail: bergmann@vhs-ostkreis-hannover.de

### Claudia Bosse

Sachbearbeiterin  
Telefon: 05136 70 75 (Burgdorf)  
(siehe Öffnungszeiten)  
E-Mail: bosse@vhs-ostkreis-hannover.de

### Christine Brinkmann

Sachbearbeiterin  
Telefon: 05132 50 00 - 21  
E-Mail: brinkmann@vhs-ostkreis-hannover.de

### Corina Horn

Kassenverwalterin  
Telefon: 05132 50 00 - 27  
E-Mail: horn@vhs-ostkreis-hannover.de

### Regina Lenze

Sachbearbeiterin Integrationskurse  
Telefon: 05132 50 00 - 17  
E-Mail: lenze@vhs-ostkreis-hannover.de

### Sonia Poch

Projekt "Miteinander in Toleranz (MiT)"  
Telefon: 01525 64 272 99  
E-Mail: poch@vhs-ostkreis-hannover.de

### Elke Schwanke

Sachbearbeiterin  
Telefon: 0511 22 08 222 (Isernhagen-Awb.)  
E-Mail: schwanke@vhs-ostkreis-hannover.de

### Viola Wegener

Sachbearbeiterin  
Telefon: 05132 50 00 - 25  
E-Mail: wegener@vhs-ostkreis-hannover.de

### Meri Zivkov

Sachbearbeiterin  
Telefon: 05132 50 00 - 24  
E-Mail: zivkov@vhs-ostkreis-hannover.de

### Anette Hasenjäger, Angela Krebstakies und Andreas Wigas

Raumpflegedienst

### Mario Hinz, Olaf Bertow

Handwerker

## Wie informiere ich mich über einen Kurs?

### Allgemeine Kursberatung

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

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

### Sprachenberatung für Fremdsprachen

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

Die Termine finden Sie auf Seite 96.

### 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 96.

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.

## Unsere Kursleitenden

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.



## Telefonische Anmeldung 05132 50 00 - 0

## Hauptgeschäftsstelle

### Wie melde ich mich an?

### Telefonische oder persönliche Anmeldung

#### Hauptgeschäftsstelle Lehrte Rathausplatz 2, 31275 Lehrte

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

#### Geschäftsstelle Burgdorf Bergstr. 4-6, 31303 Burgdorf

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

#### Geschäftsstelle Isernhagen Hannoversche Str. 23, 30916 Isernhagen-Altwarmbüchen

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

#### Geschäftsstelle Sehnde Peiner Str. 13, 31319 Sehnde

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

#### Geschäftsstelle Uetze Burgdorfer Str. 15, 31311 Uetze

Telefon: 05173 33 141 44  
donnerstags von 14:00 - 15:00

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

#### Überweisung:

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

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

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

Eine Barzahlung ist nur in Ausnahmefällen in der Hauptgeschäftsstelle möglich.

### Geschenkgutscheine

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

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

#### VHS Ostkreis Hannover Rathausplatz 2 , 31275 Lehrte

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

#### Bürozeiten:

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

## Geschäftsstellen

#### Burgdorf

#### Bergstr. 4-6, 31303 Burgdorf

Telefon: 05136 70 75  
Ansprechpartnerin: Claudia Bosse

#### Bürozeiten:

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

#### Isernhagen

#### Hannoversche Str. 23, 30916 Isernhagen (Altwarmbüchen)

Telefon: 0511 22 08 222  
Ansprechpartnerin: Elke Schwanke

#### Bürozeiten:

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

#### Sehnde

#### Peiner Str. 13, 31319 Sehnde

Telefon: 05138 80 26  
Ansprechpartnerin: Elke Vaihinger

#### Bürozeiten:

Di von 17:00 - 18:00 Uhr

#### Uetze

#### Burgdorfer Str. 15, 31311 Uetze

Telefon: 05132 50 00 - 0  
Ansprechpartnerin: Bettina Laes

#### Bürozeiten:

nach telefonischer Vereinbarung



Hier geht's  
direkt zu  
unserer  
Homepage

Alle  
Kurse,  
die unter freiem  
Himmel stattfinden,  
finden Sie auf unserer  
Homepage unter dem  
**Stichwort**  
"Outdoor"

In den  
Bereichen "Yoga und  
Entspannungstechniken"  
sowie "Gymnastik und  
Bewegung" wird im  
Frühsommer ein zusätzliches  
Sommer-Outdoor-Programm  
online und per Flyer  
veröffentlicht.



## Jetzt aber ab an die frische Luft! - unsere Outdoorkurse im Überblick

### Gesellschaft

T 101 000	Verborgene Kulturräume - urbane Naturräume	12.06. - 10.07., 3x	Hannover	S. 11
T 100 170	Die Mergelgrube in Hannover-Misburg	18.06., einmalig	Hannover	S. 12
T 100 720	Die Mergelgrube in Hannover-Misburg	25.06., einmalig	Hannover	S. 12

### Kultur/Gestalten

T 207 161	Skizzieren in der Stadt für Anfänger*innen	23.04. - 24.04., 2x	Burgdorf	S. 27
T 207 170	Aquarellieren im Berggarten	02.06., einmalig	Hannover	S. 29
T 207 160	Urban Sketching in Hannover	16.06., einmalig	Hannover	S. 28
T 200 281	Gartenpflege-Tipps für den naturnahen Staudengarten	16.04., einmalig	Burgdorf	S. 47
T 211 151	Workshop „Outdoor-Fotografie“: Blickwinkel, Fototechnik, Blitzen...	25.04., einmalig	Burgdorf	S. 44
T 211 150	Fotosafari on Bike: Steinhuder Meer	05.06., einmalig	Wunstorf	S. 43
T 211 160	Fotosafari in Hameln	04.09., einmalig	Hameln	S. 43

### Sprachen

T 406 321	Murder in the Park - Crime stories und Englische Konversation B1	02.06. - 14.07., 4x	Burgdorf	S. 98
T 406 322	Englisch im Park - Leichte Konversation A2	03.06. - 24.06., 4x	Altwarmbüchen	S. 99
T 406 332	Englisch im Park - Konversation B1/B2	03.06. - 24.06., 4x	Altwarmbüchen	S. 100
T 406 333	Afternoon Tea Party - Leichte Konversation A2	03.06. - 15.07., 4x	Lehrte	S. 101
T 422 031	Schwedisch im Park - Konversation B1	15.06. - 29.06., 3x	Burgdorf	S. 107

### Gesundheit

T 302 391	Nordic Walking - Auffrischung	13.03. - 14.03., 2x	Burgdorf	S. 64
T 302 381	Nordic Walking - Gesundheitstraining	19.03. - 21.03., 3x	Burgdorf	S. 64
T 302 383	Nordic Walking - Gesundheitstraining	07.05. - 09.05., 3x	Lehrte	S. 70
T 300 935	Sommer-Yoga an der frischen Luft	01.07. - 19.08., 8x	Uetze	S. 59
T 300 464	Body-Power -Unter freiem Himmel-	01.07. -26.08., 7x	Sehnde	S. 72
T 300 474	Body-Workout -Unter freiem Himmel-	01.07. -26.08., 7x	Sehnde	S. 72
T 300 332	Fitness und Kondition Sommerprogramm	05.07. - 30.08., 9x	Isernhagen	S. 68
T 300 823	Taiji Qigong unter freiem Himmel	05.07. - 23.08., 8x	Lehrte	S. 57
T 300 121	Taiji Qigong unter freiem Himmel	07.07. - 25.08., 8x	Burgdorf	S. 65
T 300 693S	Yoga auf der Wiese - Sommaryoga	09.07. - 13.08., 6x	Lehrte	S. 57
T 300 372	Yoga	07.07. - 11.08., 6x	Isernhagen	S. 54
T 302 271-S	Ausgleichsgymnastik - Sommerkurs im Garten	27.07. - 24.08., 5x	Burgdorf	S. 62
T 302 231-S	Ausgleichsgymnastik - Sommerkurs im Garten	27.07. - 24.08., 5x	Burgdorf	S. 62
T 302 541-S	Fitness- und Wirbelsäulengymnastik - Sommerkurs im Garten	29.07. - 26.08., 5x	Burgdorf	S. 62
T 302 571-S	Fitness- und Wirbelsäulengymnastik - Sommerkurs im Garten	29.07. - 26.08., 5x	Burgdorf	S. 61
T 304 113	Frühjahrskur vom Wegesrand	19.03., einmalig	Lehrte	S. 77
T 304 143	Führung durch das Heilpflanzenbeet	12.06., einmalig	Lehrte	S. 78
T 305 123	Gründonnerstagsuppe sammeln und zubereiten	27.03., einmalig	Lehrte	S. 86
T 305 073	Outdoor Whisky Tasting - Eine Reise durch Schottland	04.06., einmalig	Lehrte	S. 86
T 305 011	Paella im Garten der Glücksküche	10.06., einmalig	Burgdorf	S. 83
T 305 153	Frisches aus der Wildkräuterküche	25.06., einmalig	Lehrte	S. 86
T 305 883	Outdoor Whisky Tasting - Irish Whiskey meets Scottish Whisky	26.06., einmalig	Lehrte	S. 86
T 305 021	Ein Sommerabend im Glücksküchengarten	14.07., einmalig	Burgdorf	S. 83



## Übersicht Bildungsurlaubsangebot der VHS Ostkreis Hannover

### Psychologie und Kommunikation

S 106 001	Bildungsurlaub: Gelungene Kommunikation und souveräne Gesprächsführung im (Berufs-) Alltag	01.02.2021 - 05.02.2021	Burgdorf	S. 18
T 106 031	Bildungsurlaub: Gelungene Kommunikation und souveräne Gesprächsführung im (Berufs-) Alltag	28.06.2021 - 02.07.2021	Burgdorf	S. 18
T 106 002	Bildungsurlaub: Neuro-Linguistisches Programmieren - NLP (Teilzeit)	12.07. 2021 - 16.07.2021	Altwarmbüchen	S. 18

### Berufliche Bildung / Fotografie

S 211 023	Bildungsurlaub: Professionelle Digital-Fotografie im Berufsalltag (Grundkurs)	25.01. - 29.01.2021	Lehrte	S. 45
S 211 043	Bildungsurlaub: Professionelle Digital-Fotografie im Berufsalltag (Aufbaukurs)	08.02. - 12.02.2021	Lehrte	S. 45
T 211 023	Bildungsurlaub: Professionelle Digital-Fotografie im Berufsalltag (Grundkurs)	28.06. - 02.07.2021	Lehrte	S. 45
T 211 063	Bildungsurlaub: Professionelle Digital-Fotografie im Berufsalltag (Aufbaukurs)	23.08. - 27.08.2021	Lehrte	S. 45
T211 053	Bildungsurlaub: Professionelle Digital-Fotografie im Berufsalltag (Grundkurs)	18.10. - 22.10.2021	Lehrte	S. 45
T 501 511	Fit im Büroalltag	21.06. - 25.06.2021	Burgdorf	S. 110

### Sprachen

S 406 981	Englisch A1.1 - für Anfänger*innen (Teilzeit)	25.01. - 29.01.2021	Burgdorf	online
T 420 993	Schwedisch A1.1 - für Anfänger*innen (Teilzeit)	08.03. - 12.03.2021	Lehrte	S. 108
T 420 983	Schwedisch A1.2 - Für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen (Teilzeit)	15.03. - 19.03.2021	Lehrte	S. 108
T 408 981	Französisch A1.1 - für Anfänger*innen (Teilzeit)	21.06. - 25.06.2021	Burgdorf	S. 103

Bildungsurlaube im Bereich Gesundheit auf S. 6. ⇒

#### 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](http://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.**



## Übersicht Bildungsurlaubsangebot der VHS Ostkreis Hannover

### Gesundheit

S 304 933	Mit Achtsamkeit und Gelassenheit in den Ruhestand	18.01. - 22.01.2021	Lehrte	S. 79
T 304 900	Bildungsurlaub auf der Insel Spiekeroog - Gesundheitstraining, Entspannung und Ernährung	08.03. - 12.03.2021	Spiekeroog	S. 80
T 304 933	Fit und gesund im Beruf - Gesundheitsprävention durch Stressbewältigung, Intervallfasten und Bewegung	17.05. - 21.05.2021	Lehrte	S. 79
T 304 940	Bildungsurlaub an der Nordsee - Gesundheitsmanagement in der beruflichen Lebensmitte	19.07. - 23.07.2021	Burhave	S. 81
T 301 933Z	Stressmanagement in Beruf und Alltag (Teilzeit)	26.07. - 30.07.2021	Lehrte	S. 56
T 301 921	Einführung in die Feldenkrais-Methode	30.08. - 03.09.2021	Burgdorf	S. 52
T 301 871	Resilienz - gestärkt durchs Leben gehen	30.08. - 03.09.2021	Burgdorf	S. 52
T 301 913	Stressbewältigung - Entspannter und gelassener im Berufs- und Alltagsleben (Teilzeit)	30.08. - 03.09.2021	Lehrte	S. 57
U 304 901	Fit und gesund im Beruf - Gesundheitsprävention durch Stressbewältigung, Intervallfasten und Bewegung	13.09. - 17.09.2021	Burgdorf	S. 79
U 301 943	Gelassenheit und Vitalität für ein gesundes Leben	20.09. - 24.09.2021	Lehrte-Alligse	online
U 304 933	Burnout vorbeugen - Kraftquelle Achtsamkeit	04.10. - 08.10.2021	Lehrte	S. 79
U 304 910	Vorankündigung: Bildungsurlaub auf Sylt - Gesundheitstraining, Entspannung und Ernährung	01.11. - 05.11.2021	Sylt	S. 81
U 304 902	Mit Achtsamkeit und Gelassenheit in den Ruhestand	15.11. - 19.11.2021	Altwarmbüchen	S. 80

## Informationen zur Prävention und bei einem Infektionsgeschehen

### Erweiterung der AGB

Entsprechend der Erwartung in der Bevölkerung nach einem gewohnt umfassenden und vielfältigen Kurs- und Weiterbildungsangebot Ihrer örtlichen Volkshochschule haben wir das vorliegende Programm für das Herbst-/ Wintersemester 2020/21 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. 126/127).

### 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 spezielle Outdoor- sowie online-Kurse an. Diese Angebote sind durch einen Hinweis speziell gekennzeichnet. Auf S. 4 finden Sie eine Übersicht aller Outdoorangebote.

### 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	5
Wasser für Babys	8
Erziehungsfragen und Pädagogik	9
Geschichte / Zeitgeschichte	10
Politische Bildung	12
Umweltbildung	12
Ökonomie / Recht	13
Frauenarbeitskreise	14
Psychologie und Kommunikation	18

## Kontakte

**Elke Vaihinger**

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

**Astrid Voges**

Familienbildung - Psychologie und Kommunikation

**Meri Zivkov**

Sachbearbeitung

**Claudia Bosse**

Sachbearbeitung

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0



## Gesellschaft

### VHS: Demokratische Orte des Lernens

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

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





## Kontakte:

### Astrid Voges

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

### Claudia Bosse

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

### Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

## Wasser für Babys

Wenn die Badewanne zu klein und der Erfahrung- und Bewegungsdrang größer werden, wird es Zeit für das Babyschwimmen. Ziel unserer Kurse ist in erster Linie, dass die Babys ihr Vertrauen zum Wasser beibehalten oder wiedererlangen und zusammen mit ihren Eltern und anderen Babys Spaß im Wasser haben. Ganz nebenbei und spielerisch ergibt sich eine Unterstützung der sensorischen und motorischen Entwicklung. Babys Muskeln und Atemwege werden gekräftigt und sein Kreislauf wird angeregt. Jedes Baby entwickelt sich individuell und bestimmt dabei sein eigenes Tempo.

Hieran orientieren wir uns bei allen Angeboten und legen Wert auf individuelle Begleitung. Im Kurspreis ist der Eintritt in das Bad für eine erwachsene Person und ein Kind enthalten.  
Höchstteilnehmerzahl je Kurs:  
8 Erwachsene und 8 Kinder

Bitte geben Sie uns bei der Anmeldung das Geburtsdatum Ihres Kindes an.

**Die Elternabende für die Kurse finden im Seminarraum 1 der Volkshochschule in Burgdorf, Bergstr. 6, statt.**

### T 105 011 Wasser für Babys (4 - 6 Monate)

Karola Maske  
Hinweis: Am 28.05.21 und 04.06.21 findet der Kurs nicht statt.  
Mo, 19.04.2021, 20:00 - 21:30 Uhr  
(Elternabend, Bergstr. 6)  
freitags, 23.04.2021 - 09.07.2021,  
jeweils von 14:00 - 14:45Uhr  
10 Nachmittage u. 1 Abend, 12 UStd  
Burgdorf, Therapiebad,  
Wasserwerksweg 6  
Preis: 95,00 €

### T 105 031 Wasser für Babys (7 - 9 Monate)

Karola Maske  
Hinweis: Am 28.05.21 und 04.06.21 findet der Kurs nicht statt.  
Mo, 19.04.2021, 20:00 - 21:30 Uhr  
(Elternabend, Bergstr. 6)  
freitags, 23.04.2021 - 09.07.2021,  
jeweils von 15:00 - 15:45Uhr  
10 Nachmittage u. 1 Abend, 12 UStd  
Burgdorf, Therapiebad,  
Wasserwerksweg 6  
Preis: 95,00 €

### T 105 061 Wasser für Babys (10 - 12 Monate)

Karola Maske  
Hinweis: Am 28.05.21 und 04.06.21 findet der Kurs nicht statt.  
Mo, 19.04.2021, 20:00 - 21:30 Uhr  
(Elternabend, Bergstr. 6)  
freitags, 23.04.2021 - 09.07.2021,  
jeweils von 16:00 - 16:45Uhr  
10 Nachmittage u. 1 Abend, 12 UStd  
Burgdorf, Therapiebad,  
Wasserwerksweg 6  
Preis: 95,00 €

### 01.12.2020: Last minute update „Babyschwimmkurse“

Aufgrund der derzeitigen „coronabedingten“ Schließung des Therapiebades können die neuen Babyschwimmkurse nicht wie geplant im Januar 2021 beginnen. Wir hoffen, dass die ab April 2021 angebotenen Kurse wieder planmäßig starten können und freuen uns auf Ihre Anmeldung.

### Ausblick:

Ab August/September 2021 werden wir dann hoffentlich wieder wie gewohnt zwei Kursschienen anbieten können:  
- Freitagnachmittag (Frau Schecker)  
- Samstagvormittag (Frau Maske)  
Das Kursangebot ab August 2021 finden Sie ab ca. Ende Mai 2021 auf unserer Homepage unter [www.vhs-ostkreis-hannover.de](http://www.vhs-ostkreis-hannover.de)  
Wir bitten um Ihr Verständnis.  
Ihr VHS-Team



## S 105 951 Kinder sind wunderbar!

Unterstützen statt erziehen - Vortrag mit Gespräch

Wunderbar? Die Kinder können schon sehr anstrengend sein und Eltern sind oft am Limit. Der Abend lädt Sie herzlich ein, einmal durchzuatmen und durch die Perspektive „unterstützen statt erziehen“ neuen Schwung in Ihre Beziehung zu den Kindern zu tragen. Auf dass sich die vielen ärgerlichen Alltagsprobleme effektiv angehen lassen. Mir ist schnell klar geworden, dass Kinder Personen mit ihrer eigenen Sicht der Dinge sind. Das ist sehr herausfordernd - aber kann man sich darauf einlassen? Ich entspanne mich und mache meine Grenzen klar. Die Kinder wissen, woran sie sind. Ich lasse mir von den Kindern nichts gefallen, bedränge sie aber im Gegenzug auch nicht mit dem ewigen „Sieh das ein, ich habe recht“. So hat im Konflikt unsere Würde wieder gleichen Wert. Die Zauberei im Kinderzimmer beginnt damit, dass ich mich um mich selbst kümmere, auch wenn die Kinder da sind. Denn ich bin der festen Überzeugung, dass sich die Liebe zum Kind nur wirklich entfalten kann, wenn wir uns gestatten, uns selbst zu lieben, so wie wir sind.

Dr.phil. Hubertus von Schoenebeck hat als Lehrer gearbeitet, ist Sachbuchautor zu Erziehungsfragen und seit 30 Jahren in der Erwachsenenbildung im In- und Ausland tätig.

Dr. Hubertus von Schoenebeck  
Do, 11.02.2021, 19:30 - 22:00 Uhr  
1 Abend, 3 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
Seminarraum 4  
Preis: 13,00 €

## T 106 021 Dein Kind - Dein Spiegel

Vortragsabend

Inhalt s. S. 19.  
Christine Schröpfer  
Fr, 16.04.2021, 18:30 - 21:30 Uhr  
1 Abend, 4 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
Seminarraum 4  
Preis: 18,00 €

## T 105 000 Theatergruppe

In Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe Peine-Burgdorf GmbH

Inhalt:  
Grundlegende Übungen zur Entspannung/ Konzentration, Bewegung, Gestik, Stimme, Mimik bilden die Basis für die Entwicklung von Ausdruck, Phantasie, storytelling, Interaktion und Gruppenwahrnehmung. Im Rahmen improvisierter Alltagsszenen entstehen Spielszenen, die miteinander verbunden von der Gruppe in der Öffentlichkeit aufgeführt werden. Die Einbeziehung audio-visueller Medien (Computer, Beamer, Sampler), sowie deren Einbettung und Bedienung im Spielprozess, ist ein wesentlicher Bestandteil dieser Theaterform.  
Matthias Bittner  
freitags, 26.02.2021 bis 16.07.2021  
jeweils von 10:00 - 12:00 Uhr  
10 Vormittage, 27 UStd  
Burgdorf, Behindertenhilfe Berkhöpen, Holzwassen 1

## T 105 004 Babysitterkurs für Jugendliche ab 13 Jahren

Du möchtest dein Taschengeld aufbessern ?

Wenn Eltern etwas gemeinsam unternehmen wollen, benötigen sie einen Babysitter. Der Job kann so einfach sein. Damit es nicht stressig wird, vermittelt dieser Wochenendkurs dem zukünftigen Babysitter etwas über :

- Werbung und Bewerbung als Babysitter
- Entwicklung, Ernährung und Pflege des Kindes
- Kinder altersgerecht und sinnvoll beschäftigen - Spiele
- Unfallverhütung, Erste Hilfe am Kind, Kinderkrankheiten
- Versicherungsschutz und Aufsichtspflicht
- Wie bekomme ich ein gutes Verhältnis zu den Eltern

Am Ende des Kurses erhalten die Teilnehmer\*innen einen "Babysitter- Pass". Hiermit können sie sich bei den Familien bewerben.

Heike Thiele-Wehrhahn  
Sa, 06.03.2021, 10:00 - 15:30 Uhr  
So, 07.03.2021, 10:00 - 15:30 Uhr  
1 Wochenende, 12 UStd  
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,  
Gymnastikraum  
Preis: 51,00 €

## T 213 003 Ferienkurs: Gitarrespielen für Kids

(8-12 Jahre)

Inhalt s. S. 41.  
Wolfgang Klebsch  
Mo, 29.03.2021, 10:00 - 11:30 Uhr  
Di, 30.03.2021, 10:00 - 11:30 Uhr  
Mi, 31.03.2021, 10:00 - 11:30 Uhr  
Do, 01.04.2021, 10:00 - 11:30 Uhr  
4 Vormittage, 8 UStd  
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,  
Gymnastikraum  
Preis: 39,00 €

## T 213 013 Ferienkurs: Gitarrespielen für Kids

(8-12 Jahre)

Inhalt s. T 213 003, S. 41.  
Wolfgang Klebsch  
Mo, 16.08.2021, 10:00 - 11:30 Uhr  
Di, 17.08.2021, 10:00 - 11:30 Uhr  
Mi, 18.08.2021, 10:00 - 11:30 Uhr  
Do, 19.08.2021, 10:00 - 11:30 Uhr  
4 Vormittage, 8 UStd  
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,  
Gymnastikraum  
Preis: 39,00 €

## T 301 891 Yoga mit Baby/Kind

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

Inhalt s. S. 50.  
Susanne Brandt  
dienstags, 16.02.2021 bis 29.06.2021  
jeweils von 14:45 - 15:45 Uhr  
17 Nachmittage, 23 UStd  
Burgdorf, Haases Gasthaus  
Preis: 84,00 €

## T 305 103 Gesunde Pausensnacks für Kinder

Inhalt s. S. 87.

Isabell Slowik  
So, 07.03.2021, 10:00 - 16:00 Uhr  
1 Sonntag, 8 UStd  
Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,  
Südstr. 3  
Preis: 46,00 €

## T 304 011 Heilpflanzen für Kinder

Inhalt s. S. 76.

Isabell Slowik  
Fr, 23.04.2021, 17:00 - 21:00 Uhr  
1 Abend, 5 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
Seminarraum 3  
Preis: 29,00 €



## 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

## T 100 930 workshop Demokratie

### Zur Geschichte der Weimarer Republik

Mit den Worten: "Es lebe das Neue", ruft Philipp Scheidemann am 9. November 1918 die Republik aus. Die neue Republik übernimmt die Farben der demokratischen Bewegung von 1848: Schwarz-Rot-Gold - und behält zugleich die Farben des alten Kaiserreichs, Schwarz-Weiß-Rot, als offizielle Handelsflagge.

Die widersprüchliche Weimarer Farbenlehre steht symbolisch für die gesellschaftlichen Machtkämpfe zwischen 1918 und 1933. Denn die Mächte des Kaiserreichs, Adel, Militär und Kreise der Wirtschaft, sind keineswegs überwunden. Als Gegner der Demokratie erobern sie schrittweise die Institutionen der Republik.

"Deutschland 2020 ist nicht Deutschland 1932", titelt die Süddeutsche Zeitung am 7.2.2020. Geschichte wiederholt sich nicht. Allerdings führt ein vergleichender Blick auf Gegenwart und Vergangenheit zur Frage, ob Ähnlichkeiten oder Übereinstimmungen zufällig sind. Der Workshop Demokratie vermittelt kritische Einblicke in die politische und gesellschaftliche Wirklichkeit der Weimarer Republik, am Beispiel der Stadt und Provinz Hannover. Dabei stehen drei Aspekte im Mittelpunkt:

- Das Trauma des verlorenen Weltkriegs: Das Schweigen der Republikaner und der Totenkult der Deutschnationalen,
- Antisemitismus in Hannover. Judenfeindschaft als völkische Gesellschaftskritik
- Arbeiterbewegung und Republik



Wahlaufruf der Weimarer Parteien, 1924

Arbeitsformen sind Vorträge, Gruppenarbeit und gemeinsame Diskussionen. Bei diesem Tagesseminar ist für das leibliche Wohl gesorgt. Eine gemeinsame Veranstaltung der VHS Langenhagen, VHS Calenberger Land und VHS Ostkreis Hannover  
Dr. Peter Schulze  
Sa, 13.11.2021, 10:00 - 17:00 Uhr  
1 Samstag, 8 UStd  
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1



Wahlplakat der Deutschnationalen 1924

© Deutsches Historisches Museum

## T 101 110 Am Mahnmal an der Oper in Hannover

Die Veranstaltung beginnt im Rathaus, am Stadtmodell der 1930er Jahre. Damals lebten mehr als 5000 jüdische Einwohner in Hannover und die Synagogengemeinde Hannover zählte zu den zehn größten jüdischen Gemeinden in Deutschland, mit der Neuen Synagoge als symbolischem Zentrum. Jüdisches Leben war von religiöser, kultureller, sozialer und politischer Vielfalt geprägt, zahlreiche jüdische Stiftungen und Vereine repräsentierten traditionelle wie moderne Strömungen.

Anschließend führt ein kurzer Gang zum Mahnmal an der Oper, das an die Zerstörung jüdischen Lebens in Hannover erinnert. Das Mahnmal entstand 1994 auf Initiative des Vereins Memoriam mit Zustimmung des Rates der Stadt, als künstlerisches und dokumentarisches Projekt. Denn auf den Schrifttafeln des Mahnmals sind Namen und Schicksale von 1.935 Männern, Frauen, Jugendlichen und Kindern eingraviert. Sie alle starben eines gewaltsamen Todes, als Opfer der Verfolgung der Juden durch die Nationalsozialisten in den Jahren 1933 bis 1945. Die Nennung der Namen entreißt die Opfer der Anonymität, die Nennung ihrer Schicksale verweist auf den von den Nationalsozialisten organisierten Massenmord.

Der Besuch des Mahnmals dient der Information über dessen Entstehung und, vor allem, über die langjährige Suche nach den Namen der jüdischen Opfer aus Hannover, am Beispiel ausgewählter Personen und Familien.

Treffpunkt um 10:30 Uhr Neues Rathaus Hannover, Trammplatz 2  
Eine gemeinsame Veranstaltung von der VHS Langenhagen, VHS Calenberger Land, VHS Ostkreis Hannover und der Gedenkstätte Ahlem.

Dr. Peter Schulze  
So, 06.06.2021, 10:30 - 13:00 Uhr  
1 Sonntag, 3 UStd  
Preis: 9,00 €



© Dr. Peter Schulze



### T 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, 12.06.2021, 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 qualitativ hochwertige Grabmäler in modernen Formen.  
Treffpunkt: Haupteingang Orli-Wald-Allee 2, Stadtbahnlinien 1, 2, 8 (Station Altenbekener Damm)

Samstag, 26.06.2021, 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, 10.07.2021, 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 12,00 € gebucht werden. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung die gewünschten Friedhöfe an.  
Eine gemeinsame Veranstaltung der VHS Langenhagen, VHS Calenberger Land und VHS Ostkreis Hannover.



## **T 100 910 Die Digitalisierung der Gesellschaft** **online-Kurs!**

Beitrag zu einer nachhaltigen Transformation?

Beitrag zu einer nachhaltigen Transformation? Die digitale Vernetzung nimmt in unserem Alltag permanent zu. Cloudsysteme und Videokonferenzen prägen zunehmend die Arbeitswelt, das „Smart Home“ gilt als Vision und Alptraum zugleich für das eigene Zuhause. Aber was bedeutet diese Entwicklung für die so drängende sozial-ökologische Transformation unserer Gesellschaft? Bedeutet mehr Digitalisierung auch einen Beitrag für den Klimaschutz? Wie können wir verhindern, dass Effizienzgewinne durch Reboundeffekte wieder verloren gehen?

Und wie hoch ist überhaupt der Energiebedarf der digitalen Vernetzung?

Diese und weitere Fragen werden wir mit unseren Expert\*innen diskutieren und laden Sie herzlich ein, dabei zu sein.

Bei diesem Online-Kurs schauen Sie sich die Veranstaltung als Livestream des Offenen Kanals ALEX in Berlin auf Ihrem Rechner zuhause an. Über eine Online-Plattform können Sie Fragen an die Moderation der Veranstaltung übermitteln, die ausgewählte Fragen im Gespräch mit den Expertinnen und Experten aufgreift.

Die Zugangsdaten zur Einwahl erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung bei der VHS Ostkreis Hannover.

17.03.2021, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Abend, 2 UStd,

Preis: 5,00 €

## **T 100 920 Smarte Mobilität für Alle - Wie gestalten wir die Verkehrswende?** **online-Kurs!**

Ob E-Autos, autonomes Fahren oder Flugtaxi, die Ansätze sind vielfältig. Klar ist nur: Ein Wandel unserer Mobilität ist unausweichlich. Der Verkehrssektor ist für ca. 18 Prozent der Treibhausgasemissionen in Deutschland verantwortlich, über 90 Prozent davon gehen allein auf den Straßenverkehr zurück. Wollen wir unsere Klimaziele einhalten, müssen wir unsere Mobilitätssysteme verändern. Dabei muss die Akzeptanz der Bevölkerung gewährleistet sein und negative soziale Folgeeffekte vermieden werden. Aber wie gelingt dieser Wandel sozial, ökologisch und ökonomisch nachhaltig und gerecht? Wie verbinden wir die Anforderungen urbaner Zentren mit denen ländlicher Regionen?

Diese und weitere Fragen wollen wir mit unseren Expert\*innen diskutieren und wir laden Sie herzlich ein, Ihre Fragen in die Diskussion einzubringen.

Bei diesem Online-Kurs schauen Sie sich die Veranstaltung als Live-Übertragung auf Ihrem Rechner zuhause an. Über eine Online-Plattform können Sie Fragen an die Moderation der Veranstaltung übermitteln, die ausgewählte Fragen im Gespräch mit den Expertinnen und Experten aufgreift. Die Zugangsdaten zur Einwahl erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung bei der VHS Ostkreis Hannover.

Di, 04.05.2021, 19:00 bis 20:30 Uhr

1 Abend, 2 UStd

Preis: 5,00 €

## **T 100 940 Lesung und Schreibwerkstatt zum Thema Antirassismus**

Rassismus ist kein Randphänomen - Er findet sich in vielen Bereichen des gesellschaftlichen Zusammenlebens und verändert sich ständig. Am ersten Tag wollen wir uns in einer Lesung mit dem Thema Rassismus auseinandersetzen. Am folgenden Tag können in einem Schreibworkshop persönliche Eindrücke vertieft werden. Wir werden uns u.a. folgende Fragen stellen: Was bedeutet Rassismus für mich? Wo und wie erlebe ich Rassismus? Kann ich selber rassistisch sein? Welche Strategien habe ich gegen Rassismus? Hierbei unterstützen kreative Schreibmethoden den Reflexionsprozess, die im Workshop gezeigt werden. Ziel ist es, herauszufinden, welche Handlungsspielräume wir im Alltag gegen Rassismus haben.

Die Veranstaltung findet an drei Orten an drei unterschiedlichen Terminen statt:

Freitag, 23. und Samstag, 24. April 2021 in der vhs Hannover, Freitag, 25. und Samstag, 26. Juni 2021 in der vhs Langenhagen, Freitag, 2. und Samstag, 3. Juli 2021 in der vhs Ostkreis Hannover.

Genauere Informationen zu den Autorinnen und Autoren, dem Workshop und der Anmeldung finden Sie auf den Webseiten der beteiligten Volkshochschulen.

Diese Veranstaltungsreihe wird gemeinsam mit dem "Spielfeld Gesellschaft" der Niedersächsischen Lotto-Sport-Stiftung und den Volkshochschulen Hannover, Langenhagen und Ostkreis Hannover angeboten.

## **T 100 710 Die Mergelgrube in Hannover-Misburg** **Outdoor!**

Führung in den Lebensraum einer Mergelgrube

Die einzigartige Welt der Mergelgrube mit dem Namen HPC I in Hannover-Misburg kann man nur mit einer extra Führung erleben. Wir steigen 40 Meter tief in das Naturschutzgebiet aus Kalksümpfen, Tümpeln und Magerrasen hinab und bekommen besondere Pflanzen und Ökosysteme gezeigt. Die Führung ist nicht barrierefrei, festes Schuhwerk ist erforderlich.

Der Treffpunkt ist der Aussichtscontainer am Westrand der Mergelgrube HPC I nahe der Erika-Pfingsten-Strasse in Hannover Misburg.

Ulrich Schmersow

Fr, 18.06.2021, 15:00 - 17:30 Uhr

1 Nachmittag, 3 UStd

Preis: 14,00 €

## **T 100 720 Die Mergelgrube in Hannover-Misburg** **Outdoor!**

Führung in den Lebensraum einer Mergelgrube

Inhalt s. T 100 710.

Ulrich Schmersow

Fr, 25.06.2021, 15:00 - 17:30 Uhr

1 Nachmittag, 3 UStd

Preis: 14,00 €



### T 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, 19.02.2021, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 20,00 €

### T 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, 05.03.2021, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 20,00

### T 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, 19.03.2021, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 20,00 €

### T 103 041 Immobilienverkauf von Privat-gut vorbereiten, Risiken vermeiden!

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

- Welche Unterlagen benötige ich?
- Was muss daraufhin im Vorfeld alles geklärt werden?
- Planung des zeitlichen Ablaufs
- Wie schreibe ich ein Exposé?
- Ermittlung eines marktgerechten Preises
- Wie und wo bewerbe ich meine Immobilie?
- Immobilie optisch vorbereiten
- Interessentenanfragen bearbeiten

- Was muss ich bei einer Besichtigung beachten
- Verkaufsgesprächsführung und Preisverhandlungen
- Kaufvertragsvorbereitung
- Notartermin
- Besitzübergabe

An diesem Abend erhalten Sie wertvolle Tipps aus der langjährigen Berufspraxis der Dozenten Iris und Stefan Lange für Ihren privaten Immobilienverkauf. Iris Lange ist Immobilienmaklerin und Stefan Lange Immobilienfachwirt und Baubiologe. Gern gehen sie auf Ihre Fragen ein.

Stefan Lange

Fr, 26.03.2021, 18:30 - 20:45 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 20,00 €

### T 103 051 Das Einmaleins der Geldanlage

**Anlagestrategien in Zeiten niedriger Zinsen**

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

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

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

Steffen Koch

Fr, 12.03.2021, 18:00 - 21:15 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 22,00 €



## T 103 053 Das Einmaleins der Geldanlage

Anlagestrategien in Zeiten niedriger Zinsen

Inhalt s. T 103 051.

Steffen Koch

Fr, 16.04.2021, 18:00 - 21:15 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 22,00 €

## T 101 001 Ahnen- und Familienforschung

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

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

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

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

Harro Thiemann

Sa, 29.05.2021, 09:00 - 17:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 28,00 €

### Kontakte:

#### Elke Vaihinger

Programmbereichsleitung

05132 50 00 - 12

vaihinger@vhs-ostkreis-hannover.de

#### Meri Zivkov

Sachbearbeitung

05132 50 00 - 24

zivkov@vhs-ostkreis-hannover.de

### Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

### Frauenarbeitskreise

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

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

**Neue Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen!**

## T 100 101 Frauenarbeitskreis in der VHS, Burgdorf

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

Petra-Gabriele Winter, 05175/1443

mittwochs, 17.02.2021 bis 12.05.2021

jeweils 10:00 bis 11:30 Uhr

Preis: 80,00 €

17.02.2021 Schottland - mehr als Whisky, Kilt und Dudelsack

Georg Berthold

24.02.2021 Theodor Fontane:

Mathilde Möhring

Gabriele Meuer

03.03.2021 Shakespeare, der Mann, der nach Gott am meisten geschaffen hat

Thomas Schneider

10.03.2021 Der Brexit

Dr. Regina Runge-Beneke

17.03.2021 Zur Geschichte und Kultur der Juden in Niedersachsen

Teil 1: Von den Anfängen

bis 1850

Dr. Peter Schulze

24.03.2021 Die Türkei zwischen alten Machtstrukturen und Europäisierung

Dr. Regina Runge-Beneke

14.04.2021 Märchen im Advent

Karin Hieronimus

21.04.2021 Programmplanung

28.04.2021 Bilderbuch Brandenburg (Dia-Vortrag)

Rainer Windrich

05.05.2021 Mecklenburg-Vorpommern, Teil 2 (Dia-Vortrag)

Rainer Windrich

12.05.2021 Heinrich Heine: Ausschnitte aus seinen Reisebildern

Burkhard Heinrich



### T 100 111 Frauenarbeitskreis 2 in Burgdorf

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

Gudrun Kraus, 05136/9778765  
montags 01.02.2021 bis 19.04.2021  
jeweils 10:45 bis 12:15 Uhr  
Preis: 80,00 €

- 01.02.2021 Friedrich Schiller, Leben und Werk  
Thomas Schneider
- 08.02.2021 Zur Geschichte und Kultur der Juden in Niedersachsen  
Teil 1: Von den Anfängen bis 1850  
Dr. Peter Schulze
- 15.02.2021 Chinas Weg in die Moderne, Teil 1  
Dr. Regina-Runge-Beneke
- 22.02.2021 Chinas Weg in die Moderne, Teil 2  
Dr. Regina Runge-Beneke
- 01.03.2021 Syrien, Geschichte und Kultur vor der Zerstörung  
Georg Berthold
- 08.03.2021 Die abrahamitischen Weltreligionen im Vergleich  
Florian Fischbach
- 15.03.2021 Programm-Musik, Geschichten mit Musik erzählt, Teil 2  
Hella Gütte
- 22.03.2021 Programm-Musik, Geschichten mit Musik erzählt, Teil 3  
Hella Gütte
- 12.04.2021 Erstaunliche Tier-Mensch Begegnungen  
Sabine Bahnemann
- 19.04.2021 Die linke Hand des Papstes, Erzählung von F.C. Delius  
Gabriele Meuer

### T 100 202 Frauenarbeitskreis in der Begegnungsstätte Altwarmbüchen

Isernhagen, Begegnungsstätte Altwarmbüchen, An der Riehe 32

Hannelore Stork, 05136/893410  
mittwochs, 17.02.2021 bis 26.05.2021  
jeweils 09:30 - 11:00 Uhr,  
Preis: 94,00 €

- 17.02.2021 Der Brexit, Teil 1  
Dr. Regina Runge-Beneke
- 24.02.2021 Der Brexit, Teil 2  
Dr. Regina Runge-Beneke
- 03.03.2021 Synagoge und Friedhof als Orte jüdischer Kultur.  
Am Beispiel Niedersachsen  
Dr. Peter Schulze
- 10.03.2021 Syrien, Geschichte und Kultur vor der Zerstörung  
Georg Berthold
- 17.03.2021 Lebensphilosophie in Deutschland, Frankreich, Amerika, Teil 1  
Thomas Schneider
- 24.03.2021 Lebensphilosophie in Deutschland, Frankreich, Amerika, Teil 2  
Thomas Schneider
- 14.04.2021 Programmplanung
- 21.04.2021 Neue Impulse in der Musik des 20. Jhdts, Teil 1  
Hella Gütte
- 28.04.2021 Neue Impulse in der Musik des 20. Jhdts, Teil 2  
Hella Gütte
- 05.05.2021 Theodor Fontane: Mathilde Möhring  
Gabriele Meuer
- 12.05.2021 Der Konfuzianismus  
Florian Fischbach
- 19.05.2021 Was Märchen von der Ver-Wandlung wissen  
Karin Hieronimus
- 26.05.2021 Besuch im Sprengelmuseum  
Thema nach Absprache  
Treffpunkt 11 Uhr im Foyer  
Jörg Worat

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

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

mittwochs, 10.02.2021 bis 05.05.2021  
jeweils 09:30 - 11:00 Uhr  
Preis: 80,00 €

- 10.02.2021 Die Literatur der deutschen Romantik, Teil 1  
Thomas Schneider
- 17.02.2021 Die Literatur der deutschen Romantik, Teil 2  
Thomas Schneider
- 24.02.2021 Gesunde Ernährung - wie geht das heute?  
Thomas Feist
- 03.03.2021 Armenien - Land zwischen Europa und Asien  
Rainer Windrich
- 10.03.2021 Religiöse Intoleranz im Christentum, Judentum und Islam  
Florian Fischbach
- 17.03.2021 Island und Grönland (Dia-Vortrag)  
Helmut Peters
- 24.03.2021 In der Mitte der Nacht liegt der Anfang eines neuen Tages  
Karin Hieronimus
- 14.04.2021 Johann Christoph Sachse, Lesung  
Burkhard Heinrich
- 21.04.2021 Programmplanung
- 28.04.2021 Chinas Weg in die Moderne, Teil 1  
Dr. Regina Runge-Beneke
- 05.05.2021 Chinas Weg in die Moderne, Teil 2  
Dr. Regina Runge-Beneke



## T 100 302 Frauenarbeitskreis im Haus der Begegnung in Neuwarmbüchen

Isernhagen, Haus der Begegnung, Neuwarmbüchen, Immenzaun 13

Annelore Steinforth, 05139/896254

mittwochs, 17.02.2021 bis 12.05.2021

jeweils 10:45 - 12:15 Uhr

Preis: 80,00 €

- 17.02.2021 Theodor Fontane: Mathilde Möhring  
Gabriele Meuer
- 24.02.2021 Mecklenburg-Vorpommern (Dia-Vortrag)  
Rainer Windrich
- 03.03.2021 Der Brexit  
Dr. Regina Runge-Beneke
- 10.03.2021 Zur Geschichte und Kultur der Juden in Niedersachsen  
Teil 1: Von den Anfängen bis 1850  
Dr. Peter Schulze
- 17.03.2021 Syrien, Geschichte und Kultur vor der Zerstörung  
Georg Berthold
- 24.03.2021 Heinrich Heine: Ausschnitte aus seinen Reisebildern (Lesung)  
Burkhard Heinrich
- 14.04.2021 Lebensphilosophie in Deutschland, Frankreich, Amerika  
Thomas Schneider
- 21.04.2021 Programmplanung
- 28.04.2021 Besuch im Sprengelmuseum  
Thema nach Absprache  
Treffpunkt 11 Uhr im Foyer  
Jörg Worat
- 05.05.2021 Neue Impulse in der Musik des 20. Jhdts, Teil 1  
Hella Gütte
- 12.05.2021 Neue Impulse in der Musik des 20. Jhdts, Teil 2  
Hella Gütte

## T 100 303 Frauenarbeitskreis in der VHS, Lehrte

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1

Susanne Schachschal, 05132/55514

dienstags, 23.02.2021 bis 06.07.2021

jeweils 09:30 - 11:00 Uhr

Preis: 80,00 €

- 23.02.2021 Der Brexit, Teil 1  
Dr. Regina Runge-Beneke
- 09.03.2021 Der Brexit, Teil 2  
Dr. Regina Runge-Beneke
- 23.03.2021 Im Rhythmus der Gezeiten (Dia-Vortrag)  
Georg Berthold
- 13.04.2021 Die Entwicklung der Geldwirtschaft, Teil 1  
Thomas Schneider
- 27.04.2021 Die Entwicklung der Geldwirtschaft, Teil 2  
Thomas Schneider
- 11.05.2021 Theodor Fontane: Mathilde Möhring  
Gabriele Meuer
- 25.05.2021 Die Arthroselüge  
Edgar Job
- 08.06.2021 Bilderbuch Brandenburg (Dia-Vortrag)  
Rainer Windrich
- 22.06.2021 Heinrich Heine: Ausschnitte aus seinen Reisebildern  
Lesung  
Burkhard Heinrich
- 06.07.2021 Chinas Weg in die Moderne, Teil 1  
Dr. Regina Runge-Beneke

## T 100 304 Frauenarbeitskreis in der VHS, Sehnde

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

Birgit Luck, 05138/503169

dienstags, 16.02.2021 bis 11.05.2021

jeweils 10:00 - 11:30 Uhr

Preis: 80,00 €

- 16.02.2021 Der deutsche Idealismus, Fichte, Schelling, Hölderlin, Teil 1  
Thomas Schneider
- 23.02.2021 Der deutsche Idealismus, Fichte, Schelling, Hölderlin, Teil 2  
Thomas Schneider
- 02.03.2021 Zur Geschichte und Kultur der Juden in Niedersachsen  
Teil 1: Von den Anfängen bis 1850  
Dr. Peter Schulze
- 09.03.2021 Andalusien, auf den Spuren der Toleranz  
Georg Berthold
- 16.03.2021 Der Brexit, Teil 1  
Dr. Regina Runge-Beneke
- 23.03.2021 Der Brexit, Teil 2  
Dr. Regina Runge-Beneke
- 13.04.2021 Mecklenburg-Vorpommern (Dia-Vortrag)  
Rainer Windrich
- 20.04.2021 Programmplanung
- 27.04.2021 Schmerzfrei durch Bewegung  
Edgar Job
- 04.05.2021 Theodor Fontane: Mathilde Möhring  
Gabriele Meuer
- 11.05.2021 Herz - Organ der Mitte, wie kann man Herzerkrankungen wirksam vorbeugen?  
Thomas Feist

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

**Bewerbung unter [info@vhs-ostkreis-hannover.de](mailto:info@vhs-ostkreis-hannover.de)**

**Hier könnte Ihr Profil stehen!**



### T 100 105 Gesprächskreis in Uetze

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

Heike Otte, 05173/6364

donnerstags 04.02.2021 bis 25.03.2021

jeweils 09:30 - 11:00 Uhr

Preis: 67,00 €

- 04.02.2021 Der Brexit  
Dr. Regina Runge-Beneke
- 11.02.2021 Der Sieg der Rechtspopulisten  
und der Rückfall in rechtsna-  
tionales völkisches Denken  
Dr. Regina Runge-Beneke
- 18.02.2021 Besuch im Sprengelmuseum  
Filmplakate der russischen  
Avantgarde, Kunst um 1920  
Treffpunkt 11 Uhr im Foyer  
Jörg Worat
- 25.02.2021 "Edel sei der Mensch, hilfreich  
und gut!"  
Karin Hieronimus
- 04.03.2021 Armenien - Land zwischen  
Europa und Asien  
Rainer Windrich
- 11.03.2021 Schmerzfrei durch Bewegung  
Edgar Job
- 18.03.2021 Lebensphilosophie in  
Deutschland, Frankreich,  
Amerika  
Thomas Schneider
- 25.03.2021 Schottland (Dia-Vortrag)  
Helmut Peters

Die Teilnehmerinnen heißen gerne auch  
interessierte Herren in diesem Gesprächs-  
kreis willkommen!

### T 100 305 Frauenarbeitskreis in Hänigsen

Hänigsen, Ev. Kirchengemeinde,  
An der Kirche 2

Erika Rös, 05147/467

dienstags, 16.02.2021 bis 04.05.2021

jeweils 09:30 - 11:00 Uhr

Preis: 80,00 €

- 16.02.2021 Die Geschichte des  
Antisemitismus, Teil 3  
Dr. Regina Runge-Beneke
- 23.02.2021 Irland (Dia-Vortrag)  
Georg Berthold
- 02.03.2021 Syrien, Geschichte und Kultur  
vor der Zerstörung  
Georg Berthold
- 09.03.2021 Zur Geschichte und Kultur der  
Juden in Niedersachsen  
Teil 1: Von den Anfängen  
bis 1850  
Dr. Peter Schulze
- 16.03.2021 Schottland, mehr als Whisky,  
Kilt und Dudelsack  
Georg Berthold
- 23.03.2021 Nahrungsmittelallergien und  
Unverträglichkeiten  
Thomas Feist
- 13.04.2021 Chinas Weg in die  
Moderne, Teil 1  
Dr. Regina Runge-Beneke
- 20.04.2021 Chinas Weg in die  
Moderne, Teil 2  
Dr. Regina Runge-Beneke
- 27.04.2021 Theodor Fontane:  
Mathilde Möhring  
Gabriele Meuer
- 04.05.2021 Johann Christoph Sachse,  
Lesung  
Burkhard Heinrich

### Dozentenprofile:

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

#### Name:

Oliver Schlickeisen

#### bei der VHS seit:

1999

#### Unterrichtsbereich(e):

EDV allgemein, MS-Office,  
Datensicherheit, Datenschutz

#### Das macht Erwachsenenbildung für mich besonders:

Die Möglichkeit, aktuelle Themen der  
Digitalisierung ohne Stress zu ver-  
mitteln





## 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

### S 106 001 Bildungsurlaub: Gelungene Kommunikation und souveräne Gesprächsführung im (Berufs-) Alltag

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

In diesen Bildungsurlaub erlernen Sie, wie Sie frühzeitig erkennen können, ob Sie überfordert oder unzufrieden sind. Wir werden gemeinsam erarbeiten, wie sich Stress und Emotionen in unserem Alltag, sowie in menschlichen Beziehungen niederschlagen kann. Das Überschreiten der persönlichen Grenzen durch uns selbst oder durch andere birgt häufig Konfliktpotenzial. Was macht uns aus, was ist uns wichtig und wo sind unsere Grenzen?!

Es werden Ihnen verschiedene Kommunikationsmodelle vorgestellt, die unter Berücksichtigung der eigenen Persönlichkeit Anwendung finden können, denn oftmals fällt es uns schwer Dinge anzusprechen in der Angst, wir könnten unser Gegenüber eventuell vor den Kopf zu stoßen. Es werden Ihnen Strategien vermittelt, sich in schwierigen Situationen oder Gesprächen trotzdem sicherer zu fühlen und somit wertschätzender mit sich und anderen umzugehen.

Im Verlauf dieses Bildungsurlaubs werden Wege aufgezeigt,

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

VA-Nr.: 20-72631

Abmeldeschluss: 18.12.2020

Agnes Heydenreich

Mo, 01.02.2021 bis Fr, 05.02.2021  
täglich jeweils von 08:30 - 15:45 Uhr  
5 Tage, 40 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
Seminarraum 1  
Preis: 165,00 €

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

Inhalt s. S 106 001.

VA-Nr.: 20-72631

Abmeldeschluss: 17.05.2021

Agnes Heydenreich

Mo, 28.06.2021 bis Fr, 02.07.2021  
täglich jeweils von 08:30- 15:45 Uhr  
5 Tage, 40 UE  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
Seminarraum 1  
Preis: 170,00 €

### T 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

Die VA-Nr. wird den Teilnehmenden mit der Anmeldebestätigung mitgeteilt.

Abmeldeschluss: 28.05.2021

Anne Fischer

Mo, 12.07.2021 bis Fr, 16.07.2021  
täglich jeweils von 08:30- 12:45 Uhr  
5 Tage, 25 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,  
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1  
Preis: 110,00 €

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.



## T 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, 10.07.2021, 10:00 - 17:30 Uhr

1 Sonnabend, 10 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1

Preis: 44,00 €

## T 106 062 Chaos im Alltag

Fühlen Sie sich auch manchmal wie ein Hamster im Rad?

Die Papierberge wachsen, im Kleiderschrank hängen lauter Sachen, von denen sie sich nicht trennen können.

Das Chaos erschöpft Sie und weckt in Ihnen den Wunsch nach Befreiung, aber Sie finden das Fadenende zum Aufdröseln nicht alleine?

Am ersten Kursabend suchen wir nach Ursachen. Am zweiten Abend bekommen Sie Tipps aus meiner Arbeit als Familienpflegerin und Sie können über erste Schritte berichten. Ich berate jede/n TeilnehmerIn individuell, Sie können vom Erfahrungsaustausch untereinander profitieren und Sie lernen, sich mit einer Zielsetzung neu zu motivieren.

Daniela Angeli

Mi, 12.05.2021, 18:00 - 21:00 Uhr

Mi, 19.05.2021, 18:00 - 21:00 Uhr

2 Abende, 8 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23

Preis: 37,00 €

## Einführung in die Psycho-Physiognomik nach Carl Huter

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.

## T 106 012 Naturelle I

Andreas Halstenberg

Mi, 14.04.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 2

Preis: 16,00 €

## T 106 032 Naturelle II

Dieser Vortragsabend richtet sich an Teilnehmer\*innen, die bereits den Vortragsabend "Naturelle I" besucht haben oder über entsprechende Vorkenntnisse verfügen. An diesen Vortragsabend schließt sich für interessierte Teilnehmer\*innen dann der Kurs "Psycho-Physiognomik nach Carl Huter - Aufbaukurs" (Kurs-Nr. T 106 022) an.

Andreas Halstenberg

Mi, 26.05.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 2

Preis: 16,00 €

## T 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:

- 09.06.21: Nase

- 23.06.21: Mund

Andreas Halstenberg

Mi, 09.06.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 23.06.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

2 Abende, 6 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 2

Preis: 31,00 €

## T 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 spannend 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

Fr, 16.04.2021, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 18,00 €



## **T 106 025 Wer ist der wichtigste Mensch in meinem Leben?**

### **Vortragsabend**

Diese Frage beantworten nur wenige Menschen mit "ich selbst", denn groß ist die Angst, als Egoist zu erscheinen. Dabei ist es im Sinne eines erfüllten Lebens notwendig, gut für sich selbst zu sorgen und für die eigenen Bedürfnisse einzustehen. Menschen, die sich selbst wertschätzen geraten weniger in Abhängigkeiten und erfahren mehr Zufriedenheit in ihren beruflichen und privaten Beziehungen. Tiere, wie zum Beispiel die Pferde, können uns hier ein Vorbild sein. Die Leittiere wissen instinktiv über die Bedeutung der Selbstfürsorge, denn sie ist die Voraussetzung, um die Führungsrolle für ihre Herdenmitglieder wahrnehmen zu können. Menschen hingegen, die lange Zeit nur für andere sorgen, sind sich ihrer eigenen Bedürfnisse oftmals nicht mehr bewusst oder stellen sie hinten an. Eine gesunde Selbstwertschätzung zu erreichen kann hier ein Lernprozess sein. In diesen Fällen, bedarf es manchmal etwas Übung und allem voran den festen Entschluss, etwas zu ändern. Selbstwertschätzung ist ein Lebensstil, für den wir uns entscheiden und ihm dann erlauben, Stück für Stück in unsere verschiedenen Lebensbereiche Einzug zu halten. Der Vortrag gibt Einblick in die Thematik, macht Mut, gibt Tipps für Veränderungen und lässt Raum zum Austausch.

Christine Schröpfer

Mi, 21.04.2021, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Abend, 4 UStd

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

Preis: 18,00 €

## **T 106 013 Was ist Achtsamkeit?**

### **- Ein Vortrag über die Bedeutung eines heilsamen Pfades zur Gesundheit -**

Als hätte er es gewusst. Wir sind noch immer mit so viel Leiden auf der Welt konfrontiert. Bereits vor 2600 Jahren beschloss der historische Buddha die Lösung für das Leiden dort zu suchen, wo er dessen Ursprung sah, nämlich im eigenen Geist. In der Achtsamkeitsmeditation benutzen wir unseren Geist, um seine Wirkweise zu erforschen und zu schulen. Die Meditation vermag besonders in Zeiten der Unruhe zu einem Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung zu verhelfen, um unseren Geist länger friedlich ruhen zu lassen, damit er zu neuen Erkenntnissen gelangen kann.

Und wir brauchen keineswegs Buddhisten zu sein, um die überlieferten und sehr hilfreichen Erfahrungen der Achtsamkeit für uns zu nutzen. Der Vortrag beleuchtet die Grundlagen und die Bedeutung der traditionellen sowie der säkularen Theoriebildung der Achtsamkeitsmeditation in der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (MBSR, Kabat-Zinn/USA), die in der praktischen Anwendung erprobt werden kann.

Rüdiger-Felix Lorenz

Di, 13.04.2021, 18:30 - 20:30 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,  
Seminarraum 1

Preis: 14,00 €

## **T 106 073 Mit Achtsamkeit zur Ruhe finden**

### **Eine Einführung in die Methode der Achtsamkeits-Meditation**

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

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

Voraussetzungen:

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

Rüdiger-Felix Lorenz

Sa, 27.03.2021, 10:00 - 19:00 Uhr

So, 28.03.2021, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Wochenende, 15 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,  
Seminarraum 1

Preis: 61,00 €

## **S 106 093 Achtsamkeit - Selbstsorge als Lebenskunst**

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

Rüdiger-Felix Lorenz

Sa, 16.01.2021, 10:00 - 19:00 Uhr

So, 17.01.2021, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Wochenende, 15 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,  
Seminarraum 1

Preis: 56,00 €

weitere  
Angebote zum  
Thema Achtsamkeit  
finden Sie auf den  
S. 76/77.



© Werner Scholz

### T 106 023 Stressbewältigung und Achtsamkeit im Alltag

Wir alle sind täglichem Stress ausgesetzt. Was genau stresst uns aber so und wie können wir besser mit unserem Stress umgehen? Welchen Stellenwert hat in diesem Zusammenhang die Achtsamkeit?

Wir wollen in diesem Workshop zunächst hinschauen, was Stressoren und Stressverstärker überhaupt sind und wie sich Stress auswirkt. Danach werden Strategien gezeigt, wie wir eine Stresskompetenz entwickeln können und welche Rolle die Achtsamkeit dabei spielt.

Neben der Vermittlung des theoretischen Hintergrundes werden in diesem Workshop auch kleine Übungen zur Stressbewältigung, zur Entspannung und zur Achtsamkeit durchgeführt, die jederzeit angewendet werden können. Bitte bringen Sie ein Kissen, eine Decke und soweit vorhanden eine eigene Matte mit. Bei Bedarf stehen auch VHS-Matten zur Verfügung.

Sandra Tögel

Sa, 03.07.2021, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Sonnabend, 9 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 41,00 €

### S 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, 05.02.2021, 18:00 - 21:15 Uhr

Sa, 06.02.2021, 10:00 - 17:30 Uhr

1 Wochenende, 14 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 52,00 €

### T 106 083 Einführung in eine gelingende Kommunikation auf Augenhöhe

Inhalt s. S 106 083,.

Claudia Löffelholz

Fr, 04.06.2021, 18:00 - 21:15 Uhr

Sa, 05.06.2021, 10:00 - 17:30 Uhr

1 Wochenende, 14 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 57,00 €

### S 106 033 Konflikte achtsam und zielorientiert lösen

Sobald Menschen aufeinandertreffen, kann es zu Spannungen kommen. Auch wenn es sich oft danach anfühlt, ist der Gegenüber nicht immer ausschließlich Schuld an dem Konflikt. So einzigartig jeder Mensch ist, so einzigartig ist auch sein Verhalten in Konfliktsituationen. Dieses Verhalten folgt jedoch oftmals einem grundlegenden, unbewussten Muster, welches es zu erkennen gilt, um Konflikte gar nicht erst entstehen zu lassen oder diese zumindest zeitnah und zielführend auflösen zu können.

Um diese Muster kennenzulernen und ein besseres Verständnis für die Entstehung von Konflikten und Strategien zu deren Lösung zu erlangen, kann Ihnen dieses Seminar eine sinnvolle Hilfestellung bieten. Folgende Themen werden in diesem Seminar behandelt:

- Was genau ist ein Konflikt und was ist es (noch) nicht?
- Bewusste und unbewusste Reaktionen in Konfliktsituationen
- Erkennen von emotionalen und sachlichen Konflikten
- Konstruktiver Umgang mit Konflikten
- Strategien zur Problemlösung

Ziel dieses Seminars ist es, Konflikte achtsam und lösungsorientiert zu bewältigen, die eigenen unbewussten Muster zu verstehen und das Verhalten des Gegenübers in Konfliktsituationen besser einschätzen zu können.

Jana Hellmann

Mi, 20.01.2021, 18:00 - 20:15 Uhr

Mi, 27.01.2021, 18:00 - 20:15 Uhr

2 Abende, 6 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 26,00 €

### T 106 033 Konflikte achtsam und zielorientiert lösen

Inhalt s. S 106 033.

Jana Hellmann

Mi, 28.04.2021, 18:00 - 20:15 Uhr

Mi, 05.05.2021, 18:00 - 20:15 Uhr

2 Abende, 6 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 3

Preis: 29,00 €



## S 106 042 Selbstbewusst, innerlich stark und glücklich!

Haben Sie oft das Gefühl, von anderen nicht so akzeptiert zu werden, wie Sie wirklich sind? Fühlen Sie sich schnell von anderen kritisiert? Meldet sich Ihr schlechtes Gewissen, wenn Sie eigene Wünsche über die Ihrer Mitmenschen stellen? Empfinden Sie Verhalten von Ihren Mitmenschen als egoistisch, wenn diese an sich selbst denken? Wir tun im Alltag oftmals Dinge, die wir eigentlich gar nicht tun wollen oder die uns nicht unbedingt glücklich machen - nur um nicht anzuecken, anderen Menschen einen Gefallen zu tun oder „weil man das eben so macht“.

Die Inhalte dieses Seminars werden Ihnen Möglichkeiten eröffnen, Ihre eigenen Wünsche wieder wahrzunehmen, sich selbst zu achten und lieben zu lernen. Sie bekommen Werkzeuge an die Hand, die Ihnen helfen, selbstbewusste Entscheidungen zu treffen und diese auch zu vertreten. Folgende Themen werden in diesem Seminar behandelt:

- Ursachen von persönlichen Glaubenssätzen und Verhaltensmustern
  - Entwicklung eines Bewusstseins für die eigene Persönlichkeit
  - Was genau macht mich persönlich eigentlich glücklich?
  - Selbstbewusstsein kann man lernen!
  - Eigene Ziele fokussieren und erreichen
- Nehmen Sie Ihr Leben wieder selbstbewusst in die Hand und wagen Sie die ersten Schritte zu mehr Selbstakzeptanz und Selbstliebe - ohne dabei ein kompromissloser Egoist zu werden!

Jana Hellmann

Mo, 18.01.2021, 18:00 - 20:15 Uhr

Mo, 25.01.2021, 18:00 - 20:15 Uhr

2 Abende, 6 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1

Preis: 26,00 €

## T 106 053 Selbstbewusst, innerlich stark und glücklich!

Inhalt s. S 106 042.

Jana Hellmann

Mi, 14.04.2021, 18:00 - 20:15 Uhr

Mi, 21.04.2021, 18:00 - 20:15 Uhr

2 Abende, 6 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 3

Preis: 29,00 €

## T 106 052 Stressvermeidung durch eine gelungene Kommunikation

"Das habe ich doch gar nicht so gemeint!"

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

Das Seminar soll dabei folgende Inhalte vermitteln:

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

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

Jana Hellmann

Mi, 17.03.2021, 18:00 - 20:15 Uhr

Mi, 24.03.2021, 18:00 - 20:15 Uhr

2 Abende, 6 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23

Preis: 29,00 €

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

Die Zeit rinnt einem durch die Fingern Sie das auch?

Der Tag hat 24 Stunden und dennoch können Sie selten all die Dinge erledigen, die Sie sich vorgenommen haben. Sie sind unzufrieden, weil sich ein Berg an Aufgaben anhäuft, der zwischen Beruf, Familie und Freizeitbeschäftigung kaum abzuarbeiten ist. Und zwischen all den Dingen, die Sie täglich erledigen müssen, lediglich eine Sache für sich selbst zu tun, die Sie glücklich macht - auch dafür war keine Zeit. Doch das muss nicht sein!

In unserem Alltag sind viele Herausforderungen zu meistern, für die es sich lohnt, sich selbst bestmöglich zu organisieren und auch ab und an "alle Fünfe gerade sein" zu lassen. Das Seminar soll dabei u.a. folgende Inhalte vermitteln:

- Identifikation der größten Zeitfresser im eigenen Alltag
- Kennenlernen unterschiedlicher Zeitmanagement-Methoden
- Was sind persönliche Verhaltensmuster, die mich im Alltag antreiben, noch mehr zu tun?
- Wo kann ich freie Zeitfenster schaffen?
- Wann und wie kann ich Ruhe finden zwischen all diesen Herausforderungen?

Ziel bei diesem Seminar ist, die eigene Alltagsorganisation auf den Prüfstand zu stellen, durch eine bessere Selbst- und Zeitorganisation freie Zeiten wieder für sich zu gewinnen und das Leben zwischen all den Herausforderungen wieder zu seinem eigenen zu machen!

Jana Hellmann

Mo, 15.03.2021, 18:00 - 20:15 Uhr

Mo, 22.03.2021, 18:00 - 20:15 Uhr

2 Abende, 6 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 3

Preis: 29,00 €

25 %

### Vielbucherprämie

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



## Wegweiser

Bildungsurlaube	5
Studienreisen	24
Literatur und Kultur	25
Malen und Zeichnen	26
Plastisches Gestalten	33
Werken	33
Textiles Gestalten, Nähen/Mode	35
Musik	40
Fotografie und Bildbearbeitung	42
Freizeit und Gartengestaltung	47

## Kontakte

**Astrid Voges**  
 Programmbereichsleitung  
 Tel. 05132 50 00 - 15  
[voges@vhs-ostkreis-hannover.de](mailto:voges@vhs-ostkreis-hannover.de)

**Meri Zivkov**  
 Sachbearbeitung  
 Tel. 05132 50 00 - 24  
[zivkov@vhs-ostkreis-hannover.de](mailto: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.





© von privat

Anzeige

## Studienreise Apulien & Kulturhauptstadt Matera sowie Neapel

Apulien - ein sanft gewelltes Hügelland mit Olivenplantagen, pittoresken Fischerorten und mit einer hunderte Kilometer langen Küste. Apulien bietet landschaftliche und architektonische Höhepunkte mit imposanten Normannenkathedralen, trutzigen Burgen sowie dem Barockstädtchen Lecce.

Sie wandeln auf den Spuren Friedrich II. zum Castel del Monte, einem der bedeutendsten Denkmäler der Zivilbaukunst des Mittelalters. Spaziergänge durch die Bilderbuchstädtchen Ostuni und Alberobello mit den typischen Trullis - Steinhütten mit auffälligen kegelförmigen Dächern - sind ebenfalls Programmbestandteil. Obwohl die Felsenstadt Matera nicht mehr zu Apulien gehört, sondern in der benachbarten Region Basilicata liegt, ist sie ein absolutes Muss im Besichtigungsprogramm! Mit ihren Höhlenwohnungen und den verwinkelten und treppenreichen Gassen, die durch die hügeligen Viertel führen, ist Matera einzigartig!

Zu Recht ist diese Stadt seit 1993 Weltkulturerbe und war 2019 Kulturhauptstadt!

Am Schluss der Reise erwartet Sie mit Neapel ein besonderer Höhepunkt! Neapel ist eine griechische Gründung und älter als Rom. Es liegt an einer der schönsten Meeresbuchten der Welt. Sie besichtigen die wichtigsten Sehenswürdigkeiten und erleben das einzigartige Flair Neapels mit seinen labyrinthischen Gassen.

Mit der Kombination Apulien, Matera und Neapel wird diese Reise zu einem ganz besonderen Erlebnis!

Reisedauer: 8 Tage  
Reisetermin: 25.05. - 01.06.2021  
Reisepreis bei 25 TN: 1.425,- €  
Reisepreis bei 20 TN: 1.565,- €  
Einzelzimmerzuschlag: 160,- €  
Leitung: Bernd Raddatz

Reiseveranstalter: Intercontact, In der Wässerscheid 49, 53424 Remagen  
Ansprechpartnerin + Buchungen: Angelika Liedtke Tel: 02642 2009-23  
E-Mail: ALiedtke@ic-gruppenreisen.de

Vor- und Nachbereitung der Reise in der VHS Ostkreis Hannover, Rathausplatz 2, 31275 Lehrte

Anzeige

## Studienreise zu den Inseln Paros, Santorin und Ios

Die Kykladen bilden die zentrale Inselgruppe Griechenlands und jede Insel hat ihren eigenen Charakter und unverwechselbare Eigenart, geprägt durch Kultur, Landschaft und Tourismus. Die Kykladen sind durch ihr besonderes Licht, die schneeweißen Würfelhäuser mit den blaugestrichenen Fenstern zum Inbegriff griechischer Ferienkultur geworden. Parikiá, der Hauptort von Paros, und Náoussa, der Hafen im Norden gehören zu den schönsten Siedlungen der Kykladen. Paros bietet neben zahlreichen Stränden auch Marmorbrüche und das Schmetterlingstal. Die faszinierendste Insel ist zweifellos Santorin, bizzarer Restkörper eines Vulkankegels. Ios besticht durch Chóra und der Bilderbuchkirche Agía Iríni an der fjordähnlichen Einfahrt zum Hafen Gialos.

Die Reise wird in der Zeit vom 12. bis 24.09.2021 - abhängig von den Flügen nach Santorin - mit ca. 12 Übernachtungen stattfinden. Detaillierte Informationen und den Reiseprospekt erhalten Sie bei u.g. Ansprechpartnern.

Reiseleitung: Bernd Raddatz (Tel. 05132/4629), Evangelos Plexidas (griechischer Reiseleiter)  
Reisedauer: 13 Tage  
Reisetermin: 12.09. - 24.09. 2021  
Reisepreis ab 16 TN: 1.775,- €  
Reisepreis ab 21 TN: 1.725,- €  
Einzelzimmerzuschlag: 240,- €

Reiseveranstalter: Intercontact, In der Wässerscheid 49, 53424 Remagen;  
Ansprechpartnerin + Reisebuchungen: Juliane Wessely, Tel. (02642) 2009-48, E-Mail: JWessely@ic-gruppenreisen.de

Vor- und Nachbereitung der Reise in der VHS Ostkreis Hannover, Rathausplatz 2, 31275 Lehrte

## Hinweis

Informationen und Anmeldeunterlagen erhalten Sie jeweils bei dem im Text genannten Reiseveranstalter. Buchungen über die VHS Ostkreis Hannover sind nicht möglich.



## 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

### T 206 122 Symbolismus und phantastische Malerei

#### Zwischen Traum und Alptraum - Digitaler Lichtbildervortrag

Der bedeutende englische Lyriker William Butler Yeats (1865-1939) schrieb 1898: "Alle Kunst, die sich nicht auf das reine Geschichtenerzählen oder die reine Portraitmalerei beschränkt, ist symbolisch." Gemäß dieser Aussage, würden sich in fast jeder Epoche der Malerei symbolistische Kunstwerke finden lassen. Und tatsächlich liegt die Schwierigkeit den Symbolismus als stilistisches und zeitliches Phänomen zu definieren, in seiner schwer zu fassenden Ausdrucksfülle. Eine Übereinstimmung bildet das ausschließliche Interesse der Symbolisten an der verborgenen Welt, der man sich nur anhand von Träumen und Visionen zu nähern vermag. Dabei verlassen sie die traditionellen Wege der naturgetreuen Wiedergabe einer objektiv sichtbaren Wirklichkeit. Dieser digitale Lichtbildervortrag möchte in diese opulente Bildmagie einführen und die vielfältigen Quellen aufzeigen, aus welchen die symbolistischen Künstler ihre Ideen schöpften, wobei auch die Zeitgeschichte eine bedeutende Rolle spielt.

Claudia Sajak  
Mo, 13.09.2021, 18:30 - 21:00 Uhr  
1 Abend, 4 UStd  
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,  
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1  
Preis: 18,00 €

### T 206 142 Die Welt des Biedermeier

#### Digitaler Lichtbildervortrag

Das "Biedermeier" bezeichnet eine deutsche Stilepoche, die sich vom Ende des Wiener Kongresses 1815 bis zum Beginn der bürgerlichen Revolution 1848 erstreckt. In der Alltagssprache verbindet man mit dem Begriff des Biedermeier oft die Darstellung einer harmlosen Idylle. Dass diese Epoche, die parallel zu Romantik und Klassik verlief, aber zu einer der Bewegtesten der deutschen Geschichte gehört, ist weniger bekannt. Entscheidend für ihre Entstehung war die Sehnsucht vieler Bürger nach den großen politischen Wirren endlich in Ruhe und Frieden leben zu können. Damit einher ging eine Abkehr vom öffentlichen, politischen Leben. Zugleich entstand durch die Enttäuschung über die politischen Ergebnisse der Restauration von 1815 eine breite bürgerliche Emanzipationsbewegung. Die Bildenden Künste der Biedermeierzeit können zum Teil als Reaktion auf das politische Geschehen angesehen werden. Anhand von Bild- und Literaturbeispielen sollen die vielfältigen und interessanten Strömungen dargestellt werden, die das Biedermeier kennzeichnen.

Claudia Sajak  
Mi, 21.04.2021, 18:30 - 21:00 Uhr  
1 Abend, 4 UStd  
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,  
Hannoversche Str. 23  
Preis: 18,00 €

### T 206 152 Der Garten in der Malerei

#### Digitaler Lichtbildervortrag

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

Claudia Sajak  
Mi, 05.05.2021, 18:30 - 21:00 Uhr  
1 Abend, 4 UStd  
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,  
Hannoversche Str. 23  
Preis: 18,00 €

### T 200 283 Englische Gärten in den Cotswolds

Die Cotswolds sind Stein gewordene Romantik, gelegen im Herzen Englands. In diesem Vortrag wird Ihnen eine Auswahl herrlicher Gärten vorgestellt, wie sie nur dort zu finden sind. Von liebevoll gepflegten Privatgärten mit exotisch anmutenden Pflanzungen bis hin zu historischen Anlagen, bei denen die wunderschönen alten Gebäude in grüne Oasen eingebettet liegen, reicht die Fülle. Gemeinsam haben sie in all ihrer Vielfältigkeit nur eins: das Baumaterial für Wege und Mauern. Der berühmte honigfarbene Kalkstein dieser Region ist hier allgegenwärtig. Sie erlangen einen Einblick in die Vielfalt gärtnerischer Kunstfertigkeit, mit der aus diesem schönen Material seit Jahrhunderten Gärten gebaut und bepflanzt werden.

Ellen Bielert  
Mi, 21.04.2021, 18:30 - 20:45 Uhr  
1 Abend, 3 UStd  
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,  
Preis: 14,00 €



## 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



© Sabine Pfeiffer

### T 207 422 "Schönschreiben" & "Modern Calligraphy" neu entdeckt:

Schöne Schriften liegen im Trend wie nie zuvor! Mit Brushpens (Pinsel Filzstiften) oder Spitzfedern entsteht der typische Schwellstrich - eine Vielzahl von klassischen und freien Schriftcharakteren ist möglich. Gestalten Sie mit Spaß und Fantasie schwungvolle, elegante, verspielte und tanzende Schriftzüge für Karten oder kleine Faltoobjekte. Ein Workshop zum Einstieg oder Vertiefen von Kenntnissen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen:

Karopapier (zum Üben), glattes, gut geleimtes Papier/Tonpapier, etwas Transparent- oder Butterbrotpapier, Pinsel Filzstifte (Brushpens, z.B. Pentel touch Pen o.ä.), feinen Filzstift (Fineliner), Bleistift, Lineal, Radiergummi, Schere, Klebestift; Spitzfeder mit Halter, Tinte (falls vorhanden) und 1 Euro Kopiergeld. Eine Auswahl an Brushpens ist auch im Kurs erhältlich.

Sabine Pfeiffer

Sa, 17.04.2021, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1

Preis: 35,00 €

### T 207 412 Kalligrafie & Handlettering mit Brushpen und Fineliner

Brushpens (Pinsel Filzstifte) 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 entwickeln. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Brushpens (Pinsel Filzstifte - z.B. Edding brushpens 1340, Tombow oder Lyra Duo Brush, Ecoline Brush Pen o.ä.), Bleistift, Radiergummi, Lineal, Schere, Klebestift und möglichst glattes unliniertes Papier (gern auch im Format DIN A3) sowie einige Bögen Transparentpapier (transparentes Zeichenpapier) sowie einen kurzen Text.

Sabine Pfeiffer

Sa, 20.03.2021, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1

Preis: 35,00 €

### T 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 und 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, 20.03.2021, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Werkraum

Preis: 35,00 €



## S 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, 22.01.2021, 19:00 - 22:00 Uhr

Sa, 23.01.2021, 10:00 - 18:00 Uhr

1 Wochenende, 14 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 49,00 €

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

### Schnupperkurs für Anfänger\*innen

Um ein Auge, eine Nase, einen Mund und ein vollständiges Gesicht konstruktiv zu zeichnen, muss man sich von dem emotionalen Ausdruck des Gesichtes lösen und ausschließlich dessen Architektur betrachten. Dazu sollen in diesem Kurs zunächst die wesentlichen Elemente des Gesichts voneinander losgelöst betrachtet und gezeichnet werden, um sie später zu einem Gesamtausdruck zusammenzufügen. In einem Gesicht, einem räumlichen Gebilde, treten verschiedene Partien zurück (z.B. die Augenhöhle), andere ragen dafür hinaus (z.B. die Nase); auf dem Zeichenpapier muss jedoch alles platt gewalzt werden.



© Marianne Mayer-Lindhof

Die Illusion der Räumlichkeit über Licht und Schatten soll in diesem Schnupperkurs in kleinen Schritten vermittelt werden. Diese Fertigkeiten in der konstruktiven Zeichnung können die Gestaltungsmöglichkeiten im freien Ausdruck erweitern.

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

Erika Cohrs

montags, 22.02.2021 bis 22.03.2021

jeweils von 18:30 - 20:45 Uhr

5 Abende, 15 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1

Preis: 57,00 €

## T 207 161 Skizzieren in der Stadt für Anfänger\*innen

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

Das Zeichnen und Malen in der Natur beschäftigte schon die unterschiedlichen Künstlerkolonien. Man nennt es: "Pleinairmalerei". Die Atmosphäre der Umgebung, der Einfluss von Wind, Sonne und Wolken, beeinflusst unser Empfindungen und unsere Stimmung. Das wirkt sich auch auf unsere Skizzen aus. Wir wollen dieses auch in der Stadt ausprobieren. In einem Cafe sitzen, Cappuccino trinken und Menschen beobachten gehört zu den Lieblingsbeschäftigungen von Urlaubern.

Warum fangen wir nicht an verschiedenen Plätzen der Burgdorfer Innenstadt die Situationen mit einer schnellen Zeichnung von Häusern, Menschen und Geschäften ein? Wer will, kann die Skizzen zuhause weiter ausarbeiten.

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

Marianne Mayer-Lindhof

Fr, 23.04.2021, 18:30 - 21:30 Uhr

Sa, 24.04.2021, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Wochenende, 12 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 48,00 €



## T 207 064 Maltreff am Vormittag

Aquarell, Acryl und Mischtechnik

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

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

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

Inga Mihailovic

mittwochs, 24.02.2021 bis 12.05.2021

jeweils von 09:30 - 11:45 Uhr

10 Vormittage, 30 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Werkraum

Preis: 103,00 €

## T 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. Reisepapier, 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, 13.03.2021, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Sonnabend, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Werkraum

Preis: 35,00 €

## T 207 183 Gestaltung eines

Bullet-Journals

Ein Bullet-Journal (Bullet = Aufzählpunkt) ist eine Kombination aus: Kalender, Tagebuch und Art-Journal. Hier hinein können Reiseerlebnissen, Gedankensammlung, Erfolge, Entwicklungen, und, und, und... festgehalten werden.

Mit viel Lust am Gestalten, Ordnen, Entwerfen und Geduld erarbeiten wir ein ganz persönliches Layout für dein Bullet-Journal. So wird aus einem leeren Notizbuch dein ganz persönlich gestaltetes Bullet-Journal! Unser Ziel ist es ein individuell gestaltetes Buch, mit Illustrationen, Bildern, Handlettering, Collagen und persönlichen Statistiken für eine unbestimmte Zeitspanne, zu kreieren. Den Startbeginn legst du fest. Fang an, plane und lege eine Pause ein - dieser Kalender toleriert deine Schwächen! Geeignete Notizbücher, Farben und Stifte stellt die Kursleitung für Einsteiger\*innen auf Wunsch gegen Bezahlung zur Verfügung. Bereits vorhandene Arbeitsmaterialien können gerne mitgebracht werden.

Marianne Mayer-Lindhof

Fr, 16.04.2021, 18:30 - 21:30 Uhr

Sa, 17.04.2021, 10:00 - 18:00 Uhr

1 Wochenende, 14 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 2

Preis: 54,00 €

## T 207 160 Urban Sketching in Hannover

**Outdoor!** Voll im Trend - das Skizzieren von Stadtscenen

Dieser Kurs ist gedacht für die Teilnehmer\*innen meines letzten Urban Sketching-Kurses im April 2021 in Burgdorf und des Kurses in Lehrte im September 2020. Bereits erfahrene Zeichner\*innen sind ebenfalls herzlich willkommen. Wir wollen in Hannover das Leineufer und die Altstadt in Skizzen festhalten. Dazu gehören Menschen, Tiere, Gegenstände und Gebäude. Skizziert wird mit allem, wozu Sie Lust haben: Filz- und Aquarellstifte, Bleistifte und Zeichenkohle, Kugelschreiber und Füller. Eine Materialliste wird Ihnen rechtzeitig vor Beginn des Kurses zugeschickt. Skizzenbücher können auf Wunsch bis eine Woche vor Kursbeginn bei der VHS bestellt werden (Astrid Voges: 05132/ 5000-15). Diese werden dann von der Kursleiterin besorgt und zum Selbstkostenpreis zur Verfügung gestellt.

Treffpunkt ist 10.30 Uhr am Turm am Leineufer.

Marianne Mayer-Lindhof

Mi, 16.06.2021, 10:30 - 16:30 Uhr

1 Mittwoch, 8 UStd

Preis: 35,00 €



© Marianne Mayer-Lindhof



### T 207 302 Ölmalerei für Fortgeschrittene

Diese Kursangebot richtet sich an Teilnehmer\*innen, die bereits Erfahrungen in der Ölmalerei gesammelt haben. Freies Arbeiten nach eigener Themenwahl, das Erarbeiten gemeinsamer Themen, die mit den Teilnehmenden besprochen werden, und die Vermittlung der hierzu erforderlichen Kenntnisse und Techniken sind Inhalte dieses Kurses.

Petra Matthaai

dienstags, 23.02.2021 bis 06.07.2021

jeweils von 09:30 - 12:00 Uhr

17 Vormittage, 57 UStd

Isernhagen, Begegnungsstätte im Kulturzentrum F.B. (Isernhagenhof)

Preis: 187,00 €

### T 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.

Marianne Mayer-Lindhof

mittwochs, 24.02.2021 bis 12.05.2021

jeweils von 10:00 - 12:00 Uhr

10 Vormittage, 27 UStd

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

Preis: 94,00 €

### T 207 091 Aquarellmalerei

Für Anfänger\*innen und Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen

Wie bekomme ich Tiefe in mein Bild, wie male ich einen Gewitterhimmel? Warum sieht mein Baum nicht aus wie ein Baum? Diese und weitere Fragen werde ich Ihnen in meinem Kurs verraten. Ich möchte Ihnen, anhand von kleinen Übungen, die Grundlagen der Aquarellmalerei nahebringen.

Gerade diese Technik erfordert eine qualifizierte Anleitung, da am Anfang viele Dinge beachtet werden müssen. Ist die Farbe noch zu nass oder schon zu trocken? Wie lasse ich die Farben miteinander verlaufen? Diese Hinweise vor Ort kann Ihnen kein Lehrbuch bieten. Dann werden Sie viel Freude und Spaß am Aquarellieren gewinnen! Bitte mitbringen: Aquarellfarben (z.B. Hersteller: Schminke - für den Anfang mindestens die Aquarellfarben Gelb, Blau und Rot), einen Synthetik-Pinsel und einen Aquarellblock (mittlere Qualität), Schwamm, zwei große Gläser (z.B. Gurken-gläser), Bleistifte, Baumwolllappen und einen weißen Porzellanteller.

Marianne Mayer-Lindhof

Mi, 24.02.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 10.03.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 24.03.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 21.04.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 05.05.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 19.05.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 02.06.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 16.06.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

8 Abende, 24 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 85,00 €

### T 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.

Marianne Mayer-Lindhof

Mi, 17.02.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 03.03.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 17.03.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 14.04.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 28.04.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 12.05.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 26.05.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 09.06.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

8 Abende, 24 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 85,00 €

### T 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, 02.06.2021, 10:30 - 15:30 Uhr

1 Mittwoch, 7 UStd

Preis: 32,00 €

### T 207 203 Aquarellmalerei: Landschaften

Ein Kurs für Anfänger\*innen und Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen

Landschaften und Aquarell gehören seit Urzeiten zusammen. Entweder als Skizze vor Ort, um es zuhause in ein Ölgemälde umzusetzen, oder aufwändig gemalt als eigenständiges Kunstwerk.

Wie bekomme ich Tiefe in mein Bild, wie male ich einen Gewitterhimmel? Warum sieht mein Baum nicht aus wie ein Baum? Diese und weitere Fragen werde ich Ihnen in meinem Kurs verraten. Ich möchte Ihnen, anhand von kleinen Übungen, die Grundlagen der Landschaftsmalerei nahebringen und dabei die Eigenheiten der Aquarelltechnik vermitteln. Für den Größenvergleich und zur Belebung malen wir Silhouetten von Menschen und Tieren in die fertigen Landschaften.

Bringen Sie bitte Aquarellblock, Pinsel und Aquarellfarben (z.B. Hersteller: Schminke) mit. Wer noch kein Material hat braucht für den Anfang: die Aquarellfarben Gelb, Blau und Rot, einen Synthetik-Pinsel und einen Aquarellblock, mittlere Qualität.

Marianne Mayer-Lindhof

Fr, 07.05.2021, 18:30 - 21:30 Uhr

Sa, 08.05.2021, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Wochenende, 12 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 48,00 €



### **T 207 041 Malen mit Aquarell- und Acrylfarben**

**Für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene**

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

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

Sylvia Rose-Krampe  
donnerstags, 04.03.2021 bis 27.05.2021  
jeweils von 14:30 - 16:45 Uhr  
10 Nachmittage, 30 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
Werkraum  
Preis: 103,00 €

### **T 207 051 Malen und Gestalten mit Acrylfarben**

**Für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene**

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

Bitte mitbringen:

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

Sylvia Rose-Krampe  
donnerstags, 04.03.2021 bis 27.05.2021  
jeweils von 17:00 - 19:15 Uhr  
10 Nachmittage, 30 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
Werkraum  
Preis: 103,00 €

### **S 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  
Mo, 04.01.2021, 10:00 - 18:00 Uhr  
Di, 05.01.2021, 10:00 - 18:00 Uhr  
Mi, 06.01.2021, 10:00 - 18:00 Uhr  
3 Tage, 30 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
Werkraum  
Preis: 104,00 €

### **S 207 131 Acrylmalerei - spontan und kraftvoll**

**Wochenendseminar für Neueinsteiger\*innen und Fortgeschrittene**

Lust auf neue Techniken? Mit schnellem, intuitivem Arbeiten nähern wir uns einer eigenen Bildsprache: Formen, Flächen werden gefunden und gemalt. Im schnellen Arbeiten, mit Spachteln, Schwämmen, großen Pinseln, aber auch Sandpapier und Kratzern rücken wir der Bildoberfläche zu Leibe. Fließen lassen - abwaschen - reiben - kratzen - drucken - gießen - malen - übermalen. Ausprobieren, neue Wege finden, Formen verändern. Die Herangehensweise ist experimentell und das Verfahren für jede/n individuell. Für ein Gelingen des Bildes bedienen wir uns der klassischen Bestandteile der Malerei: Bildaufbau, Komposition, Material und Farbenlehre. Ein Abenteuer der Formen, Flächen und Farben. Beliebt sind unsere konstruktiven Bildbesprechungen. Das Seminar ist auch für Neueinsteiger\*innen geeignet.

Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: Malpappen, Keilrahmen, Skizzenpapier, Bleistift, Wasserbehälter, Pinsel, Messer, Schere, Mallappen, Malkleidung sowie Abdecktischdecke und Malervlies für den Fußboden. Ferner benötigen wir Kleber, Kleberolle, Acrylfarben (rot, gelb, blau, weiß). Wenn vorhanden: verschiedene Papiere, Pappen, Stoffe, Strukturpasten, Asche, Marmormehl, Acrylbinder.

Sylvia Rose-Krampe  
Sa, 30.01.2021, 10:00 - 18:00 Uhr  
So, 31.01.2021, 09:30 - 17:30 Uhr  
1 Wochenende, 20 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
Werkraum  
Preis: 67,00 €



### S 207 171 Acrylmalerei: Ein Wochenende voller Farben

Für Neueinsteiger\*innen und Fortgeschrittene

Lust auf neue Techniken? Erleben Sie eine spannende Welt der Acrylmalerei mit all ihren Möglichkeiten. Lernen Sie auf Papier oder Keilrahmen zu malen, gerne auch auf größeren Formaten. Ausprobieren, neue Wege in der Malerei suchen und finden, Formen verändern. Die klassischen Themen der Maler wie z. B. Landschaft, Figur, Stilleben, Blumen werden neu durchdacht. Wir gehen im Experiment malerisch neue Wege, die uns interessieren.

Mit Spachtel, Schwämmen, kleinen und großen Pinseln gestalten wir die Bildfläche. Mit Kratzen, Ritzen, Malen, Tröpfeln, Schichten und Auswaschen, Gießen, Umfüllen erobern wir die Bildfläche. Der Fantasie und den Möglichkeiten sind keine Grenzen gesetzt. Von der Ideenfindung über den Entwurf bis zum fertigen Bild werden Sie Schritt für Schritt begleitet.

Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: Malpappen, Keilrahmen, Skizzenpapier, Bleistift, Wasserbehälter, Pinsel, Messer, Schere, Mallappen, Malkleidung sowie Abdecktischdecke für den Arbeitstisch und Malervlies für den Fußboden. Ferner benötigen Sie Malerkleberolle, Acrylfarben (rot, gelb, blau, weiß). Wenn vorhanden: verschiedene Papiere, Pappen, Strukturpasten, Asche, Marmormehl, Acrylbinder.

Sylvia Rose-Krampe

Sa, 20.02.2021, 10:00 - 18:00 Uhr

So, 21.02.2021, 09:30 - 17:30 Uhr

1 Wochenende, 20 UStd

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

Preis: 67,00 €

### T 207 171 Acrylmalerei: Ein Wochenende voller Farben

Für Neueinsteiger\*innen und Fortgeschrittene

Inhalt s. S 207 171.

Sylvia Rose-Krampe

Sa, 24.04.2021, 10:00 - 18:00 Uhr

So, 25.04.2021, 09:30 - 17:30 Uhr

1 Wochenende, 20 UStd

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

Preis: 72,00 €

### S 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

Fr, 15.01.2021, 18:00 - 21:30 Uhr

Sa, 16.01.2021, 10:00 - 16:30 Uhr

1 Wochenende, 13 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 46,00 €

### T 207 043 Ein Acrylbild am Wochenende

Inhalt s. S 207 043.

Inga Mihailovic

Fr, 26.03.2021, 18:00 - 21:30 Uhr

Sa, 27.03.2021, 10:00 - 16:30 Uhr

1 Wochenende, 13 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 51,00 €

### T 207 053 Ein Acrylbild am Wochenende

Inhalt s. S 207 043.

Inga Mihailovic

Fr, 04.06.2021, 18:00 - 21:30 Uhr

Sa, 05.06.2021, 10:00 - 16:30 Uhr

1 Wochenende, 13 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 51,00 €

### T 207 121 Experimente mit Acrylfarben

Wochenendseminar für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene

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

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

Sylvia Rose-Krampe

Sa, 20.03.2021, 10:00 - 18:00 Uhr

So, 21.03.2021, 09:30 - 17:30 Uhr

1 Wochenende, 20 UStd

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

Preis: 72,00 €



## T 207 191 Ateliertage in den Osterferien

Für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene

Gönnen Sie sich eine Auszeit und steigen Sie ein in das Reich der Farben und Formen. Es steht Ihnen ein großzügiger Arbeitsplatz mit Tisch und Staffelei zur Verfügung.

Arbeiten Sie auf kleinen oder großen Formaten, auf Leinwand oder Papier. Egal ob Sie Profi oder Anfänger(-in) sind, gemeinsam finden wir neue Wege. Malen Sie gegenständlich oder abstrakt, nach eigenen Entwürfen oder lassen Sie sich bei der Bildfindung, dem Bildaufbau, den Maltechniken, oder der Farbgestaltung helfen. Es wird entdeckt, gefunden, versucht. Diese Atelierwoche bietet Zeit und Raum zum Ausprobieren.

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

Sylvia Rose-Krampe

Mi, 07.04.2021, 09:30 - 17:00 Uhr

Do, 08.04.2021, 09:30 - 17:00 Uhr

Fr, 09.04.2021, 09:30 - 17:00 Uhr

Sa, 10.04.2021, 09:30 - 17:00 Uhr

So, 11.04.2021, 09:30 - 17:00 Uhr

5 Tage, 45 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 163,00 €

## T 207 131 Acrylmalerei - Wir starten farbig in den Sommer...

Für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene

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

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

Bitte mitbringen:

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

Sylvia Rose-Krampe

Sa, 05.06.2021, 10:00 - 18:00 Uhr

So, 06.06.2021, 09:30 - 17:30 Uhr

1 Wochenende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 72,00 €



goldgräber

Goldschmiede-, Uhrmachermeister und Juwelier  
seit 1997

Sutelstraße 5 · 30659 Hannover  
Telefon (05 11) 64 68 27 51 · www.gold-graebler.de

Am Ortfelde 65 · 30916 Isernhagen NB  
Tel. (05 11) 77 10 22 · Fax (05 11) 2 35 99 88



## 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

### T 208 054 Gestalten mit Ton - Töpfern in Sehnde

Sie haben früher schon getöpft und möchten es mal wieder probieren? Oder Sie hatten noch nie die Möglichkeit aus Ton etwas zu formen? Dann herzlich willkommen im neuen Töpferkurs.

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

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

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

Hinweis: In den Osterferien sowie am 19.04.2021 findet der Kurs nicht statt.  
Klaus Einecke

Mo, 22.03.2021, 18:30 - 21:30 Uhr  
Mo, 12.04.2021, 18:30 - 21:30 Uhr  
Mo, 26.04.2021, 18:30 - 21:30 Uhr  
Mo, 03.05.2021, 18:30 - 21:30 Uhr  
Mo, 10.05.2021, 18:30 - 20:00 Uhr  
5 Abende, 18 UStd

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

Preis: 78,00 € (inkl. Brennkosten)

### T 208 064 Gestalten mit Ton - Töpfern in Sehnde

Inhalt s. T 208 054.

Hinweis: Am 28.06.2021 findet der Kurs nicht statt.

Klaus Einecke

Mo, 14.06.2021, 18:30 - 21:30 Uhr  
Mo, 21.06.2021, 18:30 - 21:30 Uhr  
Mo, 05.07.2021, 18:30 - 21:30 Uhr  
Mo, 12.07.2021, 18:30 - 21:30 Uhr  
Mo, 19.07.2021, 18:30 - 20:00 Uhr

5 Abende, 18 UStd

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

Preis: 78,00 € (inkl. Brennkosten)

### T 208 105 Töpfern im Frühling

Den Alltag kann man hinter sich lassen wenn man mit Ton arbeitet. Wir stellen dekorative Zierobjekte wie Stelen, Figuren und Gebrauchsgegenstände für den Garten her. Nach dem ersten Brand werden ihre Dinge glasiert und sind dann widerstandsfähig und wetterfest.

Alle benötigten Materialien sind vor Ort vorhanden. Die Material- und Brennkosten richten sich nach dem individuellen Verbrauch und werden direkt im Kurs abgerechnet. Der Abholtermin für die fertig glasierten und gebrannten Werkstücke wird im Kurs abgesprochen.

Bitte mitbringen: Schürze und Verpflegung  
Sabine Buyken

Sa, 10.04.2021, 11:00 - 16:00 Uhr

Sa, 24.04.2021, 11:00 - 16:00 Uhr

2 Sonnabende, 13 UStd

Hänigsen, Kunstspirale, Mittelstr. 2

Preis: 64,00 € (inkl. Werkstattnutzung)

### T 208 061 Plastisches Gestalten mit Speckstein

- Tagesseminar -

Lassen Sie den Alltag hinter sich, indem Sie sich einen Tag lang in die Bearbeitung des Specksteins vertiefen. Das Einlassen auf die Unberechenbarkeit des Steines und die vielfältigen Möglichkeiten seiner Bearbeitung geben Ihnen die Gelegenheit, einmal auf ganz andere Art und Weise abzuschalten. Egal ob Sie eine Skulptur gestalten wollen oder etwas Kleines, egal ob figürlich oder abstrakt - lassen Sie sich von den faszinierenden Färbungen und dem Glanz dieses weichen Steines in den Bann ziehen.

Mittels Säge, Feilen, Raspeln und Schleifpapier holen wir in diesem Kurs mit viel Spaß das Beste aus dem unbearbeiteten Speckstein heraus, so dass er sich zu seiner ganzen Schönheit entfalten kann. Die benötigten Werkzeuge werden zur Verfügung gestellt - der Unkostenbeitrag hierfür ist bereits im Kurspreis enthalten. Steine werden im Kurs nach Verbrauch berechnet. Gerne können Sie eigene Specksteine und Werkzeuge (Holzraspeln und -feilen) mitbringen, falls vorhanden. Mitzubringen sind: Arbeitskleidung, ein altes Handtuch, Getränke und Proviant.

Sandra Tögel

Sa, 04.09.2021, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Sonnabend, 9 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,  
Werkraum

Preis: 44,00 €

### T 210 031 Workshop: Individuelles Wohnen

Zeig mir Dein Zuhause und ich sag Dir, wer Du bist - oder lieber nicht? Waren Sie schon mal in einer Wohnung, die Sie beeindruckt hat, weil sie die Persönlichkeit der Bewohner in ein positives Licht gesetzt hat? In diesem Workshop erarbeiten wir unter Anleitung einer Innenarchitektin gemeinsam, wie Sie zu Ihrem persönlichen Wohnstil finden, der an Ihre Bedürfnisse, Ihren Stil und Ihre Persönlichkeit angepasst ist. An jedem Abend gibt es einen Impulsvortrag, einen Kreativteil und eine Gesprächsrunde.

Die fünf Abende sind in folgende Themen gegliedert:

- Einführung in verschiedene Wohnstile
- Farblehre
- Materialien
- Ordnung und Reinigung
- Individuelle Note

Bitte bringen Sie für den ersten Abend nach Möglichkeit eine Schere und einen Klebestift und wenn vorhanden Wohnzeitschriften, Möbel-Reklame, Bilder von Lieblingsstücken (Collagenmaterial) mit.

Karin Dyck

dienstags, 13.04.2021 bis 11.05.2021  
jeweils von 19:00 - 21:15 Uhr

5 Abende, 15 UStd

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

Preis: 57,00 €



## **T 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 ab 22. Februar 2021 in der Vitrine der VHS-Räume (2. Etage - Eingang Bergstr. 4) ausgestellt.

Die benötigten Materialien und Werkzeuge sind im Kurs weitgehend vorhanden und werden gegen eine Nutzungsgebühr zur Verfügung gestellt. Mitzubringen sind wenn möglich lediglich kleine Zangen. Hier von erhalten die Teilnehmer\*innen vorab per E-Mail ein Foto.

Karin Dyck

montags, 15.03.2021 bis 22.03.2021

jeweils von 19:00 - 21:15 Uhr

2 Abende, 6 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 29,00 €

## **T 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

donnerstags, 04.03.2021 bis 06.05.2021

jeweils von 19:00 - 21:30 Uhr

8 Abende, 27 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Werkraum

Preis: 94,00 €

## **T 210 073 Goldschmieden**

**Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

Inhalt s. T 210 053

Armgard Kretzschmar

montags, 01.03.2021 bis 03.05.2021

jeweils von 19:00 - 21:30 Uhr

8 Abende, 27 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Werkraum

Preis: 94,00 €

## **T 210 001 Schmuck gestalten mit Edelsteinen**

Edelsteine und Halbedelsteine faszinieren uns durch ihr Funkeln und ihre Ausstrahlung. Edelsteine sind vielseitig einsetzbar, nicht nur als Dekoration, nein auch zur Meditation, zur Massage und Wunsch-erfüllung. Am ersten Abend erhalten Sie eine kleine Einführung in die Edelsteinkunde und wir beginnen mit ersten kleinen Werkstücken. Neben Edelsteinen und Halbedelsteinen verwenden wir in diesem Kurs auch andere Materialien wie Silberteile, Glassteine u.v.m. Am 2. längeren Kursabend werden wir uns dann vorrangig mit der Schmuckherstellung beschäftigen. Bitte bringen Sie zum 1. Abend eine Schere, kleine Zangen (soweit vorhanden) und eventuell bereits vorhandenes Material mit. Bitte kaufen Sie vorher kein Material, da am ersten Abend eine Modellauswahl und Materialbesprechung stattfindet.

Patricia Hauser

Mo, 19.04.2021, 19:00 - 21:00 Uhr

Mo, 10.05.2021, 18:30 - 21:45 Uhr

2 Abende, 7 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 32,00 €

## **T 210 003 Mosaik - altes Handwerk neu entdeckt**

Schnuppern Sie in diesem Kurs in die Jahrtausende alte, faszinierende Technik des Mosaiksetzens hinein. Schon mit kleinen Objekten können Sie Ihr Wohnumfeld verschönern und ganz individuell gestalten. Sie erfahren etwas über die vielfältigen Einsatzmethoden des Mosaiks in Haus und Garten. Wir arbeiten an diesem Tag mit der direkten Methode und werden aus Fliesenresten, Keramik, Porzellan, Glas, Spiegel, kleinen Steinen, Muscheln oder ähnlichem Material - was auch immer Sie mitbringen - ein einzigartiges Scherbenmosaik setzen lernen. Verbrauchsmaterialien wie Mörtel, Kleber, Haftgrund und Fugenmasse stehen im Kurs zur Verfügung. Der Unkostenbeitrag hierfür ist bereits im Kurspreis enthalten. Die benötigten Arbeitsmaterialien sind zumeist im Haushalt vorhanden - Werkzeuge werden gestellt.

Die Teilnehmer\*innen werden rechtzeitig vor Kursbeginn über die mitzubringenden Materialien informiert.

Sandra Tögel

Sa, 29.05.2021, 10:00 - 17:00 Uhr

So, 30.05.2021, 14:00 - 16:15 Uhr

1 Wochenende, 12 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Werkraum

Preis: 53,00 €

**25 %**

### **Vielbucherprämie**

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



## 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

### S 209 003 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. Zwiebelschalen zum Beispiel färben gut oder aber auch Klettenwurzeln. Wir erforschen einige dieser Möglichkeiten und lassen uns von der Lust auf Farbe inspirieren.

### 4. Spinnen und Filzen

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

### 5. Stricken

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

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

Anne Fischer

Fr, 05.02.2021, 18:00 - 21:15 Uhr

Sa, 06.02.2021, 10:00 - 17:30 Uhr

So, 07.02.2021, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Wochenende, 20 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Werkraum

Preis: 73,00 €

### T 209 003 Workshop: „Vom Schaf zum Schal“

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

Inhalt s. S 209 003.

Anne Fischer

Fr, 02.07.2021, 18:00 - 21:15 Uhr

Sa, 03.07.2021, 10:00 - 17:30 Uhr

So, 04.07.2021, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Wochenende, 20 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Werkraum

Preis: 78,00 €

### T 209 083 Werkstattabend Patchwork: Korak

Korak ist eine der ältesten Patchworktechniken der Welt. Hergestellt wurden sie in Gebieten entlang der Seidenstraße. Diese Technik wird mit der Hand genäht. Dies wirkt vielleicht für manche etwas abschreckend, ich kann aber sagen, dass die Arbeit an einem Korak total entspannend ist. Mit dieser Technik kann man traditionell, wie auch experimentell arbeiten und dabei seiner Kreativität freien Lauf lassen. Die Teilnehmerinnen können in diesem Workshop ein Lesezeichen oder einen Miniquilt nähen und dabei die Technik ausprobieren.

Die Teilnehmer\*innen erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn eine Liste mit den mitzubringenden Materialien.

Annette Tatchen

Di, 09.02.2021, 18:00 - 21:30 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Werkraum

Preis: 23,00 €

### T 209 073 Werkstattabend Patchwork: Mariners Compass

Mariners Compass ist ein altes, faszinierendes Muster. Damit alles exakt passt, wird dieses Muster auf Papier genäht. Bei diesem Muster gibt es einfache Varianten, aber auch komplizierte, die eine genaue Farbplanung erfordern.

Mitzubringende Materialien:

- einen Hintergrundstoff
- 2-8 Stoffe für den Stern, die farblich zusammenpassen
- Nähutensilien
- Schneidutensilien
- Nähmaschine, falls vorhanden
- Bügeleisen und Bügelunterlage (ist aber nicht unbedingt erforderlich)
- Schreibunterlagen

Annette Tatchen

Di, 13.04.2021, 18:00 - 21:30 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Werkraum

Preis: 23,00 €



### T 209 063 Maschinenquiltten

Das Quiltten mit der Nähmaschine ist in letzter Zeit immer beliebter geworden. Durch das Freihandquiltten hat man viele Möglichkeiten die Oberflächenstruktur eines Quilts zu gestalten.

In diesem Kurs probieren Sie an vorbereiteten Sandwiches maschinengeführtes Quiltten und Freihandquiltten aus.

Für die Planung der Werkstücke und die Materialbesprechung findet am Dienstag, d. 09.02.2020 ein Vorbereitungsabend statt.

Annette Tatchen

Di, 09.02.2021, 17:00 - 18:00 Uhr

Sa, 13.02.2021, 09:00 - 17:00 Uhr

1 Abend u. 1 Samstag, 12 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 48,00 €

### T 209 093 Patchwork: Bargello

Bargello ist ein altes Stickmuster, das sich aber sehr leicht in Stoff umsetzen lässt. Typisch für dieses Muster sind die „Wellen“, die aber je nach eigenem Entwurf ganz unterschiedlich ausfallen können. Nachdem man eine Kurve entworfen und die Größe des zu nähenden Quilts berechnet hat, geht es an die Stoffauswahl. Besonders schön sehen die Quilts aus, wenn man Stoffe im Farbverlauf von hell nach dunkel wählt. Für die Planung der Werkstücke und die Materialbesprechung findet am Dienstag, d. 13.04.2020 ein Vorbereitungsabend statt.

Annette Tatchen

Di, 13.04.2021, 17:00 - 18:00 Uhr

Fr, 16.04.2021, 17:00 - 22:00 Uhr

Sa, 17.04.2021, 09:00 - 17:00 Uhr

1 Abend u. 1 Wochenende, 19 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 69,00 €

### T 209 061 Nähmaschinen-Führerschein

Einführung in die Nähmaschine für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

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

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

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

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

Agnes Heydenreich

Fr, 19.02.2021, 18:15 - 21:15 Uhr

1 Abend, 4 UStd

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

Preis: 21,00 €

### T 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 Übungsbjekte entstehen selbstgenähte, modisches Accessoires wie z.B. Loopschals, kleine Taschen, Kissen, Tischsets, Utensilos sowie jahreszeitliche Dekorationen (Frühlings- und Oster- oder Gartendeko) zur Auswahl. Sofern Sie keine eigene Nähmaschine mitbringen können, stehen einige VHS-Nähmaschinen zur Verfügung (bitte vorab bei der Fachbereichsleiterin, Astrid Voges, Telefon 05132/ 5000-15, reservieren). Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn eine Materialliste für mitzubringende Materialien.

Rita Kirschstein

dienstags, 16.02.2021 bis 23.03.2021

jeweils von 18:00 - 20:15 Uhr

6 Abende, 18 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 75,00 €

### T 209 183 An die Nähmaschine - fertig, los...

Das ABC des Nähens für Einsteiger\*innen

Inhalt s. T 209 173.

Rita Kirschstein

dienstags, 20.04.2021 bis 18.05.2021

jeweils von 18:00 - 20:15 Uhr

5 Abende, 15 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 65,00 €

### S 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.

Rita Kirschstein

Fr, 29.01.2021, 17:00 - 20:00 Uhr

1 Nachmittag, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 18,00 €

### T 209 113 Kleine Nähprojekte selbst gestaltet

Inhalt s. S 209 123.

Rita Kirschstein

Fr, 19.03.2021, 17:00 - 20:00 Uhr

1 Nachmittag, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 20,00 €

### T 209 123 Kleine Nähprojekte selbst gestaltet

Inhalt s. S 209 123.

Rita Kirschstein

Fr, 23.04.2021, 17:00 - 20:00 Uhr

1 Nachmittag, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 20,00 €



### T 209 143 Nähparty: Mini-Kleid oder Shirt to go

Sie möchten ein modisches T-shirt, Strand- oder Minikleid ganz nach Ihrem persönlichen Geschmack nähen? Sie haben aber wenig Zeit und wünschen sich schnelle Näherfolge? Dann sollten Sie unbedingt unsere Nähparty "Kleid oder Shirt to go" besuchen - denn am Ende dieses Abends nehmen Sie einen modisches, selbstgenähtes Kleid/Shirt mit nach Hause. Sie werden begeistert sein und es wird Ihnen gelingen, denn fachkundige Anleitung und Unterstützung garantiert den Erfolg.

Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn eine Materialliste für Ihren Stoffkauf. Sofern Sie keine eigene Nähmaschine mitbringen können, stehen VHS-Nähmaschinen in ausreichender Anzahl zur Verfügung.

Rita Kirschstein

Fr, 11.06.2021, 17:30 - 22:00 Uhr

1 Abend, 6 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Werkraum

Preis: 31,00 €

### S 209 023 Nähprojekte: Taschen, Taschen, Taschen

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

Dank Schritt-für-Schritt-Anleitungen gelingt das Nacharbeiten im Handumdrehen. Hierbei erlernen Sie auf Wunsch auch das Einnähen von Reißverschlüssen und die Verarbeitung von dickeren Stoffen. Dieser Kurs ist auch für Anfänger\*innen geeignet - allerdings sollten diese mit dem Umgang der Nähmaschine bereits ein wenig vertraut sein (Einfädeln, Spule einsetzen, einfache Nähte). Sie wählen vor Ort nach je nach individuellen Vorlieben und Vorkenntnissen Ihr/e Wunsch-Modell(e) aus. Über die mitzubringenden Materialien für den 1. Abend werden Sie rechtzeitig vor Kursbeginn informiert.

Renate Anton

Mo, 11.01.2021, 18:00 - 21:00 Uhr

Mo, 18.01.2021, 18:00 - 21:00 Uhr

2 Abende, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 32,00 €



© Werner Scholz

### T 209 023 Nähprojekte: Taschen, Taschen, Taschen

Inhalt s. S 209 023.

Renate Anton

Mo, 10.05.2021, 18:00 - 21:00 Uhr

Mo, 17.05.2021, 18:00 - 21:00 Uhr

2 Abende, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 35,00 €

### T 209 045 Stylisher Nähspaß - upcycling

Aus Alt wird Neu...

Wir pimpen Kleidung auf und gestalten aus alten Sachen etwas Neues.

Aus einer Jeans oder Rock, Gürtel, Tuch lässt sich eine (Hand-)Tasche nähen, aus Shirts ein Kissen, eine lange Jeans wird in eine Shorts verwandelt, Topflappen aus Hemden, Abschminktücher aus einem Frottee-Handtuch (schont die Umwelt und funktioniert super), Kissen, Kosmetiktasche aus T-Shirt oder Hemd/Bluse... Es gibt vielseitige Möglichkeiten - der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Zum ersten Unterrichtstag sollte bereits vorhandenes Material mitgebracht werden (siehe unten). Nach einer kurzen Einführung in das Thema starten wir mit einem ersten Upcycling-Projekt und besprechen das Material für den zweiten Abend. Am nächsten Kurstag haben wir dann ausgiebig Zeit zum Nähen und Gestalten.

Mitzubringen sind: Getränk, Nähmaschine (soweit vorhanden), Verlängerungskabel oder Kabeltrommel, Stoffschere, Stecknadeln, Nähnadeln, Sicherheitsnadeln, Garn, alte Jeans, Shirts/Blusen/Hemden, Gürtel, Tücher/Stoffe/Handtücher (sowie z.B. vorhandene Kordeln, Schnürsenkel, Reis-

verschluss, große Schlüsselringe, Knöpfe, Aufbügelsticker)...ggf. auch Stoffmalfarbe VHS-Nähmaschinen stehen im begrenzten Umfang zur Verfügung. Teilnehmer\*innen, die keine eigene Nähmaschine mitbringen können, sollten sich bitte vor Ihrer Anmeldung bei der Fachbereichsleiterin melden: Astrid Voges, Tel.: 05132/ 5000-15.

Patricia Hauser

Di, 13.04.2021, 18:00 - 21:00 Uhr

Di, 20.04.2021, 18:00 - 21:30 Uhr

2 Abende, 9 UStd

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

Preis: 38,00 €

### S 209 041 Nähen macht Spaß

In diesem Kurs, der sich an totale und fortgeschrittene Anfänger\*innen richtet, werden Grundlagen vom Zuschnitt bis zur Fertigstellung eines Kleidungsstückes gezeigt, geübt und praktiziert. Fassen Sie Ihren Mut zusammen und machen Sie die Erfahrung, dass die Eigenherstellung eines Kleidungsstückes auf Dauer nicht nur kostengünstiger ist, sondern auch viel Spaß macht. Ferner erhalten Sie bei Bedarf nützliche Tipps für diverse Änderungen (im Hausgebrauch). Der erste Abend dient der Vorbesprechung - bitte kaufen Sie vorher noch keine Schnitte und Stoffe. Hinweis: Am 01.02.2021 findet der Kurs nicht statt.

Agnes Heydenreich

Mo, 04.01.2021, 19:00 bis 20:30 Uhr

(Vorbesprechung)

danach montags, 11.01.2021 bis

08.03.2021, jeweils von 19:00 - 21:30 Uhr

9 Abende, 29 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 109,00 €



## T 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, 26.04.2021, 19:00 - 20:30 Uhr  
Vorbesprechung)

Mo, 03.05.2021, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 17.05.2021, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 31.05.2021, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 07.06.2021, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 14.06.2021, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 21.06.2021, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 05.07.2021, 19:00 - 21:30 Uhr

8 Abende, 26 UStd

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

Preis: 103,00 €

## S 209 071 Nähen am Wochenende

**Aktuelle Mode nach einfachen Schnitten selbst genäht**

Im Verlauf dieses Wochenendes können Sie unter fachkundiger Anleitung ein modisches Kleidungsstück nach Wahl (z.B. Rock, Hose, Bluse usw.) nähen. Die Teilnehmer\*innen sollten mit der Handhabung der (eigenen) Nähmaschine bereits etwas vertraut sein. Anfänger\*innen erwerben grundlegende Kenntnisse des Zuschneidens und Nähens und wählen in Absprache mit der Dozentin ein einfach zu arbeitendes Modell aus. Teilnehmer\*innen, die bereits über einige Vorkenntnisse verfügen, können sich an Modelle mit aufwändigeren Details wagen. Der erste Abend dient der Vorbesprechung - bitte kaufen Sie vorher noch keine Schnitte und Stoffe. Bitte bringen Sie lediglich Schreibzeug und bereits vorhandene Ideen, Stoffe etc. mit. VHS-Nähmaschinen stehen nur im begrenzten Umfang zur Verfügung.

Teilnehmer\*innen, die keine eigene Nähmaschine mitbringen können, sollten sich bitte vor Kursbeginn bei der Fachbereichsleiterin melden: 05132/ 5000-15.

Agnes Heydenreich

Mo, 25.01.2021, 18:00 - 19:00 Uhr

Fr, 12.02.2021, 18:00 - 21:15 Uhr

Sa, 13.02.2021, 09:30 - 15:30 Uhr

So, 14.02.2021, 09:30 - 14:00 Uhr

1 Abend u. 1 Wochenende, 20 UStd

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

Preis: 77,00 €

## T 209 071 Nähen am Wochenende

**Aktuelle Mode nach einfachen Schnitten selbst genäht**

Inhalt s. S 209 071.

Agnes Heydenreich

Mo, 26.04.2021, 18:00 - 19:00 Uhr

Fr, 07.05.2021, 18:00 - 21:15 Uhr

Sa, 08.05.2021, 09:30 - 15:30 Uhr

So, 09.05.2021, 09:30 - 14:00 Uhr

1 Abend u. 1 Wochenende, 20 UStd

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

Preis: 82,00 €

## T 209 081 Nähen am Wochenende

**Aktuelle Mode nach einfachen Schnitten selbst genäht**

Inhalt s. S 209 071.

Agnes Heydenreich

Mo, 05.07.2021, 18:00 - 19:00 Uhr

Fr, 16.07.2021, 18:00 - 21:15 Uhr

Sa, 17.07.2021, 09:30 - 15:30 Uhr

So, 18.07.2021, 09:30 - 14:00 Uhr

1 Abend u. 1 Wochenende, 20 UStd

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

Preis: 82,00 €

## T 209 065 Nähen am Wochenende

**Aktuelle Mode nach einfachen Schnitten selbst genäht**

Inhalt s. S 209 071.

Hinweis: Höchsteilnehmerzahl 7 Personen

Agnes Heydenreich

Di, 24.08.2021, 18:00 - 19:00 Uhr

Fr, 03.09.2021, 18:00 - 21:15 Uhr

Sa, 04.09.2021, 09:30 - 15:30 Uhr

So, 05.09.2021, 09:30 - 14:00 Uhr

1 Abend u. 1 Wochenende, 20 UStd

Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15

Seminarraum 1

Preis: 82,00 €

## S 209 094 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 Zuschnitt 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 Fachbereichsleiterin melden: 05132/ 5000-15.

Cornelia Kiehm

Fr, 19.02.2021, 18:00 - 21:00 Uhr

Sa, 20.02.2021, 09:30 - 16:15 Uhr

So, 21.02.2021, 09:30 - 13:15 Uhr

1 Wochenende, 18 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Werkraum

Preis: 70,00 €

## T 209 084 Nähen am Wochenende

**Kompaktkurs am Wochenende für Anfänger\*innen und fortgeschrittene Anfänger\*innen**

Inhalt s. S 209 094.

Cornelia Kiehm

Fr, 16.04.2021, 18:00 - 21:00 Uhr

Sa, 17.04.2021, 09:30 - 16:15 Uhr

So, 18.04.2021, 09:30 - 13:15 Uhr

1 Wochenende, 18 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Werkraum

Preis: 75,00 €

**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.



## T 209 043 Dessous einfach selbst genäht

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

Am ersten Abend werden wir die Schnitte auswählen und individuell anpassen, so dass Sie lediglich Schreibzeug mitbringen müssen. Ferner wird weitere Materialbeschaffung besprochen. Für die Planung der Werkstücke und die Materialbesprechung findet am Dienstag, d. 23.02.2021 ein Vorbesprechungsabend statt.

Rita Kirschstein

Di, 23.02.2021, 17:00 - 17:45 Uhr

Sa, 06.03.2021, 10:00 - 17:00 Uhr

So, 07.03.2021, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Abend und 1 Wochenende, 15 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 64,00 €

## T 209 101 Tasche? Ach, ich mach es lieber ohne...

Sie können bereits nähen, jedoch umgehen Sie lieber das Einarbeiten einer Tasche?

Dabei gibt es so viele tolle Varianten. Angefangen bei verschiedenen aufgesetzten Taschen über Seiteneingriffstaschen bis hin zu Paspeltaschen oder eine Reißverschluss-tasche. Sehen Sie welche Vielfalt es gibt, mit der sie ihren selbstgenähten Kleidungsstücke den letzten Pfiff verleihen können. In diesem Workshop werden Ihnen verschiedene Muster gezeigt. Sie können sich 2 - 3 Modelle aussuchen und mit Hilfestellung nacharbeiten.

Mitzubringen sind: Nähmaschine, Nähgarn, Stoffreste, Reste von Vlieseline zum Verstärken, Schere und ggf. Nadeln. Kopiergeld wird direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

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

Agnes Heydenreich

Fr, 28.05.2021, 18:00 - 21:00 Uhr

Sa, 29.05.2021, 09:30 - 12:30 Uhr

1 Wochenende, 8 UStd

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

Preis: 38,00 €

## T 209 074 Overlock-ABC

Einführung, Tipps und Tricks für die Handhabung einer vielseitigen Maschine

Einfädeln, Farbe wechseln, dünne, dicke und elastische Stoffe verarbeiten. Schritt für Schritt werden Grundlagen und weitere Verarbeitungsmöglichkeiten wie unterschiedliche Nähte, Rollsäume, Ausschnitte und Bündchen erklärt und geübt. Auch die Pflege der Maschine ist Inhalt dieses Kurses.

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

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

Cornelia Kiehm

Sa, 08.05.2021, 09:30 - 14:00 Uhr

1 Sonnabend, 6 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Werkraum

Preis: 33,00 €

## T 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, 10.02.2021, 18:00 - 21:00 Uhr

Mi, 03.03.2021, 18:00 - 21:00 Uhr

Mi, 17.03.2021, 18:00 - 21:00 Uhr

Mi, 31.03.2021, 18:00 - 21:00 Uhr

Mi, 28.04.2021, 18:00 - 21:00 Uhr

Mi, 12.05.2021, 18:00 - 21:00 Uhr

Mi, 26.05.2021, 18:00 - 21:00 Uhr

Mi, 09.06.2021, 18:00 - 21:00 Uhr

Mi, 23.06.2021, 18:00 - 21:00 Uhr

9 Abende, 36 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Werkraum

Preis: 138,00 €

therapie  
punkt

LEHRTE

therapie  
pünktchen

LEHRTE

PHYSIOTHERAPIE

Köthenwaldstr. 34 • 31275 Lehrte  
Tel.: 0 51 32-5 74 15  
Mo. – Do: 7:30 – 19:00 • Fr.: 8.00 – 17:00

Parkstraße 17 • 31275 Lehrte  
Tel.: 0 51 32-8 23 38 80  
Mo. – Do: 8:00 – 18:00 • Fr.: 8.00 – 16:00

www.therapiepunkt-lehrte.de



## Kontakte:

### Astrid Voges

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

### Meri Zivkov

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

## Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

### T 213 073 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, 30.05.2021, 10:00 - 17:30 Uhr  
1 Sonntag, 10 UStd  
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum  
Preis: 60,00 €

### T 213 083 Blues Harp - Workshop für Einsteiger\*innen

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

Inhalt s. T 213 073.  
Dieter Kropp  
Sa, 28.08.2021, 10:00 - 17:30 Uhr  
1 Samstag, 10 UStd  
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum  
Preis: 60,00 €

### T 213 082 Gitarre für Anfänger\*innen Wochenendkurs

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, 24.04.2021, 13:00 - 19:00 Uhr  
So, 25.04.2021, 10:00 - 17:00 Uhr  
1 Wochenende, 16 UStd  
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum  
Preis: 60,00 €

### T 213 091 Gitarre Anfänger\*innen Abendkurs

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  
dienstags, 04.05.2021 bis 20.07.2021  
jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr  
11 Abende, 22 UStd  
Burgdorf, IGS Rudolf-Bembenneck-Gesamtschule  
Preis: 79,00 €

### T 213 093 Gitarren-Anfängerkurs für Senioren

Schnupperkurs - ohne Noten!

Dieser Kurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren und an diejenigen, die vormittags Zeit und Lust haben, das Gitarrespielen von Null an, in vielen kleinen Schritten, leicht verständlich und mit viel Spaß und Freude zu erlernen. Wir erarbeiten uns das Gitarrespielen 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, 06.05.2021 bis 15.07.2021  
jeweils von 10:30 - 12:00 Uhr  
10 Vormittage, 20 UStd  
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum  
Preis: 72,00 €



### T 213 003 Ferienkurs: Gitarrespielen für Kids

(8-12 Jahre)

Liebe Kinder! In diesem Ferienkurs lernt Ihr "spielerisch" und mit viel Spaß das Gitarrespiel 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, 29.03.2021, 10:00 - 11:30 Uhr

Di, 30.03.2021, 10:00 - 11:30 Uhr

Mi, 31.03.2021, 10:00 - 11:30 Uhr

Do, 01.04.2021, 10:00 - 11:30 Uhr

4 Vormittage, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum

Preis: 39,00 €

### T 213 013 Ferienkurs: Gitarrespielen für Kids

(8-12 Jahre)

Inhalt s. T 213 003.

Wolfgang Klebsch

Mo, 16.08.2021, 10:00 - 11:30 Uhr

Di, 17.08.2021, 10:00 - 11:30 Uhr

Mi, 18.08.2021, 10:00 - 11:30 Uhr

Do, 19.08.2021, 10:00 - 11:30 Uhr

4 Vormittage, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum

Preis: 39,00 €

### T 213 081 Gitarre für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmer\*innen die bereits im Herbstsemester 2020 den Kurs "Gitarre für Fortgeschrittene" besucht haben. Interessierte "Quereinsteiger\*innen" mit entsprechenden Vorkenntnissen sind ebenfalls willkommen. Bitte wenden Sie sich bei Fragen zu Vorkenntnissen an die zuständige Programmbereichsleiterin (Astrid Voges, Tel. 05132 - 500015), damit ggf. vorab ein Kontakt zum Kursleiter hergestellt werden kann.

Wolfgang Klebsch

dienstags, 16.02.2021 bis 27.04.2021

jeweils von 19:15 - 21:30 Uhr

9 Abende, 27 UStd

Burgdorf, IGS Rudolf-Bembenneck-Gesamtschule

Preis: 94,00 €

### T 213 123 Gitarre für Senioren - Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmer\*innen, die bereits im Frühjahrssemester den Kurs "Gitarre für Senioren - Fortgeschrittene" besucht haben. Interessierte "Quereinsteiger\*innen" mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 3-4 VHS-Semester) sind herzlich willkommen. Bitte wenden Sie sich bei Fragen zu Vorkenntnissen an die zuständige Programmbereichsleiterin (Astrid Voges, Tel. 05132 - 500015), damit ggf. vorab ein Kontakt zum Kursleiter hergestellt werden kann.

Wolfgang Klebsch

donnerstags, 18.02.2021 bis 29.04.2021

jeweils von 10:00 - 12:15 Uhr

9 Vormittage, 27 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 94,00 €

### T 213 043 Workshop Blues-Gitarre - Teil 1

- auch für E-Gitarre und E-Bass -

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

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

Wolfgang Klebsch

Sa, 19.06.2021, 13:00 - 19:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum

Preis: 37,00 €

### T 213 033 Gitarre - 1 Song intensiv

- Ohne Noten -

Wie der Titel schon verrät, geht es in diesem Tagesseminar um Detailarbeit. Fortgeschrittene Anfänger\*innen und Fortgeschrittene sind die Zielgruppe dieses Seminars. Sehr nahe am Original entlang werden die Spieltechniken, Rhythmen, Fingerpicks und/oder Melodielinien zum Song erarbeitet, womit das Lied dann sehr authentisch klingt.

Alles wird im Detail gezeigt und mit vielen kleinen Übungen Schritt für Schritt erarbeitet und einstudiert. In diesem Seminar geht es um das Stück "Wish you were here" von Pink Floyd und bei verbleibender Restzeit eventuell noch um den Song "Westerland" (Die Ärzte). Das Unterrichtsmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Wolfgang Klebsch

So, 20.06.2021, 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

### T 211 055 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, 16.04.2021, 18:30 - 21:30 Uhr

Sa, 17.04.2021, 09:00 - 16:00 Uhr

1 Wochenende, 14 UStd

Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15

Seminarraum 1

Preis: 56,00 €

### T 211 033 Einstieg in die Digitalfotografie

für alle, die den Automatikmodus der Kamera hinter sich lassen und endlich kreative Aufnahmen erstellen wollen.

Inhalt s. T 211 055.

Matthias Reckzeh

Fr, 23.04.2021, 18:30 - 21:30 Uhr

Sa, 24.04.2021, 09:00 - 16:00 Uhr

1 Wochenende, 14 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 56,00 €

### T 211 051 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, 20.02.2021, 09:30 - 17:30 Uhr

1 Sonnabend, 11 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 49,00 €

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

Inhalt s. T 211 051.

Werner Scholz

Sa, 08.05.2021, 09:30 - 17:30 Uhr

1 Sonnabend, 11 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 49,00 €

### T 211 121 Grundkurs Digitalfotografie (Teil 2): Besser fotografieren...

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

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

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

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

Werner Scholz

So, 21.02.2021, 09:30 - 17:30 Uhr

1 Sonntag, 11 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 49,00 €



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

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

Inhalt s. T 211 121, S. 42.

Werner Scholz

So, 09.05.2021, 09:30 - 17:30 Uhr

1 Sonntag, 11 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 44,00 €

## T 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, 25.05.2021, 18:30 - 20:30 Uhr

Sa, 29.05.2021, 13:00 - 15:00 Uhr

Di, 01.06.2021, 18:30 - 21:00 Uhr

2 Abende u. 1 Samstag, 9 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Preis: 39,00 €

## T 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 Meers entlang in Richtung Hagenburg. Motive sind hier u.a. Kanal, Brücke, Schloss und Yachthafen. Von hier aus geht es dann mit weiteren kleinen Foto-Stopps zurück nach Wunstorf zum Bahnhof, wo wir ca. um 18.00 Uhr eintreffen werden. Die Anreise nach Wunstorf erfolgt individuell. Treffpunkt ist um 10.30 Uhr am Bahnhof in Wunstorf, so dass die Anreise mit dem eigenen Fahrrad mit der Bahn erfolgen kann. Bei eventuellen Fahrplanänderungen werden die Zeiten ggf. 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, 05.06.2021, 10:30 - 18:00 Uhr

1 Sonnabend, 10 UStd

Preis: 47,00 €

## T 211 160 Fotosafari in Hameln

**Outdoor!** Ein fotografischer Urlaubstag an der Weser...

Diese Exkursion richtet sich an Teilnehmer\*innen, die bereits einen Einführungskurs in die Digitalfotografie besucht haben bzw. über fotografische Grundkenntnisse verfügen. Sie sind mit Ihrer Kamera bereits ein wenig vertraut und möchten ab sofort noch besser fotografieren? Gemeinsam werden wir einen fotografischen Urlaubstag in der Rattenfängerstadt Hameln verbringen und uns neue kreative Blickwinkel und fotografische Techniken erarbeiten. Wir treffen uns am Bahnhof in Hameln und werden im Verlauf des Tages verschiedenste fotografische Themen erarbeiten und in Szene setzen: Stadt und Weseransichten, Altstadtstraßen und alte Bauwerke sowie Details (Skulpturen, Friese, Inschriften). Wir werden in schöner Lage auch eine Mittagspause einlegen, bei der wir über Motive, Blickwinkel und Kameraeinstellungen sprechen werden. Unsere Fotosafari endet um ca. 17.45 Uhr wieder am Bahnhof in Hameln.

Die Anreise nach Hameln per Pkw oder Bahn erfolgt individuell. Treffpunkt ist um 10.30 Uhr am Bahnhof in Hameln. Bei eventuellen Fahrplanänderungen werden die Zeiten ggf. geringfügig angepasst. Mitzubringen sind: Eine System-, Bridge- oder Spiegelreflexkamera, Handbuch, Speicherkarten, Akkus und ein externes Blitzgerät (soweit vorhanden).

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

Werner Scholz

Sa, 04.09.2021, 10:30 - 17:45 Uhr

1 Sonnabend, 10 UStd

Preis: 47,00 €



## T 211 151 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).

Werner Scholz

So, 25.04.2021, 09:30 - 17:00 Uhr

1 Sonntag, 10 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 45,00 €

## T 211 071 Hundefotografie

Hier steht das Einfangen von Bewegung im Mittelpunkt.

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

Anschließend haben wir die Möglichkeit, unsere Ergebnisse in der Gruppe zu besprechen.

Mitzubringen sind:

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

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

René Stang

Sa, 08.05.2021, 10:00 - 16:30 Uhr

1 Sonnabend, 9 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 2

Preis: 50,00 €

## T 211 075 Experimentelle Fotografie

Sie suchen nach neuen Herausforderungen im Bereich der Fotografie?

Ebenso sind die geläufigen Begriffe Blende, ISO und Zeit im Umgang mit der Kamera geläufig. Lassen Sie uns gemeinsam mit der Kamera ein paar außergewöhnliche Fotoideen entwickeln und umsetzen. Ob es das Fotografieren mit einer Kugel ist, das Entzünden eines Streichholzes oder wir tauschen die Fische des Aquariums mal gegen Obst und Gemüse aus. Lassen Sie uns gemeinsam unterschiedliche Möglichkeiten im Bereich der fortgeschrittenen Fotografie erarbeiten.

Benötigt werden für den Kurs:

- Kamera
- voller Akku
- Stativ
- wenn möglich Makroobjektiv
- Fernauslöser
- externes Blitzlicht

Die Umlage für Materialkosten beträgt einmalig 5,- Euro und wird am ersten Abend vom Dozenten erhoben.

René Stang

Di, 23.03.2021, 19:15 - 21:30 Uhr

Di, 27.04.2021, 19:15 - 21:30 Uhr

Di, 01.06.2021, 19:15 - 21:30 Uhr

Di, 29.06.2021, 19:15 - 21:30 Uhr

Di, 20.07.2021, 19:15 - 21:30 Uhr

5 Abende, 15 UStd

Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15

Seminarraum 1

Preis: 60,00 €

## T 211 061 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 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, 24.04.2021, 09:30 - 17:00 Uhr

1 Samstag, 10 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 45,00 €



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

Grundkurs - für Einsteiger\*innen

Digitale Spiegelreflexkameras sind inzwischen in vielen Firmen oder auch bei Privatpersonen vorhanden und es ist leichter geworden, Fotos für berufliche Einsatzbereiche selber zu machen. So ganz von allein entstehen gute Bilder jedoch nicht und so sehen Mitarbeiterporträts häufig eher wie schlechte „Fahndungsfotos“ aus oder Produktfotos lassen oft den Artikel nur erahnen und sie sind alles andere als gute Werbefotos.

Dieser Bildungsurlaub richtet sich daher an Interessierte, die im Bereich der digitalen Fotografie professioneller arbeiten möchten. Ausgehend von einer Einführung in die digitale Fotografie und deren technischen Grundlagen, werden die beruflich wichtigen Themenfelder in Theorie und Praxis bearbeitet:

- Architekturfotografie
- Produktfotografie
- Porträtfotografie

Im Bereich der Studiofotografie werden wir uns auch intensiv mit Hintergründen und Beleuchtung und Blitztechnik befassen.

Der Kursleiter stellt zu Übungszwecken seine umfangreiche technische Ausstattung (Hintergründe, Profi-Beleuchtung und sonstiges Zubehör) zur Verfügung. Unsere Bilder werden wir anschließend für eine Bildpräsentation und -besprechung mit Photoshop bearbeiten.

Abgerundet wird der Bildungsurlaub durch die Vermittlung von Grundwissen zum Thema Fotorecht: Das Recht am eigenen Bild, Urheberrecht, Nutzungsrecht, Soziale Netzwerke.

Bitte bringen Sie Schreibzeug, einen USB-Stick, eine Digitalkamera mit manuellen Einstellungen (digitale System-, Bridge oder Spiegelreflex-Kamera), Handbuch, Speicherkarten, Ersatzakku sowie eventuell vorhandene Wechselobjektive mit.

VA-Nr.: B20-101034-80

Abmeldeschluss: 14. Dezember 2020

Werner Scholz

Mo, 25.01.2021 bis Fr, 29.01.2021

täglich jeweils von 08:30 - 15:45 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 177,00 €

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

Grundkurs - für Einsteiger\*innen

Inhalt s. S 211 023.

VA-Nr.: B20-101034-80

Abmeldeschluss: 15. Mai 2021

Werner Scholz

Mo, 28.06.2021 bis Fr, 02.07.2021

täglich jeweils von 08:30 - 15:45 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 182,00 €

## T 211 053 Bildungsurlaub: Professionelle Digital-Fotografie im Berufsalltag (Grundkurs)

Grundkurs - für Einsteiger\*innen

Inhalt s. S 211 023.

VA-Nr.: B20-101034-80

Abmeldeschluss: 06. September 2021

Werner Scholz

Mo, 18.10.2021 bis Fr, 22.10.2021

täglich jeweils von 08:30 - 15:45 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 182,00 €

## S 211 043 Bildungsurlaub: Professionelle Digital-Fotografie im Berufsalltag (Aufbaukurs)

Aufbaukurs

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

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

- Makro-Fotografie und Nahaufnahmen

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

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.

Abmeldeschluss: 28. Dezember 2020

Werner Scholz

Mo, 08.02.2021 bis Fr, 12.02.2021

täglich jeweils von 08:30 - 15:45 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 177,00 €

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

Aufbaukurs

Inhalt s. S 211 043.

VA-Nr.: B20-101035-12

Abmeldeschluss: 12. Juli 2021

Werner Scholz

Mo, 23.08.2021 bis Fr, 27.08.2021

täglich jeweils von 08:30 - 15:45 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 182,00 €



## Kontakte:

### Dirk Eickstädt

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

### Elke Schwanke

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

### Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

### T 501 972 Fotobuch

Inhalt s. S. 112.  
Paul Sunder  
Mi, 24.03.2021, 09:00 - 12:15 Uhr  
Do, 25.03.2021, 09:00 - 12:15 Uhr  
2 Vormittage, 8 UStd  
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,  
Hannoversche Str. 23, EDV-Raum  
Preis: 59,00 €

### T 501 971 Fotobuch

Inhalt s. S. 112.  
Anahita Haeber  
Sa, 05.06.2021, 10:00 - 17:00 Uhr  
1 Sonnabend, 8 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
EDV-Raum  
Preis: 59,00 €

### T 501 652 Android Smartphone als Digitalkamera - Grundlagen

Inhalt s. S. 117.  
Claudia Kempf-Oldenburg  
Di, 04.05.2021, 09:30 - 12:45 Uhr  
1 Vormittag, 4 UStd  
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,  
Hannoversche Str. 23, EDV-Raum  
Preis: 32,00 €

### T 501 662 Android Smartphone - Foto-Management

Inhalt s. S. 117.  
Claudia Kempf-Oldenburg  
Di, 01.06.2021, 09:30 - 12:45 Uhr  
1 Vormittag, 4 UStd  
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,  
Hannoversche Str. 23, EDV-Raum  
Preis: 32,00 €

### T 501 602 Android Smartphone - Das perfekte Foto

Inhalt s. S. 117.  
Claudia Kempf-Oldenburg  
Di, 15.06.2021, 09:30 - 12:45 Uhr  
1 Vormittag, 4 UStd  
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,  
Hannoversche Str. 23, EDV-Raum  
Preis: 32,00 €

### T 501 553 Mein Mac: Fotos organisieren, bearbeiten, teilen

Inhalt s. S. 118.  
Steffen Bien  
Do, 29.04.2021, 18:00 - 21:15 Uhr  
Do, 06.05.2021, 18:00 - 21:15 Uhr  
2 Abende, 8 UStd  
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,  
EDV-Raum  
Preis: 53,00 €

### T 501 961 Affinity Photo für Einsteiger - Workshop

Inhalt s. S. 119.  
Bernd Günther  
Sa, 20.03.2021, 09:00 - 16:00 Uhr  
1 Samstag, 8 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
EDV-Raum  
Preis: 59,00 €

### T 501 941 Affinity Photo für Einsteiger - Workshop

Inhalt s. S. 119.  
Bernd Günther  
Sa, 01.05.2021, 09:00 - 16:00 Uhr  
1 Samstag, 8 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
EDV-Raum  
Preis: 59,00 €

### T 501 931 Affinity Photo Aufbau - Workshop

Inhalt s. S. 119.  
Bernd Günther  
Sa, 24.04.2021, 09:30 - 16:00 Uhr  
1 Samstag, 8 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
EDV-Raum  
Preis: 59,00 €

### T 501 951 Affinity Photo Aufbau - Workshop

Inhalt s. S. 119.  
Bernd Günther  
Sa, 26.06.2021, 09:30 - 16:00 Uhr  
1 Samstag, 8 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
EDV-Raum  
Preis: 59,00 €

### T 501 871 Fotoclub

Inhalt s. S. 119.  
Bernd Günther  
donnerstags, 25.02.2021 bis 26.08.2021  
jeweils von 19:00 - 21:30 Uhr  
13 Abende, 39 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
EDV-Raum



LEHRTER WOHNUNGSBAU

**1100 tolle Mietwohnungen in Lehrte**

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



## Kontakte:

### Astrid Voges

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

### Meri Zivkov

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

### Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

### T 200 281 Gartenpflege-Tipps für den naturnahen Staudengarten

**Outdoor!** Ein Rundgang durch den Dozentengarten

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, 16.04.2021, 15:00 - 17:15 Uhr

1 Nachmittag, 3 UStd

Preis: 14,00 €

### T 200 271 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 Schmetterlingsflieger gibt es so viele wenig bekannte Blütenstauden, die sich als wahre Insektenmagneten erweisen. Lernen Sie das Ihnen zur Verfügung stehende Sortiment kennen. Ellen Bielert

Di, 23.03.2021, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Preis: 18,00 €

### T 200 272 Lazy Gardening

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

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

Do, 04.03.2021, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Abend, 4 UStd

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

Preis: 18,00 €

### T 200 283 Englische Gärten in den Cotswolds

Die Cotswolds sind Stein gewordene Romantik, gelegen im Herzen Englands. In diesem Vortrag wird Ihnen eine Auswahl herrlicher Gärten vorgestellt, wie sie nur dort zu finden sind. Von liebevoll gepflegten Privatgärten mit exotisch anmutenden Pflanzungen bis hin zu historischen Anlagen, bei denen die wunderschönen alten Gebäude in grüne Oasen eingebettet liegen, reicht die Fülle. Gemeinsam haben sie in all ihrer Vielfältigkeit nur eins: das Baumaterial für Wege und Mauern. Der berühmte honigfarbene Kalkstein dieser Region ist hier allgegenwärtig.

Sie erlangen einen Einblick in die Vielfalt gärtnerischer Kunstfertigkeit, mit der aus diesem schönen Material seit Jahrhunderten Gärten gebaut und bepflanzt werden. Ellen Bielert

Mi, 21.04.2021, 18:30 - 20:45 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Preis: 14,00 €

### T 200 293 Hausgartenplanung

In diesem Tagesseminar lernen Sie, wie Sie Ihren Hausgarten anlegen oder umgestalten können. Der Umgang mit dem Raum und den Proportionen ist dabei ebenso wichtig, wie die Auswahl der geeigneten Materialien und Pflanzen. Anhand von Bildern werden Ihnen verschiedene Stilrichtungen gezeigt, die durch das Zusammenspiel der einzelnen Gestaltungselemente entstehen. Ob architektonisch oder naturnah, 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, 20.03.2021, 09:00 - 16:00 Uhr

1 Sonabend, 9 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,  
Seminarraum 3

Preis: 38,00 €



## Wegweiser

Bildungsurlaube	6
Gesundheitsbildung an der VHS	49
Yoga und Entspannungstechniken	50
Gymnastik und Bewegung	60
Gesundheitspflege	74
Ernährung und Kochen	82

## Kontakte

**Bettina Laes**  
Programmbereiche Yoga und Entspannung -  
Gymnastik und Bewegung

**Annika Schindel**  
Programmbereiche Gesundheitspflege -  
Kochen und Ernährung

**Claudia Bosse**  
Sachbearbeitung

**Meri Zivkov**  
Sachbearbeitung

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0



## VHS macht gesünder!

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

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

## 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 jeweilige Inhalt.

## Autogenes Training

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

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



## Burgdorf

### T 301 521 Yoga

#### Vinyasa Gentle Flow

Die Asanas werden durch fließende Bewegungen miteinander verbunden und mit der Atmung synchronisiert. So entsteht eine Meditation in Bewegung. Gleichzeitig werden die Muskeln gestärkt und die Beweglichkeit verbessert. Die Asanassequenzen werden eingerahmt durch Entspannungs-, Körperwahrnehmungs- und Atemübungen. Der Kurs ist gleichermaßen für Yoga Anfänger wie Yoga Erfahrene geeignet. Bitte bequeme Kleidung und ggf. eine Decke mitbringen.

Janina Sievers

montags, 08.02.2021 bis 28.06.2021

jeweils von 17:50 - 19:20 Uhr

18 Abende, 36 UStd

Burgdorf, Grundschule Gudrun Pausewang, Aula

Preis: 126,00 €

### T 301 431 Yoga

#### Vinyasa Gentle Flow

Text s. T 301 521.

Janina Sievers

montags, 08.02.2021 bis 28.06.2021

jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr

18 Abende, 36 UStd

Burgdorf, Grundschule Gudrun Pausewang, Aula

Preis: 126,00 €

### T 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, 16.02.2021 bis 29.06.2021

jeweils von 14:45 - 15:45 Uhr

17 Nachmittage, 23 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 84,00 €

### T 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.

Daniela Prinz

mittwochs, 10.02.2021 bis 30.06.2021

jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr

19 Abende, 38 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 132,00 €

### T 301 811 Yoga tut gut

Inhalt s. T 301 801.

Daniela Prinz

donnerstags, 11.02.2021 bis 24.06.2021

jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr

17 Vormittage, 34 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 119,00 €

### T 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, 12.02.2021 bis 25.06.2021

jeweils von 08:30 - 09:45 Uhr

17 Vormittage, 29 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 103,00 €

### T 301 411 Yoga am Morgen

Inhalt s. T 301 401.

Susanne Brandt

freitags, 12.02.2021 bis 25.06.2021

jeweils von 10:00 - 11:15 Uhr

17 Vormittage, 29 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 103,00 €

### T 301 421 Yoga am Morgen

Inhalt s. T 301 401.

Susanne Brandt

freitags, 12.02.2021 bis 25.06.2021

jeweils von 11:30 - 12:45 Uhr

17 Vormittage, 29 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 103,00 €

### T 301 071 Yoga für einen kräftigen Beckenboden

Der Beckenboden ist unsere - leider häufig unbekannt 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, 20.03.2021, 09:00 - 13:00 Uhr

1 Sa-Vormittag, 5 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 33,00 €

### T 301 071Z Yoga für einen kräftigen Beckenboden

**Neu!**

Inhalt s. T 301 071.

Christina Stellfeldt-Koch

Sa, 20.03.2021, 14:00 - 18:00 Uhr

1 Sa-Nachmittag, 5 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 33,00 €



## T 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, 25.02.2021 bis 17.06.2021

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

14 Abende, 28 UStd

Burgdorf, IGS

Vor dem Celler Tor 91, Gymnastikraum

Preis: 100,00 €

## T 301 181 Klangmassage - Leise Töne in einer lauten Zeit

Für alle Menschen, die mal ein wenig die Seele baumeln lassen wollen

Klangmassage ist eine sehr wirksame Entspannungsmethode. Die sanften Klangschwingungen einer Klangschale verwöhnen bei einer Klangmassage Körper, Geist und Seele. Bei der Klangmassage werden Hören und Fühlen gleichermaßen angesprochen. Die Wirkungsweise von Klangschalen können am eigenen, bekleideten Körper beispielsweise durch Klangreisen, Klangmeditationen im Kurs erlebt werden. An diesem Tag steht das eigene Erleben mit dem Klang im Mittelpunkt.

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

Susanne Hoheisel

Sa, 17.04.2021, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Sonnabend, 9 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 42,00 €

## T 301 181Z Klangmassage - Leise Töne in einer lauten Zeit

Für alle Menschen, die mal ein wenig die Seele baumeln lassen wollen

Inhalt s. T 301 181.

Susanne Hoheisel

Sa, 29.05.2021, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Sonnabend, 9 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 42,00 €

## T 301 292 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, 08.02.2021 bis 22.03.2021

jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

7 Abende, 14 UStd

Burgdorf, Vor dem Celler Tor 31

Preis: 59,00 €

## T 301 292Z Abendausklang: Klangreisen zum Entspannen

Inhalt s. T 301 292.

Susanne Hoheisel

montags, 12.04.2021 bis 10.05.2021

jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

5 Abende, 10 UStd

Burgdorf, Vor dem Celler Tor 31

Preis: 45,00 €

## T 301 292ZZ Abendausklang: Klangreisen zum Entspannen

Inhalt s. T 301 292.

Susanne Hoheisel

montags, 07.06.2021 bis 05.07.2021

jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

5 Abende, 10 UStd

Burgdorf, Vor dem Celler Tor 31

Preis: 45,00 €

## T 301 291 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

freitags, 12.02.2021 bis 26.03.2021

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

7 Abende, 14 UStd

Burgdorf, Vor dem Celler Tor 31

Preis: 59,00 €

## T 301 291Z Abendausklang: Klangreisen zum Entspannen

Inhalt s. T 301 291.

Susanne Hoheisel

freitags, 23.04.2021 bis 18.06.2021

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

7 Abende, 14 UStd

Burgdorf, Vor dem Celler Tor 31

Preis: 59,00 €

## T 301 171 Klang und Demenz - Grundkurs -

Klangmassage - Basale Stimulation bei Menschen mit Demenz und Bettlägerigen Fortbildung für Angehörige und Pflegekräfte

Klangmassage wirkt entspannend und kann als klingende Kommunikation mit an Demenzerkrankten und/oder bettlägerigen Menschen verstanden werden. Regelmäßig geübte Entspannung versetzt den Körper mehr und mehr in die Lage, Entspannung und die damit einhergehenden positiven Folgen, als zu sich gehörig, zu erleben. Hinter dem Begriff "Basale Stimulation" steht das Konzept, Menschen mit Wahrnehmungsverlusten so anzuregen, dass diese mit sich und ihrer Umwelt wieder in Kontakt treten. Die Klänge der Klangschalen ermöglichen einen einfachen Zugang, zu den betroffenen Menschen, der sie nicht überfordert. Nicht das Denken, sondern das Spüren steht im Vordergrund. Grundsätzlich stellt die Klang- und Sinnesarbeit eine wunderbare Verbindung von basaler Stimulation, Förderung der Wahrnehmung und des Körperbewusstseins, durch ausgewählte Klang-Angebote dar.

Susanne Hoheisel

samstags, 06.03.2021 bis 05.06.2021

jeweils von 10:00 - 17:00 Uhr

2 Tage, 16 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 74,00 €



## T 301 501 Autogenes Training

**Neu!**

Das Autogene Training ist eine leicht erlernbare und anerkannte Entspannungsmethode, die es Ihnen jederzeit ermöglicht in kürzester Zeit für eine intensive Erholungspause zu sorgen. Dadurch können Sie die Anforderungen des Alltags stressresistenter und energievoller bewältigen.

Abgerundet und ergänzt wird der Kurs durch weitere gut erlernbare methodische Übungen zur Entspannung.

Die Kursabende bieten Ihnen genügend Raum und Zeit, wie Sie schrittweise lernen, Methoden zur Stressreduzierung selbständig in Ihren Alltag zu integrieren. Dadurch ist dieser Kurs gleichermaßen für interessierte Neueinsteiger, für Wiedereinsteiger zum Auffrischen, aber auch für erfahrene Personen, die das Autogene Training weiter vertiefen möchten, geeignet.

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

Christian Pischke

dienstags, 02.03.2021 bis 18.05.2021

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 80,00 €

## T 301 871 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.

Anmeldeschluss: 15.07.2021

VA.-Nr.: B21-107539-29

Astrid Le Loup

Mo, 30.08.2021 bis Fr, 03.09.2021

jeweils von 08:00 - 15:30 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 5

Preis: 175,00 €

## T 301 921 Bildungsurlaub: Einführung in die Feldenkrais-Methode

Der Name der Methode ist nach dem Begründer Moshé Feldenkrais (1904 - 1984) benannt. Er hatte viele Fremd- und Selbsteinschränkungen kultureller und gesundheitlicher Art erlebt, bevor er sich selbst auf die Suche nach Verbesserungen machte. Daraus wurde sein Lebenswerk, das mittlerweile weltweit unterrichtet wird. Er entdeckte und erforschte am eigenen Körper und mit anderen Menschen, darunter Wissenschaftlern seiner Zeit,

die Zusammenhänge zwischen Bewegung, Wahrnehmung, Fühlen und Denken, um sie für sinnvolle, leichtere Lernprozesse zu nutzen. Ausgehend von kleinen, mühe-losen Bewegungen werden Variationen angeboten, um eine Handlung mit noch mehr Leichtigkeit und Effizienz ausführen zu können. Z. B. können somit Schmerzen reduziert oder der geistige Horizont erweitert werden.

Die Methode basiert u.a. auf der Evolution des Lebendigen, insbesondere der lebenslangen Lernfähigkeit des Menschen, gestützt durch neue hirnbio- logische Forschungen. Der Bildungsurlaub stellt die theoretischen Grundlagen und weitere Hintergründe der Feldenkrais-Methode vor und erprobt sie an exemplarischen Übungen. Bitte eine Decke, bequeme Kleidung und Verpflegung mitbringen.

Die Veranstaltung ist als berufliche Bildungsmaßnahme nur im Rahmen beruflicher Bildung anerkannt.

Die Teilnahme steht selbstverständlich allen Interessierten frei.

Abmeldeschluss: 15.07.2021

VA.-Nr.: B21-107560-86.

Sabine Bahnemann

Mo, 30.08.2021 bis Fr, 03.09.2021

jeweils von 09:00 - 17:00 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 175,00 €



### Name:

Christian Pischke

### bei der VHS seit:

2019

### Unterrichtsbereich(e):

Entspannungsarbeit, Autogenes Training, Burn-Out Prävention

### Das macht Erwachsenenbildung für mich besonders:

Jeder Kurs ist anders, jeder Mensch ist anders und das macht die Arbeit spannend & abwechslungsreich herausfordernd



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!

© Werner Scholz

## T 301 711 Tao Yoga und Qi Gong: Wecke Deine Lebenskraft!

**Neu!**

An diesem Wochenende erlernen Sie das Basiswissen aus dem Tao Yoga: Übungen und Meditationen, die uns unterstützen, Krankheiten und Stress zu vermindern und unseren gesamten Körper mit mehr Lebenskraft zu versorgen. Die Übungen wirken sich positiv auf unsere lebenswichtigen Organe, die Körperstrukturen, das Immunsystem und das vegetative Nervensystem aus und unterstützen diese in ihrer Funktion. Gesundheit, Vitalität und Leistungsfähigkeit werden gefördert, körperliche und emotionale Spannungen können sich lösen. Ergänzt werden diese Übungen durch eine einfache Qi Gong Form in Bewegung, die sich leicht in den Alltag integrieren lässt. Die sanften fließenden Bewegungen führen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Verspannungen werden gelöst, die Beweglichkeit der Gelenke und die Körperhaltung verbessert. Die Übungen sind leicht zu erlernen und erfordern keine Vorkenntnisse. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung. Es werden auch Übungen im Freien stattfinden.

Uschi Haber

Fr, 30.07.2021, 10:00 - 13:15 Uhr

Sa, 31.07.2021, 10:00 - 16:45 Uhr

So, 01.08.2021, 10:00 - 13:15 Uhr

1 Wochenende, 16 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 92,00 €

## Isernhagen

### T 301 602 Yoga

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

Olga Kasper

dienstags, 09.02.2021 bis 20.07.2021

jeweils von 19:45 - 21:00 Uhr

21 Abende, 35 UStd

Isernhagen, Schulcampus Helleweg,

Gymnastikraum, 1. OG

Preis: 122,00 €

### T 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 gesteuert und somit das gesamte eigene Körperbewusstsein geschult.

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

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

Heike Roziewski

mittwochs, 10.02.2021 bis 30.06.2021

jeweils von 17:45 - 19:15 Uhr

19 Abende, 38 UStd

Altwarmbüchen, Heinirch-Heller-Schule

Cafeteria, Jacobistr. 5

Preis: 132,00 €

### T 301 172 Yoga

**Beweglichkeit, Kraft, Entspannung**

Inhalt s. T 301 162.

Heike Roziewski

mittwochs, 10.02.2021 bis 30.06.2021

jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr

19 Abende, 38 UStd

Altwarmbüchen, Heinirch-Heller-Schule

Cafeteria, Jacobistr. 5

Preis: 132,00 €

### T 301 192Z Yoga im Gesundbrunnen

Inhalt s. T 301 192.

Laura Grote

mittwochs, 10.02.2021 bis 16.06.2021

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

16 Abende, 32 UStd

Isernhagen H.B., Gesundbrunnen,

Burgwedelerstr. 139, Gymnastikraum EG

Preis: 128,00 €

### T 301 192 Yoga im Gesundbrunnen

Das achtsame Üben steht im Vordergrund - ein Kurs für alle, die durch Yoga bewusste Bewegungsabläufe, Atemübungen und Entspannungsmethoden kennen lernen bzw. vertiefen wollen.

Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Laura Grote

mittwochs, 10.02.2021 bis 16.06.2021

jeweils von 19:15 - 20:45 Uhr

16 Abende, 32 UStd

Isernhagen H.B., Gesundbrunnen,

Burgwedelerstr. 139, Gymnastikraum EG

Preis: 128,00 €



## T 301 112 Yoga am Vormittag

Yoga bietet eine gute Möglichkeit, Abstand zum Alltag zu gewinnen und neue Kräfte in Körper und Geist zu wecken. Neben den körperlichen Übungen (asana) werden auch Atemübungen des Yoga (Pranayama) und kleine Meditationen praktiziert werden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, aber von Vorteil. Geübt werden sowohl sanfte als auch kräftigende asana, 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, 11.02.2021 bis 15.07.2021

jeweils von 09:15 - 10:45 Uhr

20 Vormittage, 40 UStd

Isernhagen H.B., Begegnungsstätte,

Burgwedeler Str. 141 b, Erdgeschoss

Preis: 138,00 €

## T 301 122 Yoga am Vormittag

Inhalt s. T 301 112.

Heike Roziewski

donnerstags, 11.02.2021 bis 15.07.2021

jeweils von 11:00 - 12:30 Uhr

20 Vormittage, 40 UStd

Isernhagen H.B., Begegnungsstätte,

Burgwedeler Str. 141 b, Erdgeschoss

Preis: 138,00 €

## T 301 282 Die Welt ist Klang

Mit sich und der Welt im Einklang sein, positive Schwingungen wahrnehmen & spüren.

Klänge können heilsam sein, beruhigen und in die Stille führen, sie können aber auch anregend sein und Energie in Bewegung bringen. Erleben Sie die wohltuenden Klänge & sanften Schwingungen der Klangschalen und erfahren Sie Entspannung und Wohlbefinden. Kommen Sie zur Ruhe und inneren Gelassenheit, schöpfen Sie Kraft und Energie durch geführte Klang- und Fantasiereisen.

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

Corinna Buss

dienstags, 02.03.2021 bis 23.03.2021

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

4 Abende, 6 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Dachgeschoss

Preis: 34,00 €

## T 301 712 Qigong - Tai ji Chi

**Neu!**

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 Anwendung 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, 26.02.2021 bis 18.06.2021

jeweils von 16:30 - 18:00 Uhr

14 Abende, 28 UStd

Isernhagen, Schulcampus Helleweg,

Gymnastikraum

Preis: 100,00 €

## T 301 612 Qi Gong, Meditation und Energearbeit für Frauen

**Neu!**

Im Mittelpunkt dieses Kurses steht eine Qi Gong Form für Frauen: »Das Mädchen mit dem Jadekörper«, eine Kombination aus harmonisch fließenden Bewegungen und bewusst tiefer Atmung. Die Übungen berücksichtigen in besonderem Maße die energetische Situation im weiblichen Körper und vermitteln ein gestärktes Bewusstsein für die eigene Weiblichkeit. Sie wirken harmonisierend auf den Brust-, Becken- und Bauchbereich, fördern den Energiefluss in den Meridianen und haben eine regulierende Wirkung auf das Hormonsystem.

Ergänzend lernen Sie einfache Meditationsübungen aus dem Tao Yoga kennen: Mit dem "Inneren Lächeln" können wir ganz bewusst einen Zustand tiefer Entspannung, Ruhe und innerer Harmonie in uns herstellen.

Die sechs "Heilenden Laute" sind eine uralte taoistische Übung zur Reinigung und Entspannung der Organe. Beide Übungen ergänzen sich hervorragend in ihrer Aufgabe, die physische und mentale Ausgeglichenheit und Gesundheit wieder herzustellen. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung. Es werden auch Übungen im Freien stattfinden.

Uschi Haber

Fr, 23.07.2021, 18:00 - 21:15 Uhr

Sa, 24.07.2021, 10:00 - 16:45 Uhr

So, 25.07.2021, 10:00 - 13:15 Uhr

1 Wochenende, 16 UStd

Isernhagen H.B. Gesundbrunnen

Burgwedelerstr. 139, Gymnastikraum EG

Preis: 92,00 €

## T 300 372 Yoga

**Outdoor!**

**Beweglichkeit, Kraft, Entspannung**

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

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

Es stehen keine Umkleemöglichkeiten zur Verfügung, bitte kommen Sie bereits in entsprechender Kleidung und bringen Sie an jedem Termin Ihre eigene Matte mit. Bei Regen findet der Unterrichtstag nicht statt und wird auch nicht berechnet. Im Zweifelsfall erfolgt die Absage kurzfristig per Telefonkette, E-Mail oder WhatsApp über die Kursleitungen. Eine Abbuchung der Kursgebühr erfolgt ausnahmsweise daher erst am Kursende. Treffpunkt: Vor der Schule.

Heike Roziewski

mittwochs, 07.07.2021 bis 11.08.2021

jeweils von 17:45 - 19:15 Uhr

6 Abende, 12 UStd

Isernhagen AWB, Hellerschule

Außengelände

Preis: 29,00 €



## Lehrte

### T 301 423 Yoga - ein guter Start in die Woche

Ein Kurs für alle, die durch Yoga bewusste Bewegungsabläufe, Atemübungen und Entspannungsmethoden kennen lernen bzw. vertiefen wollen.

Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Sylwia Konsek

montags, 15.02.2021 bis 28.06.2021

jeweils von 17:55 - 19:25 Uhr

16 Abende, 32 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 113,00 €

### T 301 433 Yoga - ein guter Start in die Woche

Inhalt s. T 301 423.

Sylwia Konsek

montags, 15.02.2021 bis 28.06.2021

jeweils von 19:35 - 21:05 Uhr

16 Abende, 32 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 113,00 €

### T 300 043 Stadt Lehrte - Yoga

Inhalt s. T 301 523.

Lina Sell

dienstags, 02.02.2021 bis 29.06.2021

jeweils von 12:30 - 13:30 Uhr

18 Tage, 24 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 106,00 €

### T 301 003 Yoga

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

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

Christine Kunkel

mittwochs, 10.02.2021 bis 30.06.2021

jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr

16 Vormittage, 32 UStd

Lehrte, Fachwerkaus im Stadtpark

Preis: 113,00 €

### T 301 523 Yoga

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

Bitte kleines Kissen und Decke mitbringen.

Wählen sie bequeme Kleidung.

Lina Sell

donnerstags, 11.02.2021 bis 24.06.2021

jeweils von 15:30 - 17:00 Uhr

17 Nachmittage, 34 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 119,00 €

### T 301 513 Yoga

Inhalt s. T 301 523.

Lina Sell

donnerstags, 11.02.2021 bis 24.06.2021

jeweils von 17:15 - 18:45 Uhr

17 Abende, 34 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 119,00 €

### T 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, 05.02.2021 bis 25.06.2021

jeweils von 14:30 - 16:00 Uhr

17 Nachmittage, 34 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 119,00 €

### T 301 093 Yoga - Einstimmung auf das Wochenende

Gesundheit fördern - Körperfunktionen

harmonisieren - Spannungen abbauen

Inhalt s. T 301 093Z.

Silke Michaelis-Steincke

freitags, 05.02.2021 bis 25.06.2021

jeweils von 16:15 - 17:45 Uhr

17 Nachmittage, 34 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 119,00 €

### T 301 053 Yoga für die Faszien

Workshop

Bewegung, Ganzheitlichkeit und Flexibilität spielen im Faszien-Yoga eine große Rolle.

Im klassischen Hatha-Yoga wird oft eine längere Zeit in einer bestimmten Pose verharret. Beim Faszien-Yoga hingegen wird der Körper in allen Richtungen gedehnt und bewegt. So werden die kompletten Faszien/ Bindegewebe und nicht nur Teilbereiche der Muskulatur gedehnt. Beide "Yogaformen" kombiniert, geben Ihnen die Gelegenheit, Ihren Körper neu zu erfahren. Bitte Decke, Kissen, Socken, und Getränke zum Kurs mitbringen.

Susanne Horn

Sa, 13.03.2021, 09:00 - 12:15 Uhr

1 Sa-Vormittag, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 24,00 €

### T 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, 10.02.2021 bis 28.04.2021

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 74,00 €

### T 301 013 Autogenes Training und Meditation

Inhalt s. T 301 023.

Inge Baumgarte, DGAM-Gesundheitspraktikerin

mittwochs, 10.02.2021 bis 28.04.2021

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 74,00 €



### T 301 503 Autogenes Training

Das Autogene Training ist eine leicht erlernbare und anerkannte Entspannungsmethode, die es Ihnen jederzeit ermöglicht in kürzester Zeit für eine intensive Erholungspause zu sorgen. Dadurch können Sie die Anforderungen des Alltags stressresistenter und energievoller bewältigen. Abgerundet und ergänzt wird der Kurs durch weitere gut erlernbare methodische Übungen zur Entspannung. Die Kursabende bieten Ihnen genügend Raum und Zeit, wie Sie schrittweise lernen, Methoden zur Stressreduzierung selbständig in Ihren Alltag zu integrieren. Dadurch ist dieser Kurs gleichermaßen für interessierte Neueinsteiger, für Wiedereinsteiger zum auffrischen, aber auch für erfahrene Personen, die das Autogene Training weiter vertiefen möchten, geeignet.

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

donnerstags, 11.02.2021 bis 29.04.2021

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,  
Seminarraum 1

Preis: 74,00 €

### T 301 613 Feldenkrais: Kiefer & Co entspannter bewegen

Zu fast allen Bewegungen des Alltags gibt es Alternativen. Das gilt auch für die Art und Weise, wie Sie Ihre Kiefergelenke, Zunge, Augen, Ihren Kopf und alles andere unterhalb des Kopfes bewegen. Wenn Sie nach Möglichkeiten suchen, weniger Ihre Zähne zusammen zu beißen, sich weniger hartnäckig und verspannt zu fühlen, etc... könnte die Feldenkrais-Methode für Sie interessant sein. Ziel dieser körperorientierten Lernmethode ist es, einen Weg zu mehr Körpergefühl und Leichtigkeit aufzuzeigen. Bringen Sie bitte warme bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mit

Sabine Bahnemann

Sa, 12.06.2021, 11:00 - 15:00 Uhr

1 Samstag, 5 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,  
Gymnastikraum

Preis: 28,00 €

### T 301 933Z 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 Ergebnissicherung während des theoretischen Teils des Bildungsurlaubs. Dieser stellt in Form von Vorträgen und Gruppenarbeit(en) die nötigen Hintergrundinformationen zur Verfügung. Im praktischen Teil lernen die Teilnehmenden die Entspannungsmethode des Yoga kennen und wenden diese auch an. Sie bildet den Abschluss des Unterrichtstages und macht den Teilnehmenden bewusst, dass es sinnvolle Verfahren gibt, die sie nach dem Ende des Bildungsurlaubs in ihren Tagesablauf einbauen können, um den Stress des Alltags gelassener begegnen zu können. Yoga ist als ein ganzheitliches Entspannungsverfahren gut geeignet, weil es eine langfristige Verhaltensänderung initiieren kann.

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

VA-Nr.: stand bei Drucklegung noch nicht fest.

Abmeldeschluss: 11.06.2021

Petra Adam

Mo, 26.07.2021 bis Fr, 30.07.2021

täglich jeweils von 08:30 - 14:00 Uhr

5 Vormittage, 30 UStd

Lehrte, Zum Roden 13

Preis: 147,00 €



© satori,  
Fotolia.com



## T 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-Nackengebiet 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 auseinanderzusetzen und persönliche Stressfaktoren zu erkennen. Darüber hinaus werden Sie das Übungssystem des Yoga mit seinen Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen als einen beispielhaften Beitrag zur Stressbewältigung theoretisch und praktisch kennenlernen. 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.: 19 - 66790

Abmeldeschluss: 15.07.2021

Christina Stellfeldt-Koch

Mo, 30.08.2021 bis Fr, 03.09.2021

jeweils von 09:00 - 13:00 Uhr

5 Vormittage, 27 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 127,00 €

## T 300 823 Taiji Qigong unter freiem Himmel

### Outdoor!

Die 18 Übungen der Harmonie des Taiji Qigong gehören zu den am häufigsten praktizierten Qigongübungen bei uns im Westen und das nicht ohne Grund. So sind sie sehr leicht zu erlernen und haben einen spürbar positiven Effekt auf unseren Körper wie auch auf unseren Geist. Durch die langsamen Bewegungen entspannt sich unsere Muskulatur und wir können wunderbar abschalten von allen Alltags Sorgen. Diese Übungen draußen im Freien zu machen ist besonders angenehm, da viele der Bezeichnungen sich auf die uns umgebende Natur beziehen.

Bitte bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen. Insbesondere auf gute Schuhe achten, da dieser Kurs draußen stattfindet.

Es stehen keine Umkleidemöglichkeiten zur Verfügung, bitte kommen Sie bereits in entsprechender Kleidung und bringen Sie an jedem Termin Ihre eigene Matte mit. Bei Regen findet der Unterrichtstag nicht statt und wird auch nicht berechnet. Im Zweifelsfall erfolgt die Absage kurzfristig per Telefonkette, E-Mail oder WhatsApp über die Kursleitungen. Eine Abbuchung der Kursgebühr erfolgt ausnahmsweise daher erst am Kursende.

Gabriele Eichler

montags, 05.07.2021 bis 23.08.2021

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

8 Abende, 16 UStd

Lehrte, Stadion, Pflingstanger,

Preis: 74,00 €

## T 300 693S Yoga auf der Wiese - Sommeryoga

### Outdoor!

Yoga ist Achtsamkeit in Bewegung und so angelegt, dass Ihr Körper, Ihr Atem und Ihr Geist (die vielen Gedankenspuren) harmonisch miteinander verbunden werden. Das fördert gleichermaßen die Entspannung und Erholung wie auch das Erlangen von mehr Vitalität. Wir üben ganz ohne Leistungsdruck, mit einem offenen Gewahrsein: einfach sein, einfach bewegen, beobachten, den Moment begrüßen. Die Sonne auf der Haut spüren, den Wind um die Nase wehen lassen, die Augen schließen und sich einlassen auf meine Ansagen und das, was kommen mag. Gönnen Sie sich eine „Auszeit vom Alltag“ und einen entspannten Start in das Wochenende. Dazu möchte ich Sie herzlich einladen.

Jede\*r ist willkommen! Benötigt werden bequeme Kleidung, eine rutschfeste Matte, eventuell eine Decke und warme Socken. Es stehen keine Umkleidemöglichkeiten zur Verfügung, bitte kommen Sie bereits in entsprechender Kleidung und bringen Sie an jedem Termin Ihre eigene Matte mit. Bei Regen findet der Unterrichtstag nicht statt und wird auch nicht berechnet. Im Zweifelsfall erfolgt die Absage kurzfristig per Telefonkette, E-Mail oder WhatsApp über die Kursleitungen. Eine Abbuchung der Kursgebühr erfolgt ausnahmsweise daher erst am Kursende.

Silke Michaelis-Steincke

freitags, 09.07.2021 bis 13.08.2021

jeweils von 16:15 - 17:45 Uhr

6 Nachmittage, 12 UStd

Lehrte, Stadion, Pflingstanger

Preis: 47,00 €

## Sehnde

## T 301 114 Yoga am Vormittag

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

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke mit.

Stefanie Heger

dienstags, 09.02.2021 bis 27.04.2021

jeweils von 10:30 - 12:00 Uhr

10 Vormittage, 20 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 74,00 €



## T 301 044 Yoga für die Faszien

Faszien-Yoga löst Verspannungen, sorgt für innere Ruhe sowie eine gute Haltung und löst die blockierten Energiebahnen wieder, so dass die Muskeln sowie das tiefer gelegene Bindegewebe wieder gedehnt und geschmeidiger werden. Die Bindegewebszellen werden angeregt und ersetzen das alte Kollagen durch neues. Der Körper wird besser durchblutet, mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Zudem werden die Faszien wieder elastisch, indem diese zu allen Seiten gedreht, gedehnt und gestreckt werden. Gleichzeitig werden einfache Atem- und Meditationstechniken zur Entspannung und zum Stressabbau geübt. Bitte Faszienrolle, Decke, Socken, und Getränke zum Kurs mitbringen.

Susanne Horn

dienstags, 09.02.2021 bis 29.06.2021

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

18 Abende, 36 UStd

Rethmar, Grundschule, Osterkamp 26 , Mensa

Preis: 126,00 €

## T 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, 10.02.2021 bis 30.06.2021

jeweils von 09:00 - 10:30 Uhr

18 Vormittage, 36 UStd

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

Preis: 126,00 €

## T 301 514 Yoga in Ilten

Wir praktizieren eine sanfte Form des Hatha-Yoga, die gleichermaßen für Anfänger\*innen und Geübte geeignet ist. Nach Anfangsentspannung, Atemwahrnehmung und Lockerung werden die Haltungen mit Vorübungen vorbereitet, eine Tiefenentspannung bildet den Abschluss.

Bitte mitbringen: Matte u./o. Decke, Duschhandtuch (als Hilfsmittel für Übungen), bequeme Kleidung.

Neue TeilnehmerInnen sind herzlich willkommen.

Beate Petersen

mittwochs, 03.02.2021 bis 09.06.2021

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

15 Abende, 30 UStd

Sehnde-Ilten, Rathaus, Glückaufstr. 3

Preis: 106,00 €

## T 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, 10.02.2021 bis 16.06.2021

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

15 Abende, 30 UStd

Rethmar, Mensa Grundschule

Preis: 106,00 €

## T 301 494 Yoga

Inhalt s. T 301 474.

Heike Bürger

mittwochs, 10.02.2021 bis 16.06.2021

jeweils von 19:45 - 21:15 Uhr

15 Abende, 30 UStd

Rethmar, Mensa Grundschule

Preis: 106,00 €

## T 301 034 Yoga

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

Angelika Dikhoff

donnerstags, 11.02.2021 bis 24.06.2021

jeweils von 18:15 - 19:30 Uhr

17 Abende, 29 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Seminarraum 1

Preis: 103,00 €

## T 301 184 Klangmassage - Leise Töne in einer lauten Zeit

Für alle Menschen, die mal ein wenig die Seele baumeln lassen wollen

Klangmassage ist eine sehr wirksame Entspannungsmethode.

Die sanften Klangschwingungen einer Klangschale verwöhnen bei einer Klangmassage Körper, Geist und Seele.

Bei der Klangmassage werden Hören und Fühlen gleichermaßen angesprochen.

Die Wirkungsweise von Klangschalen

können am eigenen, bekleideten Körper beispielsweise durch Klangreisen, Klangmeditationen im Kurs erlebt werden.

An diesem Tag steht das eigene Erleben mit dem Klang im Mittelpunkt.

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

sowie Essen und Trinken mitbringen.

Susanne Hoheisel

Sa, 20.03.2021, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Sonnabend, 9 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 42,00 €

## T 301 184Z Klangmassage - Leise Töne in einer lauten Zeit

Für alle Menschen, die mal ein wenig die Seele baumeln lassen wollen

Inhalt s. T 301 184.

Susanne Hoheisel

Sa, 15.05.2021, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Sonnabend, 9 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 42,00 €



## T 301 294 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 den Feierabend gehen. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke und evtl. ein kleines Kissen und Trinken mitbringen.

Susanne Hoheisel  
mittwochs, 10.02.2021 bis 24.03.2021  
jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr  
7 Abende, 14 UStd  
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,  
Gymnastikraum  
Preis: 59,00 €

## T 301 294Z Abendausklang: Klangreisen zum Entspannen

Inhalt s. T 301 294.

Susanne Hoheisel  
mittwochs, 14.04.2021 bis 12.05.2021  
jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr  
5 Abende, 10 UStd  
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,  
Gymnastikraum  
Preis: 45,00 €

## T 301 294ZZ Abendausklang: Klangreisen zum Entspannen

Inhalt s. T 301 294.

Susanne Hoheisel  
mittwochs, 02.06.2021 bis 30.06.2021  
jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr  
5 Abende, 10 UStd  
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,  
Gymnastikraum  
Preis: 45,00 €

## Uetze

### T 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, 08.02.2021 bis 12.07.2021  
jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr  
20 Abende, 40 UStd  
Hänigsen, Grundschule Aula  
Preis: 138,00 €

### T 301 035 Yoga am Abend

Inhalt s. T 301 005.

Christina Stellfeldt-Koch  
montags, 08.02.2021 bis 12.07.2021  
jeweils von 18:45 - 20:15 Uhr  
20 Abende, 40 UStd  
Hänigsen, Grundschule, Aula  
Preis: 138,00 €

### T 301 095A Mit Yoga durch Krisen

**Neu!**

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, 08.02.2021 bis 28.06.2021

jeweils von 19:15 - 20:45 Uhr

18 Abende, 36 UStd

Uetze, Stötznerschule, Nordmannstr. 14

Preis: 126,00 €

### T 301 105 Yoga

In einer Yogastunde geht es um Bewegung und Atem, Achtsamkeit und Entspannung, Konzentration und Meditation. Die Körperübungen (âsanas) helfen uns, den Körper in der Bewegung wahrzunehmen und mit dieser Achtsamkeit Spielräume zu erweitern und Kraft aufzubauen. Besonders der Rücken steht dabei im Blickfeld.

Entspannungsübungen und Meditation am Ende, aber auch zwischendurch, fördern die Fähigkeit zur Konzentration, schulen den Geist, schenken Ruhe und Klarheit.

Mit der Zeit begleitet uns dieser Zustand immer mehr auch im Alltag.

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

Ute Kauffmann

donnerstags, 11.02.2021 bis 24.06.2021

jeweils von 17:15 - 18:45 Uhr

17 Abende, 34 UStd

Uetze, Stötznerschule, Nordmannstr. 14

Preis: 119,00 €

### T 300 935 Sommer-Yoga an der frischen Luft

**Outdoor!**

Bewegung an der frischen Luft empfiehlt jeder Arzt. Nicht nur das bietet dieser Kurs, sondern auch die Entspannung, die sich bei Menschen einstellen kann, wenn sie die besonderen Bewegungen des Yoga üben und dabei achtsam den Atem mit einbeziehen. Entspannungsübungen zum Schluss vertiefen diesen Effekt. Jeder kann Yoga üben - auch ohne Vorkenntnisse.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung. Mitzubringen sind: eine rutschfeste Matte, eine leichte Decke und evtl. ein kleines Kissen.

Nutzen Sie bitte den Parkplatz auf dem Hoopte (Festplatz), 31311 Uetze

Ute Kauffmann

donnerstags, 01.07.2021 bis 19.08.2021

jeweils von 17:15 - 18:30 Uhr

8 Abende, 14 UStd

Uetze, Sportplatz am Hoopte

Preis: 54,00 €

25 %

### Vielbucherprämie

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



## T 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, 09.02.2021 bis 29.06.2021  
jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr  
18 Abende, 24 UStd  
Uetze, Schulzentrum, Realschule,  
Marktstr. 6  
Preis: 87,00 €

## 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

## T 302 681Z Vitalfitness und Rückhalt 50plus

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

Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen runden das Angebot ab.

Bitte Sportbekleidung und großes Handtuch mitbringen.

Bettina Arndt  
montags, 08.02.2021 bis 28.06.2021  
jeweils von 08:30 - 09:30 Uhr  
18 Vormittage, 24 UStd  
Burgdorf, Haases Gasthaus  
Preis: 87,00 €

## Kursinhalte

### Rücken- u. Wirbelsäulengymnastik

Mit funktioneller Rückengymnastik, Wahrnehmungsübungen und Entspannung schaffen Sie den notwendigen Ausgleich für einen den Rücken strapazierenden Alltag.

Mit gezielten gymnastischen Übungen, Dehnung, Lockerung und Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur bringen Sie Ihren Körper wieder ins Gleichgewicht und verbessern Ihre Haltung.

**Teilnehmende mit akuten Rückenbeschwerden sollten vorher unbedingt ihren Arzt fragen, ob die Teilnahme aus medizinischer Sicht möglich ist.**

### Pilates

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 sind Pilateskurse nicht geeignet.

### Bewegung

Mit intensiven Übungen werden Muskulatur und Herz-Kreislaufsystem gekräftigt. Dabei werden Kleingeräte (Therabänder, Tubes, Flexibars etc.) eingesetzt und Musik unterstützt die Übungen. Bei den Kursen geht es in erster Linie um die Förderung der individuellen Gesundheit und Prävention.

**Bitte bringen Sie zu allen Kursen Sport- bzw. bequeme Kleidung, Turnschuhe und ein Handtuch und Getränke mit.**



## T 302 681 Vitalfitness und Rückhalt 50plus

Inhalt s. T 302 681Z.  
Bettina Arndt  
montags, 08.02.2021 bis 28.06.2021  
jeweils von 09:30 - 10:30 Uhr  
18 Vormittage, 24 UStd  
Burgdorf, Haases Gasthaus  
Preis: 87,00 €

## T 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 mitbringen: Sportbekleidung, Socken oder Turnschuhe und ein großes Handtuch.  
Anja Zieseniß  
montags, 08.02.2021 bis 05.07.2021  
jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr  
18 Abende, 24 UStd  
Burgdorf, Haases Gasthaus  
Preis: 87,00 €

## T 302 501 RückenFit auch für Männer

Die Wirbelsäule trainieren - den Rücken stärken  
Das Übungsangebot orientiert sich an gesundheitlichen Kriterien: Muskelkraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination werden aufgebaut und verbessert. Die Belastbarkeit des Herz-Kreislauf-Systems wird erhöht und stabilisiert. Zudem lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, um die Rückengesundheit zu fördern. Mit funktioneller Rückengymnastik, Wahrnehmungsübungen und wohltuender Entspannung schaffen Sie den notwendigen Ausgleich für einen den Rücken strapazierenden Alltag und tun sich etwas Gutes. Bitte eigene Matte mitbringen.  
Tanja Fuß  
dienstags, 09.02.2021 bis 29.06.2021  
jeweils von 17:30 - 18:30 Uhr  
18 Abende, 24 UStd  
Burgdorf, Haases Gasthaus  
Preis: 87,00 €

## T 302 161 RückenFit

Die Wirbelsäule trainieren - den Rücken stärken  
In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, um die Rückengesundheit zu fördern. Mit mobilisierender Rückengymnastik, Wahrnehmungsübungen und wohltuender Entspannung schaffen Sie den notwendigen Ausgleich für einen den Rücken strapazierenden Alltag und tun sich etwas Gutes.  
Bitte Matte und Handtuch mitbringen.  
Tanja Fuß  
donnerstags, 04.02.2021 bis 24.06.2021  
jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr  
18 Abende, 24 UStd  
Burgdorf, IGS, Im Langen Mühlenfeld, P-Trakt, Aula  
Preis: 87,00 €

## T 302 291 Wirbelsäulengymnastik

Sie haben schon längere Zeit Probleme mit dem Rücken oder möchten Rückenbeschwerden vorbeugen? In diesem Kurs werden gezielte gymnastische Übungen zur Dehnung, Lockerung und Kräftigung der Rückenmuskulatur angeboten. Bei den Übungen werden Hilfsmittel wie Theraband, Sitzbälle etc. eingesetzt. Teilnehmer\*innen mit akuten Rücken-erkrankungen müssen vor Kursbeginn unbedingt ihren Arzt befragen.  
Heike Andree  
mittwochs, 10.02.2021 bis 14.07.2021  
jeweils von 17:00 - 18:00 Uhr  
21 Abende, 28 UStd  
Burgdorf, IGS, Im Langen Mühlenfeld, P-Trakt, Aula  
Preis: 103,00 €

## T 302 121 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. Die Übungen sind auch als Ausgleich für eine sitzende Tätigkeit gedacht. Bei den Übungen werden Hilfsmittel wie Theraband, Sitzbälle etc. eingesetzt. Teilnehmer\*innen mit akuten Rücken-erkrankungen müssen vor Kursbeginn unbedingt ihren Arzt befragen.

Heike Andree  
mittwochs, 10.02.2021 bis 14.07.2021  
jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr  
21 Abende, 28 UStd  
Burgdorf, IGS, Im Langen Mühlenfeld, P-Trakt, Aula  
Preis: 103,00 €

## T 302 121-S Wirbelsäulengymnastik - Sommerkurs

Inhalt s. T 302 121.  
Bitte Sportbekleidung, eigene Matte und Handtuch mitbringen.  
Heike Andree  
mittwochs, 28.07.2021 bis 25.08.2021  
jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr  
5 Abende, 7 UStd  
Burgdorf, IGS, Im Langen Mühlenfeld, P-Trakt, Aula  
Preis: 33,00 €

## T 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, 11.02.2021 bis 15.07.2021  
jeweils von 09:30 - 10:30 Uhr  
20 Vormittage, 27 UStd  
Burgdorf, Haases Gasthaus  
Preis: 100,00 €

## T 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, Matte und Handtuch mitbringen.  
Heike Andree  
donnerstags, 29.07.2021 bis 26.08.2021  
jeweils von 09:30 - 10:30 Uhr  
5 Vormittage, 7 UStd  
Burgdorf, Haases Gasthaus, Garten  
Preis: 33,00 €



## **T 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, 11.02.2021 bis 15.07.2021

jeweils von 10:30 - 11:30 Uhr

20 Vormittage, 27 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 100,00 €

## **T 302 541-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, Matte und Handtuch mitbringen.

Heike Andree

donnerstags, 29.07.2021 bis 26.08.2021

jeweils von 10:30 - 11:30 Uhr

5 Vormittage, 7 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus, Garten

Preis: 33,00 €

## **T 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, 11.02.2021 bis 24.06.2021

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

17 Abende, 23 UStd

Burgdorf, IGS

Vor dem Celler Tor 91, Gymnastikraum

Preis: 84,00 €

## **T 302 831 Pilates - die sanfte Trainingsmethode**

### **für Einsteiger\*innen**

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 sogenannte 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

Anna Jarcevskij

montags, 08.02.2021 bis 28.06.2021

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

18 Abende, 24 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 94,00 €

## **T 302 841 Pilates - die sanfte Trainingsmethode**

### **für Einsteiger\*innen**

Inhalt s. T 302 831.

Anna Jarcevskij

montags, 08.02.2021 bis 28.06.2021

jeweils von 20:00 - 21:00 Uhr

18 Abende, 24 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 94,00 €

## **T 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.

Heike Andree

dienstags, 09.02.2021 bis 13.07.2021

jeweils von 09:30 - 10:30 Uhr

21 Vormittage, 28 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 103,00 €

## **T 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. Bitte Sportbekleidung, Matte und Handtuch mitbringen.

Heike Andree

dienstags, 27.07.2021 bis 24.08.2021

jeweils von 09:30 - 10:30 Uhr

5 Vormittage, 7 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus, Garten

Preis: 33,00 €

## **T 302 271 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 Beweglichkeit und Kondition verbessert werden.

Heike Andree

dienstags, 09.02.2021 bis 13.07.2021

jeweils von 10:30 - 11:30 Uhr

21 Vormittage, 28 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 103,00 €

## **T 302 271-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.

Bitte Sportbekleidung, Matte und Handtuch mitbringen.

Heike Andree

dienstags, 27.07.2021 bis 24.08.2021

jeweils von 10:30 - 11:30 Uhr

5 Vormittage, 7 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus, Garten

Preis: 33,00 €



### T 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, 10.02.2021 bis 14.07.2021

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

21 Abende, 28 UStd

Burgdorf, IGS, Im Langen Mühlenfeld, P-Trakt, Aula

Preis: 103,00 €

### T 302 331-S Ausgleichsgymnastik - Sommerkurs

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

Heike Andree

mittwochs, 28.07.2021 bis 25.08.2021

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

5 Abende, 7 UStd

Burgdorf, IGS, Im Langen Mühlenfeld, P-Trakt, Aula

Preis: 33,00 €

### T 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, 08.02.2021 bis 28.06.2021

jeweils von 16:50 - 17:50 Uhr

18 Nachmittage, 24 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 87,00 €

### T 302 241 Step Aerobic - Floorwork - Stretching

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

Tanja Fuß

dienstags, 09.02.2021 bis 29.06.2021

jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

18 Abende, 36 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 126,00 €

### T 302 251 Step Aerobic für Einsteiger\*innen

"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, 04.02.2021 bis 24.06.2021

jeweils von 19:15 - 20:15 Uhr

18 Abende, 24 UStd

Burgdorf, IGS, Im Langen Mühlenfeld, P-Trakt, Aula

Preis: 87,00 €

### T 302 921 Qigong - Pflege der Lebenskräfte Neu!

Im Mittelpunkt des Übens steht unser Körper als Gesamtheit mit all seinen natürlichen Möglichkeiten und Grenzen. Bewegung geht aus von unserem Stand als Basis, wird gelenkt durch unsere Hüfte, läuft aus in unseren Armen und Beinen, dabei oftmals unterstützt durch Bilder auf mentaler Ebene. Die langsamen Übungen des Qigong ermöglichen es mit der Aufmerksamkeit der Bewegung zu folgen, durch das Entspannen der oberflächlichen Muskulatur erreichen wir auch die tieferliegenden Schichten des Körpers, das System der Faszienketten, die wir mit sanften, fließenden Übungen ansprechen und von Verklebungen befreien. Mit der Zeit werden Bewegungen geschmeidiger, Gelenke entlastet, Muskeln elastischer, Gleichgewicht und Koordination verbessern sich. Durch Übungen in Stille verankern wir dieses Körperbewusstsein tief in unserer Mitte, und können es in unserem Alltag jederzeit wieder abrufen.

Die Kurse werden ohne Hilfsmittel durchgeführt. Bitte bringen Sie an jedem Termin Ihre eigene Matte mit.

Gabriele Eichler

montags, 01.03.2021 bis 17.05.2021

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 80,00 €

### T 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, 17.02.2021 bis 02.06.2021

jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr

14 Vormittage, 28 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 100,00 €



## T 302 031 Orientalischer Tanz für Anfängerinnen

Dieses Angebot richtet sich an Frauen, die den Orientalischen Tanz von Grund auf erlernen möchten. Schritt für Schritt erarbeiten wir in lockerer Atmosphäre und mit viel Spaß die Grundbewegungen und Grundschritte dieses Tanzes. Durch die isolierten Bewegungen des Tanzes entwickelt sich ein neues Körpergefühl, und die Mobilität wird gesteigert. Orientalischer Tanz ist in jedem Alter und mit jeder Figur schön!!!! Der Kurs findet im 14-tägigen Rhythmus statt.

Dorothea Warmke

mittwochs, 10.02.2021 bis 16.06.2021

jeweils von 18:15 - 19:15 Uhr

9 Abende, 12 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 64,00 €

## T 302 201 Orientalischer Tanz für Anfängerinnen mit Vorkenntnissen

Dieses Angebot richtet sich an Frauen, die schon erste Erfahrungen in dieser Tanzart gesammelt haben. Wir erweitern das Bewegungsrepertoire und fügen Bewegungen zu kleinen Kombinationen zusammen. Aufbauend werden neue Schritte und Armbewegungen kombiniert. Spaß und Freude beim Training sind garantiert.

Der Kurs findet im 14-tägigen Rhythmus statt.

Dorothea Warmke

mittwochs, 17.02.2021 bis 23.06.2021

jeweils von 18:15 - 19:15 Uhr

9 Abende, 12 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 64,00 €

## T 302 151 Body Groove

Komm wie du bist mit dem was du hast!

Tanzen - gemeinsam und doch individuell. Tanzen und Bewegung sollen Spaß machen, egal wie beweglich, jung, alt, dünn oder dick man ist. Es gibt nur eine Art es richtig zu machen - deine Art. Stress abbauen, loslassen und Freude an Musik gehören ebenso dazu, wie zur Ruhe zu kommen. Nach dem Konzept von Misty Tripoly tanzen wir gemeinsam und doch individuell - mit Spaß statt Leistungsdruck.

Ines Skobijn

dienstags, 09.02.2021 bis 29.06.2021

jeweils von 17:30 - 18:45 Uhr

18 Abende, 30 UStd

Burgdorf, Grundschule Gymnastikhalle,

Richard-Höper-Halle

Preis: 115,00 €

## T 302 391 Nordic Walking - Auffrischung

**Outdoor!** Für Nordic Walking Wiedereinsteiger oder zur Auffrischung

Sie haben bereits einen Nordic Walking Kurs besucht und kennen die Grundtechnik? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. In dem Kurs wird am ersten Tag die Grundtechnik wiederholt und gezielte Hilfestellung zur Verbesserung der Technik gegeben. Am zweiten Tag erfolgt eine längere Wanderung, um die Technik weiterhin zu verfeinern und zu vertiefen. Ferner erlernen Sie, worauf es beim Bergauf- und Bergabgehen ankommt. Angedacht ist ein längerer Walk entweder im Deister oder im Harz. Es können Fahrgemeinschaften gebildet werden (Kosten werden dann umgelegt). Die Strecke richtet sich nach dem Leistungsstand der Gruppe und wird am Ende des ersten Tages festgelegt.

Wenn möglich ist auch eine Einkehr geplant. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Bitte kommen Sie in für draußen angemessener bequemer Kleidung und Schuhwerk.

Stöcke können zur Verfügung gestellt werden. Bitte bei der Anmeldung Ihre Körperlänge angeben.

Bettina Laes

Sa, 13.03.2021, 10:00 - 12:00 Uhr

So, 14.03.2021, 09:00 - 17:00 Uhr

1 Wochenende, 12 UStd

Burgdorf, Stadtpark, Treffpunkt Spitaplatz am Brunnen

Preis: 46,00 €

## T 302 381 Nordic Walking - Gesundheitstraining

**Outdoor!** 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, 19.03.2021, 18:30 - 21:00 Uhr

Sa, 20.03.2021, 10:00 - 13:15 Uhr

So, 21.03.2021, 10:00 - 13:15 Uhr

1 Wochenende, 11 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 46,00 €



**Name:**

Ines Skobijn

**bei der VHS seit:**

2014

**Unterrichtsbereich(e):**

Gesundheit (z.B. Body Groove), Kreativität

**Das macht Erwachsenenbildung für mich besonders:**

Das Angebot der VHS ist einmalig vielfältig und bunt. Hier sind für alle Lebensbereiche Kurse zu finden, zu fairen Preisen.



### T 300 121 Taiji Qigong unter freiem Himmel Outdoor!

Die 18 Übungen der Harmonie des Taiji Qigong gehören zu den am häufigsten praktizierten Qigongübungen bei uns im Westen und das nicht ohne Grund. So sind sie sehr leicht zu erlernen und haben einen spürbar positiven Effekt auf unseren Körper wie auch auf unseren Geist. Durch die langsamen Bewegungen entspannt sich unsere Muskulatur und wir können wunderbar abschalten von allen Alltagsorgen. Diese Übungen draußen im Freien zu machen ist besonders angenehm, da viele der Bezeichnungen sich auf die uns umgebende Natur beziehen.

Bitte bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen. Insbesondere auf gute Schuhe achten, da dieser Kurs draußen stattfindet.

Bitte bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen. Insbesondere auf gute Schuhe achten, da dieser Kurs draußen stattfindet.

Es stehen keine Umkleidemöglichkeiten zur Verfügung, bitte kommen Sie bereits in entsprechender Kleidung und bringen Sie an jedem Termin Ihre eigene Matte mit. Bei Regen findet der Unterrichtstag nicht statt und wird auch nicht berechnet. Im Zweifelsfall erfolgt die Absage kurzfristig per Telefonkette, E-Mail oder WhatsApp über die Kursleitungen. Eine Abbuchung der Kursgebühr erfolgt ausnahmsweise daher erst am Kursende.

Treffpunkt: Spitta-Platz

Gabriele Eichler

mittwochs, 07.07.2021 bis 25.08.2021

jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr

8 Vormittage, 16 UStd

Burgdorf, Veranstaltungswiese Stadtpark

Preis: 74,00 €

## Isernhagen

### T 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, 16.02.2021 bis 22.06.2021

jeweils von 10:00 - 11:00 Uhr

16 Vormittage, 22 UStd

Isernhagen H.B, Begegnungsstätte,

Burgwedeler Str. 141 b, Gymnastikraum

Preis: 81,00 €

### T 302 372 Gymnastik für Seniorinnen und Senioren

Dieser Kurs umfasst gezielte Gymnastik zur Erhaltung der Beweglichkeit des Körpers, zur besseren Durchblutung des Gesamtorganismus und zur Anregung des Kreislaufes. Kräftigung wesentlicher Muskelgruppen einschließlich des Beckenbodens bildet einen Schwerpunkt des Kurses, Kräftigung und Dehnung der Rumpfmuskulatur mit dem Lifeline-Band einen zweiten.

Bitte eine Matte mitbringen.

Michelle Bonnke

donnerstags, 04.02.2021 bis 24.06.2021

jeweils von 15:30 - 16:30 Uhr

16 Nachmittage, 22 UStd

Isernhagen, TUS, Seestr. 8,

Mehrzweckraum

Preis: 81,00 €

### T 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.

Dies ist ein Programm, das Ihr körperliches Wohlbefinden in 60 Minuten erheblich steigert. Nach einer kurzen Aufwärmphase steigen wir in das Übungsprogramm ein. Kräftigung wesentlicher Muskelgruppen einschließlich des Beckenbodens bildet einen Schwerpunkt des Kurses, Kräftigung und Dehnung der Rumpfmuskulatur mit dem Lifeline-Band einen zweiten. Der gesundheitliche Aspekt steht in den Übungsstunden im Vordergrund. Auf eventuelle Gesundheitsschäden jeder einzelnen Teilnehmerin wird Rücksicht genommen.

Durch die gezielten Übungen wird das Wohlbefinden gesteigert und die Haltung verbessert. In vielen Fällen wird bei vorgeschädigter Wirbelsäule Entlastung bzw. Schmerzfreiheit erreicht. Zum Abschluss der Übungseinheit folgen Dehn- und Entspannungsübungen, so dass die Teilnehmerinnen mit einem Gefühl von Wellness in den Alltag zurückkehren.

Bitte bringen Sie Turnschuhe, eine Matte, eine Wolldecke oder ein Handtuch und etwas zum Trinken mit.

Edgar Job

dienstags, 09.02.2021 bis 27.04.2021

jeweils von 10:15 - 11:15 Uhr

10 Vormittage, 14 UStd

Isernhagen H.B. Gesundbrunnen,

Burgwedelerstr. 139, Gymnastikraum, EG

Preis: 70,00 €

### T 302 342 BeckenbodenPOWER - das dynamische Training

Ziel des Kurses ist, die Muskulatur des Beckenbodens und damit die "Mitte des Körpers" wahrzunehmen, zu aktivieren und durch spezielles Training zu kräftigen. Der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung der Beckenbodenmuskulatur stärkt die Organe des unteren Bauchraumes. Das Training aktiviert zudem die Muskeln im Bauch-, Hüft-, Po- und Beinbereich, strafft das Bindegewebe und verbessert die Bewegungsvielfalt. Ein gut trainierter Beckenboden ist elastisch, kraftvoll und bildet die Basis für ein gutes Körpergefühl. Er beeinflusst darüber hinaus die Haltung, hilft bei Inkontinenz und lässt auch Rücken-, Knie- und Fußprobleme verschwinden. Probieren Sie's aus!

Dieses Angebot richtet sich an Frauen, die zum einen präventiv ihren Beckenboden kräftigen wollen. Zum anderen eignet sich das Training zur Aktivierung der Muskulatur nach der Geburt, nach Unterleibsoperationen, bei Wechseljahresbeschwerden und bei Inkontinenz.

Bitte bringen Sie warme Socken, eine Decke, eine Matte und evtl. ein kleines Kissen mit.

Michelle Bonnke

donnerstags, 04.02.2021 bis 24.06.2021

jeweils von 11:30 - 12:30 Uhr

16 Vormittage, 22 UStd

Isernhagen, TUS, Seestr. 8,

Mehrzweckraum

Preis: 81,00 €



### T 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 Iso-Matte und ein kleines Kissen mitbringen.

Edgar Job

donnerstags, 11.02.2021 bis 29.04.2021

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

10 Abende, 14 UStd

Isernhagen N.B., Grundschule,

Auf dem Windmühlenberge 4,

Schulsporthalle (alte Halle)

Preis: 55,00 €

### T 302 012 Wassergymnastik und Aquatraining

Wassergymnastik hat sich als Methode für viele Einsatzgebiete etabliert. Sie wird angewandt, als präventive Maßnahme, für den Erhalt der körperlichen Fitness (Kraft und Ausdauer), als effektive Ergänzung für Rehabilitation nach Unfällen und Operationen und als perfekter Ausgleich zum stressigen Alltag.

Die Auswirkungen sind vielfältig:

- Der gesamte Körper wird gekräftigt, gedehnt und gelockert.
- Der Auftrieb entlastet Gelenke, Bänder und Wirbelsäule.
- Der Wasserwiderstand bewirkt ein Muskelwachstum, ähnlich wie Kraftmaschinen im Fitnessstudio.
- Auftrieb und Widerstand schützen vor Überlastung.
- Die Bewegung geschieht im Zeitlupentempo.
- Die Koordination verbessert sich.
- Wasserwiderstand und -druck stärken das Herz-Kreislauf-System.
- Schon während des Trainings massiert das Wasser die Muskulatur und gibt uns ein wohliges, lockeres Gefühl.

In diesem Sinne: Nichts wie hin und ab in den Pool.

In der Gruppe ab 15:30 Uhr ist das Tempo höher, und auch die Belastung bzw. Anforderung an die körperliche Fitness ist höher angesetzt.

N.N.

dienstags, 09.02.2021 bis 11.05.2021

jeweils von 14:45 - 15:30 Uhr

17 Nachmittage, 17 UStd

Altwarmbüchen, Hallenbad,

Bernhard-Rehkopf-Str. 7

Preis: 123,50 €

### T 302 022 Wassergymnastik und Aquatraining

Inhalt s. T 302 012.

N.N.

dienstags, 09.02.2021 bis 11.05.2021

jeweils von 15:30 - 16:15 Uhr

17 Nachmittage, 17 UStd

Altwarmbüchen, Hallenbad,

Bernhard-Rehkopf-Str. 7

Preis: 123,50 €

### T 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 Decke, eine Matte und evtl. ein Kissen mit.

Elke Scholz

dienstags, 09.02.2021 bis 29.06.2021

jeweils von 11:30 - 12:30 Uhr

18 Vormittage, 24 UStd

Isernhagen, TUS, Seestr. 8,

Mehrzweckraum

Preis: 87,00 €

### T 302 292 Wirbelsäulengymnastik

Es handelt sich hierbei um eine zielgerichtete ausgewogene Gymnastik, die sich speziell auf die physiologischen Bewegungen des Skeletts, insbesondere aber der Wirbelsäule, konzentriert. Ein vielseitiges Angebot krankengymnastischer Techniken, integriert in ein ganzheitliches Konzept, erwartet Sie. Die Gymnastik dient vor allem der Prophylaxe, es wird jedoch auch auf eventuelle Vorschädigungen der Wirbelsäule eingegangen.

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

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

Elke Scholz

dienstags, 09.02.2021 bis 29.06.2021

jeweils von 18:30 - 19:30 Uhr

18 Abende, 24 UStd

Isernhagen, Schulcampus Helleweg,

Gymnastikraum, 1. OG

Preis: 87,00 €

### T 302 282 Wirbelsäulengymnastik

Es handelt sich hierbei um eine zielgerichtete ausgewogene Gymnastik, die sich speziell auf die physiologischen Bewegungen des Skeletts, insbesondere aber der Wirbelsäule, konzentriert. Ein vielseitiges Angebot krankengymnastischer Techniken, integriert in ein ganzheitliches Konzept, erwartet Sie. Die Gymnastik dient vor allem der Prophylaxe, es wird jedoch auch auf eventuelle Vorschädigungen der Wirbelsäule und auf eine intensive Gymnastik für die Beckenbodenmuskulatur eingegangen (z.B. wegen des Problems der Harninkontinenz); denn alle Übungen für die Wirbelsäule sind auch für die Kräftigung und Entlastung der Beckenbodenmuskulatur geeignet. Teilnehmer\*innen mit akuten Rückenerkrankungen müssen vor Kursbeginn unbedingt ihren Arzt befragen.

Bitte bringen Sie Socken, ein Handtuch, eine Matte und ein kleines Kissen mit.

Heidlore Lehnert

dienstags, 09.02.2021 bis 29.06.2021

jeweils von 17:00 - 18:15 Uhr

18 Nachmittage, 30 UStd

Isernhagen, Schulcampus Helleweg,

Gymnastikraum, 1. OG

Preis: 106,00 €



### T 302 272 Wirbelsäulengymnastik

Es handelt sich hierbei um eine zielgerichtete ausgewogene Gymnastik, die sich speziell auf die physiologischen Bewegungen des Skeletts, insbesondere aber der Wirbelsäule, konzentriert. Ein vielseitiges Angebot krankengymnastischer Techniken, integriert in ein ganzheitliches Konzept, erwartet Sie. Die Gymnastik dient vor allem der Prophylaxe, es wird jedoch auch auf eventuelle Vorschädigungen der Wirbelsäule und auf eine intensive Gymnastik für die Beckenbodenmuskulatur eingegangen (z.B. wegen des Problems der Harninkontinenz); denn alle Übungen für die Wirbelsäule sind auch für die Kräftigung und Entlastung der Beckenbodenmuskulatur geeignet. Teilnehmer\*innen mit akuten Rückenerkrankungen müssen vor Kursbeginn unbedingt ihren Arzt befragen. Bitte bringen Sie Turnschuhe, lockere Sportkleidung, eine Matte und ein Handtuch mit.  
Nicolas Moreno Lorite  
mittwochs, 10.02.2021 bis 30.06.2021  
jeweils von 11:40 - 12:40 Uhr  
19 Vormittage, 26 UStd  
Isernhagen, TUS, Seestr. 8,  
Mehrzweckraum  
Preis: 94,00 €

### T 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, 08.02.2021 bis 28.06.2021  
jeweils von 17:00 - 18:00 Uhr  
18 Abende, 24 UStd  
Isernhagen, TUS, Seestr. 8,  
Mehrzweckraum  
Preis: 87,00 €

### T 302 172 Pilates

Inhalt s. T 302 162.  
Nicolas Moreno Lorite  
montags, 08.02.2021 bis 28.06.2021  
jeweils von 18:00 - 19:15 Uhr  
18 Abende, 30 UStd  
Isernhagen, TUS, Seestr. 8,  
Mehrzweckraum  
Preis: 106,00 €

### T 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 Matte und Sportkleidung mit.  
Dieter Ilius  
montags, 01.02.2021 bis 28.06.2021  
jeweils von 20:00 - 21:00 Uhr  
19 Abende, 26 UStd  
Isernhagen, TUS, Seestr. 8,  
Mehrzweckraum  
Preis: 94,00 €

### T 302 192 POWER Intervall-Training auch für Einsteiger\*innen

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, 03.02.2021 bis 30.06.2021  
jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr  
19 Abende, 26 UStd  
Altwarmbüchen, Heinirch-Heller-Schule  
Sporthalle, Jacobistr. 5  
Preis: 94,00 €

### T 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, ein Handtuch, eine Matte und etwas zu Trinken mit.  
Michelle Bonnye  
donnerstags, 04.02.2021 bis 24.06.2021  
jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr  
16 Abende, 32 UStd  
Isernhagen, Schulcampus Helleweg,  
Gymnastikraum, 1. OG  
Preis: 113,00 €

### T 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, 11.02.2021 bis 24.06.2021  
jeweils von 18:30 - 19:30 Uhr  
17 Abende, 23 UStd  
Isernhagen, Schulcampus Helleweg,  
Gymnastikraum, 1. OG  
Preis: 84,00 €



## T 302 092 Fitness und Kondition

Bitte bringen Sie Hallenturnschuhe und Sportkleidung mit.

Christine Fischer

donnerstags, 04.02.2021 bis 24.06.2021

jeweils von 20:00 - 21:00 Uhr

17 Abende, 23 UStd

Isernhagen, TUS, Seestr. 8,

Mehrzweckraum

Preis: 84,00 €

## T 302 712 Taijiquan

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf einer ganzheitlichen und nachhaltigen Gesundheitsförderung. Außerdem werden auch verschiedene asiatische Philosophien vorgestellt, die das Fundament dieser meditativen Bewegungskunst bilden.

Bei entsprechendem Interesse der Teilnehmenden können die Übungen in künftigen Kursen weiter vertieft werden bzw. neue Übungen hinzukommen. Ergänzend zu dem Kurs gibt es in der vhs.cloud auch einen in den Gebühren bereits enthaltenen Onlinekurs, um die Lerninhalte zu diskutieren und zu vertiefen. Die Zugangsdaten erhalten Sie im Kurs vom Dozenten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und dicke Socken

Horst Polomka

freitags, 12.02.2021 bis 25.06.2021

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

17 Abende, 34 UStd

Isernhagen, TUS, Seestr. 8,

Mehrzweckraum

Preis: 119,00 €

## T 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, 23.04.2021, 18:30 - 21:00 Uhr

Sa, 24.04.2021, 10:00 - 13:15 Uhr

So, 25.04.2021, 10:00 - 13:15 Uhr

1 Wochenende, 11 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 46,00 €

## T 302 152S Body Groove Schnupperstunde

Body Groove zum Kennenlernen

Isernhagenhof, Isernhagen F.B., Hauptstraße 68, Ballettraum

Zur besseren Planung bitte anmelden, da Teilnehmerplätze begrenzt sind.

Ines Skobjin

So, 24.01.2021, 16:00 - 17:00 Uhr

1 Nachmittag 2 UStd

Isernhagen H.B., Gesundbrunnen,

Burgwedelerstr. 139, Gymnastikraum, EG

Preis: 10,00 €

## T 302 152Z Body Groove

**Neu!**

Feminine Flow

An diesen Nachmittagen wird die Gesundheit ganzheitlich gefördert! Im BodyGroove geht es um ein Tanzerlebnis für alle Frauen, gleich welchen Alters, Statur oder Fitnesslevel. Die authentische Bewegung durch alle Musikgenres, Spaß und Freude und der individuelle Selbstaussdruck stehen im Vordergrund.

Mit anschließender Meditation. Der Kurs findet im 14-tägigen Rhythmus statt.

Ines Skobjin

sonntags, 14.02.2021 bis 20.06.2021

jeweils von 17:15 - 18:45 Uhr

9 Nachmittage, 18 UStd

Isernhagen H.B., Gesundbrunnen,

Burgwedelerstr. 139, Gymnastikraum, EG

Preis: 93,00 €

## T 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. Es stehen keine Umkleidemöglichkeiten zur Verfügung, bitte kommen Sie bereits in entsprechender Kleidung und bringen Sie an jedem Termin Ihre eigene Matte mit. Bei Regen findet der Unterrichtstag nicht statt und wird auch nicht berechnet. Im Zweifelsfall erfolgt die Absage kurzfristig per Telefonkette, E-Mail oder WhatsApp über die Kursleitungen. Eine Abbuchung der Kursgebühr erfolgt ausnahmsweise daher erst am Kursende.

Treffpunkt: Vor der Schule.

Dieter Ilius

montags, 05.07.2021 bis 30.08.2021

jeweils von 20:00 - 21:00 Uhr

9 Abende, 12 UStd

Isernhagen AWB, Hellerschule,

Außengelände

Preis: 47,00 €



## Lehrte

### T 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 Thera-band, Sitzbälle etc. eingesetzt.

Heike Andree

dienstags, 09.02.2021 bis 13.07.2021

jeweils von 17:30 - 18:30 Uhr

21 Abende, 28 UStd

Lehrte, Grundschule Süd

Preis: 103,00 €

### T 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.

Heike Andree

dienstags, 09.02.2021 bis 13.07.2021

jeweils von 18:30 - 19:30 Uhr

21 Abende, 28 UStd

Lehrte, Grundschule Süd

Preis: 103,00 €

### T 302 283 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, 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.

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!



© Werner Scholz

Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte, Handtuch und Turnschuhe bzw. dicke Socken.

Sabine Hansen

mittwochs, 10.02.2021 bis 30.06.2021

jeweils von 17:30 - 18:30 Uhr

19 Abende, 26 UStd

Hämelerwald, Evgl. Gemeindehaus, (Begegnungszentrum), Hirschberger Str. 10

Preis: 116,00 €

### T 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, 12.02.2021 bis 16.07.2021

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

20 Abende, 27 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum

Preis: 100,00 €

### T 302 633 Ausgleichs- und Fitnessgymnastik

In diesem Kurs geht es um ein gezieltes Ausdauer- und Ganzkörpertraining, bei dem alle Muskelgruppen (Arme, Beine, Bauch, Rücken, Schulter und Po) trainiert werden. Zusätzlich findet im ersten Teil der Stunde eine Konditions- und Koordinationsförderung durch verschiedene Übungen aus dem Aerobic-Bereich statt.

Neben Dehn- und Lockerungsübungen besteht der zweite Teil aus einer vielfältigen Kräftigungs- und Ausgleichsgymnastik. Den Abschluss bildet eine Entspannungs- und Regenerationsphase.

Heike Andree

freitags, 12.02.2021 bis 16.07.2021

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

20 Abende, 27 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum

Preis: 100,00 €

### T 302 823 Pilates - die sanfte Trainingsmethode

**auch für Einsteiger\*innen - 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, 08.02.2021 bis 19.07.2021

jeweils von 16:30 - 17:30 Uhr

21 Nachmittage, 28 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum

Preis: 100,00 €



## T 302 813 Pilates - die sanfte Trainingsmethode

auch für Einsteiger\*innen

Inhalt s. T 302 823, S. 69.

Samia Ferguen

donnerstags, 11.02.2021 bis 15.07.2021

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

20 Abende, 27 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 97,00 €

## T 302 703 Schlank und fit mit Cardio-Pilates-Workout

Das neue Pilates mit dem extra Fatburner-Kick, für Fortgeschrittene

Dieses neuartige, effektive Workout verbindet Fettverbrennung, Ausdauertraining und gezieltes Bodystyling. Cardio und Pilates werden verbunden: Das Herz-Kreislauf-System wird aktiviert, die Muskulatur harmonisch trainiert und Haltung und Figur werden verbessert. Cardio-Pilates ist eine Kombination von dynamischem Cardio-Training und den besten Elementen des Pilates innerhalb eines Bewegungsablaufs im Stand und auf der Matte.

Für Schwangere ist der Kurs nicht geeignet.

Samia Ferguen

donnerstags, 11.02.2021 bis 15.07.2021

jeweils von 20:00 - 21:00 Uhr

20 Abende, 27 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 97,00 €

## T 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, 16.02.2021 bis 01.06.2021

jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr

13 Abende, 26 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 94,00 €

## T 302 383 Nordic Walking - Gesundheitstraining

**Outdoor!** 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, 07.05.2021, 18:30 - 21:00 Uhr

Sa, 08.05.2021, 10:00 - 13:15 Uhr

So, 09.05.2021, 10:00 - 13:15 Uhr

1 Wochenende, 11 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 46,00 €

## T 302 623 Durch Bewegung in den Tanz

**Neu!**

Ein Angebot für Frauen, die in kleiner Gruppe im Tanz, im Gespräch, im Austausch mit Bewegung und Begegnung ihre Vitalität und Lebensfreude finden, den Kopf loslassen und im Körper ankommen wollen. Im Austausch mit anderen Frauen kann immer mehr das Eigene wahrgenommen werden und das Verlorene wiedererlebt und integriert werden. Als Mutter, Großmutter und als Frau in die eigene Mitte kommen. Kraft schöpfen und Spaß haben. In spielerischer Form mit Musik, Bewegung, Körper haben/ Körper sein, Atem, Entspannung, Massage, mehr weibliche Energie und Bewusstsein für den Alltag erlangen.

Mitzubringen sind: Ein Handtuch, Socken, etwas zum Trinken und bequeme Kleidung.

Regina Glinka

dienstags, 11.02.2020 bis 05.05.2020

jeweils von 10:00 - 11:30 Uhr

10 Vormittage, 20 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 74,00 €

## Sehnde

## T 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, 12.02.2021 bis 16.07.2021

jeweils von 09:30 - 10:30 Uhr

20 Vormittage, 27 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 100,00 €

## T 302 664 Wirbelsäulengymnastik

Inhalt s. T 302 654.

Heike Andree

freitags, 12.02.2021 bis 16.07.2021

jeweils von 10:30 - 11:30 Uhr

20 Vormittage, 27 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 100,00 €

**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.



## T 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, 28.07.2021 bis 25.08.2021  
jeweils von 09:00 - 10:00 Uhr  
5 Vormittage, 7 UStd  
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,  
Gymnastikraum  
Preis: 33,00 €

## T 302 384 Ü60 - fit und gesund

**Das Alter ist keine Ausrede - Sport tut gut -**  
Mit gezielten und ausgewählten Übungen, werden die einzelnen Muskelgruppen gekräftigt, die persönliche Beweglichkeit wird gesteigert und die Ausdauer verbessert sich. Mit Gleichgesinnten, soll die individuelle Koordinationsfähigkeit gefördert werden. Wir möchten Spaß und Freude am Sport für Menschen ab 60 Jahren vermitteln und freuen uns auf Sie.

Hannelore Sedelies,  
Sabine Meinig  
donnerstags, 11.02.2021 bis 24.06.2021  
jeweils von 09:00 - 10:00 Uhr  
17 Vormittage, 23 UStd  
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,  
Gymnastikraum  
Preis: 84,00 €

## T 302 394 Ü60 - fit und gesund

**Das Alter ist keine Ausrede - Sport tut gut -**  
Inhalt s. T 302 384.

Hannelore Sedelies,  
Sabine Meinig  
donnerstags, 11.02.2021 bis 24.06.2021  
jeweils von 10:00 - 11:00 Uhr  
17 Vormittage, 23 UStd  
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,  
Gymnastikraum  
Preis: 84,00 €

## T 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, 09.02.2021 bis 29.06.2021  
jeweils von 09:00 - 10:00 Uhr  
18 Vormittage, 24 UStd  
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,  
Gymnastikraum  
Preis: 87,00 €

## T 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 Matetraining und eine Auswahl zusätzlicher Übungen lösen sich energetische Blockaden sowie Muskel- und Gelenkverspannungen. Die Körperhaltung wird aufrechter, die gesamte Muskulatur flexibler und die Gelenke geschmeidiger.

Für Schwangere ist der Kurs nicht geeignet. Bitte mitbringen: zwei Handtücher, leichte lockere Kleidung und Socken  
Maike von Renesse  
dienstags, 09.02.2021 bis 29.06.2021  
jeweils von 16:45 - 17:45 Uhr  
18 Nachmittage, 24 UStd  
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,  
Gymnastikraum  
Preis: 87,00 €

## T 302 084 Pilates - die sanfte Trainingsmethode

**Kurs für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene**

Inhalt s. T 302 034.  
Maike von Renesse  
mittwochs, 10.02.2021 bis 30.06.2021  
jeweils von 16:45 - 17:45 Uhr  
19 Nachmittage, 26 UStd  
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,  
Gymnastikraum  
Preis: 94,00 €

## T 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, 09.02.2021 bis 29.06.2021  
jeweils von 17:45 - 18:45 Uhr  
18 Abende, 24 UStd  
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,  
Gymnastikraum  
Preis: 87,00 €

## T 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, 08.02.2021 bis 21.06.2021  
jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr  
17 Abende, 23 UStd  
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,  
Gymnastikraum  
Preis: 84,00 €



### **T 302 364 Bauch, Beine, Po**

Inhalt s. T 302 304, S. 71.

Sabine Meinig

montags, 08.02.2021 bis 21.06.2021

jeweils von 20:00 - 21:00 Uhr

17 Abende, 23 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 84,00 €

### **T 302 044 POWER Intervall-Training**

Ein sehr intensiver Workout-Mix im Stand und am Boden, in Anlehnung an TABATA und HIIT, mit und ohne Zusatzgeräte ausgeführt. Diese Kombination von intensiver Ausdauer und Kraft stärkt das Herz-Kreislauf-System, steigert so die Fitness und verbrennt unliebsames Körperfett.

In diesem hoch intensiven Intervall-Training wechseln sich einfache, aber energiegeladene Bewegungsphasen mit aktiver Regeneration ab. Die Schwierigkeitsstufen können, je nach Leistungsstand, gelevelt werden, so dass jeder TN sein perfektes, funktionelles Training absolvieren kann.

Die Vielfalt der Übungen und der heiße - schnelle Beat der Musik lassen die Trainingszeit vom Warm up bis zum Cool down im Nu verfliegen. Sport zu treiben und sich auch mal an seine persönlichen Grenzen zu bringen, garantieren Spaß und Erfolg. Bitte mitbringen: feste Turnschuhe und Trinkflasche

Maike von Renesse

dienstags, 09.02.2021 bis 29.06.2021

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

18 Abende, 24 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 87,00 €

### **T 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, 11.02.2021 bis 24.06.2021

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

16 Abende, 22 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 81,00 €

### **T 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, 08.02.2021 bis 21.06.2021

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

17 Abende, 23 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 84,00 €

### **T 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, 11.02.2021 bis 24.06.2021

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

16 Abende, 22 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 81,00 €

### **T 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, 11.02.2021 bis 24.06.2021

jeweils von 20:00 - 21:00 Uhr

16 Abende, 22 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 81,00 €

### **T 300 464 Body-Power - Unter freiem Himmel**

**Outdoor!**

Dieses Intervalltraining fordert Sie heraus. Trotzdem ist es jedem möglich, entsprechend seiner Tagesform zu trainieren.

Tabata (20/10), Power-Intervall (45/15) und andere Intervallstundenbilder wechseln sich jede Woche ab. Ausdauer und Kraft werden zu gleichen Teilen trainiert.

Wer möchte, kann an seine Grenzen gehen!

Es stehen keine Umkleidemöglichkeiten zur Verfügung, bitte kommen Sie bereits in entsprechender Kleidung und bringen Sie an jedem Termin Ihre eigene Matte mit. Bei Regen findet der Kurs nicht statt und wird auch nicht berechnet. Im Zweifelsfall erfolgt die Info kurzfristig per Telefonkette, E-Mail oder WhatsApp über die Kursleitungen Eine Abbuchung der Kursgebühr erfolgt ausnahmsweise daher erst am Kursende. Bitte melden sie sich an der Kasse des Waldbades und sagen Sie, dass Sie zu einem Volkshochschulkurs möchten. Sie müssen nur Eintritt bezahlen, wenn Sie vor oder nach dem Kurs schwimmen möchten. Bitte begeben Sie sich unaufgefordert auf die Wiese. Diese befindet sich beim Volleyballfeld im hinteren Teil des Bades.

Anette Meyrich

donnerstags, 01.07.2021 bis 26.08.2021

jeweils von 17:45 - 18:45 Uhr

7 Abende, 10 UStd

Sehnde, Waldbad Wiese, Waldstraße,

Preis: 40,00 €

### **T 300 474 Bodyworkout - Unter freiem Himmel**

**Outdoor!**

Ein präventives Fitness-Training für den ganzen Körper: Effektive Muskelkräftigung der Problemzonen Bauch, Beine, Po und Rücken sowie Stretching. Lassen Sie sich überraschen! Es stehen keine Umkleidemöglichkeiten zur Verfügung, bitte kommen Sie bereits in entsprechender Kleidung und bringen Sie an jedem Termin Ihre eigene Matte mit. Bei Regen findet der Kurs nicht statt und wird auch nicht berechnet. Im Zweifelsfall erfolgt die Info kurzfristig per Telefonkette, E-Mail oder WhatsApp über die Kursleitungen Eine Abbuchung der Kursgebühr erfolgt ausnahmsweise daher erst am Kursende. Bitte melden sie sich an der Kasse des Waldbades und sagen Sie, dass Sie zu einem Volkshochschulkurs möchten. Sie müssen nur Eintritt bezahlen, wenn Sie vor oder nach dem Kurs schwimmen möchten. Bitte begeben Sie sich unaufgefordert auf die Wiese. Diese befindet sich beim Volleyballfeld im hinteren Teil des Bades.

Anette Meyrich

donnerstags, 01.07.2021 bis 26.08.2021

jeweils von 18:45 - 19:45 Uhr

7 Abende, 10 UStd

Sehnde, Waldbad Wiese

Preis: 40,00 €



## Uetze

### T 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 Jarcevs kij

dienstags, 09.02.2021 bis 29.06.2021

jeweils von 16:30 - 17:30 Uhr

18 Nachmittage, 24 UStd

Hänigsen, Grundschule am Storchennest,  
Moorgartenweg 1

Preis: 98,00 €

### T 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 Jarcevs kij

dienstags, 09.02.2021 bis 29.06.2021

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

18 Abende, 24 UStd

Uetze, VfL-Halle, Wilhelmstr. 6

Preis: 107,00 €

### T 302 315 Wirbelsäulengymnastik

Inhalt s. T 302 845.

Anna Jarcevs kij

dienstags, 09.02.2021 bis 29.06.2021

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

18 Abende, 24 UStd

Uetze, VfL-Halle, Wilhelmstr. 6

Preis: 107,00 €

Weitere Angebote zum Thema "Faszien" finden Sie auf den Seiten 58 und 78.



© Printemps,  
Fotolia.com

### T 302 025 fay® 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 Faszienrollmassage.

In diesem Kurs wollen wir gemeinsam Übungsabläufe kennenlernen, die uns geschmeidig und gesund erhalten, sowie schmerzhafte Verfilzungen in unseren Faszien verhindern.

Bitte mitbringen: eigene Gymnastikmatte, Handtuch, Stoppersocken, bequeme Kleidung und etwas zu Trinken, sowie eine Faszienrolle und einen Faszienball (dies kann auch im Kurs erworben werden).

Elke Engler

dienstags, 16.02.2021 bis 22.06.2021

jeweils von 11:15 - 12:15 Uhr

15 Vormittage, 20 UStd

Uetze, VfL-Halle, Wilhelmstr. 6

Preis: 80,00 €

### T 302 115 Body Groove

*Komm wie du bist mit dem was du hast!*  
Tanzen - gemeinsam und doch individuell. Tanzen und Bewegung sollen Spaß machen, egal wie beweglich, jung, alt, dünn oder dick man ist.

Es gibt nur eine Art es richtig zu machen - deine Art.

Stress abbauen, loslassen und Freude an Musik gehören ebenso dazu, wie zur Ruhe zu kommen. Nach dem Konzept von Misty Tripoly tanzen wir gemeinsam und doch individuell - mit Spaß statt Leistungsdruck.

Ines Skobjin

donnerstags, 11.02.2021 bis 15.07.2021

jeweils von 19:15 - 20:30 Uhr

20 Abende, 34 UStd

Uetze, VfL-Halle, Wilhelmstr. 6

Preis: 134,00 €



## Kontakte:

### Annika Schindel

Programmbereichsleitung  
05132 50 00 - 13  
schindel@vhs-ostkreis-hannover.de

### Elke Schwanke

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

### Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

© Annika Schindel



## Burgdorf

### S 304 101 Heilpflanzen-Hausapotheke - für Hals, Nase, Ohren

Ohrschmerzen treten meist am Wochenende oder zu Feiertagen auf und wegen eines Schnupfens gehen viele nicht gleich zum Arzt. In meinem Vortrag möchte ich Ihnen Heilpflanzen vorstellen, die bei ersten Beschwerden angewandt werden können und in Ihrer Hausapotheke nicht mehr fehlen sollten. Die Möglichkeiten sind in diesem Bereich vielfältig. So werden Ihnen Kamille, Holunder, Salbei, Thymian, Linde und viele mehr begegnen. Ich erläutere Ihnen die wichtigsten Inhaltsstoffe und die besten Zubereitungsformen. Und sicher gibt es darüber hinaus auch noch den ein oder anderen Tipp anderer bewährter Hausmittel.

In der Kursgebühr sind Kosten für ein Handout mit Informationen und Rezepten enthalten.

Isabell Slowik  
Mo, 11.01.2021, 18:00 - 21:10 Uhr  
1 Abend, 4 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
Seminarraum 3  
Preis: 18,00 €

### S 304 111 Heilpflanzen-Hausapotheke - für Magen und Darm

Magenschmerzen, Übelkeit, Verstopfung... Oftmals sind die Beschwerden auf harmlose Ursachen zurückzuführen. In diesen Fällen ist es gut, wirkende Heilpflanzen im Haus zu haben, um schnell reagieren zu können. In meinem Vortrag möchte ich Ihnen die Pflanzen vorstellen, die bei ersten Symptomen angewandt oder ergänzend zur ärztlichen Behandlung eingenommen werden können. Denn gerade Tees wirken im Verdauungstrakt direkt an Ort und Stelle. Ich werde Ihnen Kamille, Pfefferminze, Zitronenmelisse, Kümmel, Fenchel und viele andere näher bringen. Dazu erläutere ich Ihnen die wichtigsten Inhaltsstoffe wie Bitterstoffe, ätherische Öle, Gerbstoffe und Flavone, die bei diesen Erkrankungen gute Dienste leisten.

In der Kursgebühr sind Kosten für ein Handout mit Informationen und Rezepten enthalten.

Isabell Slowik  
Mo, 18.01.2021, 18:00 - 21:10 Uhr  
1 Abend, 4 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
Seminarraum 3  
Preis: 18,00 €

### S 304 121 Heilpflanzen-Hausapotheke - für die Haut

Betrachtet man Hauterkrankungen aus ganzheitlicher Sicht, so sind sie meist Erscheinungszeichen innerer Dysfunktionen wie z. B. Mineralstoffmangel, chronische Entzündungen oder Stoffwechselstörungen. Auch an Allergien ist zu denken.

In meinem Vortrag möchte ich Ihnen Pflanzen vorstellen die bei Exzemen, Akne oder Furunkel helfen können. Die Anwendung erfolgt in diesem Bereich bestenfalls immer innerlich als Tee oder Tinktur und äußerlich als Umschlag oder Bad. Ihnen werden Pflanzen begegnen, von denen Sie vielleicht nie vermutet hätten, dass sie irgendeine Wirkung haben, wie das Ackerweilchen, das Stiefmütterchen oder der Ehrenpreis. Aber auch gute Bekannte wie Brennnessel, Ringelblume oder Eichenrinde werden dabei sein.

In der Kursgebühr sind Kosten für ein Handout mit Informationen und Rezepten enthalten.

Isabell Slowik  
Fr, 29.01.2021, 18:00 - 21:10 Uhr  
1 Abend, 4 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
Seminarraum 1  
Preis: 18,00 €



### S 304 131 Heilpflanzen-Hausapotheke - für die Nerven

Es gibt Phasen, da läuft es nicht so rund im Leben. Die Ursachen können verschiedenster Natur sein. Die Folgen treten bei einigen Menschen dann als Schlaflosigkeit, Nervosität oder Unruhe auf. Leichte Verstimmungen lassen sich gut mit pflanzlichen Mitteln in den Griff bekommen. In meinem Vortrag möchte ich Ihnen "Seelenkräuter" wie Baldrian, Lavendel, Johanniskraut, Weißdorn oder Zitronenmelisse vorstellen. Sie hellen die Stimmung auf, sind angstlösend oder beruhigen das Herz und werden oft zur Selbsthilfe angewandt. Ich vermittele Ihnen, in welcher Form die Heilpflanzen am besten wirken.

In der Kursgebühr sind Kosten für ein Handout mit Informationen und Rezepten enthalten.

Isabell Slowik

Mo, 08.02.2021, 18:00 - 21:10 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 18,00 €

### S 304 151 Heilpflanzen-Hausapotheke - für den Bewegungsapparat

Beim Joggen umgeknickt oder beim Fitness eine ungünstige Bewegung gemacht: Verstauchungen, Zerrungen und Prellungen lassen sich äußerlich gut mit Salben oder Wickeln behandeln. Bei chronischen Gelenksbeschwerden durch Arthrose, Rheuma oder Gicht ist es dagegen von Vorteil, wenn der Stoffwechsel angekurbelt und ihm so die Möglichkeit der Entgiftung gegeben wird. Dazu eignen sich besonders Tinkturen oder Tees. In meinem Vortrag möchte ich Ihnen Pflanzen wie Arnika, Ringelblume oder Zaubernuss für die äußerliche Anwendung vorstellen. Und solche wie Löwenzahn, Brennnessel oder Pfefferminze für die innerliche Anwendung zeigen.

Dazu erläutere ich Ihnen die wichtigsten pflanzlichen Inhaltsstoffe und die besten Darreichungsformen.

In der Kursgebühr sind Kosten für ein Handout mit Informationen und Rezepten enthalten.

Isabell Slowik

Fr, 12.02.2021, 18:00 - 21:10 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 18,00 €

### S 304 401 Fasten

Fit und gestärkt ins Frühjahr mit einer 5-Tage-Fastenkur

Körper, Seele und Geist profitieren und werden positiv beeinflusst. Das Fasten hat sich seit Jahrhunderten traditionell in fast allen Kulturen der Erde bewährt und ist heute aktueller und attraktiver denn je. Mit fachlicher Begleitung einer Fastenleiterin, und Inbezugnahme der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse, fasten wir nach der modifizierten Buchinger-Methode mit begleitenden unterstützenden Maßnahmen. Unsere Selbstheilungskräfte werden in Gang gesetzt, der Körper entgiftet und unsere Gesundheit nachhaltig gestärkt - wir freuen uns auf mehr Vitalität, Wohlbefinden und Energie. Die 3 Gruppentreffen beinhalten kleine Vortragsblöcke mit interessanten Informationen zu Darmgesundheit, Fasten und Entgiftung, guter Ernährung sowie kleinen Entspannungs- und Bewegungseinheiten, Erfahrungsaustausch und gemeinsamen Fastenbrechen.

Im Kursumfang enthalten sind die Einkaufsliste, der Fastenplan und das Handout mit detailliertem Ablauf der Fastenwoche.

Der Kurs findet in Eigenverantwortung der Teilnehmenden statt. Teilnehmen kann jede\*r über 16 Jahre, der\*die gesund und körperlich wie seelisch normal belastbar ist. Für Einsteiger\*innen, Berufstätige und andere gleichermaßen geeignet. Bei Medikamenteneinnahme oder Unsicherheiten zur eigenen Absicherung bitte vorher mit dem Hausarzt abstimmen.

Die Kursleitung ist lizenzierte Fastenleiterin für Gesunde sowie Heilpflanzen- und Aromaexpertin. Kopierkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Gerit Bosenick

Di, 09.02.2021, 19:15 - 20:45 Uhr

Mo, 15.02.2021, 19:15 - 20:45 Uhr

Do, 18.02.2021, 19:15 - 20:45 Uhr

3 Abende, 6 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 31,00 €

### T 304 001 3-6-9 Reinigungskur

Die vereinfachte 3-6-9 Reinigungskur nach Anthony William in der Gruppe erleben.

Diese 9 Tage sind ein Schlüssel zu mehr Wohlbefinden, Leichtigkeit, Lebensfreude. Was ist die 3-6-9-Reinigungskur? Die Grundlage der Reinigungskur ist das Buch „Heile dich selbst“ von Anthony William. Der Körper wird durch entsprechende Kost sanft darauf eingestimmt, Altes loszulassen.

Jede\*r führt die 3-6-9 Kur bei sich zuhause und eigenverantwortlich durch. Genaue Informationen gibt es an einem Informationsabend und wir werden uns innerhalb dieser 9 Tage 3 x zum gemeinsamen Kochen, Essen und Erfahrungsaustausch treffen, so dass eine optimale gegenseitige Unterstützung möglich ist.

Die Kur selbst beginnt an einem Samstag und endet 9 Tage später an einem Sonntag. Die 3-6-9 ist für Dich geeignet wenn:

- Du in deinem Leben etwas verändern möchtest
- wenn Du das Gefühl hast, festzustecken
- wenn Du Gewichtsprobleme hast
- wenn Du mehr Lebensfreude und Leichtigkeit haben möchtest
- wenn Du etwas für deine Gesundheit tun möchtest

Kosten für Kursunterlagen, Lebensmittel, und Rezepte sind in der Gebühr enthalten.

Ines Skobjin

Mi, 17.02.2021, 18:30 - 20:30 Uhr

Sa, 20.02.2021, 13:00 - 15:00 Uhr

Mo, 22.02.2021, 18:00 - 21:00 Uhr

Do, 25.02.2021, 18:00 - 21:00 Uhr

So, 28.02.2021, 16:00 - 18:00 Uhr

3 Abende u. 2 Nachmittage, 16 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3

Preis: 92,00 €

### T 304 141 Basis-Workshop: Verarbeitung von Heilpflanzen

Viele von uns besinnen sich auf das Wissen unserer Vorfahren. So war es meist üblich, kleine Wehwechen, leichte Erkrankungen und Unwohlsein mit passenden Kräutertees, Tinkturen, Salben, Cremes, Bädern oder Oxymelen zunächst selbst zu behandeln. Der Workshop richtet sich an alle, die wissen möchten, welches die gängigen Anwendungsmöglichkeiten von Heilpflanzen sind. Der Fokus liegt auf Grundlagen und Herstellung. Sie probieren selbst aus, wie Creme oder Salbe u. v. m. ganz natürlich selbstgemacht werden können. Bestimmt wird auch noch Zeit sein, über die ein oder andere Pflanze zu sprechen. (Heil-)pflanzenkenntnisse sind nicht notwendig. Die Dozentin ist Heilpflanzenexpertin.

Die Kursgebühr enthält Kosten für Material sowie für ein Handout mit Informationen und Rezepten in Höhe von 10,00 Euro p. P.

Isabell Slowik

Sa, 13.03.2021, 10:00 - 15:00 Uhr

1 Samstag, 6 UStd

Burgdorf, IGS, Im Langen Mühlenfeld 9,

Küche

Preis: 43,00 €



## **T 304 821 Das Achtsamkeitstraining - ein effektiver Weg zu mehr Lebensqualität**

### **Einführender Vortrag**

Wir leben in einer Zeit hoher Anforderungen an Flexibilität und Lernbereitschaft, Wissen, Leistungsbereitschaft und sozialer Kompetenz im beruflichen und im privaten Lebensumfeld. Die moderne Stressforschung hat belegt, dass gelebte Achtsamkeit einen tiefen Einfluss auf die Verbesserung unserer Lebensqualität hat. In zeitgemäßer Form vermittelt und geübt ist sie außerdem ein erfahrbarer und anwendbarer Weg zur effektiven Stressbewältigung.

Thomas Feist

Mo, 22.03.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 12,00 €

## **T 304 011 Heilpflanzen für Kinder**

Kinder sprechen in der Regel gut auf Heilpflanzen an. Dennoch sind nicht alle Heilpflanzen bereits für die Jüngsten geeignet. Problematisch sind Pflanzen mit hohem Mentholgehalt oder auch viele ätherische Öle. Aber es gibt zum Glück ausgewiesene „Kinderpflanzen“, die für die Jüngsten schon angewandt werden können. Wir beschäftigen uns mit kindgerechter Dosierung und Darreichung, erarbeiten die passenden Pflanzen vom Säugling bis zur Pubertät und Sie erhalten einige Tipps, wie das kindgerechte Umfeld z. B. mit Düften entspannter, wohliger oder konzentrationsfördernder gestaltet werden kann und wie Sie ihr Kind selbst schon spielerisch an die Heilpflanzen heranführen können. Die Dozentin ist Heilpflanzenexpertin. In der Kursgebühr sind Kosten für ein Handout mit Rezepten enthalten.

Isabell Slowik

Fr, 23.04.2021, 17:00 - 21:00 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 3

Preis: 29,00 €

## **T 305 431 Ernährung bei Gelenk- und Knochenkrankungen**

Knochen- und Gelenkerkrankungen wie Gicht, Osteoporose, Rheuma und Arthrose betreffen beinahe jeden einmal im Leben. Nicht immer ist es notwendig, Medikamente einzunehmen. Häufig lassen sich mit einer Veränderung der Ernährung eine Verbesserung der Lebensqualität und ein Rückgang der Schmerzen und Beschwerden erreichen. Die Dozentin ist Heilpraktikerin und Ernährungsberaterin.

Daniela Amelunxen

Do, 22.04.2021, 20:00 - 22:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 14,00 €

## **T 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, 17.05.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 12,00 €

## **T 304 041 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, 27.05.2021, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 26,00 €

## **T 304 411 Darmgesundheit und Immunsystem**

„Der Tod wohnt im Darm“ heißt ein Wort der alten erfahrenen, naturheilkundlichen Ärzte. Es deutet an, welche große Bedeutung die Gesundheit unserer Verdauung für unsere Lebenskraft hat. An zwei Kursabenden beschäftigen wir uns zunächst mit der Funktionsweise unseres Verdauungstraktes und nähern uns mit diesem neu erworbenen Grundverständnis über unsere Verdauung den Möglichkeiten, die jeder Einzelne hat, seinen Magen-Darm-Trakt zu pflegen und zu unterstützen. Häufig wird damit eine enorme Verbesserung des Wohlbefindens erreicht. Neben theoretischen Erwägungen werden auch einige praktische Übungen „für den Bauch“ vermittelt, die anschließend mit in den Alltag genommen werden können.

Thomas Feist

Mo, 07.06.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

Mo, 14.06.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

2 Abende, 6 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 29,00 €

weitere Angebote zum Thema Achtsamkeit finden Sie auf S. 20.



## Isernhagen

## Lehrte

**S 305 042 Mentales  
Schlankheitstraining**

Inhalt s. S. 84.

Sa, 23.01.2021, 10:15 - 17:15 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 2

Preis: 32,00 €

**T 304 132 Heilpflanzen-Hausapotheke  
- für die Nerven**

Inhalt s. S 304 131, S. 75.

Isabell Slowik

Mo, 22.02.2021, 18:00 - 21:10 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum

Preis: 25,00 €

**T 304 162 Heilpflanzen-Hausapotheke  
- für die Haut**

Inhalt s. S 304 121, S. 74.

Isabell Slowik

Mo, 08.03.2021, 18:00 - 21:10 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum

Preis: 18,00 €

**T 304 152 Heilpflanzen-Hausapotheke  
- für den Bewegungsapparat**

Inhalt s. S 304 151, S. 75.

Isabell Slowik

Mo, 19.04.2021, 18:00 - 21:10 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum

Preis: 18,00 €

**T 305 112 Ernährung bei  
Krebserkrankungen**

Seminar in Theorie und Praxis

Inhalt s. S. 84.

Isabell Slowik

Fr, 21.05.2021, 17:30 - 21:30 Uhr (Theorie),

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum

Fr, 04.06.2021, 17:30 - 21:30 Uhr (Praxis)

Altwarmbüchen, IGS

Helleweg 1, Schulküche

2 Abende, 10 UStd

Preis: 53,00 €

**S 304 153 Heilpflanzen-Hausapotheke  
- für den Bewegungsapparat**

Inhalt s. S 304 151, S. 75.

Isabell Slowik

Di, 26.01.2021, 18:00 - 21:10 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 18,00 €

**T 304 113 Frühjahrskur vom  
Wegesrand  
Outdoor!**

Wenn die Natur aus ihrem Winterschlaf erwacht, sind es die Kräuter, die sich als Erste zaghaft und doch voller Energie Richtung Sonne strecken. Für die meisten sind sie nur lästiges Unkraut - speziell, wenn sie im eigenen Garten zu finden sind. Das ist schade, denn vor allem die Wildkräuter, also all jene, die nicht extra gepflanzt oder gezüchtet werden, aber trotzdem zum Verzehr geeignet sind, strotzen vor wertvollen Inhaltsstoffen. Unsere Vorfahren wussten meist noch, welche Pflanzen und Kräuter essbar sind und gesunde Eigenschaften mit sich bringen. Viele Wildkräuter sind vitamin-, mineralstoff- und ballaststoffreich. Genau die richtigen Inhaltsstoffe, die unser Körper nach einem langen und oft grauen Winter braucht! In dieser Exkursion begegnen wir Vogelmiere, Brennnessel, Löwenzahn, Gänseblümchen und einigen mehr. Ich erzähle Ihnen von den tollen Inhaltsstoffen und wie Sie die Wildkräuter in Ihren Alltag integrieren können. Die Dozentin ist Heilpflanzenexpertin und Ernährungssachverständige. In der Kursgebühr sind Kosten für ein Handout mit Informationen und Rezepten enthalten.

Bitte kleiden Sie sich dem Wetter entsprechend, festes Schuhwerk ist von Vorteil.

Bei sehr schlechter Wetterprognose wird kurzfristig über die Durchführung der Veranstaltung entschieden, dazu wird nach Anmeldung Ihr Einverständnis zur Weitergabe von E-Mailadresse oder Telefonnummer an die Dozentin eingeholt.

Treffpunkt: 31275 Arpke, Parkplatz am Bahnhof, Knüppeldorfer Weg.

Isabell Slowik

Fr, 19.03.2021, 14:00 - 17:00 Uhr

1 Nachmittag, 4 UStd

Preis: 18,00 €

**T 304 833 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 all-

täglich genutzt zu werden. Focusing kann

jeder lernen! Neugierig geworden?

Thomas Feist

Di, 23.02.2021, 18:00 - 21:15 Uhr

Di, 09.03.2021, 18:00 - 21:15 Uhr

Di, 23.03.2021, 18:00 - 21:15 Uhr

Di, 20.04.2021, 18:00 - 21:15 Uhr

Di, 04.05.2021, 18:00 - 21:15 Uhr

Di, 18.05.2021, 18:00 - 21:15 Uhr

Di, 01.06.2021, 18:00 - 21:15 Uhr

Di, 15.06.2021, 18:00 - 21:15 Uhr

8 Abende, 32 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 109,00 €



## T 304 023 fayor® das Faszienyoga nach Liebscher und Bracht

Workshop für den ganzen Körper

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 Fasziolen 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

Sa, 10.04.2021, 10:30 - 14:15 Uhr

So, 11.04.2021, 10:30 - 14:15 Uhr

1 Wochenende, 10 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum

Preis: 41,00 €

## T 304 423 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, 19.04.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 3

Preis: 12,00 €

## T 304 143 Führung durch das Heilpflanzenbeet

Outdoor!

In meinem Heilpflanzenbeet wachsen auf 110 Quadratmetern ca. 80 verschiedene, größtenteils heimische Heilpflanzen. Viele davon werden Ihnen bekannt vorkommen wie z. B. die Apothekerrose, Schlüsselblume, Huflattich, Frauenmantel, Salbei oder Rosmarin. Aber auch Mönchspfeffer, Arnika, Wilde Karde oder Traubensilberkerze sind zu finden. Das Beet ist in sieben Anwendungsbereiche unterteilt, so dass auf den ersten Blick erkennbar ist, welche Pflanzen beispielsweise bei Husten, Schnupfen, Heiserkeit oder Magen-Darm-Problematiken genutzt werden können. Ich stelle Ihnen die einzelnen Bereiche vor, erläutere Wissenswertes zu den Pflanzen und beantworte gerne Ihre Fragen. Darüber hinaus finden sich drum herum noch viele Wildkräuter, Beerensträucher und andere Wildfrüchte, die es zu erkunden gilt. Die Dozentin ist Heilpflanzenexpertin. Bitte kleiden Sie sich dem Wetter entsprechend. Bei sehr schlechter Wetterprognose wird kurzfristig über die Durchführung der Veranstaltung entschieden, dazu wird nach Anmeldung Ihr Einverständnis zur Weitergabe von E-Mailadresse oder Telefonnummer an die Dozentin eingeholt.

Treffpunkt: 31275 Lehrte OT Arpke, Hasendamm 67, Parkmöglichkeiten am Fahrbahnrand entlang des Hasendamms.

Isabell Slowik

Sa, 12.06.2021, 16:00 - 18:15 Uhr

1 Nachmittag, 3 UStd

Lehrte, Heilpflanzengarten Isabell Slowik

Hasendamm 67

Preis: 12,00 €

## Sehnde

## T 304 024 fayor® das Faszienyoga nach Liebscher und Bracht

Workshop für den ganzen Körper

Inhalt s. T 304 023.

Elke Engler

Sa, 29.05.2021, 10:30 - 14:15 Uhr

So, 30.05.2021, 10:30 - 14:15 Uhr

1 Wochenende, 10 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 41,00 €

## Auswärtig

## fayor® das Faszienyoga nach Liebscher und Bracht - für den ganzen Körper

Im Gegensatz zum verfilzten Wollpullover können wir unsere Faszienstruktur in jedem Alter wieder in die gesunde Schengitterstruktur umweben. Wie? Indem wir unsere Beweglichkeit systematisch erhöhen und die rückeroberten Winkel regelmäßig nutzen. Am besten mit dafür speziell entwickelten Bewegungsübungen - Engpassdehnungen und dem Faszien-Yoga. Mit nur 15 Minuten täglich kommen Sie spürbar voran! Dieser Workshop ist für alle Altersgruppen und jeden Trainingszustand geeignet und beinhaltet die Theorie sowie viele praktische Inhalte. Bitte mitbringen: Handtuch, leichte Turnschuhe und bequeme Kleidung.

## T 304 010

Dominik Machner

Sa, 17.04.2021, 10:30 - 14:15 Uhr

1 Samstag, 5 UStd

Gesundheitspraxis Dominik Machner,

Podbielskistraße 325, 30659 Hannover

Preis: 26,00 €

## T 304 020

Dominik Machner

Sa, 24.04.2021, 10:30 - 14:15 Uhr

1 Samstag, 5 UStd

Gesundheitspraxis Dominik Machner,

Podbielskistraße 325, 30659 Hannover

Preis: 26,00 €

## T 304 030

Dominik Machner

Sa, 08.05.2021, 10:30 - 14:15 Uhr

1 Samstag, 5 UStd

Gesundheitspraxis Dominik Machner,

Podbielskistraße 325, 30659 Hannover

Preis: 26,00 €

## T 304 040

Dominik Machner

Sa, 12.06.2021, 10:30 - 14:15 Uhr

1 Samstag, 5 UStd

Gesundheitspraxis Dominik Machner, Pod-

bielskistraße 325, 30659 Hannover

Preis: 26,00 €

Weitere Angebote zum Thema "Faszien" finden Sie auf den S. 58 und 73.



## Bildungsurlaube

### VHS-Räume

#### S 304 933 Bildungsurlaub: Mit Achtsamkeit und Gelassenheit in den Ruhestand

Der "Ruhestand" - Fluch und Segen zugleich? Manchmal ist er schlagartig da, manchmal schleicht er sich ein. Auf jeden Fall ist er individuell unterschiedlich. Ein intensiver Lebensabschnitt geht zu Ende, geprägt vom Beruf, von Kollegen, Zielvorgaben, beruflichen Erfolgen, Weiterentwicklung, Herausforderungen. Unser Berufsleben hat unserem Leben Struktur, Sicherheit, Anerkennung, Status und soziale Kontakte beschert. In dieser Zeit gab es auch immer wieder Sehnsüchte nach mehr Freizeit, Erholung und Ruhe. Und nun kommt er - der Ruhestand. In die Vorfreude mischen sich plötzlich Verunsicherungen, Ängste und Selbstzweifel. Wer heute aus dem Berufsleben ausscheidet, ist fitter, gesünder und geistig beweglicher als je zuvor. Der Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand umfasst mehr Lebensbereiche, braucht Zeit und er darf bewusst gestaltet werden. Durch einen abwechslungsreichen Input, Einzel- und Gruppenarbeiten, Diskussionen und Austausch stehen Ihnen ausreichend Möglichkeiten zur Verfügung, Ihre Ressourcen und Kraftquellen zu entdecken und zu stärken für eine selbstbestimmte Lebensgestaltung.

Inhalte:

- Achtsamkeit im Berufsleben
- Die Bedeutung der Berufstätigkeit - Arbeit und Selbstwert
- Gesundheit als lebenslanger Prozess
- Berufliche und private Rollenveränderung
- Ruhestandsplanung als Prozess: betriebliche und persönliche Gestaltungsräume des Übergangs Beruf - Ruhestand
- Berufliche Herausforderungen - Erwartungen, Wünsche
- Willpower und Waypower
- Übergangsphasen bewusst und selbstbestimmt gestalten
- Tiefenentspannung als Regenerationsmöglichkeit Life-Balance
- Motivationsquellen entdecken und für die Zukunft nutzen
- Pläne und Aufgaben finden
- Selbstfürsorge - körperlich und seelisch: Aktivitäten, fit bleiben, Bedürfnisse, Belastungen, Grenzen

VA-Nr.: 20 - 71603

Abmeldeschluss: 07. Dezember 2020

Claudia Kapahnke-Blaase

Mo, 18.01.2021 bis Fr, 22.01.2021

jeweils von 09:00 - 16:30 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 180,00 €

#### T 304 933 Bildungsurlaub: Fit und gesund im Beruf - Gesundheits- prävention 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.

VA-Nr.: B21-105364-52

Abmeldeschluss: 05. April 2021

Claudia Kapahnke-Blaase

Mo, 17.05.2021 bis Fr, 21.05.2021

täglich jeweils von 09:00 - 16:30 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 180,00 €

#### U 304 901 Bildungsurlaub: Fit und gesund im Beruf - Gesundheitspräven- tion durch Stressbewältigung, Intervallfasten und Bewegung

Inhalt s. T 304 933.

VA-Nr.: B21-105364-52

Abmeldeschluss: 02. August 2021

Claudia Kapahnke-Blaase

Mo, 13.09.2021 bis Fr, 17.09.2021

jeweils von 09:00 - 16:30 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 180,00 €

#### U 304 933 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

VA-Nr.: B21-105365-61

Abmeldeschluss: 23.08.2021

Claudia Kapahnke-Blaase

Mo, 04.10.2021 bis Fr, 08.10.2021

jeweils von 09:00 - 16:30 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 180,00 €

### **U 304 902 Bildungsurlaub: Mit Achtsamkeit und Gelassenheit in den Ruhezustand**

Inhalt s. S 304 933, S. 79.

VA-Nr.: 20 - 71603

Abmeldeschluss: 04.10.2021

Claudia Kapahnke-Blaase

Mo, 15.11.2021 bis Fr, 19.11.2021

täglich jeweils von 09:00 - 16:30 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3

Preis: 180,00 €

## Inseln & Mee(h)r

### **T 304 900 Bildungsurlaub auf der Insel Spiekeroog**

Ein Beitrag zur ganzheitlichen Ressourcennutzung: Gesundheitstraining, Entspannung und Ernährung

Die autofreie Nordseeinsel Spiekeroog gilt dank ihrer weiten Sandstrände, der vielfältigen Flora und Fauna und des malerischen Ortskerns als Sinnbild für Entschleunigung und Ruhe. Wo also könnte man sich besser auf sich selbst konzentrieren und zu sich finden? Die kürzlich renovierte Unterkunft befindet sich in kurzer Entfernung zum Strand und ist in ca. 20 Minuten zu Fuß vom Hafen und vom Ortskern zu erreichen. (Hinweis: Die Unterkunft ist nur zu Fuß erreichbar, da die Pferdebahn in der Nebensaison nicht verkehrt!). Die Teilnehmer\*innen sind zu Zweit in Mehrbettzimmern mit eigenem Badezimmer (WC und Dusche) untergebracht. Im Preis enthalten sind die Unterbringungskosten für 5 Nächte, Vollpension, sowie Seminar- und Lernmittelkosten. Die Anreise findet am Sonntag, den 07.03.2021 statt. An- und Abreise erfolgen eigenständig und auf eigene Kosten, die Abreise am Freitagnachmittag ist mit 4 UE in der Bildungsurlaubszeit enthalten. Eine Verlängerung des Aufenthaltes sowie eine Zimmernutzung mit mehreren Personen ist bei frühzeitiger Anmeldung möglich. Einzelunterbringung unter Aufschlag (+ 223,00 €) möglich.

Inhalt:

Die Lebensarbeitszeit wird länger, die Belastungen - physisch und psychisch, beruflich und persönlich bedingt - nehmen zu, die Anforderungen steigen. Sie sind so stark eingespannt, dass Sie in Ihrem Alltag wenige Chancen sehen, etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Ungesunde Ernährung, Fastfood und keine Zeit beim Essen führen dazu, dass Sie mehr Gewicht haben, als Ihnen gut tut. Der Körper reagiert mit Rücken- und Kopfschmerz, Fehlbelastungen, Nackenverspannungen und Unwohlsein. In den Bewegungszeiten werden wir Übungen kennenlernen, die die Rumpf- und Rückenmuskulatur kräftigen sowie die Nackenverspannungen lockern und lösen. Sämtliche Übungen können Sie zu Hause leicht fortführen. In den Entspannungsphasen lernen Sie effektive Kurz- und Langzeitentspannungsübungen kennen, die Sie im beruflichen sowie privaten Alltag anwenden können. Sie schöpfen Kraft und Energie durch Phantasiereisen, Entspannungsübungen und Meditationen. Beim Thema Ernährung geht es um eine höhere Wahrnehmungsfähigkeit des Körpers, der Emotionen und Bedürfnisse vermittelt. Biografisch geprägtes Essen, die Unterscheidung von Magen-, Augen- und Gefühlshunger und der Weg zum veränderten Essverhalten sind interessante Aspekte. Nach dieser Woche werden Sie motiviert und erholt in Ihren Berufsalltag zurückkehren. Im Gepäck Anregungen zur Entspannung, Bewegung und achtsamen Umgang mit dem Essen, nicht nur in Stresssituationen.

Ausführliche Informationen zu diesem Bildungsurlaub (Anreise, Unterkunft, Anmeldeunterlagen) erhalten Sie bei der zuständigen Programmbereichsleiterin Annika Schindel: per Email an [schindel@vhs-ostkreis-hannover.de](mailto:schindel@vhs-ostkreis-hannover.de) oder telefonisch unter 05132 5000 13. Eine Anmeldung über das Internet ist für diesen Bildungsurlaub nicht möglich. Für diesen Bildungsurlaub gelten gesonderte Anmelde- und Stornobedingungen.

VA-Nr: 20 - 72380

Anmeldeschluss: 28. Januar 2021

Claudia Kapahnke-Blaase

Mo, 08.03.2021 bis Fr, 12.03.2021

täglich jeweils von 09:00 - 16:30 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Haus Sturmeck, Spiekeroog

Preis: 588,00 €

Dünen am  
Spiekerooger Westende,  
direkt hinter der Unterkunft  
© Annika Schindel





### T 304 940 Bildungsurlaub an der Nordsee - Burhave

Gesundheitsmanagement in der beruflichen Lebensmitte

Mitten im Leben - beruflich und privat gefordert und erfahren. Die Lebensmitte ist ein Wendepunkt im Leben! Die Zukunft ist kürzer als die Vergangenheit. Was mache ich mit dem Rest meines Lebens? Alles wie bisher? Das Hamsterrad dreht sich weiter und die Unzufriedenheit wird größer? Der Stresspegel steigt, Krankheiten nehmen zu, Burn out klopft an die Tür. Körper und Psyche geben durch Kopf- und Rückenschmerzen, Erschöpfungszustände, Gewichtszunahme, Depressionen u. a. deutliche Zeichen, auf sich selbst zu achten. Der Wunsch, diese Lebensphase bewusst gesund zu gestalten - durch einen ressourcenorientierten Umgang mit Ihrer physischen und psychischen Gesundheit - wird bei den meisten Menschen größer. Wir beschäftigen uns mit mentaler, körperlicher und sozialer Gesundheit. Sie lernen die formelle und informelle Achtsamkeit kennen, mit denen Sie sich am Arbeitsplatz innerhalb kürzester Zeit wieder konzentrieren und auf das Wesentliche fokussieren können. Außerdem lernen Sie effektive Kurz- und Langzeitentspannungsübungen kennen, die Sie gut in den Arbeitsalltag integrieren können. Der Bildungsurlaub unterstützt Sie in Ihrer Persönlichkeitsentwicklung dahingehend, dass Sie gelassener im Umgang mit sich selbst und den Herausforderungen im Berufsalltag umgehen werden. Mit diesem individuellen und ganzheitlichen Ansatz fühlen Sie sich wohler und leistungsstärker.

Zur Erholung bei trägt die grandiose Lage der Unterkunft. Direkt hinter dem Deich, wortwörtlich 'Achter Diek', können Sie ganz in die raue Schönheit der Nordsee, die Natur des Weltnaturerbes Wattenmeer und den Wandel der Gezeiten eintauchen. Die Halbinsel Butjadingen bietet zahlreiche gastronomische und Freizeitangebote, die Städte Wilhelmshaven und Bremerhaven sind ca. 45 Minuten Autofahrt entfernt. Die Unterbringung erfolgt in Einzelzimmern (Doppelzimmer auf Anfrage möglich). Die Kursgebühr enthält die Kosten für das Seminar, die Unterkunft, sowie die Verpflegung (Halbpension, sowie Kaltgetränke, Kekse und Heißgetränke während des Seminars).



© Annika Schindel

Die Anreise findet am Sonntag, den 18.07.2021 statt. An- und Abreise erfolgen eigenständig und auf eigene Kosten, die Abreise am Freitagnachmittag ist mit 4 UE in der Bildungsurlaubszeit enthalten. Ausführliche Informationen zu diesem Bildungsurlaub (Anreise, Unterkunft, Anmeldeunterlagen) erhalten Sie bei der zuständigen Programmbereichsleiterin Annika Schindel: per Email an [schindel@vhs-ostkreis-hannover.de](mailto:schindel@vhs-ostkreis-hannover.de) oder telefonisch unter 05132 5000 13. Eine Anmeldung über das Internet ist für diesen Bildungsurlaub nicht möglich. Für diesen Bildungsurlaub gelten gesonderte Anmelde- und Stornobedingungen.  
VA-Nr.: 19 - 67087  
Anmeldeschluss 02. Juni 2021  
Claudia Kapahnke-Blaase  
Mo, 19.07.2021 bis Fr, 23.07.2021  
jeweils von 09:00 - 16:30 Uhr  
5 Tage, 40 UStd  
Familienferiendorf Burhave  
Preis: 545,00 €

### U 304 910 Bildungsurlaub auf Sylt

Ein Beitrag zur ganzheitlichen Ressourcen-nutzung: Gesundheitstraining, Entspannung und Ernährung

Inhalt s. T 304 900, S. 80.

Die Anreise findet am Sonntag, den 31.10.2021 statt. An- und Abreise erfolgen eigenständig und auf eigene Kosten, die Abreise am Freitagnachmittag ist mit 4 UE in der Bildungsurlaubszeit enthalten. Die Gebühr beinhaltet die Seminar- und Verwaltungskosten, Unterrichtsmaterialien, sowie die Unterbringung im Zwei-Bett-Zimmer mit Halbpension.

Ausführliche Informationen zu diesem Bildungsurlaub (Anreise, Unterkunft, Anmeldeunterlagen) erhalten Sie ab Herbst 2020 bei der zuständigen Programmbereichsleiterin Annika Schindel: per Email an [schindel@vhs-ostkreis-hannover.de](mailto:schindel@vhs-ostkreis-hannover.de) oder telefonisch unter 05132 5000 13. Eine Anmeldung über das Internet ist für diesen Bildungsurlaub nicht möglich. Für diesen Bildungsurlaub gelten gesonderte Anmelde- und Stornobedingungen.

VA-Nr.: 20 - 72380

Anmeldeschluss: 09. Juli 2021.

Claudia Kapahnke-Blaase

Mo, 01.11.2021 bis Fr, 05.11.2021

täglich jeweils von 09:00 - 16:30 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Haus Klaarstrand, Sylt

Preis: 635,00 €



## Kontakte:

### Annika Schindel

Programmbereichsleitung  
05132 50 00 - 13  
schindel@vhs-ostkreis-hannover.de

### Meri Zivkov

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

### Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

## Burgdorf

## Vorträge

### S 305 131 Clean Eating

Sauberes Essen - was ist denn das? Die Idee hinter diesem Trend gibt es schon lange - natürliche und unverarbeitete Lebensmittel aus denen ohne Zusatz von künstlichen Zusätzen, raffiniertem Zucker und Auszugsmehlen vollwertige und gesunde Mahlzeiten gekocht werden - das schmeckt und ist gut für Körper und Wohlbefinden! Sie erhalten eine Einführung in das Prinzip des Clean Eating sowie dessen praktische Umsetzung - mit vielen alltagsnahen Tipps und Tricks. In der Kursgebühren sind Kosten für ein Handout mit Informationen und Rezepten enthalten.

Susanne Kahl

Di, 19.01.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 14,00 €

### S 304 401 Fasten

Inhalt s. S. 75.

Gerit Bosenick

Di, 09.02.2021, 19:15 - 20:45 Uhr

Mo, 15.02.2021, 19:15 - 20:45 Uhr

Do, 18.02.2021, 19:15 - 20:45 Uhr

3 Abende, 6 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 31,00 €



© Annette  
Blikslager

### T 304 001 3-6-9 Reinigungskur

Inhalt s. S. 75.

Ines Skobjin

Mi, 17.02.2021, 18:30 - 20:30 Uhr

Sa, 20.02.2021, 13:00 - 15:00 Uhr

Mo, 22.02.2021, 18:00 - 21:00 Uhr

Do, 25.02.2021, 18:00 - 21:00 Uhr

So, 28.02.2021, 16:00 - 18:00 Uhr

3 Abende u. 2 Nachmittage, 16 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3

Preis: 92,00 €

### T 304 113 Frühjahrskur vom Wegesrand

Inhalt s. S. 77.

Isabell Slowik

Fr, 19.03.2021, 14:00 - 17:00 Uhr

1 Nachmittag, 4 UStd

Preis: 25,00 €

### T 305 571 Gesundheit geht durch den Magen I

Vollwerternährung für ein aktives Leben - Vortrag mit Kostproben

Möchten Sie die Wege kennenlernen, die Sie selbst gehen können, um gesund und fit zu bleiben? Zur Fitness gehören nicht nur Sport und Bewegung, sondern Vollwertiges auf Ihrem Teller. Was versteht man darunter und wie sollten die täglichen Speisen zusammengesetzt sein? Kompliziert? Nein! Überzeugen Sie sich selbst! Sie erhalten theoretischen Input, Kostproben sowie Rezepte an die Hand.

Die Kosten für Kostproben und Rezeptunterlagen sind in der Kursgebühr enthalten.

Annette Pannwitz-Czogalla

Mo, 15.03.2021, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 24,00 €

### T 305 591 Gesundheit geht durch den Magen II

Nährstoffe und Einkaufsplanung - Vortrag mit Kostproben

Achten Sie bei Ihrem Einkauf auch auf das "Kleingedruckte"? Vollwertiges auf der Speisekarte braucht die richtigen Grundzutaten. Ist der Einkauf dann also schwieriger? Nein! Mit einer Planungs- und Einkaufshilfe unterstütze ich Sie. Sie erhalten theoretischen Input, Kostproben sowie Rezepte an die Hand.

Die Kosten für Kostproben und Rezeptunterlagen sind in der Kursgebühr enthalten.

Annette Pannwitz-Czogalla

Mo, 19.04.2021, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 24,00 €

### T 305 581 Gesundheit geht durch den Magen III

Meal Prep für die ganze Familie - Vortrag mit Kostproben

Mit Familie und Beruf fällt es Ihnen schwer, auf vollwertiges Essen zu achten bzw. nach Feierabend noch alles zuzubereiten?



Meine Lösung dazu: Meal Prep. Sie bereiten an einem Tag der Woche alles Wesentliche vor und können dann täglich aus dem Vorrat schöpfen. Mit einer Planungshilfe, theoretischem Input, Kostproben und Rezepten unterstütze ich Sie dabei. Die Kosten für Kostproben und Rezeptunterlagen sind in der Kursgebühr enthalten.  
Annette Pannwitz-Czogalla  
Mo, 31.05.2021, 18:00 - 20:15 Uhr  
1 Abend, 3 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Seminarraum 4  
Preis: 24,00 €

### T 305 431 Ernährung bei Gelenk- und Knochenerkrankungen

Knochen- und Gelenkerkrankungen wie Gicht, Osteoporose, Rheuma und Arthrose betreffen beinahe jeden einmal im Leben. Nicht immer ist es notwendig, Medikamente einzunehmen. Häufig lassen sich mit einer Veränderung der Ernährung eine Verbesserung der Lebensqualität und ein Rückgang der Schmerzen und Beschwerden erreichen. Die Dozentin ist Heilpraktikerin und Ernährungsberaterin.  
Daniela Amelunxen  
Do, 22.04.2021, 20:00 - 22:15 Uhr  
1 Abend, 3 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Gymnastikraum  
Preis: 14,00 €

### T 304 811 Nahrungsmittelallergien und Unverträglichkeiten

Inhalt s. S. 76.  
Thomas Feist  
Mo, 17.05.2021, 19:00 - 21:15 Uhr  
1 Abend, 3 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Seminarraum 4  
Preis: 12,00 €

### T 304 411 Darmgesundheit und Immunsystem

Inhalt s. S. 76.  
Thomas Feist  
Mo, 07.06.2021, 19:00 - 21:15 Uhr  
Mo, 14.06.2021, 19:00 - 21:15 Uhr  
2 Abende, 6 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Seminarraum 4  
Preis: 24,00 €

Weitere  
Kochkurse  
in Burgdorf -  
als Gruppenevents -  
finden Sie ab der  
Seite 89.

## Outdoor

### T 305 011 Paella im Garten der Glücksküche Outdoor!

In der großen Paella-Pfanne werden wir dieses klassische, spanische Eintopfgericht zubereiten. Mit glücklichem Huhn, Meeresfrüchten und viel leckerem Gemüse und Gewürzen zaubert es uns Urlaubsstimmung auf den Teller. Eine bunte Vorspeise und ein feiner Nachtisch rahmen den Hauptgang ein. Wir ernten, schnippeln, mixen, brutzeln, verkosten und genießen unter freiem Himmel! Als kleiner theoretischer Exkurs steht diesmal das Sonnenvitamin D auf dem Programm. Sind unsere Vitamin D Speicher ausreichend gefüllt, um uns mit funktionierendem Immunsystem und gut gelaunt durch herausfordernde Zeiten zu bringen? Ein sehr spannendes und immer aktuelleres Thema. Bitte Saft, Wein, Bier o.Ä., Outdoor Kleidung, Schürze, Schraubgläser für die Reste und Entdeckungsfreude mitbringen. Die Lebensmittelumlage beträgt 15,00 Euro p. Person und wird vor Ort eingesammelt. Beim Anrichten der Speisen ist das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung und Einweghandschuhe nötig, bitte bringen Sie diese mit. Die Dozentin ist Ernährungstherapeutin. Kursort: Glücksküche Annette Blikslager, Heisterkampsweg 21, 31303 Burgdorf  
Annette Blikslager  
Do, 10.06.2021, 18:00 - 22:00 Uhr  
1 Abend, 5,33 UStd  
Preis: 50,00 €

### T 305 021 Ein Sommerabend im Glücksküchengarten Outdoor!

Sekundäre Pflanzenstoffe stecken vor allem in Randschichten von Gemüse und Obst und haben so schöne Namen wie Anthocyanine, Carotinoide oder Lycopine. Diese kleinen Helfer sorgen nicht nur für Farbe und Geschmack auf dem Teller, sondern schützen jede einzelne unserer Zellen vor bösartigen Veränderungen und vorzeitiger Alterung. Sie stärken unser Immunsystem und wirken antientzündlich. Zu Beginn dieses Kurses gibt es einen kurzen Einblick in die bunte Welt der Pflanzeninhaltsstoffe und ihren Beitrag zu unserem Wohlbefinden. Wie köstlich und einfach das sein kann, erproben wir an diesem Abend unter freiem Himmel und schwelgen in der Vielfalt von Aromen und Farben und essen uns einfach gesund. Lassen Sie sich überraschen von einem frischen Blattsalat mit Spargel, Erdbeeren, Kräutern, essbaren Blüten mit Rhabarber Dressing, leichten Sommerrollen mit Asiatischem Dip und einer Kokosmilch Pannacotta mit Lavendelblüten und Beerenkompott. In diesem Kurs verwenden wir ausschließlich vegane Zutaten. Bitte Saft, Wein, Bier o.Ä., Outdoor Kleidung, Schürze, Schraubgläser für die Reste und Entdeckungsfreude mitbringen. Die Lebensmittelumlage beträgt 10,00 Euro p. Person und wird vor Ort eingesammelt. Beim Anrichten der Speisen ist das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung und Einweghandschuhe nötig, bitte bringen Sie diese mit. Die Dozentin ist Ernährungstherapeutin. Kursort: Glücksküche Annette Blikslager, Heisterkampsweg 21, 31303 Burgdorf  
Annette Blikslager  
Mi, 14.07.2021, 18:00 - 22:00 Uhr  
1 Abend, 5,33 UStd  
Preis: 50,00 €

#### Name:

Annette Blikslager  
bei der VHS seit:  
2015

#### Unterrichtsbereich(e):

Kochen und Ernährung

**Das macht Erwachsenenbildung für mich besonders:** Die Ernährung erfolgreich und langfristig umzustellen ist ein Prozess, schon kleine Schritte können zu großen Veränderungen führen. In meinen Seminaren kann ich als Ernährungstherapeutin Zusammenhänge erklären und zeigen, wie überaus köstlich diese kleinen Schritte in der Praxis schmecken können.





## Isernhagen

### S 305 042 Mentales Schlankeheitstraining

Übergewicht ist heutzutage ein schwerwiegendes Problem. Beinahe jeder hat bereits eine Diät mehr oder weniger erfolgreich absolviert. Doch woran liegt es, dass es so schwierig ist, eine Diät bis zum Wunschgewicht durchzuhalten und das Gewicht dann auch zu halten? Welche Faktoren und Auslöser gibt es, die eine Gewichtsabnahme verhindern? Wie sehen erfolgreiche Strategien aus, um Gewicht zu verlieren und dauerhaft das Wunschgewicht zu halten?

In diesem Workshop wollen wir gemeinsam das Essverhalten analysieren und Strategien und Verbesserungen finden. Die Dozentin ist Heilpraktikerin und Ernährungsberaterin. Bitte mitbringen: einen Schnellhefter, Stifte in unterschiedlichen Farben, Kugelschreiber

Daniela Amelunxen

Sa, 23.01.2021, 10:15 - 17:15 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 2

Preis: 32,00 €

### T 305 362 Bier selbst gebraut

Heller Bock oder IPA

Craftbeer, handwerklich gebrautes Bier mit besonderer Note. Was steckt dahinter?

Meine Biere werden mit Herz, Hand und Verstand gebraut. Sie haben den Charakter, der vielen anderen Bieren fehlt.

Malzige Süße, kräftiges Hopfenaroma, eine geeignete Hefe - und los geht's! Frisch gewagt ist auch schon halb getrunken!

Der Kurs richtet sich an Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene. Wichtig ist, dass die Anleitung beim ersten Brautag stimmt. In diesem Kurs zeigt Walter Simon, Mitbegründer der Hausbrauerbewegung und Hausbrauer seit 1990, das einfache Brauverfahren bei dem ohne viel technischen Aufwand aber mit Hintergrund gebraut wird. Ein großer Kochtopf (25 l) und ein großer Plastikeimer reichen als Grundausstattung schon aus. Die Brauerausstattung wird im Kurs vom Braumeister gestellt.

Ofenfrischer Leberkäse und Hausbrauer-Bier runden den Brautag ab. Die spätere Abfüllung in Flaschen wird erklärt und von den Brauern alleine oder in der Gruppe zuhause durchgeführt. Da im Kurs Bier verkostet wird, ist es ratsam, sich abholen zu lassen oder den Bus zu nutzen.

Bitte mitbringen: alkoholfreie Getränke, zusätzlich etwas Verpflegung, Bierkrug, Schürze, Geschirrtücher, Wischlappen, verschließbares Gefäß 0,5 Liter für Hefe, verschließbares Transportgefäß für Bierwürze mit ca. 10 Litern Inhalt, Klebeband. Eine Gebühr von 18,00 € für Rezepte, Rohstoffe, Bier und Brotzeit wird im Seminar zusätzlich eingesammelt.

Walter Simon

Sa, 27.02.2021, 10:00 - 16:30 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Altwarmbüchen, IGS

Helleweg 1, Schulküche

Preis: 105,00 €

### T 305 502 Chinesische Frühlingsküche

Erleben Sie die leichte Frühlingsküche Chinas in Verbindung mit Übungen aus dem Qigong.

Inhalt des Kurses sind neue, leichte Rezepte aus der Chinesischen Küche, die im Alltag einfach umzusetzen sind. Durch die unterstützenden Übungen aus dem Qigong 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 in Höhe von insgesamt 20,00 € pro Person sind im Preis enthalten. Dieser Kochkurs findet unter Einhaltung eines gesonderten Hygienekonzeptes statt. Bitte bringen Sie eine Mund-Nasenbedeckung sowie Einweghandschuhe mit. Die Mund-Nasenbedeckung muss innerhalb des Gebäudes getragen werden, außer am Platz in der Koje oder im Essbereich. Beim Anrichten der Speisen werden Einweghandschuhe sowie Mund-Nasenbedeckung getragen. Pro Koje sind nur 2 Personen zulässig, die stets 1,50 m Abstand voneinander halten müssen (außer bei 2 Personen, die sich gemeinsam angemeldet haben). Es gibt keine Buffetverkostung, die Teilnehmenden verzehren nur das, was in Ihrer Koje gekocht wurde. Dafür erhalten Sie umso mehr theoretisches Input der Kursleitung, handwerkliche Tipps und die Möglichkeit zum Austausch.

Rezepte zubereitet werden, so dass Sie sie auch zu Hause problemlos nachkochen können. Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch, ein scharfes Messer und Gefäße für Kostproben mit. Die Lebensmittelkosten in Höhe von insgesamt 20,00 € pro Person sind im Preis enthalten. Dieser Kochkurs findet unter Einhaltung eines gesonderten Hygienekonzeptes statt. Bitte bringen Sie eine Mund-Nasenbedeckung sowie Einweghandschuhe mit. Die Mund-Nasenbedeckung muss innerhalb des Gebäudes getragen werden, außer am Platz in der Koje oder im Essbereich. Beim Anrichten der Speisen werden Einweghandschuhe sowie Mund-Nasenbedeckung getragen. Pro Koje sind nur 2 Personen zulässig, die stets 1,50 m Abstand voneinander halten müssen (außer bei 2 Personen, die sich gemeinsam angemeldet haben). Es gibt keine Buffetverkostung, die Teilnehmenden verzehren nur das, was in Ihrer Koje gekocht wurde. Dafür erhalten Sie umso mehr theoretisches Input der Kursleitung, handwerkliche Tipps und die Möglichkeit zum Austausch.

Xin Schubert

Mi, 21.04.2021, 18:00 - 21:45 Uhr

Mi, 28.04.2021, 18:00 - 21:45 Uhr

2 Abende, 10 UStd

Altwarmbüchen, IGS

Helleweg 1, Schulküche

Preis: 74,00 €

### T 305 112 Ernährung bei Krebserkrankungen

Seminar in Theorie und Praxis

Viele Menschen fragen sich, ob die Ernährung Einfluss auf eine Krebserkrankung haben kann. Aktuelle Forschungen zeigen, dass Krebszellen Zucker lieben. Daher empfehlen einige Ärzte unterstützend zur konventionellen Therapie eine sehr fett- und eiweißreiche Ernährung mit wenig Kohlenhydraten - die sogenannte ketogene Ernährung, die jedoch nicht als Heilmittel betrachtet werden darf. In diesem Seminar möchte ich Ihnen einen Einblick geben, wie die Ernährung den menschlichen Stoffwechsel und den Stoffwechsel der Krebszellen beeinflusst. Das Ziel einer Ernährung mit oder nach Krebs ist es, den Körper der Betroffenen zu kräftigen und das Tumorgeschehen möglichst zu schwächen. Ich gehe besonders auf die Lebensmittel ein, die dem Körper reichlich wichtige Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe liefern. Außerdem zeige ich Ihnen auf, was nur begrenzt oder wenig verzehrt werden sollte. Dass diese Ernährungsform sehr praktikabel und schmackhaft ist, erkochen wir gemeinsam anhand von zahlreichen schmackhaften Rezepten, die Sie gerne mit nach Hause nehmen können.

Die Dozentin ist Ernährungscoach.

Dieser Kochkurs findet unter Einhaltung eines gesonderten Hygienekonzeptes statt. Bitte bringen Sie eine Mund-Nasenbedeckung sowie Einweghandschuhe mit. Die Mund-Nasenbedeckung muss innerhalb des Gebäudes getragen werden, außer am Platz in der Koje oder im Essbereich.

Bitte bringen Sie eine Mund-Nasenbedeckung sowie Einweghandschuhe mit. Die Mund-Nasenbedeckung muss innerhalb des Gebäudes getragen werden, außer am Platz in der Koje oder im Essbereich.

Weitere Kochkurse in Isernhagen - als Gruppenevents - finden Sie ab der Seite 90.



Beim Anrichten der Speisen werden Einweghandschuhe sowie Mund-Nasenbedeckung getragen. Pro Koje sind nur 2 Personen zulässig, die stets 1,50 m Abstand voneinander halten müssen (außer bei 2 Personen, die sich gemeinsam angemeldet haben). Es gibt keine Buffetverkostung, die Teilnehmenden verzehren nur das, was in Ihrer Koje gekocht wurde. Dafür erhalten Sie umso mehr theoretisches Input der Kursleitung, handwerkliche Tipps und die Möglichkeit zum Austausch. In der Kursgebühr sind Kosten für ein Handout mit Informationen und Rezepten enthalten, Kosten für Lebensmittel werden vor Ort eingesammelt (ca. 10,00 Euro pro Person). Der Kurs findet in Form eines Theorieabends in der VHS in Burgdorf und eines Praxiabends in der Lehrküche in Burgdorf statt.

Isabell Slowik

Fr, 21.05.2021, 17:30 - 21:30 Uhr (Theorie)  
Isernhagen, VHS-Gebäude, Hannoversche Straße 23, Bewegungsraum

Fr, 04.06.2021, 17:30 - 21:30 Uhr (Praxis)

Altwarmbüchen, IGS, Helleweg 1,  
Schulküche

2 Abende, 10 UStd

Preis: 53,00 €

### T 305 372 Bier selbst gebraut

Weizenbier hell - mit Schwung in den Sommer

Inhalt s. T 305 362, S. 84.

Walter Simon

Sa, 12.06.2021, 10:00 - 16:30 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Altwarmbüchen, IGS

Helleweg 1, Schulküche

Preis: 105,00 €

## Lehrte

## Vorträge

### T 305 043 Ernährung bei Gelenk- und Knochenerkrankungen

Knochen- und Gelenkerkrankungen wie Gicht, Osteoporose, Rheuma und Arthrose betreffen beinahe jeden einmal im Leben. Nicht immer ist es notwendig, Medikamente einzunehmen. Häufig lassen sich mit einer Veränderung der Ernährung, eine Verbesserung der Lebensqualität und ein Rückgang der Schmerzen und Beschwerden erreichen. Die Dozentin ist Heilpraktikerin und Ernährungsberaterin.

Daniela Amelunxen

Di, 16.03.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 14,00 €

### T 305 583 Gesundheit geht durch den Magen I

Vollwerternährung für ein aktives Leben - Vortrag mit Kostproben

Möchten Sie die Wege kennenlernen, die Sie selbst gehen können, um gesund und fit zu bleiben? Zur Fitness gehören nicht nur Sport und Bewegung, sondern Vollwertiges auf Ihrem Teller. Was versteht man darunter und wie sollten die täglichen Speisen zusammengesetzt sein?

Kompliziert? Nein! Überzeugen Sie sich selbst! Sie erhalten theoretischen Input, Kostproben sowie Rezepte an die Hand. Die Kosten für Kostproben und Rezeptunterlagen sind in der Kursgebühr enthalten.

Annette Pannwitz-Czogalla

Mo, 08.03.2021, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 3

Preis: 24,00 €

### T 305 573 Gesundheit geht durch den Magen II

Nährstoffe und Einkaufsplanung - Vortrag mit Kostproben

Achten Sie bei Ihrem Einkauf auch auf das "Kleingedruckte"? Vollwertiges auf der Speisekarte braucht die richtigen Grundzutaten. Ist der Einkauf dann also schwieriger? Nein! Mit einer Planungs- und Einkaufshilfe unterstütze ich Sie. Sie erhalten theoretischen Input, Kostproben sowie Rezepte an die Hand.

Die Kosten für Kostproben und Rezeptunterlagen sind in der Kursgebühr enthalten.

Annette Pannwitz-Czogalla

Mo, 26.04.2021, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 3

Preis: 24,00 €

### T 305 593 Gesundheit geht durch den Magen III

Meal Prep für die ganze Familie - Vortrag mit Kostproben

Mit Familie und Beruf fällt es Ihnen schwer auf vollwertiges Essen zu achten bzw. nach Feierabend noch alles zuzubereiten? Meine Lösung dazu: Meal Prep. Sie bereiten an einem Tag der Woche alles Wesentliche vor und können dann täglich aus dem Vorrat schöpfen. Mit einer Planungshilfe, theoretischem Input, Kostproben und Rezepten unterstütze ich Sie dabei.

Die Kosten für Kostproben und Rezeptunterlagen sind in der Kursgebühr enthalten.

Annette Pannwitz-Czogalla

Mo, 07.06.2021, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 3

Preis: 24,00 €



## Outdoor

### T 305 123 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.: Brennessel, Giersch, Spitzwegerich, Löwenzahn, Vogelmiere, Taubnessel, Gänseblümchen, Scharbockskraut, Schafgarbe, Brunnenkresse, Gundelrebe. Der Vorteil der Wildkräuter: Sie enthalten mehr Mineralstoffe und Vitamine als kultivierte Küchenkräuter. Bei der Exkursion sammeln wir zusammen alle Kräuter und ich erzähle Ihnen Wissenswertes zu den Inhaltsstoffen. Anschließend bereiten wir gemeinsam die Suppe über dem offenen Feuer zu. Dazu gibt es frisches Brot aus dem Holzbackofen. Die Dozentin ist Heilpflanzenexpertin.

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

Sa, 27.03.2021, 11:00 - 14:45 Uhr

1 Nachmittag, 5 UStd

Lehrte, Heilpflanzengarten Isabell Slowik

Hasendamm 67

Preis: 26,00 €

### T 305 073 Whisky Tasting - Eine Reise durch Schottland

#### Outdoor!

Whisky ist nicht gleich Whisky. Unter Kennern und Kennerinnen erfreut sich der Malt Whisky einer beständig steigenden Beliebtheit. Doch was ist Malt Whisky und wie wird er hergestellt? Wie erkennt man überhaupt, ob es sich um Malt oder Blended Whisky handelt? Welche Geschmacksrichtungen gibt es, was beeinflusst den Geschmack des Whiskys, wie trinkt man ihn? Fragen über Fragen - dies und noch viel mehr ist Thema des Whisky-Seminars, das in der Malt Whisky Company durchgeführt wird. Mit den unterschiedlichsten Proben, vom milden bis hin zum torfigen Whisky, wird die unendliche Vielfalt und Reichhaltigkeit des schottischen Nationalgetränks demonstriert. Und dieser Abend zeigt, dass Whisky nicht nur an kalten Winterabenden schmeckt: an der frischen Luft an einem lauen Sommerabend - unter freiem Himmel oder Pavillon - ein besonderes Vergnügen!

Im Preis sind Kosten für Whisky, Mineralwasser, Baguette und Schokolade enthalten - die Geschmacksnerven müssen sich von Zeit zu Zeit erholen können.

Anmeldeschluss: 21.05.2021

Philip Kölling

Fr, 04.06.2021, 19:00 - 22:45 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Malt Whisky Company, Lehrte-Immensen, Am Fleith 24

Preis: 59,00 €

### T 305 883 Whisky Tasting - Irish Whiskey meets Scottish Whisky

#### Outdoor! Whiskey ist nicht gleich Whisky

Whisk(e)y erfreut sich einer ständig steigenden Beliebtheit. Doch was ist Whisk(e)y? Was sind die Unterschiede zwischen Irish und Scottish Whiskies? Welche Geschmacksrichtungen gibt es? Geschichte? Herstellung? Wie trinkt man ihn? Viele Fragen die in dem Seminar in der Malt Whisky Company thematisiert werden. Mit verschiedensten Proben von irischen und schottischen Whiskies wird die unendliche Vielfalt des Getränks demonstriert. Ein Abend für die Sinne! Und dieser Abend zeigt, dass Whisky nicht nur an kalten Winterabenden schmeckt: an der frischen Luft an einem lauen Sommerabend - unter freiem Himmel oder Pavillon - ein besonderes Vergnügen!

Im Preis sind Kosten für Whisky, Mineralwasser, Baguette und Schokolade enthalten - die Geschmacksnerven müssen sich von Zeit zu Zeit erholen können.

Anmeldeschluss: 11.06.2021

Philip Kölling

Sa, 26.06.2021, 18:15 - 22:00 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Malt Whisky Company, Lehrte-Immensen, Am Fleith 24

Preis: 59,00 €

### T 305 153 Frisches aus der Wildkräuterküche

#### Outdoor!

Essbare Blüten, wild wachsende Beeren und Wildkräuter sind wunderbare Begleiter für unser tägliches Mahl. Egal, ob dabei das eigene Gesundheitsmanagement, der Geldbeutel oder ein Überraschungsmoment für Familie oder Freunde ausschlaggebend sind: lohnenswert ist die Wildkräuternahrung auf jeden Fall. Ich möchte mit Ihnen verschiedene Pflanzen sammeln wie z. B. Taubnesseln, Wiesenknopf, Malve, Giersch, Borretsch u. v. m. und daraus Pestos, Pommes, Brotaufstriche, Blütenbutter, Chips oder Limonade herstellen. Lassen Sie sich überraschen! Die Dozentin ist Heilpflanzenexpertin.

Bitte kleiden Sie sich dem Wetter entsprechend. Festes Schuhwerk, Gartenhandschuhe und Einmalhandschuhe sind von Vorteil. Bei sehr schlechter Wetterprognose wird kurzfristig über die Durchführung der Veranstaltung entschieden, dazu wird nach Anmeldung Ihr Einverständnis zur Weitergabe von E-Mailadresse oder Telefonnummer an die Dozentin eingeholt.

Die Kosten für ein Handout mit Rezepten sind in der Kursgebühr enthalten. Vor Ort werden Kosten für weitere Zutaten in Höhe von ca. 8,00 Euro p.P. eingesammelt. Bitte bringen Sie für das Anrichten der Speisen eine Mund-Nasen-Bedeckung sowie Einweghandschuhe mit und halten Sie den vorgeschriebenen Abstand von mindestens 1,50 m zu anderen Personen (ausgenommen Personen, die sich gemeinsam angemeldet haben) ein.

Treffpunkt: 31275 Lehrte OT Arpke, Hasendamm 67, Parkmöglichkeiten am Fahrbahnrand entlang des Hasendamms

Isabell Slowik

Fr, 25.06.2021, 17:00 - 21:30 Uhr

1 Abend, 6 UStd

Lehrte, Heilpflanzengarten Isabell Slowik

Hasendamm 67

Preis: 35,00 €

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.



## Kochkurse

Diese Kochkurse finden unter Einhaltung eines gesonderten Hygienekonzeptes statt. Bitte bringen Sie eine Mund-Nasenbedeckung sowie Einweghandschuhe mit. Die Mund-Nasenbedeckung muss innerhalb des Gebäudes getragen werden, außer am Platz in der Koje oder im Essbereich. Beim Anrichten der Speisen werden Einweghandschuhe sowie Mund-Nasenbedeckung getragen. Pro Koje sind nur 2 Personen zulässig, die stets 1,50 m Abstand voneinander halten müssen (außer bei 2 Personen, die sich gemeinsam angemeldet haben). Es gibt keine Buffetverkostung, die Teilnehmenden verzehren nur das, was in Ihrer Koje gekocht wurde. Dafür erhalten Sie umso mehr theoretisches Input der Kursleitung, handwerkliche Tipps und die Möglichkeit zum Austausch.

### T 305 103 Gesunde Pausensnacks für Kinder

Wer erinnert sich noch, in der Schule das Pausenbrot mit dem Nachbarn getauscht zu haben? Denn es war viel leckerer. Oder wer hat das eigene Brot gar unversehrt wieder mit nach Hause gebracht? Ähnlich geht es vielen Kindern noch heute. Abwechslung in der Brotdose ist angesagt! Wir werden den Blick auf die Nährstoffbedürfnisse von Kindern richten und schauen, welche Lebensmittel Energie bringen und z. B. vor Klassenarbeiten fit machen. Natürlich ist Brot nicht schlecht - auf die richtige Wahl und den Belag kommt es an. Wir bereiten zusammen u. a. Energiekugeln, schmackhafte kindgerechte Brotaufstriche und gesunde süße Snacks, von denen es auch mal ein Stück mehr sein darf, zudem gibt es Tipps, wie ein passendes Frühstück aussehen kann und was nachmittags beim Treffen mit Freunden auf den Tisch kommen darf. Die meisten Rezepte lassen sich gut vorbereiten, so dass es morgens nicht noch zusätzlich Stress gibt, versprochen! Die Dozentin ist Gesundheitspädagogin. In der Kursgebühr sind Kosten für ein Handout mit Informationen und Rezepten enthalten. Die Kosten für Lebensmittel in Höhe von ca. 10,00 Euro pro Person werden vor Ort eingesammelt.

Bitte mitbringen: Mund-Nasenbedeckung, Einweghandschuhe, ein Geschirrhandtuch, Behälter für Kostproben und ggf. eine Schürze. Bitte geben Sie etwaige Allergien und Unverträglichkeiten bei der Anmeldung an.

Isabell Slowik  
So, 07.03.2021, 10:00 - 16:00 Uhr  
1 Sonntag, 8 UStd  
Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte, Südstr. 3  
Preis: 46,00 €

### T 305 013 Süße Versuchung - Pralinenworkshop

**Pralinen selbst herstellen mit extra-Rezepten für Allergiker**  
Manchmal muss es etwas ganz besonderes sein! Pralinen sind kleine Kunstwerke, die Herzen höher schlagen lassen, egal ob als kleine Aufmerksamkeit, als Geschenk, oder als genussvolle Belohnung für einen selbst. Es ist zugleich ein wunderschönes Hobby. Wir werden verschiedene Arten von Pralinen herstellen, sowohl mit Hohlkörpern als auch freie Pralinen, mit Blüten, Gewürzen und Kräutern, zum Beispiel echten getrockneten Rosenblättern und Blütenstaub, Lavendelblüten, Blattgold, Minzblättern, und vielem mehr. Es werden keine künstlichen Aromen, sondern vorwiegend Bioprodukte verwendet. Es wird für jeden Geschmack etwas dabei sein! Die Lebensmittelkosten in Höhe von 24,00 € pro Person sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: Mund-Nasenbedeckung, Einweghandschuhe, ein Geschirrhandtuch, Behälter für Kostproben und ggf. eine Schürze.  
Susanne Kahl  
Sa, 20.03.2021, 11:00 - 17:00 Uhr  
1 Samstag, 8 UStd  
Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte, Südstr. 3  
Preis: 67,00 €

### T 305 023 TCM - Kochen nach den Fünf-Elementen

**Einstieg in die Küchegeheimnisse der traditionellen chinesischen Medizin**

Die Ernährung nach den Fünf-Elementen ist eine ganzheitliche Ernährungslehre und basiert auf den Erkenntnissen der seit Jahrtausenden angewandten Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Leitgedanke der Fünf-Elemente Ernährung ist die Bekömmlichkeit der Nahrung unter Berücksichtigung der Fünf Geschmacksrichtungen (sauer, bitter, süß, scharf und salzig) sowie dem Temperaturverhalten (wärmend, neutral, kühlend) der einzelnen Lebensmittel in unseren Organismus. Bei der TCM-Ernährung dreht sich alles um die Balance, damit der Körper in einem gesunden Gleichgewicht lebt. Dessen Grundlage ist das Harmonieprinzip von Yin und Yan. Wir werden uns in einem Theorieteil zunächst mit der Lehre und den dazu gehörigen Lebensmitteln beschäftigen. Auf unserer praktischen Reise in die TCM werden wir dann kurze Stationen einlegen für das Frühstück, das Mittagessen und das Abendessen. Im Anschluss an den Praxisteil werden wir uns bei einem gemütlichen Essen austauschen. Dieser Kurs bietet einen ersten Einstieg in den großen Themenbereich der Fünf-Elemente-Küche. Vertiefende Kurse sind im Anschluss bei Interesse möglich. Die Kosten für Lebensmittel und Kopien in Höhe von 12,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: Mund-Nasenbedeckung, Einweghandschuhe, ein Geschirrhandtuch, Behälter für Kostproben und ggf. eine Schürze.

Susanne Kahl  
Sa, 24.04.2021, 10:00 - 16:00 Uhr  
1 Samstag, 7 UStd  
Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte, Südstr. 3  
Preis: 52,00 €

Weitere Kochkurse in  
Lehrte - als  
Gruppenevents - finden  
Sie ab der Seite 90.



### T 305 113 Die richtige Ernährung für Außendienst und viel sitzend Tätige

Der Straßenverkehr bestimmt den Tag oder der Kalender ist randvoll mit Meetings ohne Pause. Wieder stundenlang am Stück sitzen und nicht richtig essen können. Wenn es dann schnell gehen muss sind Tankstelle, Imbiss oder Bäcker eine einfache Möglichkeit, zwischendurch den Hunger zu stillen. Für reisend Tätige kommen oftmals noch die Herausforderung Hotelfrühstück oder die Frage nach dem Abendessen im Pensionszimmer dazu. Diese Szenarien erleben viele von uns Tag für Tag. Wenig Bewegung und wenig frische Luft tun ihr Übriges. Im Laufe der Jahre werden die Kilos mehr, der Körper schmerzt, man wird schneller oder häufiger krank. All diese Symptome lassen sich mit der richtigen Ernährung lindern oder gar ganz in den Griff bekommen. Ich möchte Ihnen vermitteln, zu welchen Lebensmitteln Sie am Frühstücksbuffet greifen können, welche Snacks Sie für den kleinen Hunger immer dabei haben sollten, was Sie Zuhause bereits gut für unterwegs oder die Mittagspause vorbereiten können und welche Möglichkeiten Sie haben, wenn Sie sich abends noch im Hotel oder der Pension verpflegen müssen. Die Dozentin ist Ernährungscoach.

In der Kursgebühr sind Kosten für ein Handout mit Informationen und Rezepten enthalten. Die Kosten für Lebensmittel in Höhe von ca. 10,00 Euro pro Person und Abend werden vor Ort eingesammelt. Bitte mitbringen: Mund-Nasenbedeckung, Einweghandschuhe, ein Geschirrhandtuch, Behälter für Kostproben und ggf. eine Schürze.

Isabell Slowik

Mo, 31.05.2021, 18:00 - 21:45 Uhr

Mo, 07.06.2021, 18:00 - 21:45 Uhr

2 Abende, 10 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte, Südstr. 3

Preis: 57,00 €

25 %

#### Vielbucherprämie

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

### T 305 003 Koch-Trotz - Fantasievoll genießen trotz Allergien

Fantasievoll und kreativ genießen trotz Allergien, Einschränkungen und Unverträglichkeiten

Es darf herrlich geschlemmt werden und Genuss wird dabei ganz groß geschrieben! Wir setzen Rezeptideen im Baukastenformat für jeden Tag um. An den drei aufeinander folgenden Abenden, die inhaltlich aufeinander aufbauen, wollen wir uns an jedem Abend ein bestimmtes Thema, an die Jahreszeit angepasst, vornehmen. Wir bereiten pro Abend eine Vorspeise, eine Hauptspeise- sowie eine Nachspeise zu. Am ersten Abend widmen wir uns vegetarisch-veganen Frühlingsgerichten und lernen z.B. Alternativen zum Ei kennen - also ran an den Speck..... äh, den Salat! Am zweiten Abend beschäftigen wir uns mit dem laktosefreien und am dritten Abend mit dem glutenfreien Kochen und Backen. Ganz nach Bedarf dürfen auch zusätzliche Wünsche geäußert werden. Sie probieren verschiedene Rezepte aus, jeder Teilnehmer bekommt am Schluss von allen Rezepten ein Handout mit an die Hand.



Das Kochen oder auch Backen dauert in der Regel zwei Stunden, sodass noch genug Zeit bleibt, das Zubereitete zu verkosten, sich über Erfahrungen auszutauschen und Fragen zu beantworten. Alle selbst hergestellten Erzeugnisse dürfen auch mit nach Hause genommen werden. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Gefäße für die übergebenen Koch- und Backwaren. Die Kosten für Lebensmittel und Kopien sind in der Kursgebühr von 24,00 € enthalten. Bitte mitbringen: Mund-Nasenbedeckung, Einweghandschuhe, ein Geschirrhandtuch, Behälter für Kostproben und ggf. eine Schürze.

Die Kursleiterin ist Mitglied der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft Stuttgart.

Susanne Kahl

dienstags, 08.06.2021 bis 22.06.2021

jeweils von 18:00 - 21:00 Uhr

3 Abende, 12 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte, Südstr. 3

Preis: 94,00 €

#### Name:

Patricia Hauser

#### bei der VHS seit:

2009

#### Unterrichtsbereich(e):

Kochen und Ernährung, Kreativität, Psychologie und Kommunikation

#### Das macht Erwachsenenbildung für mich

**besonders:** Gern begleite ich Menschen dabei Spaß und Freude an gesunder Ernährung zu erlangen, mit Konflikten oder Stress einfacher umzugehen, ihre Konzentration, Lern- oder Leistungsfähigkeit zu verbessern, mehr Selbstvertrauen zu gewinnen und Ängste abzubauen und ihre Kreativität auszuleben.



## Gruppenevents

Besondere Zeiten erfordern besondere Maßnahmen - und so gehen wir im Kochbereich neue Wege! Wir bieten Ihnen besondere Gruppenkochkurse an - zu einem pauschalen Preis und mit der Möglichkeit in einer feststehenden Gruppe von 4 bis 10 Personen verschiedene Themen zu erkunden - kulinarischer Genuss, ein Zugewinn an Ideen und Wissen zu gesunder Ernährung sowie ein besonderes Event zur Gruppenstärkung garantiert! Auch wenn für diese Kursform keine Abstandsregelungen nötig sind, gelten bestimmte Hygieneregeln. So wird nur mit Mund-Nasenbedeckung und Handschuhen angerichtet und vor und nach dem Kurs umfassend gereinigt und desinfiziert. Innerhalb des Schulgebäudes (außerhalb der Küche) muss zudem stets eine Mund-Nasen-Bedeckung getragen werden. Da die Gruppen im Vorfeld feststehen, kann besonders individuell auf Wünsche und eventuelle Unverträglichkeiten eingegangen werden. Dazu ist eine rechtzeitige Anmeldung nötig (mindestens zwei Wochen vor Kursbeginn). **Information und Anmeldung:** bei der Programmbereichsleitung Annika Schindel: [schindel@vhs-ostkreis-hannover.de](mailto:schindel@vhs-ostkreis-hannover.de) oder 05132 5000-13



©  
Patricia  
Hauser

### T 305 201 Individuelle Kochevents für Gruppen mit Patricia Hauser

Ort: Burgdorf, IGS,

Im Langen Mühlenfeld 9, Küche

Termine zur Auswahl:

Fr, 14.02., Fr, 12.03., Fr, 16.04., Fr, 30.04.

Fr, 21.05., Fr, 11.06., Fr, 25.06.

jeweils 18:00 - 21:45 Uhr

Umfang und Preis:

pauschal 250,00\* Euro für:

- 5 bzw. 6 Unterrichtseinheiten (unter 7 TN: 6 UE, ab 7 TN: 5 UE)
- 4 bis 10 Personen
- Handouts mit Informationen und Rezepten

\*zzgl. Lebensmittelkostenumlage von ca. 10,00 bis 15,00 Euro p. Person vor Ort.

Die genaue Anzahl an Teilnehmenden sowie deren Kontaktdaten und eventuelle Unverträglichkeiten bitte bis 7 Tage vor der Veranstaltung bei der VHS bekannt geben. Eine Erweiterung oder Reduktion der Teilnehmenden ist danach nur noch auf Anfrage möglich.

Ein TN-Wechsel bei gleichbleibender Zahl ist bis 1 Tag vor der Veranstaltung möglich und muss der VHS unbedingt gemeldet werden.

Wir stimmen die Gerichte ab (rein pflanzlich, vegetarisch, eifrei, laktosefrei, weizenmehlfrei oder auch glutenfrei möglich (einzeln oder kombiniert), in Bioqualität) und entdecken wie bunt, vielfältig und raffiniert gesunde Küche sein kann. Ein weiterer Fokus liegt auf dem bunten und ansprechenden Anrichten der Mahlzeiten (z.B. in Bowls, mit Früchten und essbaren Blüten).

Bitte teilen Sie uns rechtzeitig Lebensmittelunverträglichkeiten mit und stimmen Sie mit uns und Frau Hauser die Termine ab. Bitte mitbringen: Mund-Nasen-Schutz, Einweghandschuhe, Geschirrhandtuch, Behälter für Kostproben, ggf. Schürze.

Themen:

- Valentinstagsmenue
- exklusive 4 oder 5-Gang Menues
- Geburtstagsvents: Kochen Sie zusammen mit ihren Freunden oder überraschen Sie als Freundesgruppe das Geburtstagskind mit einem individuellem Kochkurs
- Junggesellen oder Junggesellinnenabschiede: Wir feiern mit einem besonderen Kochevent zusammen.
- Mädelsabende: Wir bereiten Partysnacks und Fingerfood zusammen zu. Leckere Getränke und Musik dürfen nicht fehlen!
- Kochabend für den Betrieb - Stärkung des Miteinander und ein Beitrag zur Mitarbeitendengesundheit
- Kochtrends, z.B. Superbowls, Superfood, Soulfood, Grillbeilagen
- internationale Küche, z.B. Indisch, Spanisch/Mexikanisch



### T 305 101 Individuelle Kochevents für Gruppen mit Isabell Slowik

Ort: Burgdorf, IGS,

Im Langen Mühlenfeld 9, Küche

Termine zur Auswahl:

Fr, 19.03., Fr, 26.03., Fr, 17.04.,

Fr, 23.04., Fr, 07.05., Fr, 28.05.,

jeweils 18:00 - 21:00 Uhr

Sa, 17.04., Sa, 05.06.,

jeweils 10:00 - 16:00 Uhr

Umfang und Preis:

pauschal 400,00\* Euro für:

- 8 Unterrichtseinheiten (an einem Tag oder auf zwei Abende aufgeteilt)

- 4 bis 10 Personen

- Handouts mit Informationen und Rezepten

\*zzgl. Lebensmittelkostenumlage von ca.

10,00 bis 15,00 Euro p. Person vor Ort

Die genaue Anzahl an Teilnehmenden sowie deren Kontaktdaten und eventuelle

Unterverträglichkeiten bitte bis 7 Tage vor der Veranstaltung bei der VHS bekannt

geben. Eine Erweiterung oder Reduktion der Teilnehmenden ist danach nur noch

auf Anfrage möglich. Ein TN-Wechsel bei gleichbleibender Zahl ist bis 1 Tag vor der

Veranstaltung möglich und muss der VHS gemeldet werden.

Themen:

**Gesunde Pausensnacks für Kinder**

Wer erinnert sich noch, in der Schule das Pausenbrot mit dem Nachbarn getauscht zu haben? Denn es war viel leckerer. Oder wer hat das eigene Brot gar unversehrt wieder mit nach Hause gebracht? ... Ähnlich geht es vielen Kindern noch heute.

Abwechslung in der Brotdose ist angesagt! Wir werden auf die Nährstoffbedürfnisse von Kindern richten und schauen, welche Lebensmittel Energie bringen und z. B. vor

Klassenarbeiten fit machen. Natürlich ist Brot nicht schlecht - auf die richtige Wahl und den Belag kommt es an. Wir bereiten

zusammen u. a. Energiekugeln, schmackhafte kindgerechte Brotaufstriche und gesunde süße Snacks, von denen es auch

mal ein Stück mehr sein darf. Zudem gibt es Tipps, wie ein passendes Frühstück aussehen kann und was nachmittags beim Treffen mit Freunden auf den

Tisch kommen darf. Die meisten Rezepte lassen sich gut vorbereiten, so dass es morgens nicht noch zusätzlich Stress gibt, versprochen! Die Dozentin ist Gesundheits-

pädagogin. Bitte mitbringen: Mund-Nasen-Schutz, Einweghandschuhe, Geschirrhandtuch, Behälter für Kostproben, ggf. Schürze.

**Die richtige Ernährung für Außendienst und viel sitzend Tätige**

Der Straßenverkehr bestimmt den Tag

oder der Kalender ist randvoll mit Meetings ohne Pause. Wieder stundenlang

am Stück sitzen und nicht richtig essen können. Wenn es dann schnell gehen

muss sind Tankstelle, Imbiss oder Bäcker eine einfache Möglichkeit, zwischendurch

den Hunger zu stillen. Für reisend Tätige kommen oftmals noch die Herausforderung

Hotelfrühstück oder die Frage nach dem Abendessen im Pensionszimmer dazu.

Diese Szenarien erleben viele von uns

Tag für Tag. Wenig Bewegung und wenig frische Luft tun ihr Übriges. Im Laufe der

Jahre werden die Kilos mehr, der Körper schmerzt, man wird schneller oder

häufiger krank. All diese Symptome lassen sich mit der richtigen Ernährung lindern

oder gar ganz in den Griff bekommen. Ich möchte Ihnen vermitteln, zu welchen

Lebensmitteln Sie am Frühstücksbuffet greifen können, welche Snacks Sie für den

kleinen Hunger immer dabei haben sollten, was Sie Zuhause bereits gut für unterwegs

oder die Mittagspause vorbereiten können und welche Möglichkeiten Sie haben, wenn

Sie sich abends noch im Hotel oder der Pension verpflegen müssen. Die Dozentin

ist Ernährungscoach. Bitte mitbringen: Mund-Nasen-Schutz, Einweghandschuhe, Geschirrhandtuch, Behälter für Kostproben, ggf. Schürze.

Thema:

**Chinesische Frühlingsküche**

Erleben Sie die leichte Frühlingsküche Chi-

nas 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.

Bitte mitbringen: Mund-Nasen-Schutz,

Einweghandschuhe, Geschirrhandtuch,

scharfes Messer, Behälter für Kostproben,

ggf. Schürze. Die Lebensmittelkosten sind

im Preis enthalten.

### Individuelle Kochevents für Gruppen mit Daniela Angeli

Ort: Altwarmbüchen, IGS, Helleweg 1,

Schulküche

Termine und Themen:

Di, 16.03.2021 Ersehntes Ostern

Di, 27.04.2021 Ob grün oder weiß

Di, 15.06.2021 Auf glühenden Kohlen

jeweils 18:00 - 21:45 Uhr

Umfang und Preis:

pauschal 250,00\* Euro für:

- 5 Unterrichtseinheiten

- 4 bis 10 Personen

- Handouts mit Informationen

und Rezepten

\*zzgl. Lebensmittelkostenumlage von ca.

12,00 p. Person vor Ort

Themeninhalte:

**T 305 202 Auf glühenden Kohlen**

...werden Sie zu Hause das nachgrillen können, was im Kurs aus Ofen und Pfanne

kommt:

Marokkanische Frikadellen, gegrillte

Garnelen und saftige Hähnchen- Sticks.

Dazu steirischer Kartoffelsalat und Nudel-

salat asiatisch angehaucht! Bruschetta und

Aperitiv versüßen uns die Wartezeit. Nek-

tarinensenf und Dips begleiten das Grillgut

und die Schokotarte mit Himbeeren rundet

unser Grillvergnügen ab.

Bitte bringen Sie eine Mund-Nasenbe-

deckung, Einweghandschuhe, Schürze,

Geschirrtücher und Behälter für die Le-

ckereien mit. Die Lebensmittelkosten von

ca. 12,00 Euro pro Person werden vor Ort

eingesammelt.



### T 305 212 Ob grün oder weiß

...bei uns wird jedes Spargelrezept lecker! Und nicht überall ist Spargel drin: die Suppe mag lieber Blumenkohl. Die Spargeltartes gibt es dafür dann gleich in beiden Farben. Der Spargelsalat hat eine sehr überraschende Begleitung. Zum Hauptgericht wird er gebraten und überbacken. Das Dessert ist wieder spargelfrei, aber dafür erdbeerhaltig auf's Allerfeinste. Bitte bringen Sie eine Mund-Nasenbedeckung, Einweghandschuhe, Schürze, Geschirrtücher und Behälter für die Leckereien mit. Die Lebensmittelkosten von ca. 12,00 Euro pro Person werden vor Ort eingesammelt.

### T 305 232 Ersehntes Ostern

...schön, dass Du da bist! Wir begrüßen dich mit Erbsen- Estragon- Suppe und viel Frühlingssonne. Der Vorspeisenteller wird bestritten durch Gemüsequiche und Zuckerschotensalat. Die Hauptgerichte sind sternetauglich und leicht nachzukochen: Zanderfilet mit Parmesan- Kräuter- Kruste und Lammfilets in Pistazien- Kräuter- Hülle. Das Dessert ist kinderleicht: Pancakes mit Früchten und viel Ahornsirup. Bitte bringen Sie eine Mund-Nasenbedeckung, Einweghandschuhe, Schürze, Geschirrtücher und Behälter für die Leckereien mit. Die Lebensmittelkosten von ca. 12,00 Euro pro Person werden vor Ort eingesammelt.

### T 305 563 Individuelle Kochevents für Gruppen mit Ayse Sibel Willführ

Ort: Lehrte, IGS Lehrte, Südstr. 3, Küche

Termine zur Auswahl:

Mi, 17.03.2021, Mi, 26.05.2021  
jeweils 17:30 - 21:15 Uhr.

Umfang und Preis:

pauschal 250,00\* Euro für:

- 5 Unterrichtseinheiten
- 4 bis 10 Personen
- Handouts mit Informationen und Rezepten

\*zzgl. Lebensmittelkostenumlage von ca. 12,00 p. Person vor Ort

Die genaue Anzahl an Teilnehmenden sowie deren Kontaktdaten und eventuelle Unverträglichkeiten bitte bis 7 Tage vor der Veranstaltung bei der VHS bekannt geben. Eine Erweiterung oder Reduktion der Teilnehmenden ist danach nur noch auf Anfrage möglich.

Ein TN-Wechsel bei gleichbleibender Zahl ist bis 1 Tag vor der Veranstaltung möglich und muss der VHS gemeldet werden.

Themen:

#### Türkische Küche - 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 mitbringen: Mund-Nasen-Schutz, Einweghandschuhe, scharfes Messer, Geschirrhandtuch, Behälter für Kostproben, ggf. Schürze.

#### 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 mitbringen: Mund-Nasen-Schutz, Einweghandschuhe, scharfes Messer, Geschirrhandtuch, Behälter für Kostproben, ggf. Schürze.

### T 305 033 Individuelle Kochevents für Gruppen mit Susanne Kahl

Ort: Lehrte, IGS Lehrte, Südstr. 3, Küche

Termine zur Auswahl:

Mo, 08.03., Di, 16.03., Di, 13.04.,

Mo, 26.04., Di, 18.05.

jeweils 18:00 - 21:45 Uhr

Sa, 13.03., Sa, 08.05., Sa, 28.05.

jeweils 11:00 - 17:00 Uhr

Umfang und Preis:

pauschal 250,00 (5 UE) bzw 400,00 (8 UE) Euro\* für:

- 5 bzw. 8 Unterrichtseinheiten
- 4 bis 10 Personen
- Handouts mit Informationen und Rezepten

\*zzgl. Lebensmittelkostenumlage von ca.

10,00 bis 15,00 Euro p. Person vor Ort

Die genaue Anzahl an Teilnehmenden sowie deren Kontaktdaten und eventuelle

Unverträglichkeiten bitte bis 7 Tage vor der Veranstaltung bei der VHS bekannt geben. Eine Erweiterung oder Reduktion der Teilnehmenden ist danach nur noch auf Anfrage möglich. Ein TN-Wechsel bei gleichbleibender Zahl ist bis 1 Tag vor der Veranstaltung möglich und muss der VHS gemeldet werden.

Themen:

#### Frühlingsbacken

Rund um die Frühlingsbäckerei kann alles versucht werden! Crêpes, Quarkbällchen, Rübli torte, Kuchen, Brot, Brötchen, etc. Es werden verschiedene Rezepte ausprobiert und alle Backwaren dürfen mit nach Hause genommen werden. Nach dem Backen bleibt noch genug Zeit bleibt, um sich bei Kaffee und Kuchen Kekse über die Backergebnisse zu unterhalten und die Backwaren gemeinsam zu testen.

Bitte bei der Anmeldung etwaige Allergien oder Unverträglichkeiten angeben, die Dozentin verfügt über umfangreiches Wissen über Ernährung bei Unverträglichkeiten, der Backkurs kann beispielsweise auch mit ausschließlich glutenfreien Rezepten durchgeführt werden. Bitte mitbringen: Mund-Nasen-Schutz, Einweghandschuhe, Geschirrhandtuch, Behälter für Kostproben, ggf. Schürze.

#### Ayurveda - Essen macht glücklich

Die Ayurveda-Küche ernährt Sie ausgewogen, versorgt den Körper mit allen notwendigen Nährstoffen, garantiert eine ausreichende Energiezufuhr und befriedigt alle Geschmacksrichtungen. Eine ausgewogene Ernährung sorgt neben Gesundheit und Zufriedenheit auch für einen klaren Geist. Bei kaum einer anderen Küche trifft dies so zu, wie im Ayurveda, der "Lehre vom gesunden langen Leben". Lassen Sie sich daher mit der Ayurveda-Küche auf eine neue Form der Ernährung ein und erleben Sie, dass diese richtig alltagstauglich sein kann! Bitte mitbringen: Mund-Nasen-Schutz, Einweghandschuhe, Geschirrhandtuch, Behälter für Kostproben, ggf. Schürze.

#### Thermomix-Kochabend

Ein Erlebniskochabend mit dem Thermomix als kulinarische Reise! Wir beginnen mit den Vorspeisen, gehen in ein Hauptgericht über und das Dessert bildet dann den Abschluss. Vorkenntnisse im Umgang mit dem Thermomix sind nicht nötig. Bitte mitbringen: Mund-Nasen-Schutz, Einweghandschuhe, Geschirrhandtuch, Behälter für Kostproben, ggf. Schürze.





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



## Lesen und Schreiben lernen

### In Kooperation mit der Lebenshilfe Peine-Burgdorf GmbH

Diese Kurse geben allen Menschen, die keine Gelegenheit hatten, ihre Muttersprache Deutsch schriftlich zu beherrschen, die Chance, dieses im Nachhinein zu lernen. In kleinen Gruppen wird mit erfahrenen Kursleitungen ohne Druck und Angst gearbeitet. Bitte Papier, Buntstifte, Stifte sowie Kopiergeld mitbringen.

### T 701 021 Lesen und Schreiben lernen

Bitte Papier, Buntstifte, Stifte sowie Kopiergeld mitbringen.

Ein vertraulich geführtes Anfangsgespräch hilft Fragen zu klären. Vereinbaren Sie mit uns einen Termin.

Sabine Wilkending

mittwochs, jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr  
Burgdorf, Behindertenhilfe Berkhöpen,  
Lerchenstr. 10a

### T 701 001 Lesen und Schreiben lernen

Bitte Papier, Buntstifte, Stifte sowie Kopiergeld mitbringen.

Ein vertraulich geführtes Anfangsgespräch hilft Fragen zu klären. Vereinbaren Sie mit uns einen Termin.

Eva Hoffmann

donnerstags, jeweils von 14:00 - 15:00 Uhr  
Burgdorf, Behindertenhilfe Berkhöpen,  
Holzwiesen 1

### T 701 011 Lesen und Schreiben lernen

Bitte Papier, Buntstifte, Stifte sowie Kopiergeld mitbringen.

Ein vertraulich geführtes Anfangsgespräch hilft Fragen zu klären. Vereinbaren Sie mit uns einen Termin.

Eva Hoffmann

donnerstags, jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr  
Burgdorf, Behindertenhilfe Berkhöpen,  
Ortbruch 2

Die Starttermine standen bei Drucklegung noch nicht fest.

## Integrationskurse

Die Volkshochschule führt in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) „Integrationskurse Deutsch“ gemäß dem Zuwanderungsgesetz der Bundesrepublik Deutschland durch.

Die Verpflichtung oder Berechtigung zur Teilnahme erhalten Sie durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF), die Ausländerbehörden oder die Arbeitsverwaltung. Die Kurse schließen

mit der Prüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer (A2/B1)“ und der Prüfung zum Orientierungskurs ab.

**Eine Teilnahme ist nur nach einer Beratung möglich. Vereinbaren Sie bitte einen Termin mit:**

Elke Vaihinger  
05132 50 00 - 12  
oder  
Regina Lenze  
05132 5000 - 17

## Deutschkurse für Flüchtlinge und Asylbewerber\*innen

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

## Beratung Deutsch als Fremdsprache: VHS Lehrte

### I. BAMF-Integrationskurse

Fr. Regina Lenze  
Rathausplatz 2, 31275 Lehrte  
lenze@vhs-ostkreis-hannover.de  
Tel. 05132 5000-17

Persönliche Sprechzeiten:  
Montags, dienstags, donnerstags  
und freitags, 9 - 12 Uhr  
mittwochs geschlossen.

### I. Landessprachkurse für Geflüchtete und Asylsuchende (SEG) und offene Kurse „Deutsch als Fremdsprache“ (Abendkurse)

Fr. Annika Schindel (Beratung)  
schindel@vhs-ostkreis-hannover.de  
Tel. 05132 5000-13

Fr. Viola Wegener  
(Anmeldung und Sachbearbeitung)  
wegener@vhs-ostkreis-hannover.de  
Tel. 05132 5000-25

## Portal „ich-will-Deutsch-lernen“

Internet: [www.iwdl.de](http://www.iwdl.de)

Mit dem Portal „ich-will-deutsch-lernen“ stellt der Deutsche Volkshochschul-Verband ein Instrument zur Unterstützung der sprachlichen, gesellschaftlichen und beruflichen Integration von Zugewanderten zur Verfügung. Das Angebot umfasst einen Deutschkurs auf den Niveaustufen A1 – B1, der das Rahmencurriculum für Integrationskurse mit digitalen Lernmaterialien umsetzt. Außerdem bietet das Portal einen Deutschkurs auf A1-Niveau mit umfangreichem Material zur Alphabetisierung in der Zweitsprache Deutsch. Darüber hinaus kann die Arbeits- und Berufssprache Deutsch in 30 branchenübergreifenden Szenarien aus elf berufsbezogenen kommunikativen Handlungsfeldern erlernt und verbessert werden. Das Portal ist für selbstständig Lernende ebenso nutzbar wie als Material und Begleitmedium im Kontext von Integrations- oder anderen Deutschkursen. Kursleitende können sich registrieren und eigene Lerngruppen anlegen. Sie betreuen diese Gruppen dann als Online-Tutoren.

Lernende, die sich individuell anmelden, werden von DVV-Tutoren betreut.

Die Nutzung des Portals ist kostenfrei.

Das Portal wurde gefördert vom Bundesministerium für Bildung und Forschung.



## Burgdorf

### T 404 061 Deutsch als Fremdsprache A1.1

Für alphabetisierte Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. Der Kurs findet zweimal wöchentlich, 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](mailto: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 (durch Bescheinigung/Zertifikat) möglich.

Tuula Leikkanen-Wrede  
mi + do, 24.02.2021 bis 23.06.2021  
jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr  
30 Abende, 60 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Seminarraum 2  
Preis: 196,00 €

### T 404 051 Deutsch als Fremdsprache A1.2 im zweiten Semester

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A1.1. Der Kurs findet zweimal wöchentlich, montags und dienstags, statt. Bitte melden Sie sich per Mail an: [wegener@vhs-ostkreis-hannover.de](mailto: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 (durch Bescheinigung/Zertifikat) möglich.

Tuula Leikkanen-Wrede  
mo + di, 22.02.2021 bis 22.06.2021  
jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr  
30 Abende, 60 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Seminarraum 2  
Preis: 196,00 €

### T 404 011 Deutsch als Fremdsprache A1.2

**Fortsetzungskurs**  
Der Kurs findet einmal wöchentlich donnerstags statt. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben. Eine Anmeldung über das Internet ist für diesen Kurs nicht möglich. Bitte melden Sie sich per Mail an [wegener@vhs-ostkreis-hannover.de](mailto: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 bei Vorlage eines Sprachzertifikats möglich.

Sabine Franke  
donnerstags, 25.02.2021 bis 24.06.2021  
jeweils von 18:00 - 20:15 Uhr  
15 Abende, 45 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Seminarraum 3  
Preis: 150,00 €

### T 404 001 Deutsch als Fremdsprache B1.1

Für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A2. Der Kurs findet zweimal wöchentlich, mittwochs und freitags, statt. Eine Anmeldung über das Internet ist für diesen Kurs nicht möglich. Bitte melden Sie sich per Mail an: [wegener@vhs-ostkreis-hannover.de](mailto: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 (durch Bescheinigung/Zertifikat) möglich.

Tuula Leikkanen-Wrede  
mi + fr, 24.02.2021 bis 23.06.2021  
jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr  
30 Abende, 60 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Seminarraum 2  
Preis: 196,00 €

### T 404 031 Deutsch als Fremdsprache B2.2

**Fortsetzungskurs**  
Nur für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf Niveau B2.1. Der Kurs findet zweimal wöchentlich, montags und dienstags, statt. Eine Anmeldung über das Internet ist für diesen Kurs nicht möglich. Bitte melden Sie sich per Mail an: [wegener@vhs-ostkreis-hannover.de](mailto: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 (durch Bescheinigung/Zertifikat) möglich.

Tuula Leikkanen-Wrede  
mo + di, 22.02.2021 bis 22.06.2021  
jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr  
30 Abende, 60 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Seminarraum 2  
Preis: 196,00 €

Die Kurse B1 und B2 bereiten in ca. 2 - 3 Semestern auf die Prüfungen „telc Zertifikat Deutsch B1“ und „telc B2“ vor. Bei ausreichender Nachfrage und Kapazität werden mehrmals im Jahr B1 - und B2 - Prüfungen angeboten. Die Prüfungsgebühren sind nicht in den Kursgebühren enthalten.

An- und Abmeldungen von einem Kurs „Deutsch als Fremdsprache“ sind nur schriftlich an die Verwaltung und unter Berücksichtigung unserer AGB möglich!



## Lehrte

### T 404 013 Deutsch als Fremdsprache A1.1

Ein Kurs für alphabetisierte Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben. Der Kurs findet zweimal wöchentlich, dienstags und donnerstags, statt. Eine Anmeldung über das Internet ist für diesen Kurs nicht möglich. Bitte melden Sie sich per Mail an: [wegener@vhs-ostkreis-hannover.de](mailto: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 (durch Bescheinigung/ Zertifikat) möglich.

Denise Laes

di + do, 13.04.2021 bis 13.07.2021

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

25 Abende, 50 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 2

Preis: 165,00 €

### T 404 023 Deutsch als Fremdsprache A1.2

Ein Kurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (A1.1). Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben. Der Kurs findet zweimal wöchentlich, dienstags und donnerstags, statt. Bitte melden Sie sich per Mail an: [wegener@vhs-ostkreis-hannover.de](mailto: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 (durch Bescheinigung/ Zertifikat) möglich.

Denise Laes

di + do, 23.02.2021 bis 24.06.2021

jeweils von 19:45 - 21:15 Uhr

30 Abende, 60 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 2

Preis: 196,00 €

## Sprachenberatung

Die VHS Ostkreis Hannover bietet Fremdsprachenkurse 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. 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, 08. Februar 2021,  
ab 18:00 Uhr, Lehrte, VHS-Gebäude,  
Rathausplatz 2

Dienstag, 09. Februar 2021,  
ab 18:00 Uhr, Sehnde, VHS-Räume  
Peiner Str. 13

Mittwoch, 10. Februar 2021,  
ab 18:00 Uhr, Burgdorf, VHS-Räume,  
Bergstr. 4-6

oder nach Vereinbarung.

## Projekt MiT - Miteinander in Toleranz

Das Projekt MiT – „Miteinander in Toleranz“ wird seit Januar 2007 in 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



Gefördert durch die  
**Region Hannover**

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](mailto:poch@vhs-ostkreis-hannover.de)

Web: [www.vhs-ostkreis-hannover.de](http://www.vhs-ostkreis-hannover.de)



Englisch

Burgdorf



© Stephanie, Fotolia.com

**T 406 011 Fairway new A1.1**

**Neu!** Für Anfängerinnen und Anfänger Für Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. Praxisnah und in lockerer Atmosphäre wollen wir gemeinsam in die englische Sprache einsteigen. Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben. Stefanie Rösler

montags, 22.02.2021 bis 05.07.2021  
jeweils von 15:00 - 16:30 Uhr  
16 Nachmittage, 32 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Seminarraum 1  
Preis: 109,00 €

**T 406 021 Hooray for Holidays! A1.1.**

**Sommerkurs!** Ein Kurs für Reisende ohne Vorkenntnisse, die sich kurz vor Beginn der Reise die wichtigsten sprachlichen Grundlagen aneignen wollen. In kurzen Unterrichtseinheiten lernen wir alle wichtigen Redemittel, die während der Reise benötigt werden (z.B. Begrüßung, Verabschiedung, Hotel, Restaurant, Apotheke, Einkauf). Das Lehrwerk wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Christiane Bosenius  
Mo, 12.07.2021, 08:45 - 12:00 Uhr  
Di, 13.07.2021, 08:45 - 12:00 Uhr  
Mi, 14.07.2021, 08:45 - 12:00 Uhr  
Do, 15.07.2021, 08:45 - 12:00 Uhr  
Fr, 16.07.2021, 08:45 - 12:00 Uhr  
Sa, 17.07.2021, 08:45 - 12:00 Uhr  
6 Vormittage, 26 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Gymnastikraum  
Preis: 91,00 €

**T 406 111 Fairway A2**

Ein Kurs für Teilnehmende mit wenigen Vorkenntnissen. Praxisnah und in lockerer Atmosphäre wollen wir weiter in die englische Sprache einsteigen.

Lehrwerk: Fairway new A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501612-5, ab Lektion 1. Stefanie Rösler  
montags, 22.02.2021 bis 05.07.2021  
jeweils von 10:00 - 11:30 Uhr  
16 Vormittage, 32 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Gymnastikraum  
Preis: 109,00 €

**T 406 191 English for tourists A2**

Easy Conversation mit Vorkenntnissen A1 Wir wollen unsere Kenntnisse mit einem A2-Lehrwerk ausbauen. Der Fokus liegt dabei auf "small talk", gleichzeitig erweitern wir unser Vokabular und werfen einen Blick auf die englische Grammatik.

Lehrwerk: Let's Enjoy English A2.1, Klett, ISBN 978-3-12-501638-5, ab ca. Lektion 3. Christa Becker  
donnerstags, 25.02.2021 bis 10.06.2021  
jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr  
13 Abende, 26 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Gymnastikraum  
Preis: 91,00 €

**T 406 531 Englisch A2**

**Auffrischung** Sie haben schon einmal Englisch gelernt und möchten Ihre Kenntnisse vertiefen oder auffrischen? In einer lockeren Atmosphäre können Sie in diesem Kurs weiter lernen. Wir freuen uns auf neue Teilnehmer\*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 6-7 Semester VHS).

Lehrbuch: Refresh Now A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-6051873, ab Lektion 7. Sandra Anunciação-Göbert  
mittwochs, 03.03.2021 bis 07.07.2021  
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr  
16 Abende, 32 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Seminarraum 4  
Preis: 109,00 €

**T 406 071 Let's Talk Now A2/B1**

Konversationskurs In diesem Kurs werden wir vor allem das Sprechen üben und die bisherigen Kenntnisse wiederholen und festigen. Dazu werden Kurzgeschichten gelesen.

Stefanie Rösler  
montags, 22.02.2021 bis 05.07.2021  
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr  
16 Abende, 32 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Seminarraum 1  
Preis: 109,00 €

**T 406 181 Intensivkurs in den Sommerferien - Auffrischung A2/B1**

**Neu!** Grammatik muss nicht langweilig sein!

Dieser Kurs bietet Teilnehmenden die Möglichkeit, Sprachkenntnisse in kurzer Zeit auf dem Niveau A2/B1 aufzufrischen. Dabei gilt: "Keine alten Zöpfe" - wir konzentrieren uns auf das wirklich Schwierige und achten auf eine lebendige, aktuelle Umgangssprache. Vielfältiges Übungsmaterial wird im Kurs verteilt, Kopierkosten sind in der Gebühr enthalten. Jeder Unterrichtstag beinhaltet eine Pause von 15 Minuten.

Christa Becker  
Do, 22.07.2021, 17:00 - 19:30 Uhr  
Do, 29.07.2021, 17:00 - 19:30 Uhr  
Di, 03.08.2021, 17:00 - 19:30 Uhr  
Do, 05.08.2021, 17:00 - 19:30 Uhr  
Di, 10.08.2021, 17:00 - 19:30 Uhr  
Do, 12.08.2021, 17:00 - 19:30 Uhr  
6 Abende, 18 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Seminarraum 2  
Preis: 71,00 €



## T 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. 7-8 Semester VHS). Buch: Go for it! B1, Hueber, ISBN 978-3-19-002940-2, ab Lektion 2.

Sandra Anunciação-Göbert  
dienstags, 02.03.2021 bis 06.07.2021  
jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr  
16 Abende, 32 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
Seminarraum 1  
Preis: 109,00 €

## T 406 101 Englisch B1

Sie haben früher bereits mehrere Jahre Englisch gelernt? Dann ist dies der Kurs für Ihren erfolgreichen Wiedereinstieg in die englische Sprache, und das Ganze garniert mit viel Spaß und Freude! Neue Teilnehmer\*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 4-5 Jahre Englisch) sind herzlich willkommen!

Lehrwerk: At Your Leisure, Hueber, ISBN 978-3-19-309599-2, ab Lektion 4.  
Sandra Anunciação-Göbert  
donnerstags, 04.03.2021 bis 08.07.2021  
jeweils von 19:45 - 21:15 Uhr  
16 Abende, 32 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
Seminarraum 2  
Preis: 109,00 €

## T 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, 18.02.2021 bis 17.06.2021  
jeweils von 08:55 - 10:25 Uhr  
15 Vormittage, 30 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
Seminarraum 1  
Preis: 103,00 €

## T 406 171 Easy Conversation B1

This course will prepare you to communicate effectively in English as it is used in a variety of real-life-situations. You will be encouraged to speak and enjoy the language while you are at it. Don't forget: you can kick English around like a football and it will still come up smiling!

Lehrbuch: Refresh Now A2, Klett, ISBN 978-3-12-605187-3, ab ca. Lektion 10.  
Christa Becker  
montags, 22.02.2021 bis 21.06.2021  
jeweils von 09:00 - 10:30 Uhr  
15 Vormittage, 30 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
Seminarraum 2  
Preis: 103,00 €

## T 406 001 Easy Conversation B1

### Konversationskurs

Wir werden eine kleine Lektüre oder Kurzgeschichten lesen und darüber, sowie über andere, vielfältige Themen, in lockerer Atmosphäre sprechen. Auch wichtige Grammatikstrukturen werden anhand von Aufgaben wiederholt.

Stefanie Rösler  
montags, 22.02.2021 bis 05.07.2021  
jeweils von 16:30 - 18:00 Uhr  
16 Nachmittage, 32 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
Seminarraum 1  
Preis: 109,00 €

## T 406 421 English: Conversation and More B1

As the name of the course suggests, we want to practise our English in a relaxed atmosphere. Come and have fun with English!

Materials will be provided at cost.  
Nancy Hulek  
donnerstags, 25.02.2021 bis 17.06.2021  
jeweils von 08:55 - 10:25 Uhr  
14 Vormittage, 28 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
Gymnastikraum  
Preis: 97,00 €

## T 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, 18.02.2021 bis 17.06.2021  
jeweils von 10:30 - 12:00 Uhr  
15 Vormittage, 30 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
Seminarraum 1  
Preis: 103,00 €

## T 406 321 Murder in the Park

### Outdoorkurs!

### Englische Konversation B1

Gemeinsam lesen wir spannende, englische Kurzgeschichten rund um das Thema 'Crime' und diskutieren diese auf Englisch. Dabei kann die Grammatik aufgefrischt und der Wortschatz erweitert werden und das Ganze unter freiem Himmel - ein mörderischer Spaß! Für Teilnehmende auf dem Niveau B1 (ca. 5-6 Jahre Englisch). Der Kurs findet im Burgdorfer Stadtpark in 14-tägigem Rythmus statt. Der genaue Treffpunkt wird den Teilnehmenden rechtzeitig mitgeteilt. Bitte bringen Sie sich einen Klappstuhl o. Ä. mit. Bei schlechter Wetterprognose wird kurzfristig entschieden, ob der Kurs stattfinden kann und die Teilnehmenden per E-Mail oder WhatsApp informiert, dazu holen wir im Vorfeld Ihr Einverständnis zur Weitergabe der E-Mailadresse oder Handynummer an die Dozentin ein. Da wetterbedingte Ausfälle, die die Kursgebühr verringern, möglich sind, wird die Gebühr erst nach Ende des Kurses fällig. Weitere Termine sind nach Absprache möglich.

Denise Laes  
Mi, 02.06.2021, 16:30 - 18:00 Uhr  
Mi, 16.06.2021, 16:30 - 18:00 Uhr  
Mi, 30.06.2021, 16:30 - 18:00 Uhr  
Mi, 14.07.2021, 16:30 - 18:00 Uhr  
4 Nachmittage, 8 UStd  
Burgdorf, Veranstaltungswiese Stadtpark  
Preis: 35,00 €



**T 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, 23.02.2021 bis 11.05.2021  
jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr  
10 Abende, 20 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Gymnastikraum  
Preis: 72,00 €

**T 406 271 Advanced English: Conversation and More C1/2**

Have fun speaking English at an advanced level and at the same time revise and expand your vocabulary and grammar skills! Active participation is expected. At least 8 years of English required! Material will be provided at cost. Nancy Hulek  
mittwochs, 24.02.2021 bis 16.06.2021  
jeweils von 09:00 - 10:30 Uhr  
15 Vormittage, 30 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Seminarraum 3  
Preis: 103,00 €

**T 406 401 Advanced English: Current Affairs C1/C2**

Come and take part in a lively discussion on topics of current interest. In this advanced course, participants introduce a subject of their choice and lead a discussion with the class. Nancy Hulek  
donnerstags, 25.02.2021 bis 17.06.2021  
jeweils von 10:30 - 12:00 Uhr  
14 Vormittage, 28 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Gymnastikraum  
Preis: 97,00 €

**Isernhagen**

**T 406 032 Englisch für Seniorinnen und Senioren A1 im dritten Semester**

In einer lockeren Atmosphäre können Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen die englische Sprache entdecken. Ohne Druck und mit viel Spaß sollen die Freude am Sprechen und erste Grundlagen für die Verständigung in Urlaub und Alltag vermittelt werden. Ein extra darauf abgestimmtes Lehrwerk ermöglicht einen langsamen und praxisorientierten Einstieg. Es sind Teilnehmende jeden Alters herzlich willkommen! Lehrwerk: Easy English A1.1, Cornelsen, ISBN 978-3-06-520805-5, ab ca. Lektion 6. Christiane Bosenius  
freitags, 26.02.2021 bis 02.07.2021  
jeweils von 10:30 - 12:00 Uhr  
16 Vormittage, 32 UStd  
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum  
Preis: 109,00 €

**T 406 052 Englisch für Seniorinnen und Senioren A2**

In diesem Semester wollen wir die englische Sprache in einer lockeren Atmosphäre weiter entdecken. Ohne Druck und mit viel Spaß sollen die Freude am Sprechen und Grundlagen für die Verständigung in Urlaub und Alltag vermittelt werden. Es sind Teilnehmende jeden Alters herzlich willkommen! Lehrbuch: Easy English A2.1, Cornelsen, ISBN 978-3-06-520815-4, ab ca. Lektion 6. Christiane Bosenius  
montags, 22.02.2021 bis 28.06.2021  
jeweils von 09:00 - 10:30 Uhr  
16 Vormittage, 32 UStd  
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum  
Preis: 109,00 €

**T 406 322 Englisch im Park Outdoor!**

Leichte Konversation A2  
Wir lesen und diskutieren leichte Kurzgeschichten und erweitern unseren Wortschatz anhand der Übungen zur Lektüre. Dabei kommt auch das freie Sprechen nicht zu kurz - und das an der frischen Luft und unter freiem Himmel! Für Teilnehmende auf Niveau A2 (ca. 3-4 Jahre Englisch). Bitte bringen Sie eine Sitzgelegenheit (z.B. Klappstuhl) mit. Der genaue Treffpunkt wird noch bekannt gegeben. Bei schlechter Wetterprognose wird kurzfristig entschieden, ob der Kurs stattfinden kann und die Teilnehmenden per E-Mail oder WhatsApp informiert, dazu holen wir im Vorfeld Ihr Einverständnis zur Weitergabe der E-Mailadresse oder Handynummer an die Dozentin ein. Da wetterbedingte Ausfälle, die die Kursgebühr verringern, möglich sind, wird die Gebühr erst nach Ende des Kurses fällig. Weitere Termine sind nach Absprache möglich. Christiane Bosenius  
Do, 03.06.2021, 14:45 - 16:15 Uhr  
Do, 10.06.2021, 14:45 - 16:15 Uhr  
Do, 17.06.2021, 14:45 - 16:15 Uhr  
Do, 24.06.2021, 14:45 - 16:15 Uhr  
4 Nachmittage, 8 UStd  
Preis: 35,00 €

**T 406 002 Englisch für Seniorinnen und Senioren B1**

**Neu!**  
Mit Spaß und in entspannter Atmosphäre erweitern wir anhand eines Lehrbuches unsere Kenntnisse und den Wortschatz. Dabei wird auch das aktive Sprechen in verschiedenen Situationen geübt. Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen A2 (ca. 3-4 Jahre). Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Denise Laes  
dienstags, 13.04.2021 bis 06.07.2021  
jeweils von 10:00 - 11:30 Uhr  
12 Vormittage, 24 UStd  
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3  
Preis: 84,00 €

**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.



## T 406 122 Conversation B1/B2

### Am Wochenende!

Come and join us if you want to talk about a variety of topics in English! The course aims to improve your listening and speaking skills and make you more confident when using the language. We will discuss articles from newspapers and magazines, work with audio-visual material and do a little grammar revision now and then. About 6 years of English are required to have fun in this class. Material will be provided at cost.

Christiane Bosenius

Sa, 20.02.2021, 10:30 - 12:00 Uhr

Sa, 06.03.2021, 10:30 - 12:00 Uhr

Sa, 20.03.2021, 10:30 - 12:00 Uhr

Sa, 17.04.2021, 10:30 - 12:00 Uhr

Sa, 08.05.2021, 10:30 - 12:00 Uhr

Sa, 29.05.2021, 10:30 - 12:00 Uhr

Sa, 12.06.2021, 10:30 - 12:00 Uhr

Sa, 26.06.2021, 10:30 - 12:00 Uhr

8 Vormittage, 16 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3

Preis: 66,00 €

## T 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, 23.02.2021 bis 29.06.2021

jeweils von 10:45 - 12:15 Uhr

16 Vormittage, 32 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum

Preis: 109,00 €

## T 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. No class on June 2.

Heidrun Hartwig

mittwochs, 24.02.2021 bis 16.06.2021

jeweils von 09:45 - 11:15 Uhr

14 Vormittage, 28 UStd

Isernhagen N.B., am Ortfelde 71,

Feuerwehrhaus, Gruppenraum

Preis: 102,00 €

## T 406 332 Englisch im Park

### Outdoor!

Konversation B1/B2

Wir lesen und diskutieren Kurzgeschichten und erweitern unseren Wortschatz anhand der Übungen zur Lektüre. Dabei kommt auch das freie Sprechen nicht zu kurz - und das an der frischen Luft und unter freiem Himmel! Für Teilnehmende auf Niveau B1/B2 (ca. 6-7 Jahre Englisch).

Bitte bringen Sie eine Sitzgelegenheit (z.B. Klappstuhl) mit. Der genaue Treffpunkt wird noch bekannt gegeben. Bei schlechter Wetterprognose wird kurzfristig entschieden, ob der Kurs stattfinden kann und die Teilnehmenden per E-Mail oder WhatsApp informiert, dazu holen wir im Vorfeld Ihr Einverständnis zur Weitergabe der E-Mailadresse oder Handynummer an die Dozentin ein. Da wetterbedingte Ausfälle, die die Kursgebühr verringern, möglich sind, wird die Gebühr erst nach Ende des Kurses fällig. Weitere Termine sind nach Absprache möglich.

Christiane Bosenius

Do, 03.06.2021, 16:30 - 18:00 Uhr

Do, 10.06.2021, 16:30 - 18:00 Uhr

Do, 17.06.2021, 16:30 - 18:00 Uhr

Do, 24.06.2021, 16:30 - 18:00 Uhr

4 Nachmittage, 8 UStd

Preis: 35,00 €

## Lehrte

## T 406 303 Englisch für Seniorinnen und Senioren A1

im zweiten Semester

In einer lockeren Atmosphäre können Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen die englische Sprache entdecken. Ohne Druck und mit viel Spaß sollen die Freude am Sprechen und erste Grundlagen für die Verständigung in Urlaub und Alltag vermittelt werden.

Ein extra darauf abgestimmtes Lehrwerk (wird im Kurs bekannt gegeben) ermöglicht einen langsamen und praxisorientierten Einstieg. Es sind Teilnehmende jeden Alters herzlich willkommen!

Denise Laes

freitags, 26.02.2021 bis 04.06.2021

jeweils von 15:00 - 16:30 Uhr

12 Nachmittage, 24 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 2

Preis: 84,00 €

## T 406 123 Fairway A1

Ein Kurs im fünften Semester, für Teilnehmer\*innen mit leichten Vorkenntnissen (ca. 4 Semester VHS)

Lehrbuch: Fairway New A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501610-1, ab ca. Lektion 9.

Rebecca Jauss

dienstags, 16.02.2021 bis 15.06.2021

jeweils von 09:00 - 10:30 Uhr

15 Vormittage, 30 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 3

Preis: 103,00 €

Name:

Rebecca Jauss

bei der VHS seit:

2003

Unterrichtsbereich(e):

Englisch

Das macht Erwachsenenbildung für mich besonders:

Als Engländerin freut es mich sehr, wenn die Teilnehmer\*innen Spaß an der Englischen Sprache entdecken





**T 406 223 English for Early Birds A2**

**NEU!** Auffrischung

Überlegen Sie, Ihre Englischkenntnisse aufzufrischen, aber ein Kurs nach der Arbeit ist einfach zu spät? Wie wäre es mit einem Kurs VOR der Arbeit? In diesem Kurs liegt der Fokus hauptsächlich auf dem Sprechen, z.B über Aktuelles und Themen von allgemeinem Interesse. Begleitend gibt es ein Kursbuch, mit dem wir die Grammatik vertiefen und Sie Aufgaben zu Hause erledigen können. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Rebecca Jaus  
dienstags, 16.02.2021 bis 15.06.2021  
jeweils von 07:00 - 08:30 Uhr  
15 Vormittage, 30 UStd  
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,  
Seminarraum 3  
Preis: 103,00 €

**T 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, 17.02.2021 bis 09.06.2021  
jeweils von 10:45 - 12:15 Uhr  
15 Vormittage, 30 UStd  
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,  
Seminarraum 1  
Preis: 103,00 €

**T 406 333 Afternoon Tea Party**

**Outdoor!**

Leichte Konversation A2

Im Café lesen wir auf der Terasse bei einer Tasse Tee oder Kaffee leichte Kurzgeschichten und erweitern unseren Wortschatz anhand der Übungen zur Lektüre. Dabei kommt auch das freie Sprechen nicht zu kurz - und das an der frischen Luft und unter freiem Himmel! Für Teilnehmende auf Niveau A2 (ca. 3-4 Jahre Englisch). Der genaue Treffpunkt wird noch bekannt gegeben. Der Kurs findet 14-tägig statt. Bei schlechter Wetterprognose wird kurzfristig entschieden, ob der Kurs stattfinden kann und die Teilnehmenden per E-Mail oder Whatsapp informiert, dazu holen wir im Vorfeld Ihr Einverständnis zur Weitergabe der E-Mailadresse oder Handynummer an die Dozentin ein. Da wetterbedingte Ausfälle, die die Kursgebühr verringern, möglich sind, wird die Gebühr erst nach Ende des Kurses fällig. Weitere Termine sind nach Absprache möglich. In der Gebühr sind Kosten für ein Getränk pro Kurstag enthalten. Der genaue Treffpunkt wird im Frühjahr 2021 mitgeteilt.

Denise Laes  
Do, 03.06.2021, 16:00 - 17:30 Uhr  
Do, 17.06.2021, 16:00 - 17:30 Uhr  
Do, 01.07.2021, 16:00 - 17:30 Uhr  
Do, 15.07.2021, 16:00 - 17:30 Uhr  
4 Nachmittage, 8 UStd  
Preis: 55,00 €

**T 406 313 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. 7-8 Semester VHS). Buch: Go for it! B1, Hueber, ISBN 978-3-19-002940-2, ab Lektion 1.

Sandra Anunciação-Göbert  
montags, 01.03.2021 bis 05.07.2021  
jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr  
16 Abende, 32 UStd  
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,  
Seminarraum 2  
Preis: 109,00 €

**T 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 Teilnehmer\*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Fairway B1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501498-5, ab ca. Lektion 4.  
Rebecca Jaus  
montags, 15.02.2021 bis 14.06.2021  
jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr  
15 Abende, 30 UStd  
Lehrte, Gymnasium, Burgdorfer Str. 16  
Preis: 103,00 €

**T 406 053 English Unlimited B1+**

Für Teilnehmer\*innen, 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 4.

Rebecca Jaus  
montags, 15.02.2021 bis 14.06.2021  
jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr  
15 Abende, 30 UStd  
Lehrte, Gymnasium, Burgdorfer Str. 16  
Preis: 103,00 €

**T 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, 17.02.2021 bis 09.06.2021  
jeweils von 09:00 - 10:30 Uhr  
15 Vormittage, 30 UStd  
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,  
Seminarraum 1  
Preis: 103,00 €

**T 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, 17.02.2021 bis 09.06.2021  
jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr  
15 Abende, 30 UStd  
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,  
Seminarraum 1  
Preis: 103,00 €



online-Kurse

Die Onlineangebote laufen über die Lernplattform vhs.cloud: <https://www.vhs.cloud>. Auf unserer Homepage [www.vhs-ostkreis-hannover.de](http://www.vhs-ostkreis-hannover.de) finden Sie eine pdf-Anleitung zur kostenlosen Registrierung in der vhs.cloud und zum Betreten eines Kurses.

Bitte registrieren Sie sich erst in der cloud, und melden sich dann für den Kurs an. Nach der Anmeldung erhalten Sie von uns eine Bestätigung per Mail mit dem Kurscode, den Sie zum Betreten eines Kurses benötigen. Geben Sie daher bei der Anmeldung bitte unbedingt Ihre E-Mailadresse an!

Technische Voraussetzungen:

Für die Teilnahme an Videokonferenzen benötigen Sie einen PC oder ein Tablet mit einem Browser, der WebRTC unterstützt. Derzeit sind dies Firefox und Chrome, für Safari hat Apple die Unterstützung in Aussicht gestellt. Zusätzlich benötigen Sie ein Headset (Kopfhörer mit Mikrofon) und im Idealfall eine Webkamera (nicht notwendig). Bitte testen Sie die Funktionalität des Equipments vor der ersten Unterrichtsstunde!

**T 406 030 Let's Enjoy English A1.1**

**Online-Kurs!** Entspanntes Lernen für Anfänger\*innen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs lernen Sie erste wichtige Wörter, Sätze und Grammatikstrukturen kennen - und das Sprechen kommt auch nicht zu kurz! Das Lehrwerk wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Christiane Bosenius  
dienstags, 23.02.2021 bis 13.04.2021  
jeweils von 15:30 - 16:30 Uhr  
6 Nachmittage, 8 UStd  
VHS Cloud  
Preis: 70,00 €

**T 406 010 Hooray for Holidays! A1.1.**

**Online-Kurs!** für Anfänger\*innen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen

Ein Kurs für Reisende ohne Vorkenntnisse, die sich kurz vor Beginn der Reise die wichtigsten sprachlichen Grundlagen aneignen wollen. In kurzen Unterrichtseinheiten lernen wir alle wichtigen Redemittel, die während der Reise benötigt werden (z.B. Begrüßung, Verabschiedung, Hotel, Restaurant, Apotheke, Einkauf).

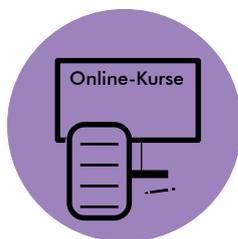
Das Lehrwerk wird rechtzeitig bekannt gegeben.  
Christiane Bosenius  
donnerstags, 25.02.2021 bis 15.04.2021  
jeweils von 09:00 - 10:00 Uhr  
6 Vormittage, 8 UStd  
VHS Cloud  
Preis: 70,00 €

**T 406 020 Let's Enjoy English A1.2**

**Online-Kurs!**

In diesem Kurs festigen und erweitern wir Grammatikstrukturen auf dem Niveau A1.2. Schritt für Schritt bauen wir unseren Wortschatz aus und üben das Sprechen in verschiedenen Situationen des alltäglichen Lebens.

Das Lehrwerk wird rechtzeitig bekannt gegeben.  
Christiane Bosenius  
dienstags, 23.02.2021 bis 13.04.2021  
jeweils von 16:45 - 17:45 Uhr  
6 Nachmittage, 8 UStd  
VHS Cloud  
Preis: 70,00 €



Französisch

Burgdorf

**T 408 011 Voyages A2**

Lehrbuch: Voyages neu A2, Klett, ISBN 978-3-12-529422-6, ab ca. Lektion 8.

Astrid Le Loup  
freitags, 19.02.2021 bis 02.07.2021  
jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr  
12 Abende, 24 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
Gymnastikraum  
Preis: 84,00 €

**T 408 021 Voyages A2**

Wir machen in diesem Semester weiter in unserem Buch! Zusätzlich lesen wir die kleine Lektüre "Monsieur Ibrahim et les fleurs du Coran", um unsere Kenntnisse und Fähigkeiten in der schönen französischen Sprache zu erweitern.

Lehrbuch: Voyages Neu A2, Klett Verlag, 978-3-12-529422-6, ab ca. Lektion 9.  
Ramdane Rahmouni  
mittwochs, 24.02.2021 bis 16.06.2021  
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr  
15 Abende, 30 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
Gymnastikraum  
Preis: 103,00 €

**T 408 121 Französisch exklusiv A2**

Auffrischkurs in kleiner Gruppe

Sie haben schon Französisch gelernt, aber viel vergessen, und das Sprechen klappt auch nicht mehr? Mit dem neuen Buch "Rebonjour" werden hier Ihre Französischkenntnisse aufgefrischt. und was Sie nicht kennen auf einfache und spontane Weise erklärt, geübt und wiederholt. So kommt jeder in der kleinen Gruppe sprachlich zum Zuge!

Lehrbuch: Rebonjour, hueber, ISBN 978-3-19-003373-7, ab Lektion 1.  
Der Kurspreis bezieht sich auf eine Gruppengröße von 5-7 Teilnehmenden, bei 4 TN erhöht sich der Preis auf 177,- Euro.  
Barbara Jonczyk  
mittwochs, 24.02.2021 bis 02.06.2021  
jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr  
13 Abende, 26 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
Seminarraum 3  
Preis: 166,00 €



### T 408 031 Französisch - Auffrischung am Wochenende A1/A2 Wochenendkurs!

In entspannter Atmosphäre wiederholen und vertiefen wir praxisnah die wichtigsten Kenntnisse und Strukturen der Anfängerstufen A1 und A2. Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung mitgebracht.

Astrid Le Loup

Sa, 06.03.2021, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 38,00 €

### T 408 051 Reprise B1

Vous avez déjà quelques notions de français. Ce cours vous permet de perfectionner vos connaissances et d'enrichir votre vocabulaire. Lehrwerk: Reprise, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-003380-5.

Kein Unterricht am 14.04.2021.

Cathy Struckmeier

mittwochs, 24.02.2021 bis 16.06.2021

jeweils von 16:00 - 17:30 Uhr

14 Nachmittage, 28 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 97,00 €

### T 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 13.04.2021.

Cathy Struckmeier

dienstags, 23.02.2021 bis 22.06.2021

jeweils von 15:00 - 16:30 Uhr

14 Nachmittage, 28 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 97,00 €

### T 408 161 Cours de Conversation B1

Für Teilnehmer\*innen mit guten Französischkenntnissen, ca. 5 Jahre Unterricht. Das Arbeitsmaterial wird am ersten Kurstag festgelegt.

Marie-José Ehresmann

mittwochs, 24.02.2021 bis 26.05.2021

jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr

12 Vormittage, 24 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 84,00 €

### T 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 15.04.2021.

Cathy Struckmeier

donnerstags, 25.02.2021 bis 24.06.2021

jeweils von 11:00 - 12:30 Uhr

14 Vormittage, 28 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 97,00 €

### T 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

Abmeldeschluss: 10. Mai 2020

Astrid Le Loup

Mo, 21.06.2021 bis Fr, 25.06.2021

täglich jeweils von 08:00 - 12:45 Uhr

5 Vormittage, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Preis: 138,00 €

## Isernhagen

### T 408 002 Voyages A2

Wir wollen vor allem das Sprechen in Alltagssituationen üben und lesen eine kleine Lektüre, die am ersten Abend bekannt gegeben wird. Der Kurs ist ebenfalls geeignet für Wiedereinsteiger, die in einer netten Gruppe das Sprechen reaktivieren möchten. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Voraussetzung ca. 8 Semester VHS oder 4 Jahre Französisch in der Schule.

Astrid Le Loup

donnerstags, 18.02.2021 bis 01.07.2021

jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr

12 Abende, 24 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3

Preis: 84,00 €

### T 408 052 Cours de Conversation B1

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

Voraussetzung ca. 5 Jahre Französisch

Am 24. März und 19. Mai findet kein Unterricht statt.

Anne-Marie Kaiser

mittwochs, 24.02.2021 bis 09.06.2021

jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr

12 Abende, 24 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1

Preis: 85,00 €

## Lehrte

### T 408 013 Französisch exklusiv: Kleingruppenunterricht A1

Wiederholung und Vertiefung

In diesem Semester liegt der Fokus vor allem auf dem Wiederholen und Vertiefen des A1-Stoffes. In der Kleingruppe kann besonders gut auf die Bedürfnisse der einzelnen Teilnehmer\*innen eingegangen und viel gesprochen werden.

Das Lehrwerk wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Claire Deseke

montags, 22.02.2021 bis 21.06.2021

jeweils von 10:00 - 11:30 Uhr

15 Vormittage, 30 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 3

Preis: 136,00 €



## Italienisch

### Burgdorf

#### T 409 001 Italienisch für Anfängerinnen und Anfänger A1.1.

**Neu!**

Ein Kurs für Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Kenntnissen. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Lisa Puddu Geisler

montags, 22.02.2021 bis 10.05.2021

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 72,00 €

#### T 409 141 Italia, ti amo!

Niveau A1

Ein Kurs für Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Kenntnissen. Lehrwerk: Con Piacere A1, Klett, ISBN 978-3-12-525180-9, ab Lektion 2.

Lisa Puddu Geisler

mittwochs, 24.02.2021 bis 12.05.2021

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 72,00 €

#### T 409 151 Italienisch 'Con Piacere'

Ein Kurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (ca. 1-2 Semester VHS).

Lehrwerk: Con Piacere A1, Klett, ISBN 978-3-12-525180-9, ab ca. Lektion 4.

Lisa Puddu Geisler

dienstags, 23.02.2021 bis 11.05.2021

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 3

Preis: 72,00 €

#### T 409 011 Italiano? Sì!

Wir können schon im Restaurant alles bestellen und sogar mehr...Nun machen wir uns an die weiteren Etappen der Grammatik und starten mit kleinen Übersetzungen und Texten.

Lehrwerk: Insieme A1, Cornelsen, ISBN 978-3-06-020157-0, ab ca. Lektion 9.

Lisa Puddu Geisler

montags, 22.02.2021 bis 10.05.2021

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 72,00 €

#### T 409 131 Italiano per tutti

Italienisch mit Abwechslung, Spaß und Fleiß. Wir arbeiten noch mit dem Buch, wollen aber das ungehemmte und spontane Sprechen mehr fördern und üben.

Lehrwerk: Insieme A1, Cornelsen, ISBN 978-3-06-020157-0, ab ca. Lektion 10/11.

Bitte nicht vor dem ersten Kurstag erwerben.

Lisa Puddu Geisler

donnerstags, 25.02.2021 bis 20.05.2021

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 72,00 €

## Isernhagen

#### T 409 012 Insieme A2

Italienisch mit Abwechslung, Kreativität und in entspannter Atmosphäre lernen! Gearbeitet wird mit dem Lehrbuch, aber vor allem soll das ungehemmte Sprechen geübt werden. Zudem wird eine kleine Krimilektüre gelesen. Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch, Insieme A2, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-020161-7, ab ca. Lektion 9.

Marco Benincasa

donnerstags, 25.02.2021 bis 10.06.2021

jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr

13 Abende, 26 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1

Preis: 91,00 €

## Lehrte

#### T 409 133 Gruppo Italiano B1

In questo corso di conversazione si parlerà di temi attuali, si leggeranno e commenteranno articoli di giornale, novelle o storie brevi e ci sarà anche il tempo di fare "quattro chiacchiere" in buona compagnia. Naturalmente in italiano! I testi e gli argomenti trattati offriranno lo spunto per i necessari approfondimenti grammaticali.

Leonarda Del Nobile

freitags, 26.02.2021 bis 18.06.2021

jeweils von 09:20 - 10:50 Uhr

14 Vormittage, 28 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 3

Preis: 97,00 €

#### T 409 082 Konversation B2 - exklusiv Kleingruppenkurs

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

Kein Lehrbuch, Material wird im Kurs ab-gesprochen.

Giuliano Perotti

dienstags, 23.02.2021 bis 11.05.2021

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1

Preis: 135,00 €

#### T 409 092 Konversation B2

Appuntamenti settimanali di conversazione in lingua italiana. Testi d'attualità e letteratura, argomenti di vario interesse e di cultura saranno affrontati con i partecipanti, sollecitati a dare la loro personale interpretazione.

Giuliano Perotti

mittwochs, 24.02.2021 bis 16.06.2021

jeweils von 08:55 - 10:25 Uhr

15 Vormittage, 30 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3

Preis: 103,00 €

25 %

### Vielbucherprämie

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



## Spanisch

## Burgdorf

**T 422 141 Spanisch A1 im dritten Semester**

Ein Kurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (ca. 2 Semester VHS). In einer lockeren Atmosphäre können Sie in diesem Kurs die spanische Sprache entdecken. Lehrwerk: Con Gusto A1, Klett, ISBN 978-3-12-514980-9, ab ca. Lektion 7.

Sandra Anunciação-Göbert  
donnerstags, 04.03.2021 bis 08.07.2021  
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr  
16 Abende, 32 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
Seminarraum 1  
Preis: 109,00 €

**T 422 021 Spanisch to go - fit für den Urlaub****Wiederholung A1**

In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf dem aktiven Sprechen in Urlaubssituationen. So sind die Themen "Im Restaurant bestellen" oder "Nach dem Weg fragen" schon bekannt. Auftauchende Grammatikphänomene (wie z.B. das Perfekt) und weitere Gesprächsanlässe werden durch Kopien aus anderen Lehrbüchern vertieft und ergänzt.

Geeignet ist der Kurs auch zum Quereinstieg für A1-Wiederholer\*innen, die viel Spanisch reden möchten.

Barbara Jonczyk  
mittwochs, 24.02.2021 bis 16.06.2021  
jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr  
15 Abende, 30 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
Seminarraum 3  
Preis: 130,00 €

**T 422 121 Spanisch für Seniorinnen und Senioren A2**

Sie kennen die geläufigsten Vergangenheitsformen im Spanischen - Perfecto, Imperfecto und Indefinido -, bravo! Nun geht es um Körperteile, die kurzen spanischen Befehlsformen und darum, die eigene Meinung auszudrücken. Sie sehen, hier wird mehr und mehr Spanisch gesprochen! Wer sich angesprochen fühlt, kann gerne dazustoßen, die Gruppe ist harmlos, offen und engagiert.

Lehrwerk: Caminos hoy A2, Klett, ISBN 978-3-12-515776-7, ab ca. Lektion 3.

Der Kurspreis gilt für eine Gruppengröße von mindestens 10 Teilnehmenden. Bei 8-9 TN erhöht sich der Preis auf 130,- Euro.

Barbara Jonczyk  
dienstags, 23.02.2021 bis 22.06.2021  
jeweils von 10:00 - 11:30 Uhr  
15 Vormittage, 30 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
Seminarraum 4  
Preis: 118,00 €

**T 422 151 Spanisch A2**

In einer lockeren Atmosphäre vertiefen und erweitern wir unsere Kenntnisse der spanischen Sprache. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 5-6 Semester VHS) sind herzlich willkommen! Lehrwerk: Con Gusto nuevo A2, Klett, ISBN 978-3-12-514677-8, ab Lektion 3.

Sandra Anunciação-Göbert  
mittwochs, 03.03.2021 bis 07.07.2021  
jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr  
16 Abende, 32 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
Seminarraum 4  
Preis: 109,00 €

**T 422 041 Spanisch A2**

In einer lockeren Atmosphäre vertiefen und erweitern wir unsere Kenntnisse der spanischen Sprache. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 5-6 Semester VHS) sind herzlich willkommen! Lehrbuch: Con Gusto A2, Klett, ISBN 978-3-12-514990-8, ab ca. Lektion 10.

Sandra Anunciação-Göbert  
dienstags, 02.03.2021 bis 06.07.2021  
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr  
16 Abende, 32 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
Seminarraum 1  
Preis: 109,00 €

**T 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!

Günter Saile  
dienstags, 02.03.2021 bis 29.06.2021  
jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr  
15 Vormittage, 30 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
Seminarraum 4  
Preis: 103,00 €

## Isernhagen

**T 422 002 Spanisch A2**

Con mucho gusto machen wir weiter! Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Nicolas Moreno Lorite  
dienstags, 23.02.2021 bis 22.06.2021  
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr  
15 Abende, 30 UStd  
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,  
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 2  
Preis: 103,00 €

**T 422 062 Spanisch A2**

Für Teilnehmer\*innen mit mindestens Vorkenntnissen A1 (ca. 2 Jahre Unterricht). Lehrbuch: Perspectivas !Ya! A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20488-7.

Mayelin Dobrodt  
donnerstags, 25.02.2021 bis 17.06.2021  
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr  
14 Abende, 28 UStd  
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,  
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 2  
Preis: 97,00 €

## Lehrte

**T 422 133 Con Gusto nuevo A1.1****Neu!** Spanisch am Vormittag für Anfänger\*innen

Ein Kurs für Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. In einer lockeren Atmosphäre können Sie in diesem Kurs die spanische Sprache entdecken. Wir informieren Sie rechtzeitig über das mitzubringende Lehrbuch.

Denise Clémour  
montags, 15.02.2021 bis 07.06.2021  
jeweils von 08:30 - 10 Uhr  
14 Vormittage, 28 UStd  
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,  
Seminarraum 1  
Preis: 97,00 €



## **T 422 413 Spanisch im zweiten Semester A1**

### **Fortsetzungskurs**

Ein Kurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (ca. 1 Semester VHS). In einer lockeren Atmosphäre können Sie in diesem Kurs die spanische Sprache entdecken. Lehrwerk: Con gusto nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch, ISBN 978-3-12-514671-6, ab ca. Lektion 3.

Roxana Mariela Mergl

montags, 22.02.2021 bis 14.06.2021

jeweils von 19:35 - 21:05 Uhr

14 Abende, 28 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 97,00 €

## **T 422 403 Spanisch im dritten Semester A1**

### **Fortsetzungskurs**

Ein Kurs für Teilnehmende mit Grundkenntnissen (ca. 2 Semester VHS). In einer lockeren Atmosphäre können Sie in diesem Kurs die spanische Sprache entdecken.

Lehrwerk: Con gusto nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch, ISBN 978-3-12-514671-6, ab ca. Lektion 5.

Roxana Mariela Mergl

montags, 22.02.2021 bis 14.06.2021

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

14 Abende, 28 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 97,00 €

## **T 422 303 Spanisch A1**

Mit viel Spaß und Freude lernen wir weiter! Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 3-4 Semester VHS) sind herzlich willkommen!

Lehrwerk: Con Gusto A1, Klett, ISBN 978-3-12-514980-9, ab ca. Lektion 10.

Sandra Anunciação-Göbert

montags, 01.03.2021 bis 05.07.2021

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

16 Abende, 32 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 2

Preis: 109,00 €

## **T 422 143 Spanisch am Vormittag A1/A2**

Nachdem wir Con Gusto A1 fast beendet haben, möchten wir in diesem Semester unsere Kenntnisse mit Con Gusto A2 erweitern und gegebenenfalls auch die eine oder andere Unsicherheit klären. Neue Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen (ca. 2 Jahre VHS) sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A2 Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514677-8. Bitte zum ersten Kurstag bereits mitbringen.

Denise Clémeur

dienstags, 16.02.2021 bis 08.06.2021

jeweils von 11:00 - 12:30 Uhr

14 Vormittage, 28 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 3

Preis: 97,00 €

## **T 422 023 \*Spanisch A1/A2**

### **Auffrischung und Vertiefung**

Sie haben schon einmal Grundkenntnisse im Spanischen erlangt und möchten diese auffrischen und erweitern? Dann ist dieser Kurs der richtige, denn es werden die wichtigsten Formulierungen und Grammatikthemen der Anfängerstufe A1 praxisnah wiederholt und gefestigt und in Richtung A2 erweitert.

Lehrwerk: Rápido Neu, Klett, ISBN 978-3-12-514711-9 sowie Arbeitsbuch: Rápido Neu, Klett, ISBN 978-3-12-514704-1.

Regina Richter

montags, 22.02.2021 bis 21.06.2021

jeweils von 16:30 - 18:00 Uhr

15 Nachmittage, 30 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 3

Preis: 118,00 €

## **T 422 233 Vamos a repasar - Auffrischkurs A2**

Ein Kurs für alle Lerner\*innen, die ihr Spanisch auffrischen und die Grammatikstrukturen wiederholen möchten. Mit Hilfe des Buches werden wir das ganz locker und in entspannter Atmosphäre bewältigen.

Leichte Konversation kommt dabei bestimmt nicht zu kurz. Lehrbuch: 3 por uno - Repasa A2, Klett, ISBN 978-3-12-535851-5, ab ca. Lektion 3. Bitte zum ersten Kurstag bereits mitbringen.

Denise Clémeur

montags, 15.02.2021 bis 07.06.2021

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

14 Abende, 28 UStd

Lehrte, Gymnasium, Burgdorfer Str. 16

Preis: 97,00 €

## **T 422 013 Spanisch Con Gusto B1**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

A2, ca. 3-4 Jahre Unterricht. Lehrbuch:

Con Gusto B1, Klett Verlag ISBN 978-3-12-515010-2, ab ca. Lektion 4.

Denise Clémeur

montags, 15.02.2021 bis 07.06.2021

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

14 Abende, 28 UStd

Lehrte, Gymnasium, Burgdorfer Str. 16

Preis: 97,00 €

## **T 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, 16.02.2021 bis 08.06.2021

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

14 Abende, 28 UStd

Lehrte, Gymnasium, Burgdorfer Str. 16

Preis: 97,00 €



## Andere Sprachen

### Polnisch

#### T 417 003 Polnisch exklusiv - für die Reise im zweiten Semester A1.2

Kleingruppenkurs mit leichten Vorkenntnissen

Möchten Sie sich in kurzer Zeit ein Grundvokabular aneignen und in der Lage sein, sich in Alltagssituationen in Polen zu verständigen? Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit! Darüber hinaus werden nützliche, landeskundliche Informationen vermittelt. Es ist kein Lehrbuch erforderlich, die Kopierkosten werden im Kurs auf die Teilnehmenden umgelegt.

Krystyna Ruzzkowska

dienstags, 02.03.2021 bis 18.05.2021

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Lehrte, Gymnasium, Burgdorfer Str. 16

Preis: 119,00 €

#### T 417 011 Polnisch exklusiv im fünften Semester A1.2

Kleingruppenkurs

Möchten Sie sich in kurzer Zeit ein Grundvokabular aneignen und in der Lage sein, sich in Alltagssituationen in Polen zu verständigen? Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit! Darüber hinaus werden nützliche, landeskundliche Informationen vermittelt. In der Kleingruppe kann besonders individuell und intensiv gelernt werden. Neue Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Krystyna Ruzzkowska

montags, 01.03.2021 bis 17.05.2021

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 3

Preis: 170,00 €

## Niederländisch

#### T 414 013 Niederländisch B1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A2 (ca. 2-3 Jahre VHS).

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Suzanne Rangel-Havekotte

dienstags, 23.02.2021 bis 08.06.2021

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

13 Abende, 26 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 3

Preis: 91,00 €

#### T 414 023 Niederländisch für Anfängerinnen und Anfänger A1.1

**Neu!**

Für Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Kenntnissen.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Suzanne Rangel-Havekotte

donnerstags, 25.02.2021 bis 10.06.2021

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

13 Abende, 26 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 3

Preis: 91,00 €

## Finnisch

#### T 407 001 Finnisch A2.2

Ein Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A2.1. Anhand des Lehrbuches und vieler kommunikativer Übungen erweitern Sie Ihren Wortschatz und lernen schnell, wichtige Alltagssituationen sprachlich bewältigen zu können. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Tuula Leikkanen-Wrede

donnerstags, 25.02.2021 bis 03.06.2021

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

12 Abende, 24 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 85,00 €

## Schwedisch

#### T 420 011 Tala Svenska! Schwedisch A2

Hej! Sie machen gerne Urlaub in Schweden? Oder Sie haben dort sogar ein Ferienhaus? Dann ist dieser Kurs das Richtige für Sie! Wir machen weiter im Buch A2 und erweitern unsere Kenntnisse anhand neuer Themen. Zusätzlich bekommen Sie Informationen über Land und Leute, sodass Sie nicht ins "Fettnäpfchen" treten! Für Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen (ca. 5-6 Semester VHS)

Lehrbuch: Tala Svenska A2+ Lehrbuch, Groa Verlag, ISBN 978-3-933119-02-5 und Übungsbuch, ISBN 978-3-933119-12-4.

Anneli Lindfors

dienstags, 16.03.2021 bis 08.06.2021

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 72,00 €

#### T 420 031 Schwedisch im Park - B1 Outdoor!

Vill du prata svenska ute i naturen? Vi träffas i Stadsparken i Burgdorf och läser texter, fikar och pratar svenska. Ingen lärobok behövs - bara ett glatt humör! Ta med dig en klappstol eller filt.

Der genaue Treffpunkt im Burgdorfer Stadtpark wird den Teilnehmenden rechtzeitig mitgeteilt. Bei schlechter Wetterprognose wird kurzfristig entschieden, ob der Kurs stattfinden kann und die Teilnehmenden per E-Mail oder Whatsapp informiert, dazu holen wir im Vorfeld Ihr Einverständnis zur Weitergabe der E-Mailadresse oder Handynummer an die Dozentin ein. Da wetterbedingte Ausfälle, die die Kursgebühr verringern, möglich sind, wird die Gebühr erst nach Ende des Kurses fällig. Weitere Termine sind nach Absprache möglich.

Anneli Lindfors

dienstags, 15.06.2021 bis 29.06.2021

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

3 Abende, 6 UStd

Burgdorf, Veranstaltungswiese Stadtpark

Preis: 29,00 €



### **T 420 993 Teilzeit-Bildungsurlaub Schwedisch für Anfängerinnen und Anfänger A1.1**

Dieser Bildungsurlaub ist für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse gedacht und bietet einen ersten Einstieg in die schwedische Sprache z. B. beim Einkaufen, in der Tourist Info oder im Café etwas zu bestellen. Mit Schwedischkenntnissen kann man sich auch in allen anderen skandinavischen Ländern weitgehend verständigen. Nicht nur die schwedische Sprache wird gelehrt, sondern Sie erfahren auch etwas über die Kultur, Land und Leute und wie die Schweden "ticken". Die Lehrbücher bitte zum ersten Kurstag mitbringen. Lehrbuch: Tala svenska A1 Plus, Groa Verlag, ISBN 978-3933119049.

Übungsbuch: Tala svenska A1 Plus, Groa Verlag, ISBN 978-3933119148.

VA-Nr.: 18 - 62447

Abmeldeschluss: 25. Januar 2021

Anneli Lindfors

Mo, 08.03.2021 bis Fr, 12.03.2021

täglich jeweils von 09:00 - 12:15 Uhr

5 Tage, 20 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 87,00 €

### **T 420 983 Teilzeit-Bildungsurlaub Schwedisch A1.2**

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmende, die bereits einen Kurs oder Teilzeit-Bildungsurlaub Schwedisch A1.1 absolviert haben. Wir werden uns u.a. mit den Themen Zeit und Uhrzeit, Einkaufen, Lebensmittel, Verwandtschaft und Familie beschäftigen. Nicht nur die schwedische Sprache wird gelehrt, sondern Sie erfahren auch etwas über die Kultur, Land und Leute und wie die Schweden "ticken". Die Lehrbücher bitte zum ersten Kurstag mitbringen. Lehrbuch: Tala svenska A1 Plus, Groa Verlag, ISBN 978-3933119049.

Übungsbuch: Tala svenska A1 Plus, Groa Verlag, ISBN 978-3933119148.

VA-Nr.: 20 - 71192

Abmeldeschluss: 01. Februar 2021

Anneli Lindfors

Mo, 15.03.2021 bis Fr, 19.03.2021

täglich jeweils von 09:00 - 12:15 Uhr

5 Tage, 20 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 87,00 €

### **T 420 030 Virtuelle Schwedenreise B1/B2**

E-Learning

Sie möchten ein neues Kurskonzept ausprobieren? Willkommen zu einem Kurs, in dem Sie eine virtuelle Reise nach und in Schweden machen. Ihre virtuelle Sprachreise besteht aus drei schriftlichen, kreativen Aufgaben, bei denen Sie im Internet Informationen recherchieren, wie z.B. ein Bahnticket buchen oder Informationen über eine Sehenswürdigkeit zusammentragen. Auf diese Weise üben Sie ihre Schreibfähigkeiten, Grammatik, erweitern Ihren Wortschatz und gleichzeitig erfahren Sie eine Reihe aktueller Fakten über Schweden. Sie bekommen natürlich auch Feedback zu Ihren schriftlichen Aufgaben und zusätzliche Übungen, um z.B. die Grammatik zu üben. Im Forum können Sie sich auch mit anderen Teilnehmern und der Kursleiterin (donnerstags abends) austauschen.

Der Kurs findet auf der Lernplattform VHS cloud statt. Sie machen die schriftlichen Aufgaben und die Onlineübungen selbstständig zu Hause und bestimmen selbst, wann und wie oft Sie lernen wollen. Sie haben für jede schriftliche Aufgabe und Übungen ca. zwei Wochen Zeit. Es ist kein Lehrbuch erforderlich. Välkommen till virtuella Sverige!

Anneli Lindfors

Do, 11.03.2021, 18:00 - 19:30 Uhr

Do, 18.03.2021, 18:00 - 19:30 Uhr

Do, 25.03.2021, 18:00 - 19:30 Uhr

Do, 15.04.2021, 18:00 - 19:30 Uhr

Do, 22.04.2021, 18:00 - 19:30 Uhr

Do, 29.04.2021, 18:00 - 19:30 Uhr

6 Abende, 28 UStd

VHS Cloud

Preis: 108,00 €

## Dänisch

### **T 403 000 Dänisch A1**

**Onlinekurs!**

Im zweiten Semester

Hej! Wenn Sie Skandinavien lieben und gerne am Computer lernen, dann probieren Sie es doch mal mit Dänisch. In diesem Kurs lernen Sie die ersten Grundlagen der Sprache und dazu noch viele nützliche Redewendungen, die Sie in Ihrem nächsten Dänemark-Urlaub anwenden können. Der Fokus liegt auf der mündlichen Kommunikation. Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin. Literatur: eigenes Material.

Carin Schwartz

montags, 22.02.2021 bis 10.05.2021

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

10 Abende, 13,33 UStd

VHS Cloud

Preis: 100,00 €

### **T 403 010 Dänisch für Anfängerinnen und Anfänger A1.1**

**Onlinekurs!**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Inhalt s. T 403 000.

Carin Schwartz

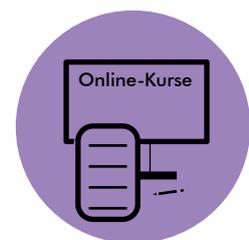
montags, 22.02.2021 bis 10.05.2021

jeweils von 17:00 - 18:00 Uhr

10 Abende, 13,33 UStd

VHS Cloud

Preis: 100,00 €



Die online-Angebote laufen online über die Lernplattform vhs.cloud: <https://www.vhs.cloud>. Auf unserer Homepage [www.vhs-ostkreis-hannover.de](http://www.vhs-ostkreis-hannover.de) finden Sie eine pdf-Anleitung zur kostenlosen Registrierung in der vhs.cloud und zum Betreten eines Kurses. Bitte registrieren Sie sich erst in der cloud, und melden sich dann für den Kurs an. Nach der Anmeldung erhalten Sie von uns eine Bestätigung per Mail mit dem Kurscode, den Sie zum Betreten eines Kurses benötigen. Geben Sie daher bei der Anmeldung bitte unbedingt Ihre E-Mailadresse an!

Technische Voraussetzungen:

Für die Teilnahme an Videokonferenzen benötigen Sie einen PC oder ein Tablet mit einem Browser, der WebRTC unterstützt. Derzeit sind dies Firefox und Chrome, für Safari hat Apple die Unterstützung in Aussicht gestellt. Zusätzlich benötigen Sie ein Headset (Kopfhörer mit Mikrofon) und im Idealfall eine Webkamera (nicht notwendig). Bitte testen Sie die Funktionalität des Equipments vor der ersten Unterrichtsstunde!



## Wegweiser

Bildungsurlaube	5
Firmenschulungen	110
EDV-Beratung	110
Computer-Basiswissen	110
Internet-Kriminalität	113
Computer-Intensiv	114
Mobile Geräte	116
Apple	117
Spezial	119
Computerclubs	121
Angebote für Schüler*innen	122

## Kontakte

Dirk Eickstädt  
 Programmbereichsleitung  
 Tel. 05132 50 00 - 14  
[eickstaedt@vhs-ostkreis-hannover.de](mailto:eickstaedt@vhs-ostkreis-hannover.de)

Elke Schwanke  
 Sachbearbeitung  
 Tel. 0511 22 08 222  
[schwanke@vhs-ostkreis-hannover.de](mailto: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

### T 504 211 Professionelle Büroassistenten - Buchhalterische Tätigkeiten

Inhalte:

- Vermittlung einfacher Kenntnisse über das Rechnungswesen im Allgemeinen, Buchführung im Besonderen und gesetzliche Buchführungsgrundlagen
- Einfache kaufmännische Arbeiten vorbereiten/erledigen
- Vorbereitende Arbeiten für die Steuerberatung
- Kennenlernen buchhalterischer Begriffe:
  - Inventur, Inventar, Bilanz
  - Buchen auf Erfolgskonten,
  - Gewinn- und Verlustrechnung
  - Vorkontierung mit Buchungssätzen (Soll, Haben)
  - Umsatzsteuer und Vorsteuer unterscheiden können
  - einfache Aufgaben der Kosten- und Leistungsrechnung, Begriffe der Kosten- und Leistungsrechnung

Wolfram Falke, Dipl.-Betriebswirt (FH)

Di, 18.05.2021, 18:30 - 21:45 Uhr

Do, 20.05.2021, 18:30 - 21:45 Uhr

Di, 25.05.2021, 18:30 - 21:45 Uhr

Do, 27.05.2021, 18:30 - 21:45 Uhr

4 Abende, 16 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 71,00 €

### T 501 511 Bildungsurlaub Fit im Büroalltag

Zielgruppe: Personen, die

- in einer beruflichen Fort- und Weiterbildung ihre MS Office Kenntnisse aktualisieren und vertiefen möchten.
- nach längerer Zeit wieder in den Beruf einsteigen möchten.
- an einer Umschulungsmaßnahme im Rahmen von Arbeits- und Fördermaßnahmen für Berufsumsteiger teilnehmen wollen. Dabei werden Kenntnisse für Anwendungen folgender MS Office 2016 Programme vermittelt bzw. vertieft, um diese sicherer und effizienter anwenden zu können:
  - Windows: Dateimanagement Grundlagen.
  - Word: Textgestaltung, Tabellen eingeben und gestalten, Kopf- / Fußzeilen, Serienbriefe und -etiketten.
  - Excel: Tabellen erstellen und formatieren, Formeln und Funktionen anwenden, Diagramme erstellen.
  - PowerPoint: Erstellen und steuern von Präsentationen.

VA-Nr: B21-106697-75

Abmeldeschluss: 07.05.2021

Anahita Haeber

Mo, 21.06.2021 bis Fr, 25.06.2021

täglich jeweils von 09:00 - 16:15 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 216,00 €

### T 500 221 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, 12.03.2021, 17:30 - 20:45 Uhr

Sa, 13.03.2021, 09:00 - 14:00 Uhr

So, 14.03.2021, 09:00 - 14:00 Uhr

1 Wochenende, 16 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 101,00 €



### T 500 231 Tastschreiben heute - Schnelleinstieg

Kinderleicht! - 10 Finger "blind" schreiben in kurzer Zeit

Inhalt s. T 500 221.

Heidrun Pallagst

Fr, 07.05.2021, 17:30 - 20:45 Uhr

Sa, 08.05.2021, 09:00 - 14:00 Uhr

So, 09.05.2021, 09:00 - 14:00 Uhr

1 Wochenende, 16 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 101,00 €

### T 501 601 Computer am Vormittag - 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, 03.02.2021, 08:30 - 11:45 Uhr

Mi, 10.02.2021, 08:30 - 11:45 Uhr

Mi, 17.02.2021, 08:30 - 11:45 Uhr

Mi, 24.02.2021, 08:30 - 11:45 Uhr

4 Vormittage, 16 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 102,00 €

### T 501 612 Computer am Abend - Anfänger\*innen

Inhalt s. T 501 601.

Oliver Schlickeisen

Mi, 03.03.2021, 18:30 - 21:45 Uhr

Mi, 10.03.2021, 18:30 - 21:45 Uhr

Mi, 17.03.2021, 18:30 - 21:45 Uhr

Mi, 24.03.2021, 18:30 - 21:45 Uhr

4 Abende, 16 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 102,00 €

### T 501 621 Computer am Vormittag - Fortgeschrittene

Sie können schon ein wenig mit dem PC umgehen und wollen lernen, wie man die Daten auf dem Computer verwaltet und sichert? Hier lernen Sie, wie Sie mit dem richtigen Dateimanagement den Überblick behalten und wichtige Daten auf dem USB-Stick oder auf einer DVD sichern können. Darüber hinaus lernen Sie z.B. wie Sie eine Einladung erstellen, Ihre Haushaltskosten von einem Programm errechnen lassen und wie Sie aus Ihren Urlaubsbildern ein Fotoalbum erstellen.

Dieser Kurs ist für jeden geeignet, der schon mit dem Arbeiten am Computer vertraut ist und sein Wissen über Windows und Office-Programme vertiefen möchte.

Anahita Haeber

Mi, 03.03.2021, 08:30 - 11:45 Uhr

Mi, 10.03.2021, 08:30 - 11:45 Uhr

Mi, 17.03.2021, 08:30 - 11:45 Uhr

Mi, 24.03.2021, 08:30 - 11:45 Uhr

4 Vormittage, 16 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 86,00 €

### T 501 613 Mit Laptop, Smartphone und Tablet sicher in der digitalen Welt

Sie haben einen Laptop mit Windows 10 und ein Android-Smartphone und fragen sich: was mach ich jetzt am besten womit? Hier erhalten Sie Antworten: wir beschäftigen uns zunächst mit den Grundlagen der Windows-Oberfläche auf dem Laptop, benutzen Apps und Programme, schreiben einen Brief und halten Ordnung bei Dateien und Ordern. Dann wenden wir uns dem Android-Smartphone zu, lernen die wichtigsten Griffe, die Handhabung der Apps, testen Internet-Recherche und Kommunikation per E-Mail und auf anderen Kanälen. Wir testen vorinstallierte Apps und laden weitere herunter, die uns das Leben erleichtern sollen. Dabei steht die Sicherheit immer im Vordergrund! Und schließlich vergleichen wir beide Geräte und entscheiden, welches wofür besser geeignet ist.

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die sich von Anfang an mit Computer, Laptop und Smartphone vertraut machen möchten. Eigene Geräte (Laptop, Notebook mit Windows 10, Android-Smartphone) können mitgebracht werden.

Claudia Kempf-Oldenburg

Di, 09.03.2021, 09:00 - 12:15 Uhr

Di, 16.03.2021, 09:00 - 12:15 Uhr

Di, 23.03.2021, 09:00 - 12:15 Uhr

Di, 30.03.2021, 09:00 - 12:15 Uhr

4 Vormittage, 16 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

EDV-Raum

Preis: 102,00 €

### T 501 121 Windows 10 - Neuigkeiten

Was ist neu bei Windows 10? - Welche Einstellungen haben sich geändert?

- System-Einstellungen

- Windows Explorer

- Verbesserungen bei Edge

- Updates und Sicherheit

- Einfach Bildschirmausschnitt drucken

- Einfache Videobesprechungen nutzen

- Smartphone direkt vom PC nutzen

- OneDrive gemeinsam nutzen

- Immer und überall Emojis nutzen

Anahita Haeber

Sa, 20.02.2021, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 78,00 €

### T 501 303 Access Einstieg am Wochenende

Ziel dieses Kurses ist das Kennenlernen einer Datenbankanwendung.

Dabei finden praxisnahe Übungsbeispiele Verwendung:

- Grundlagen u. Einsatzmöglichkeiten einer Datenbank

- Entwurf einer Tabelle, Felddatentypen, Schlüsselfeld

- Beziehungen zwischen Tabellen erstellen bzw. bearbeiten

- Arbeit mit Tabellen, Daten eingeben, filtern, suchen u. bearbeiten

- Benutzerfreundliche Formulare u. Berichte

- Steuerelemente (Erstellen, Ändern, Löschen)

- Bestandsauswertung: Auswahl- und Funktionsabfragen

- Speichern der Datenbank bzw. ihrer Objekte

Klaus Brinkop

Sa, 10.07.2021, 10:00 - 17:00 Uhr

So, 11.07.2021, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Wochenende, 16 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

EDV-Raum

Preis: 130,00 €



© ulza,  
Fotolia.com

## T 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

Mi, 24.03.2021, 09:00 - 12:15 Uhr

Do, 25.03.2021, 09:00 - 12:15 Uhr

2 Vormittage, 8 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 59,00 €

## T 501 971 Fotobuch

Inhalt s. T 501 672.

Anahita Haeber

Sa, 05.06.2021, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Sonnabend, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 59,00 €

## T 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, 01.03.2021, 18:30 - 21:45 Uhr

Mi, 03.03.2021, 18:30 - 21:45 Uhr

Mo, 08.03.2021, 18:30 - 21:45 Uhr

Mi, 10.03.2021, 18:30 - 21:45 Uhr

4 Abende, 16 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

EDV-Raum

Preis: 102,00 €

## T 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 und -mappen)
- Arbeiten mit Funktionen (Wenn, Sverweis, Datum u. Uhrzeit) und Verschachtelung
- Bereichsnamen
- Diagrammerstellung und -bearbeitung

Klaus Brinkop

Mo, 12.04.2021, 18:30 - 21:45 Uhr

Mi, 14.04.2021, 18:30 - 21:45 Uhr

Mo, 19.04.2021, 18:30 - 21:45 Uhr

Mi, 21.04.2021, 18:30 - 21:45 Uhr

4 Abende, 16 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum

Preis: 102,00 €

## T 501 173 Excel - Fortgeschrittene Techniken

Zielgruppe sind diejenigen, die weitergehende Anwendungsbereiche in Excel kennenlernen bzw. für ihren beruflichen Alltag ausprobieren möchten.

Inhalte:

- Namen und Gliederungsfunktion einsetzen
- Daten analysieren (z. B. mit Spezialfilter, Trendanalysen, Datentabellen, Zielwertsuche, Solver, Szenario-Manager)
- Daten professionell visualisieren (mit Diagrammen und Illustrationen)
- Bedingte Formatierungen
- Importiert/Export von Daten

Teilnahmevoraussetzungen: Teilnahme am Kurs "Excel-Aufbau" oder vergleichbare Kenntnisse

Klaus Brinkop

Fr, 04.06.2021, 18:30 - 21:45 Uhr

Sa, 05.06.2021, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Wochenende, 12 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

EDV-Raum

Preis: 83,00 €



## Seminarreihe Internetkriminalität/Cybercrime Vortrag und Diskussion in drei Modulen

Laut einer ARD/ZDF-Onlinestudie von 2018 lag die durchschnittliche Zeit der Internetnutzer bei über 3 Stunden pro Tag mit steigender Tendenz. Die Zahl der Internetnutzer wird für das Jahr auf etwa 63 Millionen angegeben. Genutzt wird das Internet über PC, Smartphone oder Tablet. Aber auch Geräte im Haushalt (wie z.B. Beleuchtung, Heizung, Alarmanlage oder persönliche Assistenten von Amazon, Apple oder Google) sind zunehmend im Internet integriert. Benutzerkonten verschiedener Anbieter/Hersteller möchten sich miteinander verknüpfen, um Informationen zusammenzuführen. Damit wird einerseits dem Anwender Einiges erleichtert, jedoch werden andererseits unter Umständen persönliche Daten weitergeleitet. Um private Informationen nicht unkontrolliert im Internet zu verbreiten, gehört eine gesunde Zurückhaltung in der Nutzung zu einem Basiswissen, wie man Gefahren erkennt und Vorsorge treffen kann.

Basiswissen wird in folgenden Modulen vermittelt:

### T 500 412 Datenschutz am PC

Betriebssystem, Passwörter, Datensicherung, Social Engineering  
Oliver Schlickeisen,  
Mi, 14.04.2021, 18:30 - 20:45 Uhr  
1 Abend, 3 UStd  
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,  
Hannoversche Str. 23, EDV-Raum  
Preis: 14,00 €

### T 500 422 Der Browser

Sicherheitsmaßnahmen am Browser,  
Erkennen von Phishing  
Oliver Schlickeisen  
Mi, 21.04.2021, 18:30 - 20:45 Uhr  
1 Abend, 3 UStd  
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,  
Hannoversche Str. 23, EDV-Raum  
Preis: 14,00 €

©  
weerapat1003,  
Fotolia.com



### T 500 442 Zentrale Dienste

Umgang mit Cloud, Dropbox o.ä.  
Oliver Schlickeisen  
Mi, 28.04.2021, 18:30 - 20:45 Uhr  
1 Abend, 3 UStd  
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,  
Hannoversche Str. 23, EDV-Raum  
Preis: 14,00 €

### T 500 453 Sicherheit in der digitalen Welt

Für die Sicherheit Ihrer digitalen Geräte gibt es für viele Nutzer oft nur zwei Optionen entweder gar nicht oder zu viel. Eine sinnvolle Umsetzung der Sicherheit liegt wie so oft dazwischen und soll in diesem Vortrag betrachtet werden. Anhand von Checklisten, wird ein Überblick über die wichtigsten Kriterien zur Steigerung der Sicherheit von Geräten, des Betriebssystems und von Diensten gegeben.

Der Vortrag richtet sich an interessierte Nutzer und nicht an IT-Administratoren.

- Absicherung von Windows 10 mit Bordmitteln und kostenlosen Tools
- Router als Einfallstor in das private Netz
- Notwendigkeit der wichtigsten Browser-Plug-ins bzw. Add-ons
- Möglichkeiten zur Sicherung der Privatsphäre
- Umsetzung erster notwendiger Schritte bei Schädlingsbefall
- Überblick über diverse Sicherheits-Mythen, die oft zur Verunsicherung führen
- Tipps- und Tricks zum Umgang mit Erpressungs- und Verschlüsselungs-Malware

Oliver Schlickeisen  
Mi, 14.07.2021, 18:30 - 21:45 Uhr  
1 Abend, 4 UStd  
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,  
EDV-Raum  
Preis: 24,00 €

### T 500 463 Datenschutz (DSGVO)

Überall werden personenbezogene Daten erfasst, gespeichert, weitergegeben und auch analysiert. Technische Entwicklungen wie Internet, E-Mail, Mobiltelefon, Videoüberwachung und elektronische Zahlungsmethoden schaffen neue Möglichkeiten zum "Daten sammeln". Interesse an unseren Informationen haben sowohl staatliche Stellen als auch Unternehmen. Die Bedeutung des Datenschutzes steigt somit stetig an sowohl im privaten als auch im beruflichen Umfeld. Auch bei der Arbeit als Datenschutzbeauftragter bewegt man sich in einem großen Spannungsfeld. Dieser Kurs richtet sich an alle, die einen Überblick über die verschiedenen Bereiche der neuen Datenschutzgesetze DSGVO und BDSG 2018 erhalten möchten.

Wichtiger Hinweis: Innerhalb des Vortrages erfolgt keine Rechtsberatung, sondern es werden anhand von Praxisbeispielen Empfehlungen zur Umsetzung des Datenschutzes gegeben.

- Grundbegriffe des Datenschutzes (z. B. personenbezogene Daten, Rechte des Betroffenen, Auftragsverarbeitung, Transparenz)
  - Grundlegender Aufbau der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) und des neuen Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG 2018)
  - Abgrenzung sowie Schnittstellen zur Datensicherheit (Sicherheitsanalyse)
  - Einblick in die Arbeit eines Datenschutzbeauftragten (DSB)
  - Informationen über die Einhaltung des Datenschutzes (Überwachung)
  - Tipps zur Informationsbeschaffung
- Oliver Schlickeisen  
Mi, 19.05.2021, 18:30 - 21:45 Uhr  
1 Abend, 4 UStd  
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,  
EDV-Raum  
Preis: 24,00 €



## Office Intensiv - Infostunden

Office Intensiv-Seminare stellen eine Besonderheit im Angebot der Computerkurse dar. Innerhalb von nur 8 Unterrichtsstunden werden Ihnen die wichtigsten Inhalte zur sicheren Bedienung einer Komponente des Office-Paketes (Word, Excel, PowerPoint, Outlook) praxisnah und in Kleingruppen vermittelt. Hierbei werden Einstiegs- und Aufbau-Themen unterschieden. Lassen Sie sich in dieser Infostunde kostenlos von unseren Kursleitenden beraten.

### T 501 883

Oliver Schlickeisen

Mi, 03.02.2021, 17:30 - 19:00 Uhr

1 Abend, 2 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum

kostenfrei

### T 501 882

Oliver Schlickeisen

Mi, 10.02.2021, 17:30 - 19:00 Uhr

1 Abend, 2 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

kostenfrei

### T 501 881

Oliver Schlickeisen

Mi, 17.02.2021, 17:30 - 19:00 Uhr

1 Abend, 2 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, EDV-Raum

kostenfrei

### T 501 123 Windows 10 - Intensiv-Seminar

In diesem Kurs lernen Sie zügig und systematisch die wichtigsten Funktionen und Bedienkonzepte von Windows 10 kennen. Sie erhalten viele Informationen und Tipps für effizientes Arbeiten mit der neuen Oberfläche, dem aktualisierten Startbildschirm, dem Desktop, der Taskleiste und den Fenstern. Sie erlernen den richtigen Umgang mit speziellen Windows-10-Apps und wie Sie weitere Apps beziehen können. Außerdem erfahren Sie, wie sich Dateien und Ordner problemlos mit dem neuen Explorer verwalten lassen.

Inhalte:

- Erste Schritte mit Windows 10
- Arbeiten mit Apps, Installieren und Deinstallieren von Apps, der App-Store
- Cloud und One Drive
- Ordner und Dateien verwalten
- Professionell mit dem Explorer arbeiten

Oliver Schlickeisen

Sa, 20.03.2021, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Sonnabend, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum

Preis: 78,00 €

### T 501 122 Windows 10 - Intensiv-Seminar

Inhalt s. T 501 123.

Oliver Schlickeisen

Sa, 29.05.2021, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Sonnabend, 8 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 78,00 €

### T 501 101 Word Einstieg - Intensiv-Seminar

Auf Ihrem Computer ist die Textverarbeitung Word installiert, doch Sie nutzen Word nur wenig oder überhaupt nicht? Sie möchten sich jetzt allerdings zügig in das Programm einarbeiten. In dieser Schulung lernen Sie praxisnah und mit vielen Beispielen das effektive Arbeiten mit den Basisfunktionen von Word.

Inhalte:

- Text erfassen, bearbeiten und korrigieren
- Textgestaltung mit Hilfe von Formatierungen
- Kopieren, Ausschneiden und Einfügen von Textpassagen
- Nummerierungen und Aufzählungszeichen
- Schnellbausteine, Rechtschreibüberprüfung
- automatische Seitennummern, einfache Kopf- und Fußzeilen
- Grundlegendes Arbeiten mit Tabellen und Tabulatoren
- Gezieltes Speichern und Drucken von Dokumenten
- Tipps und Tricks aus der Praxis

Anahita Haeber

Sa, 06.03.2021, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Sonnabend, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, EDV-Raum

Preis: 78,00 €

### T 501 111 Word Aufbau - Intensiv-Seminar

Schulung zur Festigung und Erweiterung Ihres bereits vorhandenen Word-Basiswissens.

Erfahren Sie, wie Sie anspruchsvolle Textverarbeitungsaufgaben lösen. Lernen Sie neue Funktionen von Word kennen, die

Zeit sparen und Ihre tägliche Arbeit vereinfachen.

Inhalte:

- Dokumentvorlagen erstellen und anwenden
- Formatvorlagen nutzen, selbst erstellen, bearbeiten und verwalten
- Seitengestaltung, Abschnittwechsel, Spaltensatz
- Professionelles Einbinden von Tabellen und Grafiken
- Arbeiten mit komplexen Kopf- und Fußzeilen
- Datenaustausch mit anderen Programmen
- Einführung in den Seriendruck

Anahita Haeber

Sa, 27.03.2021, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Sonnabend, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, EDV-Raum

Preis: 78,00 €

### T 501 211 Word - Vertiefung und Übungen - Intensiv-Seminar

Nutzen Sie die Möglichkeit, Ihre Kenntnisse, die Sie im Word Einstieg oder Aufbau Intensiv Kurs erworben haben, in diesem Kurs mit vielen Übungen zu vertiefen.

Anahita Haeber

Fr, 16.04.2021, 18:00 - 21:15 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, EDV-Raum

Preis: 38,00 €

### T 501 201 Word - Bewerbungen erstellen - Intensiv-Seminar

Lernen Sie, eine moderne Bewerbungsmappe, einen Lebenslauf und ein Deckblatt zu erstellen.

Ihr Bewerbungsschreiben sollte sich von denen anderer Bewerber positiv abheben. Eine klare und präzise Formulierung sowie die Formatierung nach DIN 5008 sind ebenfalls wichtig.

Abschließend wird die Bewerbungsmappe zum Versenden per E-Mail als PDF-Datei gespeichert.

Anahita Haeber

Fr, 23.04.2021, 18:00 - 21:15 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, EDV-Raum

Preis: 38,00 €



### T 501 233 Word - DIN 5008 und der Seriendruck - Intensiv-Seminar

Die Anwendung von Gestaltungsregeln nach DIN 5008:2011 ist beim Erstellen von Briefen im Büro eine Notwendigkeit und verleiht auch privater Korrespondenz einen übersichtlichen Aufbau. Ein Beispiel ist die Platzierung der Empfängerangaben, damit sie im Sichtfenster des Briefumschlags zu sehen sind.

Bei der Brieferstellung ist auch die Nutzung der Seriendruckfunktion nicht mehr wegzudenken: das automatische Einfügen von Adressen aus der Firmendatenbank oder die Übernahme von Adressen Ihrer Freunde aus einem Outlook-Kontaktordner. Ein starrer Briefftext kann durch eine automatisierte personalisierte Anrede sowie individuelle Textelemente aufgelockert und interessanter gestaltet werden. Dies gilt natürlich auch für Einladungen und Rundbriefe im privaten Bereich.

- DIN-gerechte Gestaltung eines Geschäftsbriefes
- Einbinden von Logos, Tabellen und Symbolen
- Einfügen von Falz- und Lochmarken
- Einbindung unterschiedlicher Seriendruckfelder
- Verknüpfung mit verschiedenen Adressquellen
- Nutzung der Seriendruckfunktion für E-Mails
- Automatisiertes Beschriften von Umschlägen und Etiketten
- Speicherung des erstellten Dokuments als Vorlage (dot- / dotx-Datei)

Voraussetzungen:

Grundkenntnisse in MS Word

Oliver Schlickeisen

Sa, 03.07.2021, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Sonnabend, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum

Preis: 78,00 €

### T 501 163 Excel Einstieg - Intensiv-Seminar

Sie haben bereits Computer-Kenntnisse und möchten nun zügig und praxisnah die Tabellenkalkulation Excel kennenlernen?

Inhalte:

- Funktionsweise der Tabellenkalkulation Excel
- Erstellen, Speichern, Schließen und Öffnen von Kalkulationsdateien
- Daten-Erfassung und -Bearbeitung
- mit Formeln einfache Berechnungen durchführen

- Arbeiten mit Funktionen (Summe, Mittelwert)
- relative und absolute Zellbezüge
- Formatieren von Tabellen

Oliver Schlickeisen

Sa, 13.03.2021, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Sonnabend, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum

Preis: 78,00 €

### T 501 152 Excel Einstieg - Intensiv-Seminar

Inhalt s. T 501 163.

Oliver Schlickeisen

Sa, 22.05.2021, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Sonnabend, 8 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 78,00 €

### T 501 143 Excel Aufbau - Intensiv-Seminar

Sie haben bereits Excel-Kenntnisse und möchten diese erweitern oder auffrischen? Lernen Sie, intensiver mit Formeln und Funktionen umzugehen. Erstellen Sie Listen und Diagramme.

Inhalte:

- Arbeitsmappen effektiv nutzen
- Funktionen anwenden (WENN, SVVERWEIS, ...)
- 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, 24.04.2021, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Sonnabend, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum

Preis: 78,00 €

### T 501 162 Excel Aufbau - Intensiv-Seminar

Inhalt s. T 501 143.

Oliver Schlickeisen

Sa, 05.06.2021, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Sonnabend, 8 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 78,00 €

### T 501 763 Excel Pivot - Intensiv-Seminar

Größere Datenbestände mit Excel verwalten und auswerten.

Lernen Sie anhand berufsbezogener Beispiele, Ihre Datenbestände effektiv zu erfassen, zu bearbeiten und gezielt abzufragen.

Inhalte:

- Gültigkeitsprüfungen
- Daten sortieren und filtern
- Pivot-Tabelle erstellen
- Pivot-Tabelle als Diagramm grafisch darstellen
- Datenbankfunktionen von Excel
- Duplikat-Suche

Oliver Schlickeisen

Sa, 26.06.2021, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Sonnabend, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum

Preis: 78,00 €

### T 501 131 PowerPoint - Intensiv-Seminar

Ein MUSS für all diejenigen, die gelegentlich Vorträge halten oder Ergebnisse präsentieren

Overheadfolien und Loseblattsammlungen gehören von jetzt an der Vergangenheit an! Mit PowerPoint erstellen Sie zügig professionelle Präsentationen am Computer. Mit PowerPoint steht Ihnen ein äußerst leistungsfähiges Werkzeug zur Verfügung, das vom Referat bis zur klassischen Produktpräsentation alle Bereiche vollständig abdeckt. Im Rahmen dieses Kurses erstellen Sie eine komplette Präsentation. Sie binden Grafiken und Fotos ein und integrieren Word- oder Excel-Dateien. Selbstverständlich werden auch Animations- und Soundeffekte gezielt eingesetzt sowie Folienübergänge verwendet.

Bernd Günther

Sa, 17.04.2021, 09:00 - 16:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, EDV-Raum

Preis: 78,00 €

### T 501 132 PowerPoint - Intensiv-Seminar

Inhalt s. T 501 133.

Bernd Günther

Sa, 17.07.2021, 09:00 - 16:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 78,00 €



## **T 501 153 Outlook effektiv im Home-Office - Intensiv-Seminar**

Nutzen Sie die Möglichkeiten von Outlook, um sich die tägliche Arbeit nicht nur mit E-Mails zu erleichtern.

In der Komplexität dieses Programmes verliert man schnell den Blick auf das Wesentliche. Neben einer grundlegenden Einführung zur Bedienung passen Sie Outlook an Ihre individuellen Bedürfnisse an:

- Anlegen von Ordnerstrukturen
- Definition von Ansichten
- Farbkategorien zur übergreifenden Suche
- Kontaktgruppen anlegen, Visitenkarten verschicken
- Besprechungsanfragen einsetzen
- Tipps und Tricks zur schnelleren Bedienung / Optionen

Wichtiger Hinweis:

Dieses Seminar ist für Personen gedacht, die privat oder als Selbstständige Outlook einsetzen. Es stehen keine Exchange-Server Funktionen zur Verfügung. Grundkenntnisse in Windows sind erforderlich.

Oliver Schlickeisen

Sa, 10.07.2021, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Sonnabend, 8 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,  
Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 78,00 €

## **T 501 673 Android Smartphone/ Tablet - Grundlagen**

Grundlagen der Bedienung eines Android-Smartphones/Tablets

Lernen Sie die grundlegenden Funktionen Ihres Android Smartphone/Tablets kennen: den Startbildschirm, das Menü und die wichtigsten vorinstallierten Apps. Sie telefonieren und schicken SMS oder Whatsapp-Nachrichten, sofern Ihr Gerät eine SIM Card hat, nehmen Einstellungen vor, loggen sich in ein WLAN ein, rufen Webseiten auf, stellen es blitzschnell stumm, überprüfen Ihren Standort und löschen Unerwünschtes. Außerdem bekommen Sie einen Einblick in die App-Verwaltung.

Bitte mitbringen: Aufgeladenes, angemeldetes Android-Smartphone oder Tablet samt PIN und Ladegerät!

Claudia Kempf-Oldenburg

Di, 02.02.2021, 09:30 - 12:45 Uhr

1 Vormittag, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,  
EDV-Raum

Preis: 32,00 €

## **T 501 672 Android Smartphone/ Tablet - Grundlagen**

Inhalt s. T 501 673.

Claudia Kempf-Oldenburg

Di, 09.02.2021, 09:30 - 12:45 Uhr

1 Vormittag, 4 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,  
Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 32,00 €

## **T 501 683 Android Smartphone/ Tablet - Arbeiten mit heruntergeladenen Apps**

Die Grundbedienung Ihres Smartphones/Tablets ist Ihnen vertraut und Sie arbeiten bereits mit einigen vorinstallierten Apps. Wir laden nützliche Gratis-Apps herunter, testen diese und entfernen sie gegebenenfalls wieder. Dabei steht die App-Verwaltung im Mittelpunkt. Welche Apps werden benötigt und welche sind überflüssig?

Mögliche Themen sind: QR-Scanner, Fahrpläne, Vergrößerungsgläser, Lärmmesser, Virens Scanner, Sicherheitsprogramme, Notizblöcke und vieles mehr, das den Alltag erleichtern soll. Ihre Wünsche und Anregungen werden gern aufgenommen.

Bitte mitbringen: Aufgeladenes, angemeldetes Android-Smartphone oder Tablet samt PIN und Ladegerät!

Claudia Kempf-Oldenburg

Di, 16.02.2021, 09:00 - 12:15 Uhr

1 Vormittag, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,  
EDV-Raum

Preis: 32,00 €

## **T 501 682 Android Smartphone/ Tablet - Arbeiten mit heruntergeladenen Apps**

Inhalt s. T 501 683.

Claudia Kempf-Oldenburg

Di, 23.02.2021, 09:30 - 12:45 Uhr

1 Vormittag, 4 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,  
Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 32,00 €

## **T 501 692 Android Smartphone/ Tablet - Kommunikation**

Whatsapp, E-Mail & Co

Ihr Mobilgerät bietet viele Möglichkeiten, mit Mitmenschen in Kontakt zu bleiben. Von der Telefonie mit Adressbuch (nur möglich mit Geräten mit SIM-Karte), SMS, WhatsApp, E-Mail mit Gmail und anderen Anbietern. Einige Apps, die auf allen Geräten vorhanden sind, werden getestet, andere werden vorgeführt. Entscheiden Sie selbst, welche Kontakt-Apps Sie verwenden möchten!

Bitte mitbringen: Aufgeladenes, angemeldetes Android-Smartphone oder Tablet samt PIN und Ladegerät!

Claudia Kempf-Oldenburg

Di, 06.04.2021, 09:30 - 12:45 Uhr

1 Vormittag, 4 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,  
Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 32,00 €

## **T 501 422 Android Smartphone/ Tablet - auf Reisen**

Ob bei der Reiseplanung, unterwegs oder bei der Nachbereitung...

Es beginnt mit Planung und Buchung, der Fahrkarte, der Bordkarte, Fahrplänen, Hotels und der Checkliste für alles, was in den Koffer muss. Vor Ort sind Sie gut informiert, auch über das örtliche Wetter. Nutzen das Hotel-WLAN und bleiben in Kontakt. Dank GPS können Sie sich auch vor Ort gezielt bewegen und navigieren. (Voraussetzung: SIM Karte und Mobildaten) Dann ist das Smartphone/Tablet auch als Navi nutzbar, mit Auto, beim Wandern und Radfahren. Testen Sie dies mit Standard- oder Gratis-Apps zum Herunterladen.

Bitte mitbringen: Aufgeladenes, angemeldetes Android-Smartphone oder Tablet samt PIN und Ladegerät!

Claudia Kempf-Oldenburg

Di, 20.04.2021, 09:30 - 12:45 Uhr

1 Vormittag, 4 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,  
Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 32,00 €

### T 501 652 Android Smartphone als Digitalkamera - Grundlagen

Grundlagen der Smartphone-Bedienung und ausführliche Handhabung von Foto-Apps

Mit Ihrem Smartphone haben Sie immer eine funktionsfähige Digitalkamera in der Tasche! Um damit gute Fotos zu machen, braucht man etwas Übung. Wählen Sie die geeigneten Apps aus und lernen Sie diese kennen. Finden Sie weitere Apps zum Fotografieren und Verarbeiten von Fotos und testen diese.

Bitte mitbringen: Aufgeladenes, angemeldetes Android- Smartphone oder Tablet samt PIN und Ladegerät!

Claudia Kempf-Oldenburg  
Di, 04.05.2021, 09:30 - 12:45 Uhr  
1 Vormittag, 4 UStd  
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,  
Hannoversche Str. 23, EDV-Raum  
Preis: 32,00 €

### T 501 643 Android Smartphone/ Tablet - als papierloses Büro

Das papierlose Notizbuch

Ihr Android Smartphone/Tablet kann Ihr Notizbuch ersetzen! Wir schauen uns die vorinstallierten Kalender- und Adressbuch-Apps genauer an, arbeiten mit ihnen, verwenden E-Mail, Rechner und Malprogramm, scannen Dokumente und laden uns ein Notizzettel- und ein Tagebuchprogramm herunter und probieren ein Diktiergerät und einen Wecker aus. Außerdem ordnen und sichern wir unsere Daten auf dem Chip und in der Cloud und benutzen ein Cleaner-Programm.

Bitte mitbringen: Aufgeladenes, angemeldetes Android- Smartphone oder Tablet samt PIN und Ladegerät!

Claudia Kempf-Oldenburg  
Di, 11.05.2021, 09:00 - 12:15 Uhr  
1 Vormittag, 4 UStd  
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,  
EDV-Raum  
Preis: 32,00 €

### T 501 662 Android Smartphone - Foto-Management

Foto-Management mit Smartphone und Computer

Lernen Sie, Ihre Fotos am Smartphone vorzusortieren und diese anschließend am PC weiter zu verarbeiten. Erfahren Sie ebenfalls etwas über die strukturierte Sicherung Ihrer Bilder.

Bringen Sie dazu bitte neben Ihrem Smartphone ebenfalls das Ladekabel und ggf. ihr eigenes Notebook mit. Grundkenntnisse am PC werden vorausgesetzt.

Claudia Kempf-Oldenburg  
Di, 01.06.2021, 09:30 - 12:45 Uhr  
1 Vormittag, 4 UStd  
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,  
Hannoversche Str. 23, EDV-Raum  
Preis: 32,00 €

### T 501 623 Android Smartphone/ Tablet - Medien

Nachrichten, Bücher, Radio und Musik

Das Internet auf Ihrem Mobilgerät bietet eine Unzahl von Nachrichtenportalen - jede Zeitung, jeder Sender hat eine Website und/oder eine App. Wir schauen uns eine Reihe davon kritisch an und prüfen auch weitere (zum Teil kostenpflichtige) Möglichkeiten, wie z.B. Blogs. Auch ein E-Paper ist dabei. Sie können Radio hören, direkt oder per App, Musik herunterladen und abspielen. Und schließlich gibt es noch die Buchlese-Programme oder Plattformen mit jeder Menge Gratis-Büchern. Ob Bücherlesen am Mobilgerät etwas für Sie ist? Hier können Sie es herausfinden.

Claudia Kempf-Oldenburg  
Di, 08.06.2021, 09:00 - 12:15 Uhr  
1 Vormittag, 4 UStd  
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,  
EDV-Raum  
Preis: 32,00 €

### T 501 602 Android Smartphone - Das perfekte Foto

Smartphone-Fotos verbessern und präsentieren am Smartphone und am PC

Lernen Sie, mit Standard-Apps Korrekturen an Ihren Fotos vorzunehmen. Erstellen Sie eine Diashow oder eine Collage aus Ihren Bildern. Erarbeiten Sie die Grundlagen eines Fotobuches.

Bringen Sie neben Ihrem Smartphone ebenfalls das Ladekabel mit und ggf. Ihr Notebook. Grundkenntnisse am PC werden vorausgesetzt.

Claudia Kempf-Oldenburg  
Di, 15.06.2021, 09:30 - 12:45 Uhr  
1 Vormittag, 4 UStd  
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,  
Hannoversche Str. 23, EDV-Raum  
Preis: 32,00 €

### T 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, 01.03.2021, 16:30 - 19:45 Uhr  
Mi, 03.03.2021, 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.

### T 501 742 Einfacher Umgang mit dem iPad/iPhone

Inhalt s. T 501 741.

Paul Sunder

Mi, 21.04.2021, 09:00 - 12:15 Uhr

Do, 22.04.2021, 09:00 - 12:15 Uhr

2 Vormittage, 8 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 53,00 €

### T 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, 08.03.2021, 16:30 - 19:45 Uhr

Mi, 10.03.2021, 16:30 - 19:45 Uhr

2 Nachmittage, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 53,00 €

### T 501 752 Vertiefungskurs für iPad/iPhone

Inhalt s. T 501 751

Paul Sunder

Mi, 05.05.2021, 09:00 - 12:15 Uhr

Do, 06.05.2021, 09:00 - 12:15 Uhr

2 Vormittage, 8 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 53,00 €

### T 501 543 Das iPad als Computer

Für viele ist das iPad der ideale Computer für zu Hause und unterwegs: Im Netz surfen, Serien streamen, Fotos aufnehmen und bearbeiten sowie E-Mails, Nachrichten oder Notizen schnell und professionell handhaben. In diesem Kurs zeigen wir Ihnen, welche vielfältigen Möglichkeiten das iPad bietet, so dass Sie tatsächlich auf einen zusätzlichen Computer verzichten können. Außerdem erhalten Sie Einblicke in den Umgang mit eBooks, Musik, Videos und Videotelefonie.

Aus dem Inhalt:

- Arbeiten mit mehreren Apps (Multitasking)
- Arbeiten mit externen Eingabegeräten
- Arbeiten mit externen Speichermedien
- Briefe schreiben
- Dateiverwaltung
- Drucken
- Fotos sortieren und archivieren, Bildbearbeitung,
- Download-Funktionen,
- Zeichnen und Skizzieren
- Tipps und Empfehlungen zu nützlichen Apps und Funktionen.

Bitte bringen Sie neben Ihrem iPad auch Ihr Ladekabel mit Netzteil sowie das Passwort Ihrer Apple ID (falls bereits angelegt) mit. Optional: Tastatur, Maus oder Trackpad, die über die Bluetooth-Schnittstelle ohne zusätzlichen Stick funktionieren.

Steffen Bien

Di, 09.03.2021, 18:00 - 21:15 Uhr

Di, 16.03.2021, 18:00 - 21:15 Uhr

2 Abende, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

EDV-Raum

Preis: 53,00 €

### T 501 523 Unterwegs mit dem iPhone

Das iPhone ist für viele Menschen zum ständigen Begleiter geworden. Auch unterwegs oder auf Reisen kann Sie das iPhone bei vielen Aufgaben unterstützen oder Ihnen diese abnehmen.

Aus dem Inhalt:

- Welche Möglichkeiten bietet das iPhone auf Reisen? Hier werden neben Navigationsmöglichkeiten auch Themen wie Wecker, Kompass, die digitale Brieftasche Wallet, mobiles Bezahlen und Internetradio behandelt.
- Wie können Fotos und Filme gut aufgenommen und geteilt werden?
- Welche Apps (Programme) sind unterwegs von Nutzen?

- Und wie kann man günstig im Ausland damit telefonieren und das Internet nutzen? Bitte bringen Sie neben Ihrem iPhone auch Ihr Ladekabel mit Netzteil sowie das Passwort Ihrer Apple ID (falls bereits angelegt) mit.

Steffen Bien

Di, 13.04.2021, 18:00 - 21:15 Uhr

Di, 20.04.2021, 18:00 - 21:15 Uhr

2 Abende, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

EDV-Raum

Preis: 53,00 €

### T 501 553 Mein Mac: Fotos organisieren, bearbeiten, teilen

Machen Sie mehr aus Ihren Fotos von iPhone, iPad und Digitalkamera! Organisieren Sie Ihre Aufnahmen in Ordnern und Alben, bearbeiten Ihre Fotos oder teilen Ihre Aufnahmen mit anderen. Gestalten Sie Collagen, kombinieren Sie Fotos und Text, designen sie Grußkarten, Kalender, Fotobücher oder sogar Fotogeschenke - lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf! Und das alles in einem Programm: Apple Fotos für den Mac.

Aus dem Inhalt:

- Übertragung der Fotos vom iPhone / iPad / Digitalkamera zum Mac
  - Einführung in Apple Fotos
  - Verwendung der Mimeo-Fotossoftware sowie iFolor Designer für Apple Fotos
  - Bearbeiten von Fotos und Videos mit Apple Fotos
  - Teilen von Fotos und Videos
- Bitte mitbringen: Ihre Fotos auf dem iPhone / iPad / der Digitalkamera, das dazu passende USB- Kabel zur Datenübertragung und ggf. einen externen Datenträger / eine Digitalkamera.

Steffen Bien

Do, 29.04.2021, 18:00 - 21:15 Uhr

Do, 06.05.2021, 18:00 - 21:15 Uhr

2 Abende, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

EDV-Raum

Preis: 53,00 €



### T 501 961 Affinity Photo für Einsteiger\*innen - Workshop

Das Bildbearbeitungsprogramm Affinity Photo hat sich innerhalb kurzer Zeit als preiswerte Alternative zu dem alteingesessenen Photoshop entwickelt. Es steht ihm in nichts nach, sondern übertrifft es in einigen Punkten sogar. Sie bekommen einen Überblick über die Programmoberfläche und wir werden gemeinsam innerhalb kurzer Zeit ihre Fotos effektiv korrigieren und bearbeiten. In diesem ersten Workshop werden unter anderem folgende Bearbeitungsschritte angesprochen:

- Einführung in die Bedienung und den Aufbau von Affinity Photo
- Die verschiedenen Module
- RAW-Entwicklung mit der Develop Persona
- Details verbessern und Schärfen
- Farbanpassung und Schwarzweiss-Bearbeitung
- Schatten und Lichter optimieren
- Weissabgleich
- Das Arbeiten mit Gradationskurven
- Retusche von Bildfehlern und entfernen von störenden Elementen

Sie können gerne eigene Bilder auf einem USB-Stick mitbringen, um an diesem Material zu arbeiten.

Bernd Günther

Sa, 20.03.2021, 09:00 - 16:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 59,00 €

### T 501 941 Affinity Photo für Einsteiger\*innen - Workshop

Inhalt s. T 501 961

Bernd Günther

Sa, 01.05.2021, 09:00 - 16:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 59,00 €

### T 501 931 Affinity Photo Aufbau - Workshop

Wer Affinity Photo schon einmal kennengelernt hat, wird schnell feststellen, dass es dem Bildbearbeitungsprogramm Photoshop sehr ähnlich ist. Aus diesem Grund setzt sich dieses Programm nicht nur bei Hobbyfotografen durch, sondern wird auch immer häufiger unter Profis genutzt. In diesem Workshop steigen wir gemeinsam in die Tiefen von Affinity Photo hinab. Es ist nicht nur geeignet zur Korrektur von

Bildmaterial, sondern bietet noch erheblich mehr an Möglichkeiten. Einiges davon werden wir erarbeiten und noch intensiver die Techniken der Bildbearbeitung nutzen:

- Farbanpassung in HSL
  - Tonwertkorrekturen
  - Die Technik der Maskennutzung
  - Mischmodi zur Bildaufwertung
  - Aufhellen und Abdunkeln (Dodge and Burn Technik)
  - Erweitertes Arbeiten mit Ebenen und Gruppen
  - Verzerrungen und Rauschen entfernen
  - Exporttechniken zu anderen Bildformaten
- Sie können gerne eigene Bilder auf einem USB-Stick mitbringen, um an diesem Material zu arbeiten.

Bernd Günther

Sa, 24.04.2021, 09:30 - 16:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 59,00 €

### T 501 951 Affinity Photo Aufbau - Workshop

Inhalt s. T 501 931

Bernd Günther

Sa, 26.06.2021, 09:30 - 16:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 59,00 €

### T 501 871 Fotoclub

Sie sind Hobbyfotograf, interessieren sich vielleicht für Fotografie und Bildbearbeitung, oder wollen diesen schönen Zeitvertreib mit Gleichgesinnten betreiben? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Wir treffen uns regelmäßig 2 x im Monat in den Räumen Bergstraße 4, in Burgdorf. Themen sind Fotografie, Bildbearbeitung und z.B. Bildbesprechung eigener Bilder. Dabei gehen wir auf die Wünsche der Clubmitglieder ein und werden Praxis und Theorie miteinander ausgewogen kombinieren.

Zusätzliche Termine sind nicht ausgeschlossen (werden aber gesondert, je nach Aufwand berechnet).

Mögliche Themen wären zum Beispiel:

- Grundlagen der Fotografie, Bildaufbau undameratechnik
- Benutzen von Blitzgeräten
- Regelmäßige Bildbesprechungen
- Ausrüstungstipps
- Gemeinsame Fototouren (nicht im Preis enthalten)

- Thematische Fotoarbeiten (z.B. Colorkey erstellen)
- Unterschiedliche Fotothemen (People-, Landschafts-, Detailfotografie)
- Teilnahme an Fotowettbewerben (vielleicht eine eigene Ausstellung)
- Fotografie im Internet
- Nutzung von Clouds im Internet zur Bildspeicherung

Termine bitte erfragen. Die einmalige Aufnahmegebühr in den Foto Club beträgt 20,00 €. Der Preis für einen Kurstermin beträgt 13,00 €. Die monatlichen Kosten sind von der Anzahl der jeweils in einem Monat durchgeführten Kurstermine abhängig und werden entsprechend abgebucht. Der Club kann ab 7 angemeldeten Personen beginnen. Maximal stehen 10 Plätze zur Verfügung. Die Mitgliedschaft im Club kann bis zum 15.-ten eines jeden Monats gekündigt werden. Sie zahlen dann nur noch für den laufenden Monat.

Sollte der Club ausgebucht sein, lassen Sie sich bitte auf die Warteliste setzen, damit wir Sie sofort nachrücken lassen können, wenn jemand sich abgemeldet hat.

Der Club findet im 14-täglichen Rhythmus statt.

Voraussetzung: Teilnahme am Grundkurs Computer oder vergleichbare Kenntnisse.

Bernd Günther

donnerstags, 25.02.2021 bis 26.08.2021

jeweils von 19:00 - 21:30 Uhr

13 Abende, 39 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum



### T 501 223 Raspberry Pi - Der Workshop

Der diversen Schnittstellen des Raspberry Pi machen den kleinen Rechner zu einem sehr flexiblen Gerät. Es stehen auch sehr unterschiedliche Betriebssysteme für diesen Rechner zur Verfügung. Wir wollen uns einen Überblick über die Möglichkeiten des Raspberry Pi verschaffen.

Zunächst wird eine SD-Karte für den Raspberry Pi vorbereitet. Mit dem Standardbetriebssystem Raspbian kann man dann die GPIO-Ports ansteuern und mit der Programmiersprache Python programmieren. Mögliche Anwendungen wären dann:

- Diverse Sensoren (u.a. Bewegungs-, Temperatur- und Entfernungssensoren)
- Ansteuerung von Funksteckdosen und RGB-LED-Strips
- Anschluss von RFID (NFC) -Lesern und LCD-Displays

Man kann den Raspberry Pi aber auch mit völlig anderen Betriebssystemen betreiben: Mit OpenELEC kann man ihn als Mediacenter einsetzen, mit dem RetroPie-Projekt kann man alte Spiele von C64, Gameboy und Nintendo wieder zum Leben erwecken und Ubuntu Mate erlaubt uns, den Raspberry Pi als Notebook-Ersatz einzusetzen.

Mit welcher Anwendung Sie sich intensiver auseinandersetzen, können und dürfen Sie selbst entscheiden.

Ein eigener Raspberry Pi mit Netzteil und möglichst drei SD-Karten sind für diesen Workshop sinnvoll. Für den RetroPie empfiehlt sich ein Gamepad mit USB-Anschluss. Wenn Sie ein Notebook haben, können Sie es gerne mitbringen.

Peter Bollmann

Sa, 17.04.2021, 09:30 - 16:30 Uhr

1 Tag, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

EDV-Raum

Preis: 74,00 €

### T 500 633 Windows Updates - Nichts für schwache Nerven...

Immer mehr Menschen haben Probleme mit Windows Updates. Kennen Sie den Begriff "Windows 10 as a service"? Hier verbirgt sich ein Geschäftsmodell von Microsoft, welches uns alle zur Verzweiflung bringt. Der Vortrag soll etwas Licht in den Update-Dschungel (Funktions-, Sicherheits-, Qualitätsupdates, etc.) bringen, damit Sie in Zukunft Ihr Gerät wieder ohne Ärger nutzen können. Wie funktioniert die Installation auf dem Notebook, dem nagelneuen Computer, dem älteren PC bzw. dem Gerät ohne Festplatte (Netbook)? Es werden Möglichkeiten aufgezeigt, durch welche Schritte ein sinnvolles Vorgehen bei der Update-Installation umgesetzt werden kann. (Vortrag und Diskussion)

Oliver Schlickeisen

Mi, 05.05.2021, 18:30 - 21:45 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

EDV-Raum

Preis: 24,00 €



**Erd-, Feuer-, See- und anonyme Bestattungen**

**Erledigung der Formalitäten**

**Überführungen**

**Bestattungsvorsorge**

**Sterbegeldversicherungen**



**30916 Isernhagen KB**

Dorfstraße 67 und 69b

Telefon (051 39) 8 73 42

Fax (0 51 39) 89 45 42

**30938 Burgwedel**

Von-Alten-Straße 23

Telefon (0 51 39) 10 04

**30916 Isernhagen-Altwarmbüchen**

Königsberger Straße 6

Telefon (05 11) 6 18 88

Partner des

Kuratorium Deutsche Bestattungskultur GmbH

Deutsche Bestattungsvorsorge Treuhand AG





## 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.*

### T 501 833Z Computer Club Lehrte mit eigenem Laptop

Claudia Kempf-Oldenburg  
 dienstags, 02.02.2021 bis 08.06.2021  
 jeweils von 14:00 - 16:15 Uhr  
 8 Nachmittage, 24 UStd  
 Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum

### T 501 833 Computer Club Lehrte

Claudia Kempf-Oldenburg  
 donnerstags, 04.02.2021 bis 03.06.2021  
 jeweils von 14:00 - 16:15 Uhr  
 8 Nachmittage, 24 UStd  
 Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum

### T 501 811 Computer Club Burgdorf

Anahita Haeber  
 dienstags, 09.02.2021 bis 08.06.2021  
 jeweils von 09:30 - 12:00 Uhr  
 8 Vormittage, 24 UStd  
 Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, EDV-Raum

### T 501 841 Computer Club Burgdorf

Anahita Haeber  
 dienstags, 16.02.2021 bis 15.06.2021  
 jeweils von 09:30 - 12:00 Uhr  
 8 Vormittage, 24 UStd  
 Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, EDV-Raum

### T 501 851 Computer Club Burgdorf

Anahita Haeber  
 donnerstags, 04.02.2021 bis 03.06.2021  
 jeweils von 09:30 - 12:00 Uhr  
 8 Vormittage, 24 UStd  
 Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, EDV-Raum

### T 501 831 Computer Club Burgdorf

Anahita Haeber  
 donnerstags, 04.02.2021 bis 03.06.2021  
 jeweils von 15:30 - 18:00 Uhr  
 8 Nachmittage, 24 UStd  
 Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, EDV-Raum

### T 501 821 Computer Club Burgdorf

Wolfram Fabricius  
 freitags, 19.02.2021 bis 09.07.2021  
 jeweils von 14:00 - 16:15 Uhr  
 8 Nachmittage, 24 UStd  
 Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, EDV-Raum

### T 501 822 Computer Club Isernhagen

Wolfram Fabricius  
 donnerstags, 18.02.2021 bis 08.07.2021  
 jeweils von 10:00 - 12:15 Uhr  
 9 Vormittage, 27 UStd  
 Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

### T 501 812 Computer Club Isernhagen

Wolfram Fabricius,  
 donnerstags, 18.02.2021 bis 08.07.2021  
 jeweils von 14:00 - 16:15 Uhr  
 9 Nachmittage, 27 UStd  
 Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

### T 501 852 Computer Club Isernhagen mit eigenem Laptop

Claudia Kempf-Oldenburg  
 dienstags, 09.02.2021 bis 15.06.2021  
 jeweils von 15:00 - 17:15 Uhr  
 8 Nachmittage, 24 UStd  
 Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum



© CNmedia,  
 Fotolia.com



## T 500 211 Tastschreiben heute - Ferienkurs - Schnelleinstieg ab Kl. 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, 29.03.2021 bis Do, 01.04.2021

täglich jeweils von 09:00 - 12:15 Uhr

4 Vormittage, 16 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

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.

## T 500 241 Tastschreiben heute - Ferienkurs - Schnelleinstieg ab Kl. 6

Kinderleicht! - 10 Finger "blind" schreiben in kurzer Zeit

Inhalt s. T 500 211

Heidrun Pallagst

Mo, 02.08.2021 bis Do, 05.08.2021

täglich jeweils von 09:00 - 12:15 Uhr

4 Vormittage, 16 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 101,00 €

**25 %**

### Vielbucherprämie

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

### Name:

Heidrun Pallagst

### bei der VHS seit:

2005

### Unterrichtsbereich(e):

Tastschreiben Multisensorik

### Das macht Erwachsenenbildung für mich besonders:

Der Umgang mit Menschen und die erfolgreiche Lehrstoffvermittlung





## 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](mailto: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 Schülersausweises zu prüfen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums aus pädagogischen Gründen erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- und Mobilfunknummer sowie E-Mail-Adresse erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie in organisatorischen Angelegenheiten (z.B. E-Mail-Versand von Anmeldebestätigungen, Materiallisten) zu informieren und bei Kursänderungen zeitnah kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie dann bei kurzfristigen Änderungen gegebenenfalls nicht rechtzeitig erreichen.

Zur Gewährung einer Ermäßigung für Student\*innen, Bundesfreiwilligendienstl., Auszubildende, Schwerbehinderte und Ehrenamtskarteninhab. wird ein Nachweis (z.B. Immatrikulationsbescheinigung) in unserem berechtigten Interesse gefordert; dies gilt auch zur Gewährung einer einkommensabhängigen Ermäßigung für die Nachweise über das Haushaltseinkommen.

Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe der IBAN, Vor- und Nachname der Kontoinhaberin oder des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Zur SEPA-Lastschrift-Vorabinformation (Pre-Notification) ist in unserem berechtigten Interesse die Angabe einer E-Mail-Adresse notwendig. Wenn Sie uns die erforderlichen Daten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursentgeltes anderweitig veranlassen.

Für statistische Zwecke bitten wir Sie, Ihr Lebensalter in eine Altersklasse (z.B. über 65 Jahre) einzuordnen. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

## 3. Newsletter

Sie können uns die Einwilligung erteilen, Ihre E-Mail-Adresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mail-Adresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedes Kommunikationsmittel (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

## 4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) weitergeben. Ferner kann bei durch Finanzmittel des Landes Niedersachsen und/oder die Agentur für Arbeit geförderten Kursen eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Vor- und Nachname sowie Anschrift) an die zuständige Gemeinde- oder Stadtkasse - als Vollstreckungsbehörde - bzw. das zentrale Mahngericht beim Amtsgericht Uelzen zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

## 5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

## 6. Speicherdauer und Löschung

Nach der Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Werbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursentgeltes bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Die zur Prüfung der Gewährung einer Ermäßigung für SchülerInnen, StudentInnen, Bundesfreiwilligendienstl., Auszubildende, Schwerbehinderte und Ehrenamtskarteninhab. sowie einer einkommensabhängigen Ermäßigung vorgelegten Nachweise werden als Originale unverzüglich zurückgesandt oder datenschutzkonform vernichtet.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

## 7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Kontaktdaten in den Angelegenheiten des Datenschutzes:

Die Landesbeauftragte für den Datenschutz Niedersachsen

Prinzenstraße 5, 30159 Hannover

Telefon: 0511 120 - 4500

E-Mail: [poststelle@lfd.niedersachsen.de](mailto:poststelle@lfd.niedersachsen.de)

Datenschutzbeauftragte:

Zweckverband Kommunale Datenverarbeitung Oldenburg (KDO)

Elsässer Str. 66, 26121 Oldenburg

Telefon 0441 97 14 - 0

E-Mail: [datenschutz@kdo.de](mailto:datenschutz@kdo.de)

Datenschutzkoordination des Zweckverbandes

"Volkshochschule Ostkreis Hannover":

Telefon: 05132 50 00 - 44

E-Mail: [datenschutz@vhs-ostkreis-hannover.de](mailto:datenschutz@vhs-ostkreis-hannover.de)



vhs 100 Jahre  
Wissen teilen

Wir unterstützen Sie bei der Suche  
nach dem richtigen Kurs:

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



Politik und Gesellschaft  
Kunst, Kultur und Kreativität  
Gesundheit, Entspannung und Fitness  
Sprache, Land und Leute  
Arbeit, Beruf und Wirtschaft



## Die Volkshochschulen im VHS-Regionalverbund Hannover

### **Bildungsverein Hannover e.V.**

Wedekindstr. 14  
30161 Hannover  
Telefon: 0511 344 144  
[www.bildungsverein.de](http://www.bildungsverein.de)

### **Leine-Volkshochschule**

Alte Rathausstr. 12  
30880 Laatzen  
Telefon: 0511 983 56 - 0  
[www.leine-vhs.de](http://www.leine-vhs.de)

### **Ada und Theodor Lessing VHS Hannover**

Burgstr. 14  
30159 Hannover  
Telefon: 0511 168 - 4 47 83  
[www.vhs-hannover.de](http://www.vhs-hannover.de)

### **Volkshochschule Calenberger Land**

Langenäcker 38  
30890 Barsinghausen  
Telefon: 05105 52 16 - 0  
[www.vhs-calenberger-land.de](http://www.vhs-calenberger-land.de)

### **Volkshochschule Hannover Land**

Suttorfer Str. 8  
31535 Neustadt  
Telefon: 05032 98 19 - 80  
[www.vhs-hannover-land.de](http://www.vhs-hannover-land.de)

### **Volkshochschule Schaumburg**

Jahnstr. 21a  
31655 Stadthagen  
Telefon: 05721 787 - 0  
[www.vhs-schaumburg.de](http://www.vhs-schaumburg.de)

### **Volkshochschule Hildesheim**

Geschäftsstelle Hildesheim  
Pfaffenstieg 4 - 5  
31134 Hildesheim  
Telefon: 05121 93 61 - 0  
[www.vhs-hildesheim.de](http://www.vhs-hildesheim.de)

### **Volkshochschule Ostkreis Hannover**

Rathausplatz 2  
31275 Lehrte  
Telefon: 05132 50 00 - 0  
[www.vhs-ostkreis-hannover.de](http://www.vhs-ostkreis-hannover.de)

### **Volkshochschule Hameln-Pyrmont**

Sedanstraße 11  
31785 Hameln  
Telefon: 05151 9482-0  
[www.vhs-hamel-pyrmont.de](http://www.vhs-hamel-pyrmont.de)

### **Volkshochschule Langenhagen**

Marktplatz 1  
30853 Langenhagen  
Telefon: 0511 73 07 - 9710  
[www.vhs-langenhagen.de](http://www.vhs-langenhagen.de)

### **Kreisvolkshochschule Peine**

Stederdorfer Str. 8 - 9  
31224 Peine  
Telefon: 05171 401 - 3043  
[www.kvhs-peine.de](http://www.kvhs-peine.de)

### **Landesverband der Volkshochschulen**

**Niedersachsens e.V.**  
Bödekerstr. 16  
30161 Hannover  
Telefon: 0511 300 330 - 50  
[www.vhs-nds.de](http://www.vhs-nds.de)



## Preisermäßigungen

### 1. Einkommensabhängige Preisermäßigungen

Nachgewiesenes Netto-(Haushalts-)Einkommen für Ermäßigungen von .... 50 % ..... 30 %  
Haushalt mit:

- einem Alleinstehenden ..... 1.010 € ..... 1.100 €
- zwei Familienmitgliedern ..... 1.530 € ..... 1.670 €
- drei Familienmitgliedern ..... 1.990 € ..... 2.170 €
- vier Familienmitgliedern ..... 2.420 € ..... 2.640 €
- fünf Familienmitgliedern ..... 2.890 € ..... 3.150 €
- ohne eigenen Haushalt ..... 690 € ..... 750 €

### 2. Personenabhängige Preisermäßigungen

- unverheiratete Schüler\*innen, Auszubildende, Bundesfreiwilligendienstleistende ..... 25 %
- unverheiratete Student\*innen mit Immatrikulationsbescheinigung ..... 25 %

Diese Ermäßigungen können Sie beanspruchen, sofern bei den Kursen der VHS Ostkreis Hannover nicht Gegenteiliges angegeben ist; Kurse für Schüler\*innen und Jugendliche sind von der Ermäßigung ausgeschlossen.

Höhere Ermäßigungen werden für beide Personengruppen nur mit Einkommensnachweis - siehe 1. - gewährt.

### 3. Hinweise

In besonders begründeten Fällen kann die VHS-Geschäftsführung den Kurspreis erlassen. Die Ermäßigung wird nur auf den Anteil des Benutzungsentgelts am Kurspreis gewährt. Das Verwaltungsentgelt, eventuelle Material- und Raumkosten etc. sind von der Ermäßigung grundsätzlich ausgeschlossen.

Personen, die aufgrund ihrer Teilnahme an Kursen der VHS eine Ausbildungsförderung beziehen, erhalten für diese Kurse keine Ermäßigungen.

## Impressum

### Herausgeber:

Zweckverband  
Volkshochschule Ostkreis Hannover  
Rathausplatz 2  
31275 Lehrte  
Tel. 05132 50 00 - 0  
Fax 05132 50 00 - 33  
E-Mail: info@vhs-ostkreis-hannover.de

### Gestaltung und Layout:

Annika Schindel, VHS Ostkreis Hannover

### Druck:

Boyens MediaPRINT GmbH & Co. KG  
Wulf-Isebrand-Platz 1-3  
25746 Heide  
Auflage: 12.000 Exemplare

### Fotos:

Nicht gekennzeichnete Fotos stammen aus Privatbesitz bzw. VHS-Beständen.

### Titelgestaltung:

Annika Schindel, VHS Ostkreis Hannover

Druckfehler und Irrtümer vorbehalten.

## Werbe- und Vielbucherprämien

### Werbeprämie

Wenn Sie für die VHS Ostkreis Hannover einen neuen Teilnehmer bzw. eine neue Teilnehmerin werben, können Sie unter den folgenden

Voraussetzungen eine Werbeprämie beanspruchen:

- Als Werberin bzw. Werber haben Sie im laufenden oder im vorangegangenen Semester einen Kurs an der VHS Ostkreis Hannover belegt.
- Bei den Geworbenen muss es sich tatsächlich um „neue“ Teilnehmende handeln, d.h. sie dürfen in den letzten drei Semestern keinen Kurs bei uns besucht haben.
- Für die Anmeldung gibt es eine besondere Karte, die Sie bitte ausfüllen und der VHS zukommen lassen.

Sie erhalten eine Gutschrift über 25 % des eingeworbenen Kurspreises. Hierbei bleiben die hierin enthaltenen Verwaltungskosten in Höhe von 10,00 € und evtl. Nebenkosten (z.B. Material) unberücksichtigt. Der Höchstbetrag der Werbeprämie beträgt 50,00 €.

Sie erhalten die Gutschrift, wenn die Veranstaltung der neu geworbenen Teilnehmerin bzw. des neu geworbenen Teilnehmers begonnen hat und das Geld bei uns eingegangen ist.

Die Gutschrift ist nicht übertragbar und kann im aktuellen bzw. in den beiden folgenden Semestern für eine beliebige VHS-Veranstaltung eingelöst werden. Danach verfällt die Gutschrift.

### Vielbucherprämie

Wenn Sie in den letzten drei Semestern (einschließlich des laufenden Semesters) mindestens neun beliebige Veranstaltungen belegt und bezahlt und diese Veranstaltungen auch stattgefunden haben, steht Ihnen eine Gutschrift in Höhe von 25,00 € zu.

Wenn Sie diese Gutschrift in Anspruch nehmen wollen, teilen Sie uns das bitte mit. Nach Erhalt der Gutschrift beginnt die dreiseimestrige Frist erneut.

Das Beantragen der Prämie ist nur schriftlich möglich.

Werbe- und Vielbucherprämien werden nicht in bar ausgezahlt, sondern bei einer neuen Kursbuchung verrechnet.



## 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](mailto: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.

### Kayıt satları

Kayıt satları konusunda sorularınız var mı? Lütfen bizimle irtibat kurunuz. Kayıt satlarını, 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 ist bei jeder Veranstaltung in diesem Programmheft angegeben und besteht aus den Verwaltungskosten und dem eigentlichen Kurspreis.

## 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, Auszubildende\*r oder Student\*in können Sie eine Ermäßigung in Anspruch nehmen, sofern dies bei einer Veranstaltung nicht ausgeschlossen ist. Teilen Sie dieses bitte bei Ihrer Anmeldung mit bzw. kreuzen Sie bei der schriftlichen Anmeldung das entsprechende Feld in der Anmeldekarte an. Die VHS behält sich vor, die Ermäßigungsberechtigung zu überprüfen. Eine 10 %ige Ermäßigung (höchstens jedoch 30,00 € pro Jahr) erhalten Inhaber\*innen von Ehrenamtskarten, die von einem Bundesland oder von einer Kommune ausgestellt wurden.

Sie können gegebenenfalls einkommensabhängige Ermäßigungen beanspruchen (siehe die Übersicht auf Seite 125). Für Veranstaltungen mit einem Preis bis einschließlich 15,00 € gibt es keine Ermäßigung.

Die Verwaltungskosten in Höhe von 10,00 € sowie eventuell anfallende Materialkosten, sonstige Nebenkosten, Eintrittsgelder etc. sind von Ermäßigungen ausgeschlossen.

## Schulferien

Während der Schulferien findet kein Unterricht statt, es sei denn, es ist bei einer Veranstaltung ausdrücklich angegeben, dass sie in den Ferien stattfinden soll. Ausnahmen können mit den Kursleiterinnen und -leitern nur nach Rücksprache mit der zuständigen Programmbereichsleitung bzw. der VHS-Geschäftsstelle vereinbart werden.

## Unterrichtsausfall

Fällt an allgemeinbildenden Schulen der Unterricht wegen schlechter Witterungsverhältnisse aus, finden auch die dort stattfindenden Kurse der Volkshochschule nicht statt. Die ausgefallenen Unterrichtsstunden werden in der Regel nachgeholt. Tritt der Unterrichtsausfall am ersten Unterrichtstag ein, verschiebt sich der Kursbeginn um eine Woche.

## Hausordnung

Wir bitten darum, die VHS-eigenen sowie die von der Volkshochschule in öffentlichen Einrichtungen genutzten Räume und Einrichtungsgegenstände schonend zu behandeln.

In den Räumen der VHS Ostkreis Hannover darf nicht geraucht werden. Auf Störungen des Kursablaufs wird die VHS Ostkreis Hannover angemessen reagieren.

## EDV-Kurse

Wir weisen darauf hin, dass das widerrechtliche Kopieren lizenzierter Software und die Nutzung der von der Volkshochschule Ostkreis Hannover zur Verfügung gestellten Internetzugänge zu ungesetzlichen Zwecken verboten sind und eine strafbare Handlung darstellen.

Die Teilnehmenden der EDV-Kurse erklären durch ihre Anmeldung, an den EDV-Anlagen der Volkshochschule weder Anwendungs- noch Systemsoftware unerlaubt zu kopieren bzw. aus dem Internet herunter zu laden. Sie erklären weiterhin, Datenträger (CD-ROMs, DVDs, USB-Sticks usw.) nur dann zu vervielfältigen, wenn dies vom Hersteller bzw. Verteiler 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

Sonja Alker, Burgdorf

Ruth Andresen, Uetze

Werner Backeberg, Uetze (Bürgermeister)

Ekkehard Bock-Wegener, Lehrte (Stellv. Verbandsvorsitz.)

Arpad Bogya, Isernhagen (Bürgermeister)

Wilhelm Busch, Lehrte

Corina Höfner, Burgdorf

Detlef Knauer, Burgdorf

Olaf Kruse, Sehnde (Bürgermeister)

Michael Kugel, Burgdorf (Erster Stadtrat)

Lucas Lahmann, Isernhagen

Helga Laube-Hoffmann, Lehrte

Hans-Edgar Ojemann, Isernhagen (Verbandsvorsitzender)

Frank Prüße, Lehrte (Bürgermeister)

Sepehr Sardar Amiri, Sehnde

Christoph Schemschat, Sehnde

Thomas Schwieger, Lehrte

Jörg-Christian Sievers, Uetze



## 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 Preismäßigkeiten 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



**IRENENSEE**  
Erholungspark & Camping



*Natur und Erholung  
für die ganze Familie*

 **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**

**„Anlässlich  
unseres  
1-jährigen  
Bestehens  
möchten wir  
zukünftig  
die Lehrter und  
Sehnder Vereine  
unterstützen!“**



- Reparaturen aller Fabrikate
- Computer Diagnostics
- Sicherheitsanalyse
- Karosseriereparaturen
- Inspektion/TÜV/Bewertung

**05132 - 88 88 88**

Königstr. 21 · 31275 Lehrte

info@auto-kurt-lehrte.de

Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 8 – 17 Uhr

**AUTO KURT**

unterstützt

die Lehrter und Sehnder Vereine

Für jede von uns durchgeführte  
Hauptuntersuchung (HU) / TÜV erhaltet Ihr

als Mitglieder, Freunde oder Bekannte

einen 10,- € Spendenbon,

den Ihr Eurem Verein spenden könnt.

Klingt gut? Finden wir auch! - Na dann, bis demnächst!

Ihr Team von AUTO KURT

**Wir spenden  
10 €  
pro HU**

gültig bis 31.12.2022

