

Den Horizont erweitern - Bildungsurlaube Inhouse und an Sehnsuchtsorten


Gesundheits-
prävention
im Thüringer
Winterwald


Digital-
fotografie
für
Anfänger*
innen und
Fortgeschrittene


Stress-
management
auf Sylt,
Spiekeroog, Lan-
geoog und an
der Nordsee


Neuro-
Linguistisches
Programmieren
(NLP)


Französisch und
Schwedisch für
Anfänger*innen


Resilienz und
Burnoutvermeidung in Lehrte,
Sehnde,
Burgdorf, und
Isernhagen

Übersicht aller Bildungsurlaube auf S. 4/5

Programm

September 2022 - Februar 2023

www.vhs-ostkreis-hannover.de

Burgdorf
Isernhagen
Lehrte
Sehnde
Uetze



*Natur und Erholung
für die ganze Familie*

**Das GUTE liegt
oft so NAH!!
Buchen sie bei uns ihren
Urlaub 2022/2023.**

 **Ausflugstip**



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

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

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



Erholungspark
Irenensee
Fritz-Meinecke Weg 2
D-31311 Uetze

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

info@irenensee.de
www.irenensee.de



Naherholungsgebiet Irenensee bei Uetze



Allgemeine Informationen

Inhalt	1
Service	2
Der direkte Draht:	
So erreichen Sie uns	2
Geschäftsstellen der VHS Ostkreis Hannover	3
Rund um die Anmeldung	3
Informationen zur Prävention und bei einem Infektionsgeschehen	5
Ermäßigungen und Prämien	109
Impressum	109
Allgemeines	107
Datenschutzerklärung	107
VHS-Regionalverbund Hannover	108
Geschäftsbedingungen	110
Zweckverband	111
Leitbild der VHS Ostkreis Hannover	112



Gesellschaft

Pädagogik/Erziehung/Familie	1
Erziehungsfragen und Pädagogik	
Geschichte und Zeitgeschichte	2
Ökonomie und Recht	2
Psychologie und Kommunikation	3
Frauenarbeitskreise	5
Bildungsurlaube	109



Kultur/Gestalten

Literatur und Kultur	7
Kreativität	7
Bildungsurlaube (Digital-Fotografie)	4
Malen und Zeichnen	19
Plastisches Gestalten	24
Werken	25
Textiles Gestalten, Nähen und Mode	26
Musik	31
Fotografie und Bildbearbeitung	33
Freizeit und Gartengestaltung	38



Gesundheit

Bildungsurlaube	5
Gesundheitsbildung in der VHS	40
Yoga und Entspannungstechniken	41
Gymnastik und Bewegung	51
Gesundheitspflege	64
Ernährung und Kochen	73



Sprachen

Europ. Referenzrahmen (GER)	80
Übersicht Kurse für Anfänger*innen	81
Übersicht online- und Hybridkurse	81
Deutsch	82
Integrationskurse/Flüchtlingskurse	82
Alphabetisierung	82
Deutsch als Fremdsprache	82
Sprachenberatung	82
Fremdsprachen	84
Bildungsurlaube	4
Sprachenberatung	82
Englisch	84
Französisch	88
Italienisch	89
Spanisch	90
Dänisch	92
Finnisch	92
Schwedisch	93
Arabisch	94
Türkisch	94
Persisch/Farsi	94
Japanisch	94
Polnisch	94
Portugiesisch	95
Gebärdensprache	95



Berufliche Bildung /EDV

Fotografie und Bildbearbeitung	37
Firmenschulungen	97
EDV-Beratung	97
Computer-Basiswissen	97
Bildungsangebote für Schüler*innen	97
Online-Kurse	100
Computer-Intensiv	100
Mobile Geräte	102
iPad/iPhone	103
Spezial	104
Projekt MiT	105
Computerclubs	106

Bildnachweise Deckblatt, Sonderseite und Auftaktseiten Fachbereiche:

Titelseite: Dünen auf Spiekeroog © Annika Schindel
 S. 6: Meeting © Rawpixel.com, Fotolia.com
 S. 17: mixing paint © Kasia Biel, Fotolia.com
 S. 39: Ab heute gesund! © Kathrin39, Fotolia.com
 S. 79: Hello! © dizain, Fotolia.com
 S. 96: 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

Katarzyna Saja-Zick

Telefon: 05132 50 00 - 19

E-Mail: saja-zick@vhs-ostkreis-hannover.de

Arbeitsgebiete:

Spracherwerb für Geflüchtete (SEG) und Erst-

orientierungskurse (EOK)

Annika Schindel

Telefon: 05132 50 00 - 13

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

Arbeitsgebiete:

Fremdsprachen

Deutsch als Fremdsprache

Spracherwerb für Geflüchtete

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

Sara Dawood

Sachbearbeiterin

Telefon: 05132 50 00 - 21

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

Corina Horn

Kassenverwalterin

Telefon: 05132 50 00 - 27

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

Regina Lenze

Sachbearbeiterin Integrationskurse

Telefon: 05132 50 00 - 17

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

Sonia Poch

Projekt "Miteinander in Toleranz (MiT)"

Telefon: 01525 64 272 99

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

Elke Schwanke

Sachbearbeiterin

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

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

Viola Wegener

Sachbearbeiterin

Telefon: 05132 50 00 - 25

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

Meri Zivkov

Sachbearbeiterin

Telefon: 05132 50 00 - 24

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

Anette Hasenjäger, Angela 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 unter-

stützt und berät Sie.

Die Termine finden Sie auf Seite 82.

Sprachenberatung für Deutsch als Fremdsprache

Kommen Sie unbedingt zur Sprachberatung,

wenn Sie einen Deutschkurs belegen möchten.

Die Teilnahme an einem Deutschkurs ist nur

nach einer Beratung möglich.

Die Termine finden Sie auf Seite 82.

Unsere Kursleitungen

Unsere Kursleitenden verfügen über fundierte

Fachkenntnisse in den angebotenen Kursberei-

chen. Sie haben eine pädagogische Qualifikati-

on oder entsprechende Unterrichtserfahrung.

Nähere Informationen zur kursbezogenen

Qualifikation unserer Kursleitenden erteilen

unsere Programmbereichsleiter*innen. Die

Kontaktinformationen finden Sie jeweils am Beginn der

Programmbereiche.

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

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



Telefonische Anmeldung 05132 50 00 -0

Hauptgeschäftsstelle

Wie melde ich mich an?

Telefonische oder persönliche Anmeldung

Hauptgeschäftsstelle Lehrte Rathausplatz 2, 31275 Lehrte

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

Geschäftsstelle Burgdorf Bergstr. 4-6, 31303 Burgdorf

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

Geschäftsstelle Isernhagen Hannoversche Str. 23, 30916 Isernhagen-Altwarmbüchen

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

Geschäftsstelle Sehnde Peiner Str. 13, 31319 Sehnde

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

Geschäftsstelle Uetze Burgdorfer Str. 15, 31311 Uetze

Telefon: 05173 33 141 44
Bürozeiten nach telefonischer Vereinbarung

Schriftliche Anmeldung

mit den Anmeldekarten im Heft

Anmeldung per Internet

www.vhs-ostkreis-hannover.de



Hier geht's
direkt zu unserer
Homepage

Wie bezahle ich den Kurs?

Einzugsermächtigung / SEPA-Lastschriftmandat:

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

Überweisung:

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

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

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

Eine Barzahlung ist nur in Ausnahmefällen in der Hauptgeschäftsstelle möglich.

Geschenkgutscheine

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

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

VHS Ostkreis Hannover Rathausplatz 2 , 31275 Lehrte

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

Bürozeiten:

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

Geschäftsstellen

Burgdorf Bergstr. 4-6, 31303 Burgdorf

Telefon: 05136 70 75
Ansprechpartnerin: Claudia Bosse

Bürozeiten:

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

Isernhagen Hannoversche Str. 23, 30916 Isernhagen (Altwarmbüchen)

Telefon: 0511 22 08 222
Ansprechpartnerin: Elke Schwanke

Bürozeiten:

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

Sehnde Peiner Str. 13, 31319 Sehnde

Telefon: 05138 80 26
Ansprechpartnerin: Elke Vaihinger

Bürozeiten:

Di von 17:00 - 18:00 Uhr

Uetze Burgdorfer Str. 15, 31311 Uetze

Telefon: 05132 50 00 - 0
Ansprechpartnerin: Bettina Laes

Bürozeiten:

nach telefonischer Vereinbarung



Übersicht Bildungsurlaubsangebot der VHS Ostkreis Hannover

Psychologie und Kommunikation

V 106 002	Neuro-Linguistisches Programmieren (NLP) (Teilzeit)	29.08. - 02.09.2022	Altwarmbüchen	S. 10.
W 106 002	Neuro-Linguistisches Programmieren (NLP) (Teilzeit)	23.01. - 27.01.2023	Altwarmbüchen	S. 10.

Berufliche Bildung / Fotografie

W 211 023	Professionelle Digital-Fotografie im Berufsalltag (Grundkurs)	24.10. - 28.10.2022	Lehrte	S. 35.
W 211 033	Professionelle Digital-Fotografie im Berufsalltag (Grundkurs)	16.01. - 20.01.2023	Lehrte	S. 35.
W 211 063	Professionelle Digital-Fotografie im Berufsalltag (Aufbaukurs)	30.01. - 03.02.2023	Lehrte	S. 36.
X 211 043	Professionelle Digital-Fotografie im Berufsalltag (Grundkurs)	19.06. - 23.06.2023	Lehrte	S. 35.

Sprachen

V 408 901	Schwedisch für Anfängerinnen und Anfänger A1.1 (Teilzeit)	27.09. - 08.11.2022	Lehrte	S. 93.
V 408 981	Französisch A1.1 (Teilzeit)	16.01. - 20.01.2023	Burgdorf	S. 88.

Bildungsurlaube im Bereich Gesundheit auf S. 5. ⇒

Ihr Anspruch auf Bildungsurlaub

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

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

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

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

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

Teilzeit-Bildungsurlaube

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

Von einem Bildungsurlaub können Sie sich nur schriftlich abmelden.

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



Übersicht Bildungsurlaubsangebot der VHS Ostkreis Hannover

Gesundheit

W 301 871	Resilienz - gestärkt durchs Leben gehen	12.09. - 16.09.2022	Burgdorf	S. 43.
W 301 943	Gelassenheit und Vitalität für ein gesundes Leben (Teilzeit)	17.10. - 21.10.2022	Lehrte	S. 48.
W 301 861	Stressreduzierung statt Burn-out	24.10. - 28.10.2022	Lehrte	S. 48.
W 304 910	Fit und gesund im Beruf	09.01. - 13.01.2023	Oberhof	S. 71.
W 301 881	Resilienz - gestärkt durchs Leben gehen	23.01. - 27.01.2023	Burgdorf	S. 43.
W 304 903	Fit und gesund im Beruf	23.01. - 27.01.2023	Lehrte	S. 70.
W 301 861 Z	Gelassen und gesund bleiben (Teilzeit)	06.02. - 10.02.2023	Burgdorf	S. 43.
X 304 910	Bildungsurlaub an der Nordsee	06.03. - 10.03.2023	Schillig	S. 71.
X 304 900	Bildungsurlaub auf Langeoog	20.03. - 24.03.2023	Langeoog	S. 72.
X 304 914	Vital und ausgeglichen im Beruf	08.05. - 12.05.2023	Sehnde	S. 70.
X 304 912	Burnout vorbeugen - Kraftquelle Achtsamkeit	19.06. - 23.06.2023	Altwarmbüchen	S. 70.
X 304 931	Fit und gesund im Beruf	10.07. - 14.07.2023	Burgdorf	S. 70.
X 301 913	Stressbewältigung - Entspannter und gelassener im Berufs- und Alltagsleben	14.08. - 18.08.2023	Lehrte	S. 48.
Y 304 900	Bildungsurlaub auf Sylt	30.10. - 03.11.2023	Sylt	S. 72.
Y 304 910	Bildungsurlaub auf Spiekeroog	13.11. - 17.11.2023	Spiekeroog	S. 72.

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 2022/23 erstellt. Zum Infektionsschutz sind gegebenenfalls Abstands- und Hygieneregeln für den Kurs- und Veranstaltungsbesuch zu beachten. Eine notwendige Dokumentation Ihrer Veranstaltungsteilnahme entsprechend den Vorgaben erfolgt unter Beachtung des Datenschutzes. Eine Klausel in unseren Allgemeinen Geschäftsbedingungen regelt die vertraglichen Beziehungen, die greifen, falls Rechtsvorschriften und Vorgaben oder behördliche Verfügungen und Maßnahmen gegen ein Infektionsgeschehen (z.B. Corona-Virus) bestehen oder angeordnet werden (s. AGB S. 110/111).

Infektionsschutz

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

Highlight-Kurse

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

Veranstaltungsanpassungen

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

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



Wegweiser

Bildungsurlaube	4
Erziehungsfragen und Pädagogik	7
Geschichte und Zeitgeschichte	8
Ökonomie / Recht	9
Psychologie und Kommunikation	10
Frauenarbeitskreise	13

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

W 105 961 Stillvorbereitung: Muttermilch - Das Beste für das Baby

Du bist schwanger und für dich ist der Wunsch dein Baby zu stillen ganz natürlich? Dann lade ich ganz herzlich in meinen Stillvorbereitungskurs ein und wir räumen mit den Ammenmärchen auf und besprechen das, auf was es wirklich ankommt. Themen im Kurs sind unter anderem:

- Vorbereitung auf das Stillen in der Schwangerschaft
- Das erste Anlegen nach der Geburt
- Bonding
- Flüssiges Gold - das Kolostrum
- Der Milcheinschuss
- Wie funktioniert die Milchproduktion?
- Der Milchspendereflex
- Korrekte Anlegepositionen
- Stillen nach Bedarf
- Sind Zufüttern und Schnuller wirklich so schlecht?
- Was kann ich bei wunden Brustwarzen tun?
- Stillhilfsmittel
- Wie lange sollte gestillt werden?
- Ernährung in der Stillzeit

Annkathrin Zymelka

Mo, 19.09.2022, 19:00 - 21:00 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 4
Preis: 15,00 €

W 105 971

Annkathrin Zymelka

Mo, 16.01.2023, 19:00 - 21:00 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 4
Preis: 15,00 €

W 105 951 Kinder sind wunderbar!

Unterstützen statt erziehen - Vortrag mit Gespräch

Wunderbar? Die Kinder können schon sehr anstrengend sein und Eltern sind oft am Limit. Der Abend lädt Sie herzlich ein, einmal durchzuatmen und durch die Perspektive „unterstützen statt erziehen“ neuen Schwung in Ihre Beziehung zu den Kindern zu tragen. Auf dass sich die vielen ärgerlichen Alltagsprobleme effektiv angehen lassen. Mir ist schnell klar geworden, dass Kinder Personen mit ihrer eigenen Sicht der Dinge sind. Das ist sehr herausfordernd - aber kann man sich darauf einlassen?

Ich entspanne mich und mache meine Grenzen klar. Die Kinder wissen, woran sie sind. Ich lasse mir von den Kindern nichts gefallen, bedränge sie aber im Gegenzug auch nicht mit dem ewigen „Sieh das ein, ich habe recht“. So hat im Konflikt unsere Würde wieder gleichen Wert. Die Zauberei im Kinderzimmer beginnt damit, dass ich mich um mich selbst kümmere, auch wenn die Kinder da sind. Denn ich bin der festen Überzeugung, dass sich die Liebe zum Kind nur wirklich entfalten kann, wenn wir uns gestatten, uns selbst zu lieben, so wie wir sind.

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

Hubertus von Schoenebeck

Mo, 10.10.2022, 19:30 - 22:00 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 5
Preis: 15,00 €

V 209 023 Ferienkurs: Coole

Nähprojekte

Ferienkurs für Kids und Teens ab 12 Jahren

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

Bitte mitbringen: Bleistift, Lineal und Schere sowie ein Getränk.

Renate Anton

Di, 16.08.2022, 15:00 - 18:00 Uhr
Mi, 17.08.2022, 15:00 - 18:00 Uhr
2 Nachmittage, 8 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Werkraum
Preis: 39,00 €

W 213 003 Ferienkurs: Gitarrespielen für Kids

(8-12 Jahre)

Inhalt s. S. 32.

Wolfgang Klebsch

Mo, 24.10.2022, 11:00 - 12:30 Uhr
Di, 25.10.2022, 11:00 - 12:30 Uhr
Mi, 26.10.2022, 11:00 - 12:30 Uhr
Do, 27.10.2022, 11:00 - 12:30 Uhr
4 Vormittage, 8 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 2
Preis: 39,00 €

W 301 891 Yoga mit Baby/Kind

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

Inhalt s. S. 41.

Susanne Brandt

dienstags, 06.09.2022 bis 22.11.2022
jeweils von 14:45 - 15:30 Uhr
10 Nachmittage, 10 UStd
Burgdorf, Haases Gasthaus
Preis: 45,00 €

W 301 851 Familienyoga

Inhalt s. S. 41.

Susanne Brandt

dienstags, 06.09.2022 bis 22.11.2022
jeweils von 15:45 - 16:45 Uhr
10 Nachmittage, 14 UStd
Burgdorf, Haases Gasthaus
Preis: 59,00 €

W 301 205 Entspannung mit Spiel und Spaß für Kinder von 8-11 Jahren

Inhalt s. S. 50.

Anja Andrä

montags, 05.09.2022 bis 21.11.2022
jeweils von 16:30 - 17:30 Uhr
8 Nachmittage, 11 UStd
Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15,
Bewegungsraum
Preis: 49,00 €



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

W 101 890 "Haus des Lebens"- Besuch des alten jüdischen Friedhofs in Hannover

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

Der jüdische Friedhof (hebräisch "Beth Chajim" - Haus des Lebens, auch "Beth Olam" - Haus der Ewigkeit) will den Verstorbenen eine würdige und dauerhafte Ruhestätte inmitten von Menschen ihres Volkes und Glaubens geben: Nach jüdischer Vorstellung soll ein Grab auf ewig unangestastet bleiben - der Friedhof als der "gute Ort". Das Beerdigungswesen ist eine Aufgabe der Gemeinschaft. In Hannover sorgten die "Chewra Kadischa", die Heilige Bruderschaft, und der "Israelitische Frauenverein" für die Betreuung der Sterbenden, die Totenwache, die rituelle Reinigung und Einkleidung der Toten und ihre Beisetzung. Der Alte jüdische Friedhof (seit 1550) ist ein Kulturdenkmal von besonderer Bedeutung, mit 700 Grabsteinen aus drei Jahrhunderten. Als historischer Ort bezeugt dieser Friedhof Gemeindeleben und Begräbniskultur der hannoverschen Juden in früherer Zeit. Männliche Teilnehmer sollten eine Kopfbedeckung tragen. Die Begehung des Friedhofes wird geleitet von dem Historiker Dr. Peter Schulze, der sich seit vielen Jahren in Forschungen, Veröffentlichungen und Ausstellungen mit der Stadtgeschichte und besonders der jüdischen Lokalgeschichte auseinandergesetzt hat.

Treffpunkt für die Führung ist um 10:50 Uhr am Eingang zum jüdischen Friedhof in der Oberstraße in Hannover.

Eine gemeinsame Veranstaltung mit der VHS Langenhagen.

Dr. Peter Schulze
So, 28.08.2022, 11:00 - 13:00 Uhr
1 Sonntag, 3 UStd
Allgemein, auswärtig, 1
Preis: 12,00 €

W 101 893 9. November 1938 - wie aus Nachbarn Juden wurden

Lesung aus "Ein ganz normales Pogrom. November 1938 in einem deutschen Dorf" vorgestellt vom Autor Sven Felix Kellerhoff ...ist Historiker und hat sich in zahlreichen Buchveröffentlichungen u.a. mit dem Thema Antisemitismus auseinandergesetzt. Seit 2003 ist er leitender Redakteur für Zeit- und Kulturgeschichte bei der WELT. Seit 2012 ist er zudem verantwortlich für den Geschichtskanal von welt.de. Im November 1938 geht im ganzen Deutschen Reich die Saat des Hasses auf. In Hunderten Gemeinden demütigen Einwohner ihre jüdischen Nachbarn. Das heutige Bild des Novemberpogroms 1938 wird von den Vorgängen in Berlin und einigen anderen großen Städten wie München oder Essen dominiert. Doch das eigentlich Schockierende an den antisemitischen Übergriffen der »Reichskristallnacht« war, dass sie anders als frühere organisierte Pogrome tatsächlich reichsweit und bis in die Provinz hinein stattfanden. Die Novemberpogrome sind die Zäsur zu einer neuen Qualität und Intensität der Verfolgung.

Der Redakteur und Buchautor Sven Felix Kellerhoff zeigt am Beispiel des rheinhesischen Weindorfes Guntersblum, wie der Hass wucherte, ausbrach und welche Folgen er hatte. Gerade der Blick in ein ganz normales Dorf macht die erschreckende Normalität des Judenhasses greifbar und unmittelbar einsichtig. Hier kannten sich Opfer und Täter tatsächlich, lebten eng zusammen. Sven Felix Kellerhoff erzählt in seinem Buch "Ein ganz normales Pogrom" von den ergreifenden Schicksalen der Betroffenen in Guntersblum. Er zeigt, wie das Gift des Antisemitismus sich ausbreitete, wie die Situation ab 1933 eskalierte, was im November 1938 genau geschah und wie die Vergangenheit diesen exemplarischen Ort bis heute nicht loslässt. Gemeinsam mit dem Autor werfen wir einen Blick auf den aufflammenden, menschenverachtenden Nationalsozialismus in

den Dreißigerjahren und diskutieren, wie wir heute dem Aufflammen von Fremdenhass, Rassismus und Antisemitismus im täglichen Leben entgegentreten können. Moderation: Jochen Leyhle
Programmmanager Landesbüro NRW, Friedrich-Naumann-Stiftung für die Freiheit
Sven Felix Kellerhoff,
Jochen Leyhle
Do, 13.10.2022, 19:30 - 21:00 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1
Preis: 10,00 €

W 100 940 Die NATO-Osterweiterung: Vom Ende des Kalten Kriegs bis zum Ukraine Krieg 1990

Dieser Vortragsabend behandelt das Ende der Konfrontationspolitik in Europa durch das Einlenken und den Zerfall der Sowjetunion und das Ausbleiben einer eigenen gesamteuropäischen Sicherheits- und Verteidigungsidentität.

Zudem geht es um die NATO im 50. Gründungsjubiläum (1949-1999) von der Balkan-Stabilisierung zur "out-of-area"-Problematik. In einem weiteren Zugang wird der NATO-Gipfel von Madrid 1997 fokussiert, der ein Wegweiser für die kleine mitteleuropäische und die "big-bang"-NATO-"Osterweiterung" war. Eine Bilanz der NATO-Osterweiterung folgt mit Befunden und Thesen. Abschließend wird die Entwicklung von der Entfremdung zwischen Russland und dem Westen und der Vertrauenskrise bis zur Eskalation des Ukrainekriegs behandelt.

Dabei werden folgende Fragen gestellt: Was hat eine außen-, sicherheits- und innenpolitische Westorientierung der Russischen Föderation belastet, behindert und verhindert? Warum ist es nicht gelungen, Russland in eine europäische Sicherheitsordnung einzubinden? Welche Rolle spielt die NATO im Ukrainekrieg? Und welche Interessen haben und verfolgen die Vereinigten Staaten von Amerika?

Zum Referenten:

Michael Gehler stammt aus Innsbruck/Tirol. Seit 2006 lehrt er als Professor für Neuere Deutsche und Europäische Geschichte und ist Leiter des Instituts für Geschichte an der Stiftung Universität Hildesheim. Seinem Institut wurde 2021 zum 5. Mal der Jean-Monnet-Chair für Europäische Geschichte durch die EU-Kommission verliehen.



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

Prof. Dr. Michael Gehler
Di, 04.10.2022, 19:00 - 21:15 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Preis: 8,00 €

W 103 001 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, 09.09.2022, 18:00 - 20:15 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Seminarraum 1
Preis: 20,00 €

W 103 011 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, 23.09.2022, 18:00 - 20:15 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Seminarraum 1
Preis: 20,00 €

W 103 021 Erben und Vererben

Das Seminar informiert anhand von praktischen Fällen ausführlich über das Erbrecht. Insbesondere werden wertvolle Hinweise über die Erbfolge, das Testament, den Erbvertrag, Pflichtteile, Möglichkeiten der Enterbung, Vermächtnisse und die unerlässliche Vorsorge für den Erbfall nach den nunmehr zu beachtenden neuen steuerlichen Gesichtspunkten gegeben. Ferner werden eingehend die notwendigen Schritte nach einem Erbfall erörtert.

Joachim Sundmacher
Fr, 04.11.2022, 18:00 - 20:15 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Seminarraum 2
Preis: 20,00 €

W 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.

Torsten Arends
Fr, 11.11.2022, 18:00 - 20:30 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Seminarraum 1
Preis: 20,00 €

W 103 053 Das Einmaleins der Geldanlage

Anlagestrategien in Zeiten niedriger Zinsen
Inhalt s. W 103 051.

Torsten Arends
Di, 04.10.2022, 18:00 - 20:30 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1
Preis: 20,00 €



Kontakte:

Astrid Voges

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

Meri Zivkov

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

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

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

V 106 002

VA-Nr.: B21-107039-51
Abmeldeschluss: 15. Juli 2022
Anne Fischer
Mo, 29.08.2022 bis Fr, 02.09.2022
täglich jeweils von 08:30 - 12:45 Uhr
5 Tage, 25 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1
Preis: 113,00 €

W 106 002

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

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

Die Teams einer Kindertagesstätte und anderen sozialen Einrichtungen sind jeden Tag hohen körperlichen, wie auch mentalen Belastungen ausgesetzt. Die Wenigsten sorgen oder erlauben für sich einen Ausgleich zur Regeneration und Erholung, zumal nach der Dienstzeit die eigene Familie mit Ansprüchen wartet. Deshalb haben wir ein Konzept entwickelt, das wir den Einrichtungen als Studientage in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Ostkreis Hannover anbieten. Einen ganzen Tag, wo jedes Team-Mitglied für sich allein im Fokus steht und durch Übungen und Anleitungen in der Selbstsorge unterrichtet wird. Neben dem Erlernen von Autogenen Training und Progressiver Muskelentspannung gibt es einen Einblick in die Möglichkeiten und Wirkungsweise der Meditation.

Für die Träger solcher Einrichtungen kann es interessant sein, Mitarbeiter*innen in der Selbstsorge (Self-Care) zu schulen um die Arbeitskraft zu erhalten und den Krankenstand niedrig zu halten. Gerade auch in dieser Zeit mit großen Herausforderungen, wie Pandemie und Änderung der Weltordnung ist es gut und wichtig einen gesunden Umgang mit den Ereignissen zu leben. Heike und Armin Rathmann sind ausgebildete und erfahrene Entspannungs- und Meditationslehrer.

Das Seminar ist als eintägige Fortbildungsveranstaltung konzipiert. Weitere Auskünfte erteilt die zuständige Programmbereichsleiterin, Astrid Voges, Tel.: 05132/ 5000-15. Gerne unterbreiten wir Ihnen ein individuelles, auf die Bedürfnisse Ihrer Einrichtung abgestimmtes Angebot.

Leitung: Heike und Armin Rathmann
Termin: Nach Absprache
Preis: Nach Absprache

W 106 031 Lebenswege - vom Umgang mit der Trauer

- Ist denn das normal?
- Wohin mit meiner Trauer?
- Ich weiß nicht, was ich sagen soll...
Diese und weitere Fragen können Trauernde und ihnen nahestehende Menschen beschäftigen. Wir werden uns mit Informationen, Austausch und Raum für Fragen dem Thema Trauer und der Individualität von Trauerwegen widmen. Es wird einen Überblick über Gestaltungsmöglichkeiten und Unterstützungsmöglichkeiten geben und Anregungen, wie wir Menschen in Trauer im Alltag einfühlsam begegnen können. Für alle, die sich angesprochen fühlen und die sich mit dem Thema befassen möchten.

Michaela Gerhartz
Fr, 14.10.2022, 18:00 - 21:00 Uhr
1 Abend, 4 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 2
Preis: 19,00 €

Weitere
Kurse zu den
Themen
Traumabewältigung,
Depression und
Angstbewältigung finden
Sie im Bereich 304 ab
S. 64.



W 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, 13.01.2023, 18:00 - 21:15 Uhr

Sa, 14.01.2023, 10:00 - 17:30 Uhr

1 Wochenende, 14 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 3

Preis: 57,00 €

W 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, 07.01.2023, 10:00 - 17:30 Uhr

1 Sonnabend, 10 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1

Preis: 44,00 €

Mehr Erfüllung finden und Ziele erreichen mit dem "Lebensrad"

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

Gesundheit, Beruf, Finanzen, Familie sind nur einige der möglichen Lebensbereiche, welchen wir in diesem Workshop vermehrte Aufmerksamkeit schenken wollen. Sie sind beliebig erweiterbar und auf die individuelle Situation der Teilnehmer*innen zugeschnitten.

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

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

W 106 023

Jana Hellmann

Mo, 10.10.2022, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 3

Preis: 15,00 €

W 106 043

Jana Hellmann

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

1 Abend, 3 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 3

Preis: 15,00 €

W 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

Do, 17.11.2022, 18:45 - 21:00 Uhr

1 Abend, 3 UStd

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

Preis: 15,00 €



W 106 021 Achtung sprechende Tiere!

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

Christine Schröpfer

Fr, 18.11.2022, 18:45 - 21:00 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 2

Preis: 15,00 €

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

Naturelle I + II

Gesichtszüge - Charakterzüge sind häufig verborgen und doch zu entschlüsseln. Carl Huter (1861 - 1912) gelangte nach umfangreichen Studien seiner Mitmenschen zu der Überzeugung, dass Seele und Geist eines Menschen nicht nur sein Denken und Handeln, sondern auch seine äußere Form und sein Erscheinungsbild prägen. Aus seinen Erkenntnissen entwickelte er ein lehr- und lernbares System der "Praktischen Menschenkenntnis" - seine Psycho-Physiognomik. Diese ermöglicht, durch aufmerksames Betrachten und analysierendes Gespräch aus der äußeren Form Rückschlüsse auf die - meist unbewussten - "inneren Werte" und Anlagen eines Menschen zu ziehen.

Jede*r, die*der sich selbst besser kennen lernen und verstehen möchte und alle, die mit Menschen arbeiten (z.B. Therapeuten, Pädagogen, Geschäftsleute), wird aus der "praktischen Menschenkenntnis Carl Huters" einen Gewinn für sich ziehen können.

Andreas Halstenberg

Mi, 09.11.2022, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 23.11.2022, 19:00 - 21:15 Uhr

2 Abende, 6 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum

Preis: 31,00 €

W 106 022 Psycho-Physiognomik nach Carl Huter - Aufbaukurs

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

Die Kursthemen im Überblick: Ohren und Kinn, Kiefer und Untergesicht.

Andreas Halstenberg

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

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

2 Abende, 6 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum

Preis: 31,00 €

W 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, 24.09.2022, 10:00 - 19:00 Uhr

So, 25.09.2022, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Wochenende, 15 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 61,00 €

W 106 063 Achtsamkeits-Meditation

Was ist eigentlich Meditation und was bedeutet Achtsamkeit?

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

Wir werden in diesem Kurs theoretische Fragen erörtern und Informationen zum aktuellen Forschungsstand besprechen. Verschiedene Übungen, die wir schwerpunktmäßig gemeinsam durchführen, werden Ihnen neue Aspekte aufzeigen, wie Sie mit Hilfe der Achtsamkeits-Meditation aufmerksam und zugleich ausgeglichener Ihr Leben gestalten können.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und Kissen sowie Schreibutensilien mitbringen.

Rüdiger-Felix Lorenz

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

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

1 Wochenende, 15 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 61,00 €



Kontakte:

Elke Vaihinger

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

Meri Zivkov

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

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

Frauenarbeitskreise

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

In der Regel stellen die Referenten*innen ihre Themen vor und lassen viel Raum für Fragen und Diskussion.

Während des Kurses wählen die Teilnehmerinnen für ihren Arbeitskreis im nächsten Semester die Themen, die sie gerne behandeln möchten, aus einem umfangreichen Katalog selbst aus.

Neue Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen!

W 100 101 Frauenarbeitskreis in der VHS, Burgdorf

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

Petra-Gabriele Winter
mittwochs, 07.09.2022 bis 30.11.2022

jeweils 10.00 bis 11.30 Uhr

Preis: 80,00 €

07.09.2022 Michelangelo und die Deckenfresken der Sixtinischen Kapelle in Rom (1508 - 1512)
Gabriele Meuer

14.09.2022 Island und Grönland
Helmut Peters

21.09.2022 Die Poesie der Märchen, Geschichten von Theodor Storm, Hans Christian Andersen und den Gebrüdern Grimm
Burkhard Heinrich

28.09.2022 Vom Zauber der Königsstädte, Medinas und Orientalischen Basaren
Rainer Windrich

05.10.2022 Die Arthroselüge
Carsten Thiel (in Vertretung für Edgar Job)

12.10.2022 Irland
Georg Berthold

Herbstferien

02.11.2022 Zur Geschichte und Kultur der Juden in Niedersachsen von 1850 bis 1918, Vortrag 3
Dr. Peter Schulze

09.11.2022 Programmplanung

16.11.2022 Besuch im Sprengelmuseum "Naturräume"
Treffpunkt 11 Uhr im Foyer, zzgl. Eintritt
Jörg Worat

23.11.2022 Antisemitismus gestern und heute: 2000 Jahre Diskriminierung, Ausgrenzung, Verfolgung und Vernichtung jüdischer Menschen
Dr. Regina Runge-Beneke

30.11.2022 Der Nahe Osten
Dr. Regina Runge-Beneke

W 100 111 Frauenarbeitskreis 2 in der VHS, Burgdorf

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

Gudrun Kraus

montags 26.09.2022 bis 23.01.2023

jeweils 10.45 bis 12.15 Uhr

Preis: 80,00 €

26.09.2022 Der Nahe Osten, Teil 1
Dr. Regina Runge-Beneke

10.10.2022 Der Nahe Osten, Teil 2
Dr. Regina Runge-Beneke

Herbstferien

07.11.2022 Programmmusik, Teil 4
Hella Gütte

14.11.2022 Übergang zur neuen Musik
Hella Gütte

21.11.2022 Nachts unter der steinernen Brücke (1953) von Leo Perutz
Gabriele Meuer

Freitag

25.11.2022 Besuch im Sprengelmuseum "Große Gefühle"
Treffpunkt 11 Uhr im Foyer, zzgl. Eintritt

Jörg Worat (Nachholtermin vom 25.03. bzw. 06.05.22)

05.12.2022 Shakespeare, Teil 1
Thomas Schneider

12.12.2022 Shakespeare, Teil 2
Thomas Schneider

19.12.2022 Zur Geschichte und Kultur der Juden in Niedersachsen von 1850 bis 1918, Vortrag 3
Dr. Peter Schulze

23.01.2023 Mecklenburg-Vorpommern - von der Seenplatte zu den Inseln
Rainer Windrich



W 100 202 Frauenarbeitskreis in der Begegnungsstätte Altwarmbüchen

Isernhagen; Begegnungsstätte Altwarmbüchen, An der Riehe 32

Die mit * gekennzeichneten Vorträge finden in der VHS, Hannoversche Str. 23, Altwarmbüchen statt!

Hannelore Stork

mittwochs, 07.09.2022 bis 14.12.2022

jeweils 09.30 - 11.00 Uhr,

Preis: 94,00 €

07.09.2022 Von der Operette zum Musical
Hella Gütte

14.09.2022 Wandlung durch Begegnung
Karin Hieronimus

*21.09.2022 Kreuzfahrt:
Signapur-Indonesien
Helmut Peters

28.09.2022 Natur-Ansichten: Die Journalisten und Naturschützer Hermann Löns und Horst Stern
Burkhard Heinrich

*05.10.2022 Bilderbuch Brandenburg
Rainer Windrich

12.10.2022 Innere Revolution und Goldenes Zeitalter
Florian Fischbach

Herbstferien

02.11.2022 Afghanistan: Unbesiegt und dennoch verloren

Dr. Regina Runge-Beneke

09.11.2022 Programmplanung

16.11.2022 Menschliche Frühgeschichte 3: Wie verändert sich das Denken seit es Schrift gibt?

Thomas Schneider

23.11.2022 Menschliche Frühgeschichte 4: Wie verändert sich das Denken seit es Schrift gibt?

Thomas Schneider

30.11.2022 Die Literatur der deutschen Romantik, Teil 1

Thomas Schneider

07.12.2022 Die Literatur der deutschen Romantik, Teil 2

Thomas Schneider

*14.12.2022 Mecklenburg-Vorpommern - Auf Spuren von Caspar David Friedrich, Paul Müller-Kaempff und Ernst Barlach

Rainer Windrich

W 100 302 Frauenarbeitskreis im Haus der Begegnung in Neuwarmbüchen

Isernhagen, Haus der Begegnung, Neuwarmbüchen, Immenzaun 13

Annelore Steinforth

mittwochs, 07.09.2022 bis 30.11.2022

jeweils 10.45 - 12.15 Uhr

Preis: 80,00 €

07.09.2022 Ist das Kunst oder kann das weg?

Besuch im Sprengelmuseum

Treffpunkt im Foyer, 11 Uhr, zzgl. Eintritt

Jörg Worat

14.09.2022 Die Türkei zwischen alten Machtstrukturen und Europäisierung, Teil 1

Dr. Regina Runge-Beneke

21.09.2022 Die Türkei zwischen alten Machtstrukturen und Europäisierung, Teil 2

Dr. Regina Runge-Beneke

28.09.2022 Von der Operette zum Musical

Hella Gütte

05.10.2022 Alfred Andersch, Der Vater eines Mörders - Eine Schulgeschichte

Gabriele Meuer

12.10.2022 Zur Geschichte und Kultur der Juden in Niedersachsen

von 1850 bis 1918, Vortrag 3

Dr. Peter Schulze

Herbstferien

02.11.2022 Die Literatur der deutschen Romantik

Thomas Schneider

09.11.2022 Programmplanung

16.11.2022 Dem Glücklichein auf der Spur

Karin Hieronimus

23.11.2022 "Reden ist Silber, Schweigen ist Gold"

Sabine Bahnemann

30.11.2022 Kindheit im 19. Jahrhundert: Erinnerungen verschiedener Autoren an Schule, Elternhaus und Krieg

Burkhard Heinrich

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

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

mittwochs, 14.09.2022 bis 30.11.2022

jeweils 09.30 - 11.00 Uhr

Preis: 74,00 €

14.09.2022 "Reden ist Silber, Schweigen ist Gold"

Sabine Bahnemann

21.09.2022 Die linke Hand des Papstes, Erzählung von F.C. Delius

Gabriele Meuer

28.09.2022 Ägypten an den Ufern des Nil

Georg Berthold

05.10.2022 Zur Geschichte und Kultur der Juden in Niedersachsen

von 1850 bis 1918, Vortrag 1

Dr. Peter Schulze

12.10.2022 Die Entwicklung der Geldwirtschaft

Thomas Schneider

Herbstferien

02.11.2022 Wandlung durch Begegnung

Karin Hieronimus

09.11.2022 Programmplanung

16.11.2022 Afghanistan: Unbesiegt und dennoch verloren

Dr. Regina Runge-Beneke

23.11.2022 Obstanbauggebiete in Deutschland: Sortenvielfalt, Lebensraum und Ausflugsziel

Burkhard Heinrich

30.11.2022 Das Steinhuder Meer

Rainer Windrich



W 100 303 Frauenarbeitskreis in der VHS, Lehrte

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1

Susanne Schachschal

dienstags, 06.09.2022 bis 24.01.2023

Preis: 80,00 €

- 06.09.2022 Alfred Andersch, Der Vater eines Mörders - Eine Schulgeschichte
Gabriele Meuer
- 20.09.2022 Besuch im Landesmuseum, Hannover
Freilichtmalerei-Ausstellung "Im Freien"
Treffpunkt im Foyer 11 Uhr
Jörg Worat
- 04.10.2022 Der Leineradweg
Rainer Windrich
- 11.10.2022 Das Herz - Organ der Mitte
Thomas Feist
- Herbstferien
- 01.11.2022 Afghanistan: Unbesiegt und dennoch verloren, Teil 1
Dr. Regina Runge-Beneke
- 15.11.2022 Afghanistan: Unbesiegt und dennoch verloren, Teil 2
Dr. Regina Runge-Beneke
- 29.11.2022 Und über mir die Bäume - Bilder, Gedichte und Geschichten einer großen Spezies, Teil 1
Burkhard Heinrich
- 13.12.2022 Und über mir die Bäume - Bilder, Gedichte und Geschichten einer großen Spezies, Teil 2
Burkhard Heinrich
- 10.01.2023 Jerusalem und Tel Aviv
Georg Berthold
- 24.01.2023 Die Arthroselüge
Edgar Job

W 100 304 Frauenarbeitskreis in der VHS, Sehnde

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

Birgit Luck

dienstags, 20.09.2022 bis 13.12.2022

jeweils 09:30 - 11:00 Uhr

Preis: 92,90 € (inkl. Eintritt Küchenmuseum)

- 20.09.2022 Alfred Andersch, Der Vater eines Mörders - Eine Schulgeschichte
Gabriele Meuer
- 27.09.2022 Besuch mit Führung im "WOK - World of Kitchen" Küchenmuseum, Spichernstr. 22, 30161 Hannover
Treffpunkt am Eingang, 11 Uhr
Birgit Luck
- 04.10.2022 Antisemitismus gestern und heute: 2000 Jahre Diskriminierung, Ausgrenzung, Verfolgung und Vernichtung jüdischer Menschen
Dr. Regina Runge-Beneke
- 11.09.2022 Der Sieg der Rechtspopulisten und der Rückfall in rechtsnationales völkisches Denken
Dr. Regina Runge-Beneke
- Herbstferien
- 01.11.2022 Zur Geschichte und Kultur der Juden in Niedersachsen von 1850 bis 1918, Vortrag 3
Dr. Peter Schulze
- 08.11.2022 Programmplanung
- 15.11.2022 Armenien - Land zwischen Europa und Asien
Rainer Windrich
- 22.11.2022 Vorstellung eines Projektes für Frauen in Gambia
Isabel Kiefer
- 29.11.2022 Israel und Palästina - Wandern im Heiligen Land
Georg Berthold
- 06.12.2022 Shakespeare, Teil 1
Thomas Schneider
- 13.12.2022 Shakespeare, Teil 2
Thomas Schneider

W 100 105 Gesprächskreis in Uetze

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

Heike Otte, 05173/6364

donnerstags 29.09.2022 bis 08.12.2022

jeweils 09:30 - 11.00 Uhr

Preis: 67,00 €

- 29.09.2022 Hellwach in der Nacht - Eulen und Käuze im Wald (Diavortrag)
Burkhard Heinrich
- 06.10.2022 Alfred Andersch, Der Vater eines Mörders - Eine Schulgeschichte
Gabriele Meuer
- Herbstferien
- 03.11.2022 Mecklenburg-Vorpommern - Auf Spuren von Caspar David Friedrich, Paul Müller-Kaempff und Ernst Barlach
Rainer Windrich
- 10.11.2022 Jordanien
Georg Berthold
- 17.11.2022 Meditation - was ist das?
Thomas Feist
- 24.11.2022 Kanada, Vom Banff Nationalpark nach Vancouver
Rainer Windrich
- 01.12.2022 Die Türkei zwischen alten Machtstrukturen und Europäisierung, Teil 2
Dr. Regina Runge-Beneke
- 08.12.2022 Afghanistan: Unbesiegt und dennoch verloren
Dr. Regina Runge-Beneke
- Die Teilnehmerinnen heißen gerne auch interessierte Herren in diesem Gesprächskreis willkommen!



W 100 305 Frauenarbeitskreis in Hänigsen

Hänigsen, Ev. Kirchengemeinde,
An der Kirche 2

Erika Rös

dienstags, 13.09.2022 bis 22.11.2022
jeweils 09:30 - 11:00 Uhr

Preis: 74,00 €

- 13.09.2022 Die Türkei zwischen alten Machtstrukturen und Europäisierung, Teil 1
Dr. Regina Runge-Beneke
- 20.09.2022 Die Türkei zwischen alten Machtstrukturen und Europäisierung, Teil 2
Dr. Regina Runge-Beneke
- 27.09.2022 Erstaunliche Tier-Mensch Begegnungen
Sabine Bahnemann
- 04.10.2022 Die Poesie der Märchen, Geschichten von Theodor Storm, Hans Christian Andersen und den Gebrüdern Grimm
Burkhard Heinrich
- 11.10.2022 Ägypten - Trekkingtour zum Mose- und Katharinenberg
Georg Berthold
- Herbstferien
- 01.11.2022 Schmerzfrei durch Bewegung
Edgar Job
- 08.11.2022 Meditation - was ist das?
Thomas Feist
- 15.11.2022 Zur Geschichte und Kultur der Juden in Niedersachsen von 1850 bis 1918, Vortrag 3
Dr. Peter Schulze
- 22.11.2022 Nachts unter der steinernen Brücke (1953) von Leo Perutz
Gabriele Meuer

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

Anzeige

Entdecken oder wiederentdecken

Sie Kreta

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

6 Jahre sind nach der letzten Studienreise vergangen und neue Programmpunkte, wie z.B. die Insel Elafonisi mit dem „Südseestrand“ Kretas, die Imbros Schlucht und das hübsche Fischerdorf Agia Galini sind aufgenommen worden. Erleben Sie Kretas Lebensgefühl und genießen Sie dieses Griechenland! Reisedauer: 13 Tage -Halbpension Reiseterrmin: 20.09 bis 02.10.2022 Reisepreis: 1.895,00 € (bei mind. 15 TN) Einzelzimmerzuschlag: 280,00 € Anmeldungen und Prospektanforderungen: INTERCONTACT GmbH, In der Wässerscheid 49, 53424 Remagen, z. Hd. Marco Dietz, Tel.: 02642-2009 18, Email: mdietz@ic-gruppenreisen.de

Leitung: Bernd Raddatz und Evangelos Plexidas



© Bernd Raddatz



Wegweiser

Bildungsurlaube	4
Literatur und Kultur	18
Malen und Zeichnen	19
Plastisches Gestalten	24
Werken	25
Textiles Gestalten, Nähen/Mode	26
Musik	31
Fotografie und Bildbearbeitung	33
Freizeit und Gartengestaltung	38

Kontakte

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

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

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0



Kultur/Gestalten

Kultur macht stark

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

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

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





Kontakte:

Astrid Voges

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

Meri Zivkov

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

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0



© Stephanie,
stock.adobe.com

W 206 003 Impressionen aus Südengland

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

Dieter Reiniger
Mo, 21.11.2022, 19:00 - 21:15 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 3
Preis: 15,00 €

W 206 053 London - Biographie einer Stadt

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

Deshalb sollen anhand ausgewählter Perioden, Ereignisse und Personen eher unbekanntere Aspekte der Stadtgeschichte behandelt werden - vom vorrömischen über das römische und mittelalterliche London bis zum London der industriellen Revolution mit ihren sozialen Verwerfungen und dem London des 20. Jahrhunderts, das das Gesicht der Stadt komplett verändert hat.
Dieter Reiniger
Mo, 26.09.2022, 19:00 - 21:15 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 3
Preis: 15,00 €

W 206 152 Der Garten in der Malerei Digitaler Lichtbildervortrag

Den Traum von der Welt als einem Garten scheint die Menschheit seit ihren Anfängen zu träumen. Und so beginnt ja auch für uns, deren Wurzeln fest verankert in der Tradition des Christentums liegen, unsere eigene Geschichte, die Geschichte des Abendlandes, in einem Garten.

Ziel des Vortrages ist es, die vielfältige Gestaltung des Gartenmotivs in der Malerei vom Mittelalter bis in die heutige Zeit aufzuzeigen. Die Darstellung des Gartens geht dabei über ein bloßes Abbilden von Natur hinaus - sie erweist sich ebenfalls als facettenreicher Spiegel der jeweiligen geschichtlichen Epochen.

Claudia Sajak
Mo, 10.10.2022, 18:30 - 21:00 Uhr
1 Abend, 4 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum
Preis: 19,00 €

W 200 283 Gärten in Südengland

Englands Süden ist reich an schönen Gärten. Einige der beeindruckendsten Anlagen werden Ihnen hier vorgestellt. So ist Sissinghurst Castle Garden immer eine Reise wert. In verschiedenen Gartenzimmern präsentiert der prächtige Garten von Vita Sackville-West gärtnerisches Können auf höchstem Niveau. Auch Hidcote Manor Garden lädt zum Träumen ein. Viele weitere Anlagen vom privaten Hausgarten bis zum Landschaftspark werden Sie kennen lernen. Dazu gibt es viele Tipps zur Reiseplanung.

Ellen Bielert
Mo, 07.11.2022, 18:00 - 20:15 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 3
Preis: 15,00 €



Kontakte:

Astrid Voges

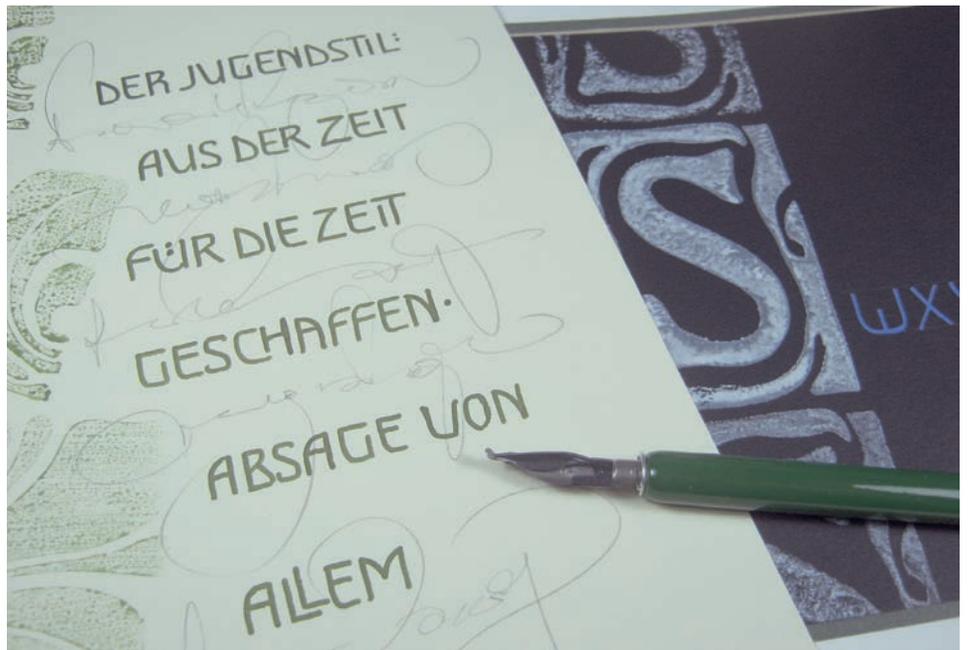
Programmbereichsleitung
05132 50 00 - 15
voges@vhs-ostkreis-hannover.de

Meri Zivkov

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

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0



© Sabine Pfeiffer

W 207 412 Kalligrafie und Jugendstil

Thema dieses Kalligrafietages sind Schriften und Ornamentik des Jugendstils. Wir nehmen die Linien und Formen dieser Kunstrichtung auf und setzen sie bei der Gestaltung von Schriftblättern und Papier-Unikaten ein. Ergänzt werden die Kalligrafien - geschrieben mit der Redisfeder - durch gestempelte oder geprägte Elemente. Warum nicht mal einen Kartengruß "im Stil der Jugend" verschicken? Vorkenntnisse nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: kariertes Papier (Block/Heft DIN A4) und Zeichen- oder Skizzenblock DIN A3, etwas Transparent-/Butterbrotpapier, Federhalter mit Redis-/Ornamentfedern 1 und 2 mm, farbige Tinten, Bunt-/Filzstifte, kl. Pinsel, Bleistift, Lineal, Schere/Cutter, Küchenrolle, Klebstoff, Moosgummi, dicke Pappe zum Aufkleben der Stempel sowie Kopiergeld (1,- Euro). Falls vorhanden: Prägestift (oder Stricknadel).

Federn, Halter sowie Moosgummi für die Stempel sind auch im Kurs erhältlich (ca. 3,- Euro).

Sabine Pfeiffer

Sa, 12.11.2022, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum

Preis: 35,00 €

W 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 Stillleben 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, 04.11.2022, 18:30 - 21:30 Uhr

Sa, 05.11.2022, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Wochenende, 12 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Werkraum

Preis: 48,00 €

W 207 161 Workshop: Handlettering & Aquarell

Handlettering ist eine Art Kalligraphie bestehend aus einer Kombination von fetziger Schreib- und moderner Blockschrift. Man setzt sie als Glückwunschkartentext, für Geschenkanhänger oder allgemein als individuelle Beschriftung ein. Außerdem kann man sie in Aquarellen künstlerisch einbinden. In diesem Workshop werden wir üben und lernen mit Pinseln zu "schreiben". Für Grußkartenbeschriftungen werden spezielle Filzstifte und Tankpinsel verwendet. Mit etwas Übung werden kleine, selbst entworfene Kunstwerke entstehen.

Die benötigten Arbeitsmaterialien werden im Kurs gegen eine geringe Materialumlage zur Verfügung gestellt. Die Kosten richten sich nach dem individuellen Verbrauch. Eventuell bereits vorhandenes Arbeitsmaterial (z. B. Aquarellfarben, Pinsel, Brushpens...) kann natürlich gerne mitgebracht werden.

Marianne Mayer-Lindhof

Sa, 12.11.2022, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

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

Preis: 35,00 €



W 207 061 Winterliches Handlettering

Ob Grußkarten, Lesezeichen, Weihnachtskugeln oder Winterhäuschen: Individuelle und handgeletterte Stücke sind total im Trend und eine tolle Dekoration oder ein persönliches Geschenk. Einige Beispiele für mögliche Werkstücke werden vom 04. Oktober bis 14. November 2022 in der Vitrine der VHS-Räume in Burgdorf (2. Etage - Eingang Bergstr. 4) ausgestellt.

Wir beginnen mit einer kleinen Einführung. Danach kannst Du Deiner Kreativität freien Lauf lassen oder Dich an verschiedenen Beispielen und Vorlagen orientieren. Wer Papier und Stifte (Fine Liner / Brushpen) zur Verfügung hat, kann diese gerne mitbringen. Ansonsten sind Materialien und Stifte vorhanden und können je nach Verbrauch erworben werden.

Karin Dyck

Di, 08.11.2022, 19:00 - 21:15 Uhr

Di, 15.11.2022, 19:00 - 21:15 Uhr

2 Abende, 6 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 29,00 €

W 207 053 Portraitzeichnen am Wochenende

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

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

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

Inga Mihailovic

Sa, 21.01.2023, 10:00 - 16:00 Uhr

So, 22.01.2023, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Wochenende, 16 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Werkraum

Preis: 66,00 €

W 207 171 Skizzieren in der Stadt für Anfänger*innen

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

Das Zeichnen und Malen in der Natur beschäftigt 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, 02.09.2022, 18:30 - 21:30 Uhr

Sa, 03.09.2022, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Wochenende, 12 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 48,00 €



© Marianne Mayer-Lindhof



W 207 081 Aquarellmalerei

Für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die schon ein bisschen mit Aquarellfarben experimentiert haben und in entspannter Atmosphäre Ihre Kenntnisse vertiefen und erweitern möchten. Die Kursleiterin möchte Ihnen zeigen, dass sich die Aquarellfarbe sowohl für Menschen eignet, die alles ganz genau wiedergeben wollen, als auch für diejenigen, die lieber etwas freier arbeiten möchten. Praktische Übungen, z.B. an Landschaften oder Stillleben, sollen Inhalt dieses Kurses sein. Bitte bringen Sie Bleistifte, Aquarellblock, Pinsel, Aquarellfarben und zwei Wassergläser mit. Von der Kursleiterin bereitgestellte Farb-Fotokopien werden im Kurs nach Verbrauch abgerechnet (max. 5,- €/proTN).

Marianne Mayer-Lindhof

Mi, 14.09.2022, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 28.09.2022, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 12.10.2022, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 02.11.2022, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 16.11.2022, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 30.11.2022, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 14.12.2022, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 21.12.2022, 19:00 - 21:15 Uhr

8 Abende, 24 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 85,00 €

W 207 231 Aquarellmalerei am Vormittag

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen und an Menschen, die schon ein bisschen mit Aquarellfarben experimentiert haben, denen aber das entsprechende "Know-how" und die Übung fehlen. Die Dozentin möchte Ihnen zeigen, dass sich die Aquarellfarbe sowohl für Menschen eignet, die alles ganz genau wiedergeben wollen, als auch für diejenigen, die lieber etwas freier arbeiten möchten. Anhand von unterschiedlichen Künstlern vergangener Epochen wollen wir Unterschiede in den Techniken herausfinden und uns den einen oder anderen Pinselstrich abgucken. Praktische Übungen, z.B. an Landschaften oder Stillleben, sollen Inhalt dieses Kurses sein.

Bitte bringen Sie Bleistifte, Aquarellblock, Pinsel, Aquarellfarben und zwei Wassergläser mit. Von der Kursleiterin bereitgestellte Farb-Fotokopien werden im Kurs nach Verbrauch abgerechnet (max. 5,- €/proTN).

Marianne Mayer-Lindhof

mittwochs, 21.09.2022 bis 07.12.2022

jeweils von 10:00 - 12:00 Uhr

10 Vormittage, 27 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 94,00 €

W 207 202 Aquarellmalerei für Anfänger*innen

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

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

Petra Matthaei

Fr, 04.11.2022, 18:30 - 21:30 Uhr

Sa, 05.11.2022, 10:00 - 18:00 Uhr

1 Wochenende, 15 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1

Preis: 57,00 €

W 207 091 Schnupperkurs: Malen mit Pastellkreiden

Pudrige, zarte, intensive Farben - das kann nur ein Pastell-Bild sein!

Wer die alte Technik der Pastellmalerei kennen gelernt hat, will nicht wieder damit aufhören. Mit Pastellkreiden kann man sowohl atmosphärische Landschaften, aber auch zarte Portraits malen.

Für das Schnupperseminar nehmen wir uns leichte Malmotive als Übung vor und tasten uns so an das vielseitige Malmaterial heran.

Mitzubringen: Schürze, bez. Kittel sowie Pastellkreiden und -Papier, Fixativ (wenn vorhanden).

Pastellkreiden und -Papier werden auf Wunsch auch gegen eine Nutzungsgebühr im Kurs zur Verfügung gestellt.

Marianne Mayer-Lindhof

Mi, 21.09.2022, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 05.10.2022, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 09.11.2022, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 23.11.2022, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 07.12.2022, 19:00 - 21:15 Uhr

5 Abende, 15 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 57,00 €

W 207 302 Öl- und Acrylmalerei

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

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

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

Petra Matthaei

donnerstags, 15.09.2022 bis 02.02.2023

jeweils von 09:30 - 12:00 Uhr

17 Vormittage, 57 UStd

Isernhagen FB, Begegnungsstätte,

Hauptstr. 24

Preis: 187,00 €

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.



W 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.

Hinweis: Am 28.09.2022 findet der Kurs nicht statt.

Inga Mihailovic

mittwochs, 21.09.2022 bis 14.12.2022

jeweils von 09:30 - 11:45 Uhr

10 Vormittage, 30 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Werkraum

Preis: 103,00 €

W 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, 22.09.2022 bis 08.12.2022

jeweils von 14:30 - 16:45 Uhr

10 Nachmittage, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 103,00 €

W 207 043 Ein Acrylbild am Wochenende

Möchten Sie einfach mal spontan eintauchen in die Welt der Farben, Formen und Strukturen - durch Spiel und Ausprobieren ein abstraktes Kunstwerk erschaffen und nach Hause mitnehmen? Oder sind Sie eher der gegenständliche Typ, trauen sich aber nicht selber anzufangen, weil Ihnen das nötige know-how fehlt? In diesem Mal-Wochenende werden beide Gruppen auf Ihre Kosten kommen. Wenn Sie nach neuen Techniken und Ausdrucksmöglichkeiten suchen, oder wenn Sie der/die totale Anfänger*in sind - alle sind herzlich willkommen!

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

Pappteller zum Farbenanmischen, Wasserbehälter, Kernseife zum Auswaschen der Pinsel, Wasser-Sprühflasche, entsprechende Arbeitsbekleidung. Außerdem für die abstrakten Bilder (optional): Tapetenreste, Stoffreste oder alte Zeitungen, Alkohol (aus der Apotheke), Acrylbinder, verschiedene Acrylgels, Sand, Kaffeesatz, Spachtelmasse. Einige von den optionalen Malmitteln wird die Dozentin zum Selbstkostenpreis bereitstellen.

Inga Mihailovic

Sa, 15.10.2022, 10:00 - 16:00 Uhr

So, 16.10.2022, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Wochenende, 16 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Werkraum

Preis: 60,00 €

W 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.

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

Sylvia Rose-Krampe

donnerstags, 22.09.2022 bis 08.12.2022

jeweils von 17:00 - 19:15 Uhr

10 Nachmittage, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 103,00 €



V 207 141 Eindrucksvolle Bilder - Acrylmalerei

Für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

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

Fortgeschrittene bringen bitte alle Materialien mit, die vorhanden sind.

Sylvia Rose-Krampe

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

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

1 Wochenende, 20 UStd

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

Preis: 72,00 €

W 207 191 Atelierwoche in den Herbstferien

Für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

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

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

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

Sylvia Rose-Krampe

Mo, 24.10.2022, 09:30 - 17:00 Uhr

Di, 25.10.2022, 09:30 - 17:00 Uhr

Mi, 26.10.2022, 09:30 - 17:00 Uhr

Do, 27.10.2022, 09:30 - 17:00 Uhr

Fr, 28.10.2022, 09:30 - 17:00 Uhr

5 Tage, 45 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 163,00 €

W 207 121 Experimente mit Acrylfarben

Wochenendseminar für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

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

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

Sylvia Rose-Krampe

Sa, 26.11.2022, 10:00 - 18:00 Uhr

So, 27.11.2022, 10:00 - 18:00 Uhr

1 Wochenende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 72,00 €

W 207 101 Ateliertage Acrylmalerei

Wir starten farbig ins neue Jahr

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

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

Sylvia Rose-Krampe

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

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

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

3 Tage, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 109,00 €

25 %

Vielbucherprämie

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



W 207 181 Acrylmalerei: Ein Wochenende voller Farben

Für Neueinsteiger*innen
und Fortgeschrittene

Lust auf neue Techniken? Erleben Sie eine spannende Welt der Acrylmalerei mit all ihren Möglichkeiten. 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, 04.02.2023, 10:00 - 18:00 Uhr

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

1 Wochenende, 20 UStd

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

Preis: 72,00 €

Kontakte:

Astrid Voges

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

Meri Zivkov

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

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

W 208 105 Töpfern im Herbst

Die Tage werden kürzer und man ist wieder mehr drinnen- es bleibt Zeit, Dinge für sich oder Geschenke zu Weihnachten zu töpfeln. Das Arbeiten mit Ton empfinden viele Menschen als meditativ, entspannend und als Ausgleich zum stressigen Alltag.

Alle benötigten Materialien sind vor Ort vorhanden. Die Material- und Brennkosten richten sich nach dem individuellen Verbrauch und werden direkt im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Schürze und Verpflegung.

Sabine Buyken

Sa, 22.10.2022, 11:00 - 16:00 Uhr

Sa, 26.11.2022, 11:00 - 16:00 Uhr

2 Sonnabende, 13 UStd

Hänigsen, Grundschule, Moorgartenweg 1
(Zugang über Hintereingang Alte Bahnhofstr.)

Preis: 61,00 €

W 208 054 Gestalten mit Ton - Töpfern in Sehnde

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

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, verschiedene Aufbautechniken kennenzulernen. Vielleicht haben sie schon Ideen. Geschirr, Namensschilder, Gartenobjekte - vieles ist möglich. An zwei Abenden steht das Töpfern im Mittelpunkt, am dritten und vierten Abend werden wir Werkstücke gemeinsam glasieren und der letzte, etwas kürzere Kursabend ist für die Besprechung und Abholung der fertig gebrannten Objekte vorgesehen.

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. Die Brennkosten sind im Kurspreis enthalten.

Klaus Einecke

Mo, 12.09.2022, 18:30 - 21:30 Uhr

Mo, 19.09.2022, 18:30 - 21:30 Uhr

Mo, 26.09.2022, 18:30 - 21:30 Uhr

Mo, 10.10.2022, 18:30 - 21:30 Uhr

Mo, 17.10.2022, 18:30 - 20:00 Uhr

Hinweis: Der letzte Unterrichtstag (Abholen der Werkstücke) findet am 17.10.2022 (Herbstferien) statt.

5 Abende, 18 UStd

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

Preis: 78,00 €

W 208 064

Inhalt s. W 208 054

Klaus Einecke

Mo, 07.11.2022, 18:30 - 21:30 Uhr

Mo, 14.11.2022, 18:30 - 21:30 Uhr

Mo, 21.11.2022, 18:30 - 21:30 Uhr

Mo, 28.11.2022, 18:30 - 21:30 Uhr

Mo, 05.12.2022, 18:30 - 20:00 Uhr

5 Abende, 18 UStd

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

Preis: 78,00 €



© funstock,
istockphoto.com



W 210 053 Goldschmieden

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

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

Armgard Kretzschmar

Do, 08.09.2022, 19:00 - 21:30 Uhr

Do, 22.09.2022, 19:00 - 21:30 Uhr

Do, 06.10.2022, 19:00 - 21:30 Uhr

Do, 03.11.2022, 19:00 - 21:30 Uhr

Do, 17.11.2022, 19:00 - 21:30 Uhr

Do, 01.12.2022, 19:00 - 21:30 Uhr

Do, 15.12.2022, 19:00 - 21:30 Uhr

Do, 22.12.2022, 19:00 - 21:30 Uhr

8 Abende, 27 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 94,00 €

W 210 073 Goldschmieden

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Inhalt s. W 210 053

Armgard Kretzschmar

Mo, 12.09.2022, 19:00 - 21:30 Uhr

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

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

Mo, 24.10.2022, 19:00 - 21:30 Uhr

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

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

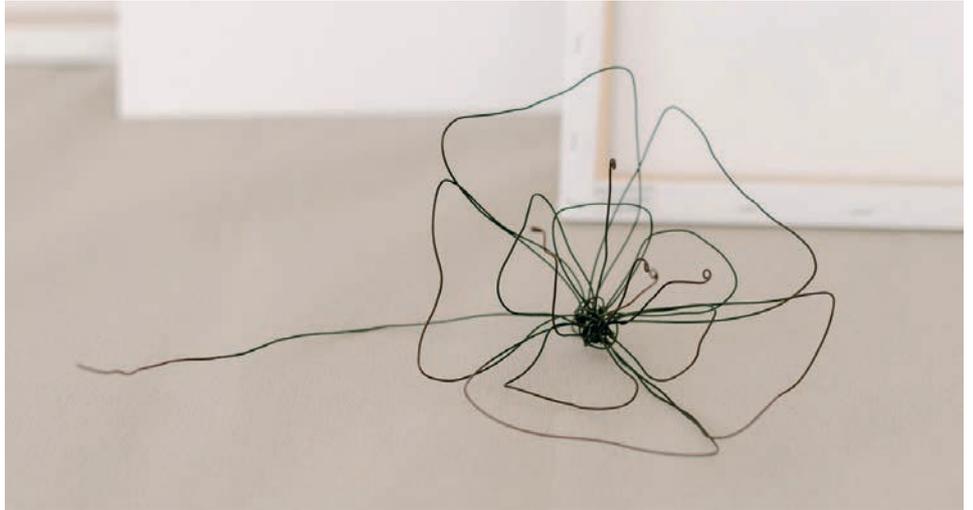
Mo, 05.12.2022, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 19.12.2022, 19:00 - 21:30 Uhr

8 Abende, 27 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 94,00 €



Drahtkunst - © Karin Dyck

W 210 021 Drahtkunst - ein Schnupperkurs

Filigran und leicht kommt Draht daher und lässt sich in Schriftzüge, Bilder und Skulpturen verwandeln. Dieser Kurs möchte Ihnen eine ganz neue Möglichkeit zeigen, Kunst zu erschaffen mit Gefühl, Kraft, Zangen und Draht. Einige Beispiele für mögliche Werkstücke werden vom 22. August bis 22. September 2022 in der Vitrine der VHS-Räume in Burgdorf (2. Etage - Eingang Bergstr. 4) ausgestellt.

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

Karin Dyck

dienstags, 04.10.2022 bis 11.10.2022

jeweils von 19:00 - 21:15 Uhr

2 Abende, 6 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 29,00 €

W 210 071 Werkstattabend: Naturkränze binden

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

Wenn vorhanden, dann bring bitte mit: Seitenschneider oder Zange mit Schneide, kleines scharfes Messer und/oder Gartenschere.

Gerne kannst du Gräser/ Grünzeug/ getrocknete Blumen/ Bänder je nach Deinem Geschmack mitbringen. Einige Materialien können auch im Kurs erworben werden. Zusätzlich wird es vorab noch eine E-Mail u.a. zum Thema "Materialbeschaffung in der Natur" geben.

Karin Dyck

Di, 13.09.2022, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 19,00 €

W 210 031 Schöner Wohnen - Crashkurs

Du möchtest einen Raum verändern und weißt aber nicht wo du anfangen sollst? In diesem Crash Kurs erarbeiten wir gemeinsam, wie man mit einfachen Mitteln einem Raum an seine Bedürfnisse und Vorlieben anpassen kann.

Wer einen konkreten Raum umgestalten möchte, kann gerne Fotos für individuelle Tipps mitbringen.

Bring für den Abend bitte Stifte, eine Schere und einen Klebestift und wenn vorhanden Wohnzeitschriften, Möbel-Reklame, Bilder von Lieblingsstücken (Collagenmaterial) mit.

Karin Dyck

Fr, 14.10.2022, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 23,00 €



Kontakte:

Astrid Voges

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

Meri Zivkov

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

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

W 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 zur Auswahl. Sofern Sie keine eigene Nähmaschine mitbringen können, stehen einige VHS-Nähmaschinen zur Verfügung (bitte vorab bei der Programmbereichsleiterin, Astrid Voges, Telefon 05132/ 5000-15, reservieren). Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn eine Materialliste für mitzubringende Materialien.

Hinweis: Am 27.09.2022 findet der Kurs nicht statt!

Rita Kirschstein
dienstags, 06.09.2022 bis 11.10.2022
jeweils von 18:00 - 20:15 Uhr
5 Abende, 15 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum
Preis: 65,00 €

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

Das ABC des Nähens für Einsteiger*innen

Inhalt s. W 209 173.
Hinweis: Am 08.11.2022 findet der Kurs nicht statt!
Rita Kirschstein
dienstags, 01.11.2022 bis 13.12.2022
jeweils von 18:00 - 20:15 Uhr
6 Abende, 18 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum
Preis: 75,00 €

W 209 113 Kleine Nähprojekte selbst gestaltet

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

Rita Kirschstein
Fr, 14.10.2022, 17:00 - 20:00 Uhr
1 Nachmittag, 4 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum
Preis: 20,00 €

W 209 123 Kleine Nähprojekte selbst gestaltet

Inhalt s. W 209 113.
Rita Kirschstein
Fr, 20.01.2023, 17:00 - 20:00 Uhr
1 Nachmittag, 4 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum
Preis: 20,00 €

W 209 103 Workshop: Schnittmuster zeichnen

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

Rita Kirschstein
Fr, 27.01.2023, 18:00 - 21:30 Uhr
Sa, 28.01.2023, 10:00 - 16:00 Uhr
So, 29.01.2023, 10:00 - 13:00 Uhr
1 Wochenende, 16 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum
Preis: 65,00 €

W 209 084 Nähen am Wochenende Kompaktkurs am Wochenende

Für Anfänger*innen und fortgeschrittene Anfänger*innen
Die letzte "Nähstunde" liegt schon etwas zurück und Sie möchten noch einmal mit dem Nähen beginnen oder sind neugierig auf etwas Neues? In diesem Kurs nähen Sie einen Rock, eine Hose oder Bluse nach einfachen Schnitten unter Berücksichtigung der eigenen Maße. Sie erwerben grundlegende Kenntnisse im 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 Programmbereichsleiterin melden: 05132/ 5000-15.

Cornelia Kiehm
Fr, 14.10.2022, 18:00 - 21:00 Uhr
Sa, 15.10.2022, 09:30 - 16:15 Uhr
So, 16.10.2022, 09:30 - 13:15 Uhr
1 Wochenende, 18 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13, Werkraum
Preis: 75,00 €



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

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

Cornelia Kiehm

Sa, 26.11.2022, 09:30 - 14:00 Uhr

1 Sonabend, 6 UStd

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

Preis: 33,00 €

V 209 041 Nähen macht Spaß

In diesem Kurs, der sich an totale und fortgeschrittene Anfänger*innen richtet, werden Grundlagen vom Zuschnitt bis zur Fertigstellung eines Kleidungsstückes gezeigt, geübt und praktiziert.

Fassen Sie Ihren Mut zusammen und machen Sie die Erfahrung, dass die Eigenherstellung eines Kleidungsstückes auf Dauer nicht nur kostengünstiger ist, sondern auch viel Spaß macht. Ferner erhalten Sie von der Kursleiterin bei Bedarf nützliche Tipps für diverse Änderungen (im Hausgebrauch).

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

Höchsteilnehmerzahl: 9 Personen

Agnes Heydenreich

Mo, 12.09.2022, 19:00 - 20:30 Uhr (Vorbesprechung)

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

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

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

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

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

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

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

8 Abende, 26 UStd

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

Preis: 103,00 €

W 209 031 Nähen macht Spaß

Inhalt s. W 209 041.

Agnes Heydenreich

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

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

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

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

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

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

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

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

8 Abende, 26 UStd

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

Preis: 103,00 €

V 209 091 Nähen am Wochenende

Aktuelle Mode nach einfachen Schnitten selbst genäht

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

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

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

Agnes Heydenreich

Mo, 12.09.2022, 18:00 - 19:00 Uhr (Vorbesprechung)

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

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

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

1 Abend u. 1 Wochenende, 20 UStd

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

Preis: 82,00 €

W 209 081 Nähen am Wochenende

Aktuelle Mode nach einfachen Schnitten selbst genäht

Inhalt s. V 209 091.

Agnes Heydenreich

Mo, 17.10.2022, 18:00 - 19:00 Uhr (Vorbesprechung)

Fr, 04.11.2022, 18:00 - 21:15 Uhr

Sa, 05.11.2022, 09:30 - 15:30 Uhr

So, 06.11.2022, 09:30 - 14:00 Uhr

1 Abend u. 1 Wochenende, 20 UStd

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

Preis: 82,00 €

W 209 091 Nähen am Wochenende

Aktuelle Mode nach einfachen Schnitten selbst genäht

Inhalt s. V 209 091.

Agnes Heydenreich

Mo, 23.01.2023, 18:00 - 19:00 Uhr (Vorbesprechung)

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

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

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

1 Abend u. 1 Wochenende, 20 UStd

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

Preis: 82,00 €



Yogataschen - © Renate Anton

W 209 073 Yogatasche oder Yogakissen selbst genäht

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

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

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

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

Renate Anton

Mi, 28.09.2022, 18:00 - 21:00 Uhr

Mi, 05.10.2022, 18:00 - 21:00 Uhr

2 Abende, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 35,00 €

W 209 023 Nähprojekte: Taschen, Taschen, Taschen

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

Renate Anton

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

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

2 Abende, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 35,00 €

Yogakissen - © Renate Anton





W 209 093 Patchwork: Gut eingepackt - Taschen individuell gestaltet

Es gibt Taschen für jede Größe und für jeden Zweck. In diesem Kurs arbeiten wir nach dem Baukastenprinzip. Verschiedene Teile werden zu einer individuellen Tasche zusammengesetzt. Egal ob groß oder klein, für Aktenordner, Laptop, Einkaufen, Kosmetik oder, oder... - fast alles ist möglich. Mit viel oder wenig Patchwork, unterschiedlichen Knöpfen, Perlen usw. wird jede Tasche ein Unikat.

Für die Planung der Werkstücke und zwecks genauer Materialbesprechung findet am Dienstag, d. 08.11.2022 ein Vorbesprechungsabend statt.

Annette Tatchen

Di, 08.11.2022, 17:00 - 18:00 Uhr

Fr, 18.11.2022, 17:00 - 22:00 Uhr

Sa, 19.11.2022, 09:00 - 17:00 Uhr

1 Abend u. 1 Wochenende, 19 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 69,00 €

W 209 063 Nähprojekte: Advents- und Weihnachtsdeko

Kleine Deko- und Geschenkideen, z. B. im nordischen Stil stehen im Mittelpunkt dieses Kurses. Verschiedene Nähprojekte stehen zur Auswahl: Elche, Tannenbäume, Geschenk- und Duftsäckchen, Utensilos, Serviettendeko, Teelichter...

Dank Schritt-für-Schritt-Anleitungen gelingt das Nacharbeiten im Handumdrehen. Dieser Schnupperkurs ist auch für absolute Anfänger*innen geeignet. Einige Beispiele für mögliche Werkstücke werden vom 10.10.2022 - 15.11.2022 im VHS-Lichthof in Lehrte, Rathausplatz 2 (2. Etage) ausgestellt. Sie wählen vor Ort nach je nach individuellen Vorlieben und Vorkenntnissen Ihr/e Wunsch-Modell(e) aus. Bitte mitbringen: Nähmaschine mit Zubehör (nur soweit vorhanden), Stoffschere, Nähgarn in verschiedenen Farben (z.B. rot, grün, beige) sowie weihnachtliche Stoffe (nur soweit vorhanden). Die Kosten für zur Verfügung gestellte Materialien (z.B. Stoffe) werden ggf. nach Verbrauch im Kurs abgerechnet.

Renate Anton

Mi, 16.11.2022, 18:00 - 21:00 Uhr

Mi, 23.11.2022, 18:00 - 21:00 Uhr

2 Abende, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 35,00 €

W 209 083 Werkstattabend Patchwork: Disappearing Half Square

Half Squares oder "Schnelle Dreiecke" sind schnell genäht und bieten viele Gestaltungsmöglichkeiten. Grundlage für die Disappearing Half Squares sind die "Schnellen Dreiecke", die noch einmal geschnitten werden. Daraus ergibt sich ein interessantes Muster. Dieser Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: Baumwollstoffe (mindestens 2 Farben), passendes Nähgarn, Schneidewerkzeuge, Nähutensilien, Nähmaschine (falls vorhanden). Bei Bedarf stehen auch VHS-Nähmaschinen zur Verfügung.

Annette Tatchen

Di, 27.09.2022, 18:00 - 21:30 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 23,00 €

W 209 013 Werkstattabend: Applikation

Eine Applikation kann ein Kleidungsstück, eine Tasche usw. verzieren oder auch ein Loch überdecken. Man kann auch Blöcke für einen Baltimore Quilt nähen.

In diesem Kurs lernen Sie das Applizieren mit der Hand und mit der Maschine.

Mitzubringende Materialien: Verschiedene Baumwollstoffe (für die Handapplikation dürfen sie nicht zu dick sein), Nähgarn (für die Handapplikation möglichst dünn), Nähutensilien (für die Handapplikation möglichst dünne Nähadeln), Schneidewerkzeuge sowie eine Nähmaschine (soweit vorhanden). Bei Bedarf stehen auch VHS-Nähmaschinen zur Verfügung.

Annette Tatchen

Di, 08.11.2022, 18:00 - 21:30 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 23,00 €

W 209 143 Patchwork: Immer wieder Streifen

Stoffstreifen erst geschnitten, nach Farben sortiert, wieder zusammengenäht und dann wieder auseinandergeschnitten ergeben faszinierende Muster.

In diesem Kurs werden verschiedene Muster vorgestellt und man kann sich entscheiden, ob man ein traditionelles Muster wählt, sich für ein modernes entscheidet oder sogar ein neues Muster gestaltet.

Für die Planung der Werkstücke und zwecks genauer Materialbesprechung findet am Dienstag, d. 27.09.2022 ein Vorbesprechungsabend statt.

Annette Tatchen

Di, 27.09.2022, 17:00 - 18:00 Uhr

Fr, 07.10.2022, 17:00 - 22:00 Uhr

Sa, 08.10.2022, 09:00 - 17:00 Uhr

1 Abend u. 1 Wochenende, 19 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 69,00 €

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

Nachhaltigkeit ist nicht nur im Trend, sondern spielt auch in unserer Zeit eine wichtige Rolle - es wird viel zu viel weggeworfen, Plastikmüll überschwemmt nicht nur die Meere, sondern schadet auch somit vielen Lebewesen.

Vieles davon kann vermieden werden, indem man wiederverwendbare und ressourcenschonende Produkte verwendet. Manchmal hat es jedoch auch einen tollen Nebeneffekt, sich aus einem ausrangierten Lieblingsteil einen nachhaltigen Alltagsbegleiter zu nähen. In unserem Workshop fertigen wir Produkte für den täglichen Gebrauch an - sie sind wiederverwendbar und schonen damit die Natur und das Portemonnaie. Vielleicht regt dieser Workshop auch zu weiteren Möglichkeiten an, sich mit dem Thema Nachhaltigkeit zu beschäftigen.

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

Agnes Heydenreich

Sa, 08.10.2022, 09:30 - 16:00 Uhr

1 Samstag, 9 UStd

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

Preis: 42,00 €



W 209 043 Dessous einfach selbst genäht

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

Die Teilnehmerinnen werden rechtzeitig über die mitzubringenden Materialien informiert.

Rita Kirschstein

Sa, 17.09.2022, 10:00 - 17:00 Uhr

So, 18.09.2022, 10:00 - 13:45 Uhr

1 Wochenende, 15 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 64,00 €

W 209 053 Dessous einfach selbst genäht

Inhalt siehe W 209 043.

Für die Planung der Werkstücke und die Materialbesprechung findet am Dienstag, d. 01.11.2022 ein Vorbesprechungsabend statt.

Rita Kirschstein

Di, 01.11.2022, 17:00 - 17:45 Uhr

Sa, 12.11.2022, 10:00 - 17:00 Uhr

So, 13.11.2022, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Abend und 1 Wochenende, 15 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 64,00 €

W 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, 24.08.2022, 18:00 - 21:00 Uhr

Mi, 07.09.2022, 18:00 - 21:00 Uhr

Mi, 21.09.2022, 18:00 - 21:00 Uhr

Mi, 05.10.2022, 18:00 - 21:00 Uhr

Mi, 19.10.2022, 18:00 - 21:00 Uhr

Mi, 09.11.2022, 18:00 - 21:00 Uhr

Mi, 23.11.2022, 18:00 - 21:00 Uhr

Mi, 07.12.2022, 18:00 - 21:00 Uhr

Mi, 11.01.2023, 18:00 - 21:00 Uhr

Mi, 25.01.2023, 18:00 - 21:00 Uhr

10 Abende, 40 UStd

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

Preis: 152,00 €

W 209 003 Nähclub

Begleitung Ihrer individuellen Nähprojekte

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

Rita Kirschstein

Mi, 14.09.2022, 18:00 - 20:15 Uhr

Mi, 12.10.2022, 18:00 - 20:15 Uhr

Mi, 09.11.2022, 18:00 - 20:15 Uhr

Mi, 14.12.2022, 18:00 - 20:15 Uhr

Mi, 11.01.2023, 18:00 - 20:15 Uhr

5 Abende, 15 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 65,00 €

W 209 033 Workshop: "Vom Schaf zum Schal"

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

Wir wollen uns an diesem Wochenende dem kompletten Prozess der Wollverarbeitung widmen, so, wie unsere (Ur-)Großmütter es noch erlernt haben und werden alle Schritte einmal ausprobieren.

Wir beginnen mit einer kurzen Einführung zum Thema Schafe und ein bisschen Theorie und dann folgt die Praxis:

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

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

3. Wolle mit Pflanzen färben
Viele einheimische Pflanzen am Wegesrand geben genug Farbe ab, um die Wolle zu gestalten. Darüber hinaus gibt es aber auch die Möglichkeit mit anderen Pflanzen zu experimentieren. Zwiebelschalen zum Beispiel färben gut oder aber auch Klettenwurzeln.

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, 10.02.2023, 18:00 - 21:15 Uhr

Sa, 11.02.2023, 10:00 - 17:30 Uhr

So, 12.02.2023, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Wochenende, 20 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 78,00 €



Kontakte:

Astrid Voges

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

Meri Zivkov

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

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0



W 213 093 Blues Harp - Workshop für Einsteiger*innen

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

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

Ursprünglich zum einfachen Melodiespiel gedacht, entwickelte sich die "Blues Harmonica" bzw. "Blues Harp" (= 10-Kanal einfachtönige diatonische Mundharmonika nach dem "Richter"-System) zu einem facettenreichen Instrument in nahezu allen Musikbereichen.

Im Workshop werden grundlegende Spieltechniken vermittelt: Einzeltonspiel, die Haltung des Instrumentes, rhythmische Figuren, Spiel in verschiedenen Tonarten, "straight harp", "cross harp", wichtige Effekte (Vibrato, Bending), das grundlegende 12-Takt-Blues-Schema und einiges mehr. Kenntnisse, die zur eigenen spielerischen Betätigung und zur selbständigen Weiterführung vorbereiten.

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

Dieter Kropp

So, 30.10.2022, 10:00 - 17:30 Uhr

1 Sonntag, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum

Preis: 60,00 €

W 213 091 Gitarre Anfänger*innen, Teil 1

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

Wolfgang Klebsch

dienstags, 06.09.2022 bis 08.11.2022

jeweils von 19:15 - 21:30 Uhr

8 Abende, 24 UStd

Burgdorf, IGS Rudolf-Bembeneck-Gesamtschule

Preis: 85,00 €

W 213 101 Gitarre Anfänger*innen, Teil 2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende des Kurses W 213 091 "Gitarre für Anfänger*innen, Teil 1" sowie an Interessierte mit geringen Vorkenntnissen.

Wolfgang Klebsch

dienstags, 15.11.2022 bis 24.01.2023

jeweils von 19:15 - 21:30 Uhr

9 Abende, 27 UStd

Burgdorf, IGS Rudolf-Bembeneck-Gesamtschule

Preis: 94,00 €

W 213 082 Gitarre für Anfänger*innen Schnupperkurs am Wochenende

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

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

Wolfgang Klebsch

Sa, 10.09.2022, 13:00 - 19:00 Uhr

So, 11.09.2022, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Wochenende, 16 UStd

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

Preis: 60,00 €



W 213 063 Gitarre für Senioren - Fortgeschrittene Anfänger*innen

- ohne Noten! -

Dieser Kurs knüpft mit seinen Inhalten direkt an den Anfängerkurs aus dem Frühjahrssemester 2022 an. Hier werden die dort gelernten Spieltechniken und Lieder vertieft und verfeinert, um einen schöner klingenden Vortrag zu ermöglichen. Ebenfalls erlernen Sie hier den Einstieg in das Finger- und Flatpicking (Zupfen) sowie Grundlegendes zum Thema Blues.

Durch den speziellen Aufbau des Unterrichts ist der Neueinstieg für interessierte Quereinsteiger*innen ebenfalls leicht möglich. Ein entsprechender Kenntnisstand sollte vorhanden sein. Der Spaß, das Gelernte auf der Gitarre durch Spiel und Gesang umzusetzen, steht auch hier wieder im Vordergrund. Die Liedauswahl umfasst die Stilbereiche Folk, Pop, Rock und Blues. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Wolfgang Klebsch

mittwochs, 07.09.2022 bis 09.11.2022

jeweils von 10:00 - 12:15 Uhr

8 Vormittage, 24 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum

Preis: 85,00 €

W 213 123 Gitarre für Senioren - Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmer*innen, die bereits den Kurs "Gitarre für Senioren - Fortgeschrittene Anfänger*innen" 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 Programmleiterin (Astrid Voges, Tel. 05132 - 500015), damit ggf. vorab ein Kontakt zum Kursleiter hergestellt werden kann.

Wolfgang Klebsch

mittwochs, 16.11.2022 bis 25.01.2023

jeweils von 10:00 - 12:15 Uhr

9 Vormittage, 27 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum

Preis: 94,00 €

W 213 003 Ferienkurs: Gitarrespielen für Kids

(8-12 Jahre)

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

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

Wolfgang Klebsch

Mo, 24.10.2022, 11:00 - 12:30 Uhr

Di, 25.10.2022, 11:00 - 12:30 Uhr

Mi, 26.10.2022, 11:00 - 12:30 Uhr

Do, 27.10.2022, 11:00 - 12:30 Uhr

4 Vormittage, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 2

Preis: 39,00 €

W 213 043 Workshop Blues-Gitarre - Teil 1

- auch für E-Gitarre und E-Bass -

Das Geheimnis darum, Blues (Urvater der Rock- und Popmusik) spielen zu können, liegt im Wissen um den Aufbau seines 8- oder 12-taktigen Schema's sowie dem besonderen "feeling", welches wir hier üben wollen. Interessant klingende Intros, Übergänge und ein kleines Solo sollen den Liedvortrag wirkungsvoller gestalten. Mit den einfachen Grund-Akkorden E, A und H7 wollen wir uns ein vollständiges Bluesstück erarbeiten, in dem wir gelernte Variationsmöglichkeiten zum Rhythmus- und Solospiel anwenden werden. Eine abschließende Übung wird das Transponieren unseres Bluesstückes in eine beliebige andere Tonart sein (nützlich für den Gesang). Das Seminar richtet sich an Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen (1-2 VHS-Semester). Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Teilnehmer*innen, die eine E-Gitarre oder einen E-Bass mitbringen wollen werden gebeten, dies bei der Anmeldung anzugeben.

Wolfgang Klebsch

So, 22.01.2023, 13:00 - 19:00 Uhr

1 Sonntag, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum

Preis: 37,00 €

© vectomart
stock.adobe.com





Kontakte:

Astrid Voges

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

Meri Zivkov

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

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0



© Werner Scholz

W 211 231 Digitalfotografie am Vormittag

für Einsteiger*innen

Fotografie ist ein schönes Hobby, welches sich mit gelegentlichen Ausflügen oder Reisen optimal ergänzt. Moderne Digitalkameras bieten vielfältige Programme und Einstellungsmöglichkeiten - manchmal vielleicht auch zu viel, und die Handbücher sind oft schwer zu verstehen. An drei Vormittagen möchte Ihnen unser Kursleiter, Werner Scholz, schrittweise und leicht verständlich einen Einstieg in die Digitalfotografie vermitteln.

Sie lernen die wichtigsten Kameraeinstellungen und Programme kennen und wir werden uns praktisch mit den Themen Reise-, Natur- und Personenfotografie beschäftigen. Zwischen den Kurstagen haben Sie ausreichend Gelegenheit, das Gelernte auszuprobieren. Ihre Bilder werden besprochen und wir werden gemeinsam Wege zum besseren Foto finden.

Bitte bringen Sie zum 1. Vormittag (soweit bereits vorhanden) eine Digitalkamera, die neben Automatikprogrammen auch manuelle Einstellungen ermöglicht, sowie Papier und Stift für Notizen mit. Eine Speicherkarte, das Kamerahandbuch und ein voll geladener Akku/Batterien sollten bitte ebenfalls mitgebracht werden.

Werner Scholz

Mi, 28.09.2022, 09:00 - 12:00 Uhr

Mi, 05.10.2022, 09:00 - 12:00 Uhr

Mi, 12.10.2022, 09:00 - 12:00 Uhr

3 Vormittage, 12 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 50,00 €

W 211 013 Einstieg in die Digitalfotografie

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

Der Kurs bietet den perfekten Einstieg in die Digitalfotografie und bringt die Grundlagen auf den Punkt.

Folgende Themen werden angesprochen:

- Die digitale Bildkette:
Von der Aufnahme zum fertigen Bild
- Die wichtigsten Grundeinstellungen der Kamera
- Sie lernen die Blenden- und Zeitautomatik gezielt auf Ihre Bildgestaltung anzuwenden.
- Bildaufbau: Eigenschaften von Objektiv- und Brennweitereinstellung
- 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, 04.11.2022, 18:30 - 21:30 Uhr

Sa, 05.11.2022, 09:00 - 16:00 Uhr

1 Wochenende, 14 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 56,00 €

W 211 055 Einstieg in die Digitalfotografie

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

Inhalt s. W 211 013.

Matthias Reckzeh

Fr, 25.11.2022, 18:30 - 21:30 Uhr

Sa, 26.11.2022, 09:00 - 16:00 Uhr

1 Wochenende, 14 UStd

Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15

Seminarraum 1

Preis: 56,00 €



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

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

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

Werner Scholz

Sa, 12.11.2022, 09:30 - 17:30 Uhr

1 Sonnabend, 11 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 49,00 €

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

Inhalt s. W 211 081.

Werner Scholz

Sa, 11.02.2023, 09:30 - 17:30 Uhr

1 Sonnabend, 11 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 49,00 €

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

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

Sie haben Ihre Kamera bereits ein wenig kennengelernt, z.B. im Grundkurs Digitalfotografie, und möchten ab sofort noch besser fotografieren? Neben der Programmautomatik verfügen die meisten Digital-Kameras über vielfältige weitere Programme. Aber, welches Programm setze ich wann ein? Welche Szene erfordert welche technischen Einstellungen? Wie kann ich meine Bildgestaltung verbessern? Wie finde ich neue Blickwinkel und Wege zu einer kreativen Fotografie und einem eigenen Stil? Diese und viele weitere Fragen werden in diesem Workshop anhand verschiedener fotografischer Szenen ganz praktisch erarbeitet. Am Ende des Tages können Sie die Kreativprogramme (A/AV, T/TV, M) zielgerichtet einsetzen und nehmen neue kreative Ideen für Ihre nächsten Fotoprojekte mit nach Hause. Bitte bringen Sie eine System-, Bridge- oder Spiegelreflexkamera mit, die neben Automatikprogrammen auch manuelle Einstellungen ermöglicht, sowie Papier und Stift für Notizen mit. Denken Sie ferner bitte daran, Speicherkarten, Handbuch und Ersatzakku/Batterien sowie ggf. vorhandene Wechselobjektive mitzubringen.

Werner Scholz

So, 13.11.2022, 09:30 - 17:30 Uhr

1 Sonntag, 11 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 49,00 €

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

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

Inhalt s. W 211 171.

Werner Scholz

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

1 Sonntag, 11 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 49,00 €

W 211 080 Fotoexkursion: Blaue Stunde in Hannover Outdoor!

Dieser Kursabend richtet sich an Teilnehmer(-innen) die bereits einen Einführungskurs in die Digitalfotografie besucht haben bzw. über Grundkenntnisse der manuellen Fotografie verfügen. Gemeinsam wollen wir das bisher Gelernte nun bei einem fotografischen Spaziergang durch Hannover in die Praxis umsetzen und uns neue fotografische Blickwinkel erarbeiten. Ferner vermittelt diese Exkursion eine Einführung in das Thema „Nachtfotografie“.

Bitte bringen Sie eine Digitalkamera, die manuelle Einstellungen ermöglicht, Speicherkarten, Ersatzakku und ein Stativ mit. Hinweis: Der Treffpunkt ist vor dem Hauptbahnhof am Ernst-August-Denkmal „Unterm Schwanz“. Bitte denken Sie ggf. an wetterfeste Kleidung.

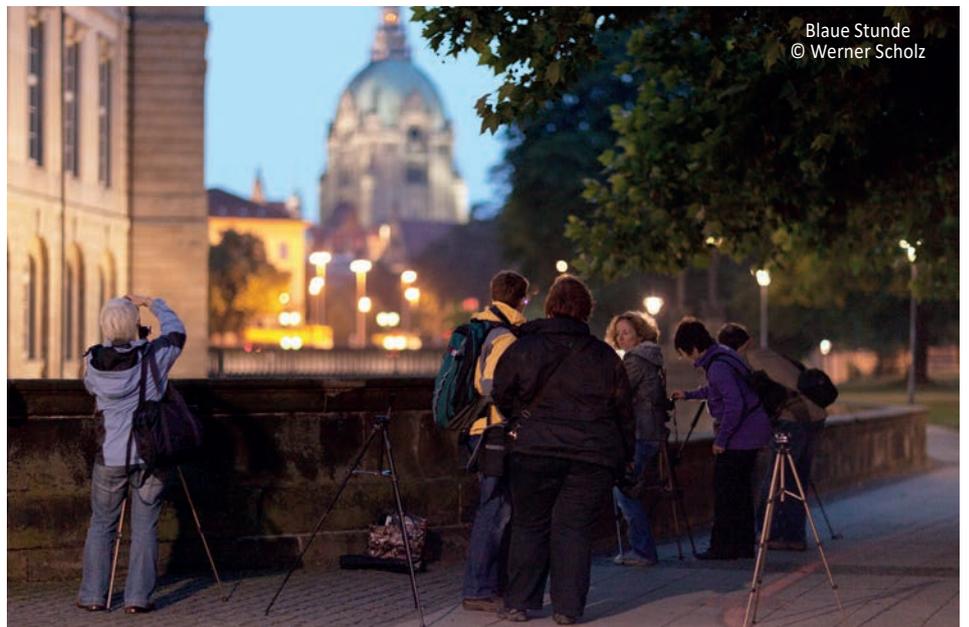
Werner Scholz

Fr, 26.08.2022, 17:00 - 21:30 Uhr

1 Abend, 6 UStd

Hannover, Treffpunkt s.o.

Preis: 29,00 €





V 211 170 Fotosafari in Hameln

Outdoor! Ein fotografischer Urlaubstag an der Weser...

Diese Exkursion richtet sich an Teilnehmer*innen, die bereits einen Einführungskurs in die Digitalfotografie besucht haben bzw. über fotografische Grundkenntnisse verfügen. Sie sind mit Ihrer Kamera bereits ein wenig vertraut und möchten ab sofort noch besser fotografieren? Gemeinsam werden wir einen fotografischen Urlaubstag in der Rattenfängerstadt Hameln verbringen und uns neue kreative Blickwinkel und fotografische Techniken erarbeiten. Wir treffen uns am Bahnhof in Hameln und werden im Verlauf des Tages verschiedene fotografische Themen erarbeiten und in Szene setzen: Stadt und Weseransichten, Altstadtstraßen und alte Bauwerke sowie Details (Skulpturen, Friese, Inschriften). Wir werden in schöner Lage auch eine Mittagspause einlegen, bei der wir über Motive, Blickwinkel und Kameraeinstellungen sprechen werden. Unsere Fotosafari endet um ca. 17.45 Uhr wieder am Bahnhof in Hameln. Die Anreise nach Hameln per Pkw oder Bahn erfolgt individuell. Treffpunkt ist um 10.30 Uhr am Bahnhof in Hameln. Bei eventuellen Fahrplanänderungen werden die Zeiten eventuell geringfügig angepasst. Mitzubringen sind: Eine System-, Bridge- oder Spiegelreflexkamera, Handbuch, Speicherkarten, Akkus und ein externes Blitzgerät (soweit vorhanden).

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

Werner Scholz

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

1 Sonnabend, 10 UStd

Preis: 47,00 €

W 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 mit Hintergründen, Beleuchtung und Blitztechnik befassen. Der Kursleiter stellt zu Übungszwecken seine umfangreiche technische Ausstattung (Hintergründe, Profi-Beleuchtung und sonstiges Zubehör) zur Verfügung. Unsere Bilder werden wir anschließend für eine Bildpräsentation und -besprechung bearbeiten und aufbereiten. Abgerundet wird der Bildungsurlaub durch die Vermittlung von Grundwissen zum Thema Fotorecht: Das Recht am eigenen Bild, Urheberrecht, Nutzungsrecht, Soziale Netzwerke.

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

VA-Nr.: B20-101034-80

Abmeldeschluss: 15. September 2022

Werner Scholz

Mo, 24.10.2022 bis Fr, 28.10.2022

täglich jeweils von 08:30 - 15:45 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 182,00 €

W 211 033 Bildungsurlaub: Professionelle Digital-Fotografie im Berufsalltag (Grundkurs)

Grundkurs - für Einsteiger*innen

Inhalt s. W 211 023.

VA-Nr.: Wird den Teilnehmer*innen rechtzeitig schriftlich mitgeteilt.

Abmeldeschluss: 05. Dezember 2022

Werner Scholz

Mo, 16.01.2023 bis Fr, 20.01.2023

täglich jeweils von 08:30 - 15:45 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 182,00 €

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

Grundkurs - für Einsteiger*innen

Inhalt s. W 211 023.

VA-Nr.: Wird den Teilnehmer*innen rechtzeitig schriftlich mitgeteilt.

Abmeldeschluss: 12. Mai 2023

Werner Scholz

Mo, 19.06.2023 bis Fr, 23.06.2023

täglich jeweils von 08:30 - 15:45 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 182,00 €

25 % Werbeprämie

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

Nähere Informationen dazu finden Sie in den Geschäftsbedingungen.

*Materialkosten etc. werden nicht berücksichtigt.



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

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmer*innen, die bereits den Bildungsurlaub "Professionelle Digitalfotografie im Berufsalltag - Grundkurs" besucht haben. Quereinsteiger*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind ebenfalls willkommen. Die Teilnehmer*innen sollten mit der Handhabung ihrer Kamera und den grundlegenden Einstellungen in der manuellen Fotografie vertraut sein.

Wir beginnen mit einer kurzen Wiederholung der technischen und gestalterischen Grundparameter wie Blende, Verschlusszeit, Iso-Zahl, Weißabgleich und goldener Schnitt, um darauf aufbauend neue fotografische Themen zu erarbeiten. Die Inhalte des Bildungsurlaubes umfassen die Bereiche Fototechnik, Motiv- und Bildgestaltung sowie die Konzeption und Planung von Fotoprojekten.

Folgende neue, fotografische Themen werden in Theorie und Praxis erarbeitet, um

sie anschließend im eigenen beruflichen Umfeld einsetzen zu können:

- Makro-Fotografie und Nahaufnahmen
- Schärfte 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.

VA-Nr.: Wird den Teilnehmer*innen schriftlich mitgeteilt.

Abmeldeschluss 21. Dezember 2022

Werner Scholz

Mo, 30.01.2023 bis Fr, 03.02.2023

täglich jeweils von 08:30 - 15:45 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 182,00 €

© Werner Scholz





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

W 501 611 Android Smartphone - Das perfekte Foto

Inhalt s. S. 103.
Claudia Kempf-Oldenburg
Fr, 23.09.2022, 09:30 - 12:45 Uhr
1 Vormittag, 4 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum
Preis: 32,00 €

W 501 613 Fotoverwaltung und -sicherung mit dem Android Smartphone

Inhalt s. S. 103.
Werner Eilers
freitags, 02.12.2022 bis 09.12.2022
jeweils von 14:00 - 17:15 Uhr
2 Vormittage, 8 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
EDV-Raum
Preis: 51,00 €

W 501 871 Fotoclub

Inhalt s. S. 104.
Bernd Günther
donnerstags, 01.09.2022 bis 26.01.2023
jeweils von 19:00 - 21:30 Uhr
11 Abende, 33 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum
Preis: 163,00 €

W 501 961 Affinity Photo für Einsteiger*innen - Workshop

Inhalt s. S. 104.
Bernd Günther
Sa, 15.10.2022, 09:00 - 16:00 Uhr
1 Samstag, 8 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum
Preis: 59,00 €

W 501 931 Affinity Photo Aufbau - Workshop

Inhalt s. S. 104.
Bernd Günther,
Sa, 12.11.2022, 09:30 - 16:00 Uhr
1 Samstag, 8 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum
Preis: 59,00 €

W 501 911 Einführung in die Digitalfotografie

Inhalt s. S. 105.
Bernd Günther
Sa, 03.12.2022, 09:00 - 16:00 Uhr
1 Samstag, 8 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum
Preis: 64,00 €

W 501 971 Fotobuch

Inhalt s. S. 99.
Anahita Haeber
Sa, 19.11.2022, 10:00 - 17:00 Uhr
1 Sonnabend, 8 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum
Preis: 59,00 €

W 501 972 Fotobuch

Inhalt s. S. 99.
Paul Sunder
Mo, 21.11.2022, 09:30 - 12:45 Uhr
Mi, 23.11.2022, 09:30 - 12:45 Uhr
2 Vormittage, 8 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, EDV-Raum
Preis: 59,00 €

Kursleitungsprofile:

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

Eröffne anderen Perspektiven.

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

Bewerbung unter
info@vhs-ostkreis-hannover.de

Hier könnte Ihr Profil stehen!





Kontakte:

Astrid Voges

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

Meri Zivkov

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

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

W 200 293 Farbe im Garten - stimmungsvolle Gartenbilder durch prächtige Staudenpflanzungen

Fehlt Ihrem Garten der nötige Pfiff? Sieht er monatelang trostlos und farblos aus? Oder sind die unterschiedlichen Jahreszeiten nicht erlebbar?

Dann sollten Sie diesen Kurs besuchen, denn hier werden viele gestalterische Möglichkeiten vorgestellt, die Ihren Garten in einen Raum verwandeln, der sich das ganze Jahr über wandelt und dabei immer interessant bleibt. Hierbei spielt die Verwendung der winterharten Blütenstauden, Gräser und Farne eine besondere Rolle, da diese für jede Jahreszeit die passenden Blüten- und Blattfarben sowie Wuchsformen bieten.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie aus dem großen Sortiment die richtigen Pflanzen für Ihren Garten auswählen und miteinander kombinieren, um farblich aufeinander abgestimmte Pflanzenkompositionen zu erzielen. Wo diese Pflanzen zu bekommen sind, wird ebenso angesprochen, wie die Pflege der Pflanzung.

Ellen Bielert

Do, 15.09.2022, 18:00 - 21:00 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 2

Preis: 19,00 €

W 200 281 Gartenpflege-Tipps für den naturnahen Staudengarten

Outdoor! Ein Rundgang durch den Garten
der Dozentin

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

Treffpunkt: Tulpenweg 2, 31303 Burgdorf-
Ehlershausen

Ellen Bielert

Fr, 09.09.2022, 15:00 - 17:15 Uhr

1 Nachmittag, 3 UStd

Preis: 15,00 €

W 200 273 Hausgartenplanung

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

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

Ellen Bielert

Sa, 18.02.2023, 09:00 - 16:00 Uhr

1 Sonabend, 9 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 1

Preis: 38,00 €

W 200 271 Lazy Gardening

Unkraut jäten, gießen und düngen, Gehölze schneiden und im Herbst das lästige Laub von den Bäumen. Ständig liegen zeitraubende Arbeiten im Garten an, die scheinbar nicht zu vermeiden sind. Doch lassen Sie sich nicht zum Sklaven Ihres Gartens machen! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit minimalem Aufwand einen schönen Garten bekommen. Welche Arbeiten sind wirklich notwendig? Mit welchen Geräten und Werkzeugen arbeite ich am effektivsten? Wie kann ich durch geschickte Bepflanzung und Pflanzenauswahl Pflegearbeiten einsparen? Diese und viele andere Fragen werden in diesem Kurs beantwortet.

Ellen Bielert

Mi, 28.09.2022, 18:00 - 21:00 Uhr

1 Abend, 4 UStd

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

Preis: 19,00 €

W 200 283 Gärten in Südengland

Englands Süden ist reich an schönen Gärten. Einige der beeindruckendsten Anlagen werden Ihnen hier vorgestellt. So ist Sissinghurst Castle Garden immer eine Reise wert. In verschiedenen Gartenzimmern präsentiert der prächtige Garten von Vita Sackville-West gärtnerisches Können auf höchstem Niveau. Auch Hidcote Manor Garden lädt zum Träumen ein. Viele weitere Anlagen vom privaten Hausgarten bis zum Landschaftspark werden Sie kennen lernen. Dazu gibt es viele Tipps zur Reiseplanung.

Ellen Bielert

Mo, 07.11.2022, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 3

Preis: 15,00 €



Wegweiser

Bildungsurlaube	5
Gesundheitsbildung an der VHS	40
Yoga und Entspannungstechniken	40
Gymnastik und Bewegung	51
Gesundheitspflege	64
Ernährung und Kochen	73

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 Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

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

Gesundheit





Kontakte:

Bettina Laes

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

Claudia Bosse

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

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

Gesundheitsbildung in der Volkshochschule

Das Selbstverständnis von

Gesundheitsbildung an Volkshochschulen:

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

Ziele der Gesundheitsbildung sind:

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

Yoga

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

Autogenes Training

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

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



Burgdorf

W 301 521 Yoga

Nehmen Sie sich eine Auszeit

Mit achtsamen Bewegungsabläufen und Techniken für eine bewusste Atmung fördern Sie Ihre Entspannung und gönnen sich eine wohlverdiente Erholung von Ihrem Alltag. Willkommen sind alle Yogainteresierte. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen.

Bringen Sie bitte eine Yogamatte, bequeme Kleidung, eine Decke und evtl. ein kleines Kissen mit. Ich freue mich auf Sie.

Maren Brandt-Hoppenworth
montags, 05.09.2022 bis 23.01.2023
jeweils von 17:50 - 19:20 Uhr

15 Abende, 30 UStd
Burgdorf, Grundschule Gudrun Pausewang
Aula

Preis: 115,00 €

W 301 431 Yoga

Inhalt s. W 301 521.

Maren Brandt-Hoppenworth
montags, 05.09.2022 bis 23.01.2023
jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr

15 Abende, 30 UStd
Burgdorf, Grundschule Gudrun Pausewang
Aula

Preis: 115,00 €

W 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, 06.09.2022 bis 22.11.2022
jeweils von 14:45 - 15:30 Uhr

10 Nachmittage, 10 UStd
Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 45,00 €

W 301 851 Familienyoga

Beim Familienyoga vom Kleinkind bis zur Oma/Opa können alle mitmachen. Wir kommen ins Spüren des Körpers, Gefühle und Emotionen.

Durch das Familienyoga lassen wir uns vom Zauber der Kindheit tragen. Wir toben, stärken, lachen und entspannen. Lass dich inspirieren und tauche ab in Fantasie-reisen. Familienyoga ist für Kinder (3-10 Jahren) gemeinsam mit Mama/Papa, Oma/Opa und oder Tante/Onkel.

Bitte bequeme Kleidung, leichte Decke oder Handtuch und Trinken mitbringen.

Susanne Brandt
dienstags, 06.09.2022 bis 22.11.2022
jeweils von 15:45 - 16:45 Uhr

10 Nachmittage, 14 UStd
Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 59,00 €

W 302 031 ZENbo Balance®

Ein Body Mind Training

NEU!

Die überwiegend sanften und von Leichtigkeit geprägten Übungen arbeiten nie gegen Blockaden, sondern helfen diese zu transformieren und aufzulösen. ZENbo Balance umfasst auf diese Art und Weise auch das Gefühl, das Denken und die Empfindungen. Es wird wieder eine Verbindung zum Körper hergestellt, Achtsamkeit und Bewusstsein werden geschult und Energie gespendet.

Anja Andrä
dienstags, 06.09.2022 bis 15.11.2022
jeweils von 18:30 - 19:45 Uhr

8 Abende, 14 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Entspannungsraum

Preis: 73,00 €

W 301 801 Yoga tut gut

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

Daniela Prinz
mittwochs, 07.09.2022 bis 25.01.2023
jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr
16 Abende, 32 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Entspannungsraum
Preis: 122,00 €

W 301 811 Yoga tut gut

Inhalt s. W 301 801.
donnerstags, 01.09.2022 bis 19.01.2023
jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr
16 Vormittage, 32 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Entspannungsraum
Preis: 122,00 €

W 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, 02.09.2022 bis 27.01.2023
jeweils von 08:30 - 09:45 Uhr

17 Vormittage, 29 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Entspannungsraum
Preis: 112,00 €

W 301 411 Yoga am Morgen

Inhalt s. W 301 401.
freitags, 02.09.2022 bis 27.01.2023
jeweils von 10:00 - 11:15 Uhr
17 Vormittage, 29 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Entspannungsraum
Preis: 112,00 €

W 301 421 Yoga am Morgen

Inhalt s. W 301 401.
freitags, 02.09.2022 bis 27.01.2023
jeweils von 11:30 - 12:45 Uhr
17 Vormittage, 29 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Entspannungsraum
Preis: 112,00 €



W 301 071 Yoga für einen kräftigen Beckenboden

Der Beckenboden ist unsere - leider häufig unbekannte und unbeachtete - "Kraftzentrale". Er stützt unsere inneren Organe und ist an der Aufrichtung der Wirbelsäule maßgeblich beteiligt. Richtig eingesetzt, schenkt uns eine aktive und kräftige Beckenbodenmuskulatur mehr Beweglichkeit, Kraft und Energie. Organsenkungen, Blasenschwäche und Rückenschmerzen kann wirkungsvoll vorgebeugt werden. Yogaübungen sind in hervorragender Weise dazu geeignet, den Beckenboden erlebbar zu machen und ihm mehr Spannkraft zu verleihen. Besondere Entspannungsübungen und Tipps zur Aktivierung des Beckenbodens im Alltag runden den Kurs ab.

Der Kurs erfordert keine Yoga-Vorkenntnisse. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken, ein Kissen und eine Decke mit.

Christina Stellfeldt-Koch

Sa, 12.11.2022, 09:00 - 13:00 Uhr

1 Sa-Vormittag, 5 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 33,00 €

W 301 071Z Yoga für einen kräftigen Beckenboden

Christina Stellfeldt-Koch

Inhalt s. W 301 071.

Sa, 12.11.2022, 14:00 - 18:00 Uhr

1 Sa-Nachmittag, 5 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 33,00 €

W 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, 01.09.2022 bis 13.10.2022

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

7 Abende, 14 UStd

Burgdorf, Rudolf-Bembeneck-

Gesamtschule (IGS)

Vor dem Celler Tor 91, Gymnastikraum

Preis: 59,00 €

W 301 701V 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, 03.11.2022 bis 08.12.2022

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

6 Abende, 12 UStd

Burgdorf, Rudolf-Bembeneck-

Gesamtschule (IGS)

Vor dem Celler Tor 91, Gymnastikraum

Preis: 52,00 €

W 301 391 Abendausklang: Klangreisen zum Entspannen

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

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

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Susanne Hoheisel

montags, 26.09.2022 bis 24.10.2022

jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

4 Abende, 8 UStd

Burgdorf, Vor dem Celler Tor 31

Preis: 38,00 €

W 301 291 Abendausklang: Klangreisen zum Entspannen

Inhalt s. W 301 391.

Susanne Hoheisel

freitags, 16.09.2022 bis 14.10.2022

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

5 Abende, 10 UStd

Burgdorf, Vor dem Celler Tor 31

Preis: 45,00 €

W 301 201 Waldbaden - Eintauchen in die Natur

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

Treffpunkt: Wanderparkplatz Beerbusch - bei Schwüblingsen

Susanne Hoheisel

So, 25.09.2022, 11:00 - 15:00 Uhr

1 Sonntag, 6 UStd

Schwüblingsen, Wanderparkplatz Beerbusch - Im Burgdorfer Holz

Preis: 39,00 €



W 301 821 Yoga und Fasten eine ideale Kombination

NEU!

Info-Abend: Donnerstag 03.11.2022, 19:00 - 20:30 Uhr

An diesem Abend werden allgemeine Informationen zum Fasten erläutert. Im Besonderen wird auf die verschiedenen Fasten-Methoden eingegangen. Die Teilnehmer können wählen, wie sie fasten möchten: Fasten nach Buchinger mit Säften und Brühen, Fruchtfasten mit rohem Obst und Gemüse oder Basenfasten mit basischer Kost. Sie werden über die Entlastungstage und die richtige Vorbereitung auf das Fasten informiert und bekommen einen Einkaufsplan bzw. Rezepte.

Für Erstfastende ist die Teilnahme an dem Informationsabend Voraussetzung für die Teilnahme an der Fastenwoche.

Fastenwoche:

Mo, Di, Do, Fr, (07.-11.11.2022)

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr.

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

Fastenbrechen:

Sa, 12.11.2022 von 10.00 - 11.30 Uhr

Am letzten Tag des Fastens findet bei schönem Wetter ein gemeinsamer Spaziergang und ein gemeinsames Fastenbrechen statt. Die Teilnehmenden erhalten Informationen zum Kostaufbau und der Nachfastenzeit.

Vannessa Nolte

donnerstags, 03.11.2022 bis 12.11.2022

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

6 Termine, 12 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 64,00 €

W 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.

Abmeldeschluss: 15.07.2022

VA.-Nr.: B21-107539-29

Astrid Le Loup

Mo, 12.09.2022 bis Fr, 16.09.2022

täglich jeweils von 08:00 - 15:30 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 5

Preis: 195,00 €

W 301 881 Bildungsurlaub Resilienz - gestärkt durchs Leben gehen

Inhalt s. 301 871.

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

Abmeldeschluss: 15.11.2022

VA.-Nr.: B21-107539-29

Astrid Le Loup

montags, 23.01.2023 bis 27.01.2023

jeweils von 08:00 - 15:30 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 195,00 €

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

Dieser Kurs beschäftigt sich damit, chronischen Stress abzubauen und ihm zukünftig vorzubeugen. Wie führt man ein stressfreies und gesundes Leben? Persönliche Stressoren zu erkennen und eigene Ressourcen zu aktivieren, hilft dabei, den alltäglichen Anforderungen zu begegnen. Dabei ist es wichtig, Entspannung, Bewegung und eine positive innere Einstellung zu nutzen, um körperliche und mentale Stresssymptome zu minimieren. Doch wie schaffe ich es, durch kleine Schritte meinen Alltag so zu entschleunigen, dass ich gelassen und gesund bleibe? Gemeinsam erfahren wir in diesem Kurs, wie man Risikofaktoren für Stress frühzeitig erkennt und erlernen praktische Übungen für zuhause.

Zielsetzung:

- Erlernen von theoretischem Hintergrundwissen
- Salutogenese und Kohärenz
- Stress erkennen
- Ressourcen stärken und gezielt nutzen
- Praktische Anwendungen und alltagstaugliche Übungen

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

VA.-Nr.: B23-116538-84

Abmeldeschluss: 15.12.2022

Astrid Le Loup

montags, 06.02.2023 bis 10.02.2023

jeweils von 08:00 - 13:00 Uhr

5 Tage, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 150,00 €

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.



Isernhagen

W 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.

Gisa Lawal

dienstags, 06.09.2022 bis 24.01.2023

jeweils von 19:45 - 21:00 Uhr

17 Abende, 29 UStd

Isernhagen, Schulcampus Helleweg, Gymnastikraum

Preis: 112,00 €

W 301 162 Yoga

Beweglichkeit, Kraft, Entspannung

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

Heike Roziewski

mittwochs, 07.09.2022 bis 25.01.2023

jeweils von 17:45 - 19:15 Uhr

16 Abende, 32 UStd

VHS Isernhagen, Bewegungsraum, Altwarmbüchen, Hannoversche Str. 23.

Preis: 137,00 €



W 301 172 Yoga

Beweglichkeit, Kraft, Entspannung

Inhalt s. W 301 162.

Heike Roziewski

mittwochs, 07.09.2022 bis 25.01.2023

jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr

16 Abende, 32 UStd

VHS Isernhagen, Bewegungsraum, Altwarmbüchen, Hannoversche Str. 23.

Preis: 137,00 €

W 301 192 Yoga im Gesundbrunnen

Nehmen Sie sich eine Auszeit

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

Alexandra Schulze

mittwochs, 07.09.2022 bis 12.10.2022

jeweils von 19:15 - 20:45 Uhr

6 Abende, 12 UStd

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

Preis: 67,00 €

W 301 192V Yoga im Gesundbrunnen

Nehmen Sie sich eine Auszeit

Inhalt s. W 301 192.

Alexandra Schulze

mittwochs, 02.11.2022 bis 14.12.2022

jeweils von 19:15 - 20:45 Uhr

7 Abende, 14 UStd

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

Preis: 74,00 €

Corona-Hinweise

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



W 301 112 Mit Yoga gutgelaunt älter werden

Yoga bietet eine gute Möglichkeit, Abstand zum Alltag zu gewinnen und neue Kräfte in Körper und Geist zu wecken. Neben den körperlichen Übungen (Asanas) werden auch Atemübungen des Yoga (Pranayama) und kleine Meditationen praktiziert. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, aber von Vorteil. Geübt werden sowohl sanfte als auch kräftigende Asanas, in denen die Atemführung eine zentrale Rolle spielt. Die individuellen Möglichkeiten des einzelnen Menschen stehen im Mittelpunkt. Alter, Beweglichkeit und körperliche Voraussetzungen spielen keine Rolle, um die Wirkungen des Yoga erleben und genießen zu können. Die meisten Übungen können individuell angepasst werden. Bei chronischen Erkrankungen oder starken körperlichen Einschränkungen halten Sie bitte Rücksprache mit der Kursleitung. Bitte eigene Yogamatte und warme Decke mitbringen.

Heike Roziewski

donnerstags, 01.09.2022 bis 19.01.2023

jeweils von 09:15 - 10:45 Uhr

16 Vormittage, 32 UStd

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

Preis: 122,00 €

W 301 122 Mit Yoga gutgelaunt älter werden

Inhalt s. W 301 112.

Heike Roziewski

donnerstags, 01.09.2022 bis 19.01.2023

jeweils von 11:00 - 12:30 Uhr

16 Vormittage, 32 UStd

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

Preis: 122,00 €

W 301 712 Qigong - Tai ji Chi

Das Konzept Tai ji Chi verfolgt die Ziele, Körper und Geist von Blockaden zu befreien und somit körperliche und geistige Freiheit und inneren Frieden (wieder) zu erlangen.

Mit dem Tai ji Chi-Lineal kann die körperliche innere Energie aktiviert werden. Somit wird der Körper und der Geist harmonisiert. Durch verschiedene Anwendungen von Tanz-, Liebes- und Heilkunst der Schamanen vor ca. 4000 Jahren, werden die Kanäle im Körper repariert und es kann eine Vermehrung der positiven Energie stattfinden. Dies bildet die Grundlage für geistige Freiheit und Zufriedenheit.

Xin Schubert

freitags, 02.09.2022 bis 14.10.2022

jeweils von 16:30 - 18:00 Uhr

7 Abende, 14 UStd

Isernhagen, Schulcampus Helleweg,
Gymnastikraum

Preis: 59,00 €

W 301 712V Qigong - Tai ji Chi

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

Xin Schubert

freitags, 04.11.2022 bis 16.12.2022

jeweils von 16:30 - 18:00 Uhr

7 Abende, 14 UStd

Isernhagen, Schulcampus Helleweg,
Gymnastikraum

Preis: 59,00 €

W 301 611 Qi Gong, Meditation und Energiearbeit für Frauen

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

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

Uschi Haber

Sa, 24.09.2022, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

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

Preis: 49,00 €

W 301 621 Weiterführung Qi Gong und Meditation, Energiearbeit für Frauen

Diese Termine richten sich an Frauen, die die Qi Gong Form "Das Mädchen mit dem Jadekörper" bereits kennengelernt haben. Im Mittelpunkt steht die Vertiefung und Erweiterung der gelernten Übungen. Entspannungs- und Meditationseinheiten runden den Nachmittag ab.

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

Uschi Haber

samstags, 12.11.2022 bis 14.01.2023

jeweils von 15:00 - 18:15 Uhr

3 Samstage, 12 UStd

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

Preis: 73,00 €



Lehrte

W 301 033 Yoga Yin & Yang

Mit mehr Energie und Wohlbefinden in den Tag **NEU!**

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

montags, 12.09.2022 bis 28.11.2022

jeweils von 10:00 - 11:30 Uhr

8 Vormittage, 16 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 66,00 €

W 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.

Coco Sandtner

montags, 05.09.2022 bis 23.01.2023

jeweils von 17:55 - 19:25 Uhr

15 Abende, 30 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 115,00 €

W 301 433 Yoga - ein guter Start in die Woche

Inhalt s. 301 423.

Coco Sandtner

montags, 05.09.2022 bis 23.01.2023

jeweils von 19:35 - 21:05 Uhr

15 Abende, 30 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 115,00 €

W 300 043 Stadt Lehrte - Yoga

Lina Sell

dienstags, 23.08.2022 bis 31.01.2023

jeweils von 12:30 - 13:30 Uhr

18 Tage, 24 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 106,00 €

W 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, 14.09.2022 bis 30.11.2022

jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr

11 Vormittage, 22 UStd

Lehrte, Fachwerkaus im Stadtpark

Preis: 87,00 €

W 301 513 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, 18.08.2022 bis 26.01.2023

jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr

18 Abende, 36 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 136,00 €

W 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.

Der Unterricht findet teilweise in den Herbstferien statt.

Silke Michaelis-Steincke

freitags, 26.08.2022 bis 27.01.2023

jeweils von 14:30 - 16:00 Uhr

17 Nachmittage, 34 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 129,00 €

W 301 093 Yoga - Einstimmung auf das Wochenende

Inhalt s. W 301093Z.

Der Unterricht findet teilweise in den Herbstferien statt.

Silke Michaelis-Steincke

freitags, 26.08.2022 bis 27.01.2023

jeweils von 16:15 - 17:45 Uhr

17 Nachmittage, 34 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 129,00 €

25 %

Vielbucherprämie

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



W 301 053 Yoga bei Schulter- und Nackenverspannungen

Workshop

Mit Yoga kannst du auf deine gestresste Schulter- und Nackenpartie einwirken, indem du u.a. mit einem dynamischen Übungsablauf die Spannungen und den Druck aus diesem Bereich abfließen lassen kannst. Dein ganzer Rücken wird entlastet und gibt dir wieder Spielraum für eine problemlose Aufrichtung deiner Wirbelsäule nach einem langen Sitzen im Büro oder Arbeiten am PC. Zudem machen die Übungen deinen Kopf wieder klar und zentrieren dich, entlasten deine Schultern und sortieren dein Gedankenkarussell. Bitte Decke, Kissen, Socken, und Getränke zum Kurs mitbringen.

Susanne Horn

Sa, 12.11.2022, 09:00 - 12:15 Uhr

1 Sa-Vormittag, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum

Preis: 26,00 €

W 301 883 Eine kleine Auszeit am Wochenende mit Yoga und Ayurveda

Tief durchatmen. Gedanken zur Ruhe kommen lassen. Dem Körper eine Auszeit geben und neue Energie schöpfen. Das alles bietet die kleine Yoga Auszeit am Wochenende.

Studien haben belegt, dass Yoga und Reinigungstechniken aus dem Ayurveda unseren Körper und Geist gesund und resilient halten sowie Stress nachweislich reduzieren. Ayurveda wird auch als Wissenschaft des Lebens bezeichnet. In diesem kleinen Exkurs genießen wir unter anderem eine ayurvedische Yogastunde, welche die Selbstheilungskräfte aktiviert und für ein neues, ausgeglichenes Körpergefühl sorgt, eine Yoga Nidra Einheit zur Tiefenentspannung, einen interessanten Vortrag über Ayurveda sowie verschiedene Reinigungstechniken, wie z.B. die Selbstmassage für den Körper, die im Alltag gut integriert werden können, um ihn zu pflegen und gesund zu halten.

Bitte eine Decke, Handtuch, warme Socken, bequeme Kleidung mitbringen sowie eine Trinkflasche. Equipment Reinigungstechniken, bitte mitbringen: Sesamöl, Kokosöl oder eigenes Massageöl; Zungenschaber & Nasenkännchen (Selbstkosten 15 €) werden gestellt und die Kosten sind bereits in der Kursgebühr enthalten.



Anna Margarete Lindenau

Sa, 05.11.2022, 10:00 - 15:00 Uhr

1 Samstag, 7 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum

Preis: 53,00 €

W 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, 14.09.2022 bis 30.11.2022

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum

Preis: 80,00 €

W 301 013 Autogenes Training und Meditation

Inhalt s. W 301 023.

Inge Baumgarte,

DGAM-Gesundheitspraktikerin

mittwochs, 14.09.2022 bis 30.11.2022

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum

Preis: 80,00 €

W 301 503 Autogenes Training

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

Christian Pischke

donnerstags, 01.09.2022 bis 17.11.2022

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 80,00 €



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

Aufbaumodul

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

Nach dem wir im BU "Stressmanagement in Beruf und Alltag" gelernt haben, dass der Umgang mit Herausforderungen ein Lernprozess mit mehreren Faktoren ist, geht dieser Aufbauteil nun in die Tiefe. In den Lerneinheiten wird das Wissen um die erprobten Methoden der Meditation, Yogatherapie und des Achtsamkeitstrainings sowie dem Ayurveda vertieft um zu verstehen, wie direkter Einfluss auf die Biochemischen Vorgänge im Körper ermöglicht werden kann. Im täglichen Entspannungsteil lernen Sie die effektive Wirkung von Yoga und Meditation kennen.

In diesem Bildungsurlaub geht es um mögliche Veränderungsprozesse im eigenen Leben. Die Veränderung der eigenen individuellen Toleranzschwelle und die Möglichkeit mehr im Augenblick zu sein, um die eigenen Ressourcen besser nutzen zu können, führen zu erhöhter Konzentrationsfähigkeit und Resilienz im Berufs- und Privatleben. Das Ziel der Woche ist die so genannte: "Work-Life-Balance". In erster Linie geht es um die Möglichkeit, ein balanciertes Leben zu führen mit Freude, Disziplin und innerer Ruhe als Schlüssel zu Gelassenheit und Vitalität.

Voraussetzung ist die vorherige Teilnahme am TZ-BU "Stressmanagement in Beruf und Alltag"

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

Va.-Nr.: B22-112018-16

Abmeldeschluss: 05.09.22

Petra Adam

Mo, 17.10.2022 bis Fr, 21.10.2022

täglich jeweils von 08:30 - 14:00 Uhr

5 Vormittage, 30 UStd

Lehrte, Zum Roden 13

Preis: 147,00 €

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

Stress ist ein „Kind unserer Zeit“ - fast alle Menschen leiden heute daran. Stress entsteht, wenn das Gefühl überhand nimmt, den komplexen Anforderungen des Lebens nicht mehr gerecht werden zu können.

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

Der Bildungsurlaub ist für Menschen mit und ohne Yogavorkenntnissen gleichermaßen geeignet. Alter, Beweglichkeit und körperliche Voraussetzungen spielen keine Rolle, um die Wirkungen des Yoga erleben zu können. Jede Übung kann individuell angepasst werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke sowie Schreibmaterial.

VA-Nr.: 21-107562-54

An- und Abmeldeschluss 10.07.2022

Christina Stellfeldt-Koch

Mo, 14.08.2023 bis Fr, 18.08.2023

täglich jeweils von 09:00 - 13:00 Uhr

5 Vormittage, 27 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 127,00 €

W 301 861 Bildungsurlaub Stressma- nagement statt Burn-out

Strategien zur Stressbewältigung

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

Doch Bewegung und Entspannung sind hilfreiche Methoden, um gesund und zufrieden zu bleiben. In diesem Kurs erlangen Sie Stressbewältigungskompetenzen und Problemlösungsstrategien. Sie lernen, persönliche Stressverstärker zu erkennen und welche Abgrenzungstechniken es gibt, um diese abzuwenden. Ferner geht es darum, eigene Ressourcen zu stärken. Sie werden Bewegungs- und Entspannungsübungen kennenlernen, um diese in Ihren Alltag zu integrieren.

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

VA-Nr. B22-11202053

Anmeldeschluss: 29.08.22

Astrid Le Loup

Mo, 24.10.2022 bis Fr, 28.10.2022

jeweils von 08:00 - 15:30 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 3

Preis: 195,00 €

weitere
Bildungsurlaube
zum Thema Stress-
management, Autogenes
Training und Entspannung
finden Sie im Bereich
Gesundheitspflege
ab S. 64.



Sehnde

W 301 044 Yoga für einen gesunden Beckenboden

Im Lauf der Evolution entwickelte sich der Mensch vom Jäger in der Steinzeit, zu einem sitzenden Menschen im Büro in der Zivilisation. Der Körperbau des Menschen ist der damaligen Zeit angepasst und somit nicht mehr in der Neuzeit mit der heutigen Lebensweise kompatibel. Jeder kennt das Problem wie z. B. das stundenlange Sitzen am Schreibtisch im Büro oder das Starren auf den PC oder Smartphone, Stress oder zu wenig Bewegung. Nacken- und Schulterschmerzen sind oft eine Folge unseres Lebensstils. All das kann zu einer schmerzhaften Verspannung des Körpers und zu einer einseitigen Belastung der Wirbelsäule führen. Geringfügige Veränderungen können manchmal im Rücken, speziell im Nacken- oder Schulterbereich, zu Verspannungen oder Schmerzen führen. Das Thema des Yogakurses wird jeweils an die Teilnehmer angepasst.

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

Susanne Horn

dienstags, 20.09.2022 bis 24.01.2023

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

15 Abende, 30 UStd

Sehnde, Bonnhoeffer Haus,

Am Papenholz 11, 31319 Sehnde

Preis: 115,00 €

W 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, 14.09.2022 bis 25.01.2023

jeweils von 09:00 - 10:30 Uhr

15 Vormittage, 30 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 115,00 €

W 301 514 Yoga in Ilten

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

Bitte mitbringen: Matte u./o. Decke, Duschhandtuch u./o. kleines (Kopf-)Kissen“ (als Hilfsmittel für Übungen), bequeme Kleidung. Neue TeilnehmerInnen sind herzlich willkommen. Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Beate Petersen

mittwochs, 24.08.2022 bis 26.10.2022

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

7 Abende, 14 UStd

Sehnde-Ilten, Rathaus, Glückaufstr. 3

Preis: 59,00 €

W 301 514V Yoga in Ilten

Inhalt s. W 301 514.

Beate Petersen

mittwochs, 09.11.2022 bis 25.01.2023

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

9 Abende, 18 UStd

Sehnde-Ilten, Rathaus, Glückaufstr. 3

Preis: 73,00 €

W 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, 07.09.2022 bis 25.01.2023

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

14 Abende, 28 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 108,00 €

W 301 494 Yoga

Inhalt s. W 301 474.

Heike Bürger

mittwochs, 07.09.2022 bis 25.01.2023

jeweils von 19:45 - 21:15 Uhr

14 Abende, 28 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 108,00 €

W 301 034 Yoga

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

Angelika Dikhoff

dienstags, 06.09.2022 bis 24.01.2023

jeweils von 19:00 - 20:15 Uhr

17 Abende, 29 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 112,00 €

W 301 294 Abendausklang: Klangreisen zum Entspannen

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

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

Susanne Hoheisel

mittwochs, 07.09.2022 bis 05.10.2022

jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

5 Abende, 10 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Seminarraum 2

Preis: 45,00 €

W 301 294Z Abendausklang: Klangreisen zum Entspannen

Inhalt s. W 301 294.

Susanne Hoheisel

mittwochs, 02.11.2022 bis 07.12.2022

jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

6 Abende, 12 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Seminarraum 2

Preis: 52,00 €



Uetze

W 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, 05.09.2022 bis 23.01.2023

jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr

15 Abende, 30 UStd

Hänigsen, Grundschule am Storchennest, Aula

Preis: 115,00 €

W 301 035 Yoga am Abend

Inhalt s. W 301 005.

Christina Stellfeldt-Koch

montags, 05.09.2022 bis 23.01.2023

jeweils von 18:45 - 20:15 Uhr

15 Abende, 30 UStd

Hänigsen, Grundschule am Storchennest, Aula

Preis: 115,00 €

W 301 095 Mit Yoga durch Krisen

Es ist nichts Neues: Yoga erhält und verbessert die Beweglichkeit und hat vielfältige positive Einflüsse auf unsere körperliche Gesundheit.

Aber darüber hinaus stärkt Yoga auch unsere Widerstandsfähigkeit (Resilienz), um in Krisenzeiten Vertrauen und Zuversicht zu behalten. Indem wir - in einer geschützten Umgebung - uns regelmäßig mit hoher Achtsamkeit unserem Körper und Atem zuwenden, können wir erfahren, dass es tief in uns einen Ort der Ruhe gibt, aus dem wir Kraft schöpfen können. Mit der Zeit kann es gelingen, an diese Erfahrung im Alltag, auch in Krisenzeiten anzuknüpfen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und eventuell ein Kissen.

Ute Kauffmann

montags, 05.09.2022 bis 23.01.2023

jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

15 Abende, 30 UStd

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

Preis: 115,00 €

W 301 105 Yoga

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

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

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

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

Ute Kauffmann

donnerstags, 08.09.2022 bis 26.01.2023

jeweils von 17:15 - 18:45 Uhr

16 Abende, 32 UStd

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

Preis: 122,00 €

W 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 Übungen 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, 06.09.2022 bis 24.01.2023

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

17 Abende, 23 UStd

Uetze, Schulzentrum

Marktstr. 6

Preis: 91,00 €

W 301 201 Waldbaden - Eintauchen in die Natur

Waldbaden „Shinrin Yoku“ bedeutet auf Deutsch, so viel wie „ein Bad in der Atmosphäre mit allen Sinnen nehmen“. Unter Waldbaden versteht man die intensive Art und Weise mit dem Wald in Berührung zu kommen. Bedächtiges Gehen, Lauschen, der Blick in die Ferne oder das Spüren und Riechen der Natur, Atem- und Achtsamkeitsübungen, Bewegungsübungen aus dem Qi Gong und Klangschalenmeditation sind Bestandteile der Waldbaden-Führung.

Bitte festes Schuhwerk, wetterbedingte Kleidung, kl. Picknick und eine Isomatte mitbringen. Treffpunkt: Wanderparkplatz

Berbusch - bei Schwüblingsen

Susanne Hoheisel

So, 25.09.2022, 11:00 - 15:00 Uhr

1 Sonntag, 6 UStd

Schwüblingsen, Wanderparkplatz

Berbusch - Im Burgdorfer Holz

Preis: 39,00 €

W 301 205 Entspannung mit Spiel und Spaß für Kinder von 8-11 Jahren **NEU!**

Der moderne Alltag mit Reizüberflutung, Leistungsdruck und Freizeitstress macht schon den Kindern zu schaffen. Kindgerechte Entspannungsübungen durch Spiel und Spaß können kleine Unruhegeister wieder ins Gleichgewicht bringen. Ihre Kinder bekommen die Möglichkeit, sich durch verschiedene Entspannungsmethoden wieder zu finden, ins Gleichgewicht zu kommen und sich rundherum wohler zu fühlen.

Anja Andrä

montags, 05.09.2022 bis 21.11.2022

jeweils von 16:30 - 17:30 Uhr

8 Nachmittage, 11 UStd

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

Preis: 49,00 €



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



© mahey
stock.adobe.com

W 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 wohlthuender 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, 05.09.2022 bis 23.01.2023
jeweils von 08:30 - 09:30 Uhr
15 Vormittage, 20 UStd
Burgdorf, Haases Gasthaus
Preis: 80,00 €

W 302 681 Vitalfitness und Rückhalt 50plus

Inhalt s. W301 681Z.
Bettina Arndt
montags, 05.09.2022 bis 23.01.2023
jeweils von 09:30 - 10:30 Uhr
15 Vormittage, 20 UStd
Burgdorf, Haases Gasthaus
Preis: 80,00 €

W 302 821 Ein starker Rücken

Dieses Kursangebot soll den gesamten Bewegungsapparat durch gymnastische Übungen mobilisieren.

Lockerung, Dehnung und Kräftigung der Muskulatur und Gelenke, sowie der gezielte Aufbau von Bauch- und Rückenmuskulatur, können die Alltagsbelastungen für unseren Körper ausgleichen. Der meist stark beanspruchte Nacken- und Schulterbereich wird auf sanfte Weise angesprochen und entlastet. Am Ende jeder Übungsstunde schließt eine Körperwahrnehmungsreise mit anschließender Entspannung das Angebot ab.

Bitte bringen sie Sportbekleidung, Socken oder Turnschuhe und ein großes Handtuch zum Kurs mit.
Anja Zieseniß
montags, 05.09.2022 bis 23.01.2023
jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr
13 Abende, 18 UStd
Burgdorf, Haases Gasthaus
Preis: 73,00 €

W 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 wohlthuender Entspannung schaffen Sie den notwendigen Ausgleich für einen den Rücken strapazierenden Alltag und tun sich etwas Gutes. Bitte eigene Matte mitbringen.

Tanja Fuß
dienstags, 06.09.2022 bis 24.01.2023
jeweils von 17:30 - 18:30 Uhr
16 Abende, 22 UStd
Burgdorf, Haases Gasthaus
Preis: 87,00 €



W 302 161 RückenFit auch für Männer

Die Wirbelsäule trainieren -
den Rücken stärken

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, um die Rückengesundheit zu fördern. Mit mobilisierender Rückengymnastik, Wahrnehmungsübungen und wohlthuender 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, 01.09.2022 bis 26.01.2023

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

17 Abende, 23 UStd

Burgdorf, IGS (ehem. Prinzhornschule)

P-Trakt, Aula, Im Langen Mühlenfeld

Preis: 91,00 €

W 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, 07.09.2022 bis 25.01.2023

jeweils von 17:00 - 18:00 Uhr

17 Abende, 23 UStd

Burgdorf, IGS (ehem. Prinzhornschule) P-

Trakt, Aula, Im Langen Mühlenfeld

Preis: 91,00 €

W 302 121 Wirbelsäulengymnastik

Inhalt s. W 302 291.

Heike Andree

mittwochs, 07.09.2022 bis 25.01.2023

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

17 Abende, 23 UStd

Burgdorf, IGS (ehem. Prinzhornschule) P-

Trakt, Aula, Im Langen Mühlenfeld

Preis: 91,00 €

W 302 281 Wirbelsäulen- und Rückengymnastik

NEU!

Unter Berücksichtigung der eigenen
Körperwahrnehmung

Sie leiden unter Verspannung und Verkrampfungen im Rückenbereich, evtl. sogar unter Rückenbeschwerden bzw. möchten vorbeugend etwas für sich im Alltag für Ihre Körperwahrnehmung tun? Ziel des Kurses ist es, mit gezielter Körperwahrnehmung und bewussten Körpertraining sich im Alltag gesundheitsbewusst und ganzheitlich bewegen zu können. Dazu dienen Übungen, die Ihre Muskulatur entspannen, um sie bewusst kräftigen bzw. dehnen zu können und gleichzeitig Ihre Gelenke zu mobilisieren. Bitte sprechen Sie bei akuten Beschwerden vor Kursbeginn mit Ihrem Arzt. Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte, Handtuch und Turnschuhe bzw. dicke Socken.

Sabine Hansen

mittwochs, 07.09.2022 bis 19.10.2022

jeweils von 18:15 - 19:15 Uhr

5 Abende, 7 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 35,00 €

W 302 281V Wirbelsäulen- und Rückengymnastik

NEU!

Inhalt s. W 302 281.

Sabine Hansen

mittwochs, 02.11.2022 bis 25.01.2023

jeweils von 18:15 - 19:15 Uhr

10 Abende, 14 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 59,00 €

W 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, 08.09.2022 bis 26.01.2023

jeweils von 09:30 - 10:30 Uhr

17 Vormittage, 23 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 91,00 €

W 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, 08.09.2022 bis 26.01.2023

jeweils von 10:30 - 11:30 Uhr

17 Vormittage, 23 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 91,00 €

W 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, 05.09.2022 bis 23.01.2023

jeweils von 16:50 - 17:50 Uhr

15 Nachmittage, 20 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 80,00 €

W 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, 06.09.2022 bis 24.01.2023

jeweils von 09:30 - 10:30 Uhr

17 Vormittage, 23 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 91,00 €

W 302 271 Ausgleichsgymnastik

Inhalt s. W 302 231.

Heike Andree

dienstags, 06.09.2022 bis 24.01.2023

jeweils von 10:30 - 11:30 Uhr

17 Vormittage, 23 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 91,00 €



W 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, 07.09.2022 bis 25.01.2023

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

17 Abende, 23 UStd

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

Preis: 91,00 €

W 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, 06.09.2022 bis 24.01.2023

jeweils von 18:45 - 20:15 Uhr

16 Abende, 32 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 122,00 €

W 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, 01.09.2022 bis 22.12.2022

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

15 Abende, 20 UStd

Burgdorf, RBG (IGS)

Vor dem Celler Tor 91, Gymnastikraum

Preis: 80,00 €

W 302 251 Fit Mix

NEU! Mehr Kraft, mehr Ausdauer = Energie und Wohlbefinden - probiert es aus!

Wir starten mit einem Fitness-Teil, der das Herz-Kreislaufsystem in Schwung bringt. Dazu machen wir Übungen im Stand oder mit Step nach Musik. Dann folgen abwechslungsreiche Workout's wie BBP, Rücken, Beckenboden und Arme/Beine zum Teil auch mit Kleingeräten. Bitte eine Matte, feste Schuhe und Trinken mitbringen.

Tanja Fuß

donnerstags, 01.09.2022 bis 26.01.2023

jeweils von 19:15 - 20:15 Uhr

17 Abende, 23 UStd

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

Preis: 91,00 €

W 302 831 fayo® das Fasziyoga nach Liebscher und Bracht

NEU!

Das Fasziyoga ist ein Übungssystem, das für die Prävention entwickelt wurde, um möglichst lebenslange Schmerzfreiheit und Beweglichkeit im Bewegungsapparat zu erhalten. Es besteht aus Bewegungs-, Dehn-, Ansteuerungs- und Kräftigungsübungen, kombiniert mit einer darauf abgestimmten Faszirollmassage. In diesem Kurs wollen wir gemeinsam Übungsabläufe kennenlernen, die uns geschmeidig und gesund erhalten, sowie schmerzhafte Verfilzungen in unseren Faszien verhindern.

Bitte mitbringen: eigene Gymnastikmatte, Handtuch, Stoppersocken, bequeme Kleidung und etwas zu Trinken, sowie eine Faszirolle und einen Fasziyoball (dies kann auch im Kurs erworben werden).

Elke Engler

montags, 12.09.2022 bis 23.01.2023

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

13 Abende, 18 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 73,00 €

W 302 841 fayo® das Fasziyoga nach Liebscher und Bracht

NEU!

Inhalt s. W 302 831.

Elke Engler

montags, 12.09.2022 bis 23.01.2023

jeweils von 20:00 - 21:00 Uhr

13 Abende, 18 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 73,00 €

W 302 851 fayo® das Fasziyoga nach Liebscher und Bracht

NEU!

Inhalt s. W 302 831.

Elke Engler

dienstags, 13.09.2022 bis 24.01.2023

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

15 Abende, 20 UStd

Burgdorf, Grundschule Gudrun Pausewang

Aula, Grünwaldstraße

Preis: 80,00 €

W 302 921 Qigong - Pflege der Lebenskräfte

Im Mittelpunkt des Übens steht unser Körper als Gesamtheit mit all seinen natürlichen Möglichkeiten und Grenzen. Bewegung geht von unserem Stand als Basis aus, wird gelenkt durch unsere Hüfte, läuft aus in unseren Armen und Beinen, dabei oftmals unterstützt durch Bilder auf mentaler Ebene. Die langsamen Übungen des Qigong ermöglichen es mit der Aufmerksamkeit der Bewegung zu folgen, durch das Entspannen der oberflächlichen Muskulatur erreichen wir auch die tieferliegenden Schichten des Körpers, das System der Fasziyoketten, die wir mit sanften, fließenden Übungen ansprechen und von Verklebungen befreien. Mit der Zeit werden Bewegungen geschmeidiger, Gelenke entlastet, Muskeln elastischer, Gleichgewicht und Koordination verbessern sich. Durch Übungen in Stille verankern wir dieses Körperbewusstsein tief in unserer Mitte und können es in unserem Alltag jederzeit wieder abrufen.

Gabriele Eichler

montags, 05.09.2022 bis 10.10.2022

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

5 Abende, 10 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 45,00 €

Weitere Angebote zum Thema "Fasziy" finden Sie auf S. 69.



W 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, 07.09.2022 bis 14.12.2022

jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr

13 Vormittage, 26 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 101,00 €

W 302 381 Nordic Walking - Gesundheitstraining

Ideale Unterstützung zur Gewichtsreduktion

Für Nordic Walking verwendet man speziell entwickelte Stöcke, die ein komplettes Ganzkörpertraining durch die Integration der Muskulatur des gesamten Oberkörpers ermöglichen. Die Gelenke werden entlastet, da ein Teil der Kraft über die Arme eingeleitet wird. Hierdurch ist es möglich diese Art des Walken auch im Bereich der Rehabilitation bei Knie- und Hüftproblemen einzusetzen. Ideal ist das Nordic Walking für Übergewichtige, Personen mit Schäden an Gelenken und Wirbelsäule, für Anfänger/innen und Wiedereinsteiger*innen in den Sport. Da diese Sportart sehr schonend ist, ist sie der ideale Begleiter bei Abnehmprogrammen wie z. B. dem Intervallfasten.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

Bitte kommen Sie in für draußen angemessener bequemer Kleidung und Schuhwerk. Stöcke können zur Verfügung gestellt werden. Bitte bei der Anmeldung Körperlänge mit angeben.

Bettina Laes

Fr, 16.09.2022, 18:30 - 21:00 Uhr

Sa, 17.09.2022, 10:00 - 13:15 Uhr

So, 18.09.2022, 10:00 - 13:15 Uhr

1 Wochenende, 12 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 52,00 €

W 302 151 Schulter-Nacken-Problemen aktiv begegnen

Der Kurs bietet einen ganzheitlichen Blick auf Ursprünge und Zusammenhänge von Schulter-Nacken-Problemen wie viele sie kennen und zeigt alltagspraktische Wege diese nachhaltig positiv zu beeinflussen, jederzeit und nahezu überall.

Wer die Zusammenhänge kennt und die Mechanismen versteht, kann aktiv und selbstwirksam gegensteuern. Und wenn der Stress mal wieder stärker war, gibt es Entspannungsübungen zum Schluss.

Bitte mitbringen: Matte, warme Socken, kleines Kissen und Schreibzeug.

Marion Benecke

donnerstags, 03.11.2022 bis 15.12.2022

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

7 Abende, 11 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 54,00 €

W 302 031 ZENbo Balance®

Ein Body Mind Training

Die überwiegend sanften und von Leichtigkeit geprägten Bewegungen arbeiten nie gegen Blockaden, sondern helfen diese zu transformieren und aufzulösen.

ZENbo Balance umfasst auf diese Art und Weise auch das Gefühl, das Denken und die Empfindungen.

Es wird wieder eine Verbindung zum Körper hergestellt, Achtsamkeit und Bewusstsein werden geschult und Energie gespendet.

Anja Andrä

dienstags, 06.09.2022 bis 15.11.2022

jeweils von 18:30 - 19:45 Uhr

8 Abende, 14 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 73,00 €

Isernhagen

W 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, 06.09.2022 bis 20.12.2022

jeweils von 10:00 - 11:00 Uhr

13 Vormittage, 18 UStd

Isernhagen H.B, Begegnungsstätte,

Burgwedeler Str. 141 b, Gymnastikraum

Preis: 73,00 €

W 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.

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Elke Scholz

dienstags, 06.09.2022 bis 24.01.2023

jeweils von 10:30 - 11:30 Uhr

17 Vormittage, 23 UStd

Isernhagen, TUS Mehrzweckraum

(Seestr. 8)

Preis: 91,00 €



W 302 142 Bodyforming für Frauen

Dies ist ein Programm, das Ihr körperliches Wohlbefinden in 60 Minuten erheblich steigert. Nach einer kurzen Aufwärmphase steigen wir in das Übungsprogramm ein. Kräftigung wesentlicher Muskelgruppen einschließlich des Beckenbodens bildet einen Schwerpunkt des Kurses, Kräftigung und Dehnung der Rumpfmuskulatur mit dem Lifeline-Band einen zweiten. Der gesundheitliche Aspekt steht in den Übungsstunden im Vordergrund. Auf eventuelle Gesundheitsschäden jeder einzelnen Teilnehmerin wird Rücksicht genommen. Durch die gezielten Übungen wird das Wohlbefinden gesteigert und die Haltung verbessert. In vielen Fällen wird bei vorgeschädigter Wirbelsäule Entlastung bzw. Schmerzfreiheit erreicht. Zum Abschluss der Übungseinheit folgen Dehn- und Entspannungsübungen, so dass die Teilnehmerinnen mit einem Gefühl von Wellness in den Alltag zurückkehren.

Bitte bringen Sie Turnschuhe, eine Matte, eine Wolldecke oder ein Handtuch und etwas zum Trinken mit.

Edgar Job

dienstags, 06.09.2022 bis 22.11.2022

jeweils von 09:15 - 10:15 Uhr

10 Vormittage, 14 UStd

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

Preis: 74,00 €

W 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 Spannungsgymnastik gelöst. Die Beweglichkeit des ganzen Körpers wird verbessert und die Arm-, Bein- und vor allem die Bauchmuskulatur gekräftigt.

Bitte eine eigene Matte und ein kleines Kissen mitbringen.

Edgar Job

donnerstags, 08.09.2022 bis 24.11.2022

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

10 Abende, 14 UStd

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

Preis: 74,00 €

W 302 012 Wassergymnastik und Aquatraining

Wassergymnastik hat sich als Methode für viele Einsatzgebiete etabliert. Sie wird angewandt, als präventive Maßnahme, für den Erhalt der körperlichen Fitness (Kraft und Ausdauer), als effektive Ergänzung für Rehabilitation nach Unfällen und Operationen und als perfekter Ausgleich zum stressigen Alltag.

Die Auswirkungen sind vielfältig:

- Der gesamte Körper wird gekräftigt, gedehnt und gelockert.
- Der Auftrieb entlastet Gelenke, Bänder und Wirbelsäule.
- Der Wasserwiderstand bewirkt ein Muskelwachstum, ähnlich wie Kraftmaschinen im Fitnessstudio.
- Auftrieb und Widerstand schützen vor Überlastung.
- Die Bewegung geschieht im Zeitlupentempo.
- Die Koordination verbessert sich.
- Wasserwiderstand und -druck stärken das Herz-Kreislauf-System.
- Schon während des Trainings massiert das Wasser die Muskulatur und gibt uns ein wohliges, lockeres Gefühl.

In diesem Sinne: Nichts wie hin und ab in den Pool.

In der Gruppe ab 08:00 Uhr ist das Tempo höher, und auch die Belastung bzw. Anforderung an die körperliche Fitness ist höher angesetzt.

Bettina Laes

mittwochs, 07.09.2022 bis 25.01.2023

jeweils von 08:00 - 08:45 Uhr

16 Vormittage, 16 UStd

Altwarmbüchen, Hallenbad,

Bernhard-Rehkopf-Str. 7

Preis: 159,00 €

W 302 022 Wassergymnastik und Aquatraining

Inhalt s. W302 012.

Bettina Laes

mittwochs, 07.09.2022 bis 25.01.2023

jeweils von 09:00 - 09:45 Uhr

16 Vormittage, 16 UStd

Altwarmbüchen, Hallenbad,

Bernhard-Rehkopf-Str. 7

Preis: 159,00 €

W 302 242 Wirbelsäulengymnastik

Dieser Kurs wendet sich an alle, die Rückenschmerzen vorbeugen wollen, aber auch an diejenigen, die bereits Probleme mit ihrem Rücken verspüren.

Schwerpunkte dieses Kurses sind:

- gezielte Kräftigung der Muskeln im Rücken, in der Schulter und im Nackenbereich
 - effektives Stretching zur Mobilisierung der unterschiedlichen Körperpartien
 - Stärkung der Bauchmuskeln durch Rücken schonende Kräftigungsübungen
- Für ein abwechslungsreiches und effektives Training benutzen wir kleine Hanteln, Gymnastikbänder, sowie Sitz- und Igelbälle. Teilnehmer/innen mit akuten Rücken-erkrankungen müssen vor Kursbeginn unbedingt ihren Arzt befragen. Bitte bringen Sie etwas zum Trinken, Turnschuhe, eine eigene Matte, eine Decke und evtl. ein Kissen mit.

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Elke Scholz

dienstags, 06.09.2022 bis 24.01.2023

jeweils von 11:45 - 12:45 Uhr

17 Vormittage, 23 UStd

Isernhagen, TUS Mehrzweckraum

(Seestr. 8)

Preis: 91,00 €

W 302 292 Rückenfit

RÜCKENFIT ist für all diejenigen geeignet, die vorbeugend oder nach einem Rückenleiden etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Im Fokus steht das gezielte Training der Rückenmuskulatur und der umgebenden stabilisierenden Muskeln. Zusätzlich werden die wichtigen Bauch - Beine und Gesäßmuskeln trainiert. Das gesamte Training wird mit abwechslungsreichen Geräten und Musik unterstützt.

Eine Kursstunde umfasst ein Warm Up mit kräftigenden, stabilisierenden und auch koordinativen Elementen. Der Hauptteil der Stunde besteht aus Bewegungs- und Kräftigungsübungen. In der Schlusssequenz sorgen Mobilitäts- und Dehnungsübungen dafür, dass der Verkürzung bestimmter Muskelgruppen und Faszien entgegengewirkt wird. Teilnehmer*innen mit akuten Rückenerkrankungen müssen vor Kursbeginn ihren Arzt befragen.

Bitte bringen Sie etwas zum Trinken, eine Matte, feste Turnschuhe und evtl. ein Kissen mit. Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Elke Scholz

dienstags, 13.09.2022 bis 24.01.2023

jeweils von 18:30 - 19:30 Uhr

16 Abende, 22 UStd

Isernhagen, Schulcampus Helleweg,

Gymnastikraum

Preis: 87,00 €



W 302 272 Aktives Rückentraining

NEU!

Im Fokus dieses Kurses stehen Bewegungen, die die Wirbelsäule mobilisieren, die Muskulatur des Rückens und Bauches kräftigen sowie Sehnen und Bänder geschmeidig halten.

Mit dem Training wollen wir in Bewegung kommen und in Bewegung bleiben, für einen angeregten Stoffwechsel sorgen und somit einen aktiven Alltag ermöglichen. Bei akuten Rückenproblemen halten Sie bitte vor der Teilnahme Rücksprache mit Ihrem Arzt. Kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen Sie bitte eine Matte sowie ein Handtuch mit.

Melanie Kröger

mittwochs, 07.09.2022 bis 25.01.2023

jeweils von 10:40 - 11:40 Uhr

16 Vormittage, 22 UStd

Isernhagen, TUS Mehrzweckraum

(Seestr. 8)

Preis: 87,00 €

W 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, 05.09.2022 bis 23.01.2023

jeweils von 17:00 - 18:00 Uhr

15 Abende, 20 UStd

Isernhagen, TUS Mehrzweckraum

(Seestr. 8)

Preis: 80,00 €



© Syda Productions
stock.adobe.com

W 302 172 Pilates

Inhalt s. W 302 162.

Für Schwangere ist der Kurs nicht geeignet.

Nicolas Moreno Lorite

montags, 05.09.2022 bis 23.01.2023

jeweils von 18:00 - 19:15 Uhr

15 Abende, 25 UStd

Isernhagen, TUS Mehrzweckraum

(Seestr. 8)

Preis: 98,00 €

W 302 262 Pilates zum Mittag

NEU!

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem die tiefliegenden Stützmuskeln im Rumpf besondere Beachtung finden. Die Qualität der Übungen in ihrer Ausführung, in der Ausrichtung und in Kombination mit der Atmung steht im Vordergrund. Ziel ist es, ein bewusstes Körpergefühl, eine verbesserte Haltung, eine gesteigerte Beweglichkeit und letztlich mehr Kraft zu erlangen. Die Übungen werden als Mattentraining durchgeführt und teilweise durch den Einsatz von Kleingeräten wie z.B. einem Ball unterstützt. Jede Kursstunde lassen wir mit einer Entspannungsphase ausklingen. Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen Sie eine Matte, ein Handtuch und ggf. rutschfeste Socken mit. Trainiert wird ohne Schuhe.

Trainiert wird ohne Schuhe. Trainiert wird ohne Schuhe.

Melanie Kröger

mittwochs, 07.09.2022 bis 30.11.2022

jeweils von 11:50 - 12:50 Uhr

11 Vormittage, 15 UStd

Isernhagen, TUS Mehrzweckraum

(Seestr. 8)

Preis: 63,00 €

W 302 222 Fitness und Kondition

Mit verschiedenen konditionsfördernden gymnastischen Übungen, die sowohl das Herz-Kreislauf-System anregen als auch die unterschiedlichsten Muskelgruppen trainieren, sollen die Teilnehmer und Teilnehmerinnen eine allgemeine Fitness erreichen. Dabei wird besonders auch auf die Kräftigung der Rückenmuskulatur eingegangen. Der Kurs ist eine Kombination aus Konditions-Aerobic, Stretching, Krafttraining, Skigymnastik und kleinen Spielen. Bitte bringen Sie Hallenturnschuhe, eine eigene Matte und Sportkleidung mit. Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Dieter Ilius

montags, 05.09.2022 bis 23.01.2023

jeweils von 20:00 - 21:00 Uhr

17 Abende, 23 UStd

Isernhagen, TUS Mehrzweckraum

(Seestr. 8)

Preis: 91,00 €

25 %

Vielbucherprämie

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

Anmeldung

Kursnr.: Preis: €
Titel:
Name *:
Vorname *:
Straße *:
PLZ/Ort *:
Telefon:

E-Mail:
*Die Angabe dieser Daten ist unbedingt erforderlich.
Ich habe die im Programmheft abgedruckte Datenschutzerklärung zur Kenntnis genommen.

.....
Unterschrift der Teilnehmerin oder des Teilnehmers

Ich beantrage die Ermäßigung als Schüler*in.
 Ich beantrage eine von der Höhe meines Einkommens abhängige Ermäßigung (Informationen dazu im Programmheft).
 Ich überweise das fällige Kursentgelt spätestens zu Kursbeginn auf das folgende Konto:
Sparkasse Hannover
IBAN: DE74 2505 0180 1000 0962 20
BIC: SPKHDE2HXXX
Nur bei Angabe der E-Mail-Adresse oder der Handynummer:
Haben Sie uns noch kein SEPA-Lastschriftmandat erteilt, geben Sie uns bitte eine Einzugsermächtigung auf dem nebenstehenden Formular: 
Name und Vorname der oder des Zahlungspflichtigen:

Für die Statistik bitte Ihr Lebensalter ankreuzen:
 bis 17 J. 18 - 24 J. 25 - 34 J. 35 - 49 J. 50 - 65 J. über 65 J.

Anmeldung

Kursnr.: Preis: €
Titel:
Name *:
Vorname *:
Straße *:
PLZ/Ort *:
Telefon:

E-Mail:
*Die Angabe dieser Daten ist unbedingt erforderlich.
Ich habe die im Programmheft abgedruckte Datenschutzerklärung zur Kenntnis genommen.

.....
Unterschrift der Teilnehmerin oder des Teilnehmers

SEPA-Lastschriftmandat / SEPA Direct Debit Mandate

Name und Anschrift des Zahlungsempfängers / Creditor name and address:
Volkshochschule Ostkreis Hannover, Rathausplatz 2, 31275 Lehrte
Gläubiger-Identifikationsnummer / Creditor identifier: DE53ZZZZ00000278278

Ich ermächtige die VHS Ostkreis Hannover, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich meine Bank bzw. Sparkasse an, die von der VHS Ostkreis Hannover auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meiner Bank bzw. Sparkasse vereinbarten Bedingungen. Ich bin berechtigt, meine Bank bzw. Sparkasse bis zum Tag vor der Fälligkeit anzuweisen, Lastschriften nicht einzulösen.

By signing this mandate form, I authorise the creditor (VHS Ostkreis Hannover) to send instructions to my bank to debit my account in accordance with the instructions from the creditor (VHS Ostkreis Hannover).

As part of my rights, I am entitled to a refund from my bank under the terms and conditions of my agreement with my bank. I must claim a refund within 8 weeks starting from the date on which my account was debited. Until the day before the amount to be paid is due, I am entitled to order my bank not to debit my account.

Zahlungspflichtige/r (Kontoinhaber*in) / Debtor:

Name / Name:

Straße und Hausnummer / Street name and number:

Postleitzahl und Ort / Postal code and city:

E-Mail-Adresse oder Handynummer / Email address or mobile number:

IBAN der oder des Zahlungspflichtigen / IBAN of the debtor:

DE | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

BIC der oder des Zahlungspflichtigen / BIC of the debtor:

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Ort / Location:

Datum (TT/MM/JJJJ) / Date (DD/MM/YYYY):

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20 | | | |

Unterschrift der oder des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber*in) / Signature of the debtor:

Hinweis: Meine / Unsere Rechte zu dem obigen Mandat sind in einem Merkblatt enthalten, das ich / wir von meinem / unserem Kreditinstitut erhalten kann.
Note: Your rights regarding the above mandate are explained in a statement that you can obtain from your bank.

Anmeldung

Kursnr.: Preis: €

Titel:

Name * :

Vorname * :

Straße * :

PLZ/Ort * :

Telefon:

E-Mail:

Ihre Anmeldung ist verbindlich und wird nicht bestätigt. Gehen Sie bitte zum ersten Kursternin, wenn Sie keine Absage erhalten. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen, die Sie mit Ihrer Unterschrift anerkennen.

Ich beantrage die Ermäßigung als Schüler*in.

Ich beantrage eine von der Höhe meines Einkommens abhängige Ermäßigung (Informationen dazu im Programmheft).

Ich überweise das fällige Kursentgelt spätestens zu Kursbeginn auf das folgende Konto:

Sparkasse Hannover
IBAN: DE74 2505 0180 1000 0962 20
BIC: SPKHDE33XXX

Nur bei Angabe der E-Mail-Adresse oder der Handynummer: Haben Sie uns noch kein SEPA-Lastschriftmandat erteilt, geben Sie uns bitte eine Einzugsermächtigung auf dem nebenstehenden Formular: [→](#)

Name und Vorname des oder der Zahlungspflichtigen:

Unterschrift der Teilnehmerin oder des Teilnehmers

Für die Statistik bitte Ihr Lebensalter ankreuzen:
bis 17 J. 18 -24 J. 25 -34 J. 35 -49 J. 50 -65 J. über 65 J.

Anmeldung - Werbeprämie

Ich bin der Werber / die Werberin:

Name:
Vorname:
Telefon:

Ihre Anmeldung ist verbindlich und wird nicht bestätigt. Gehen Sie bitte zum ersten Kursternin, wenn Sie keine Absage erhalten. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen, die Sie mit Ihrer Unterschrift anerkennen.

Teilnehmer/in (* Die Angabe dieser Daten ist unbedingt erforderlich.):
Kursnr.: Preis: €
Titel:

Ich beantrage die Ermäßigung als Schüler*in.

Ich beantrage eine von der Höhe meines Einkommens abhängige Ermäßigung (Informationen dazu im Programmheft).

Ich überweise das fällige Kursentgelt spätestens zu Kursbeginn auf das folgende Konto:

Sparkasse Hannover
IBAN: DE74 2505 0180 1000 0962 20
BIC: SPKHDE33XXX

Nur bei Angabe der E-Mail-Adresse oder der Handynummer: Haben Sie uns noch kein SEPA-Lastschriftmandat erteilt, geben Sie uns bitte eine Einzugsermächtigung auf dem nebenstehenden Formular: [→](#)

Name und Vorname des oder der Zahlungspflichtigen:

Vorname * :

Straße * :

PLZ/Ort * :

Telefon:

E-Mail:

Die Angabe dieser Daten ist unbedingt erforderlich.
Ich habe die im Programmheft abgedruckte Datenschutzerklärung zur Kenntnis genommen.

Unterschrift der Teilnehmerin oder des Teilnehmers

Für die Statistik bitte Ihr Lebensalter ankreuzen:
bis 17 J. 18 -24 J. 25 -34 J. 35 -49 J. 50 -65 J. über 65 J.

SEPA-Lastschriftmandat / SEPA Direct Debit Mandate

Name und Anschrift des Zahlungsempfängers / Creditor name and address:
Volkshochschule Ostkreis Hannover, Rathausplatz 2, 31275 Lehrte
Gläubiger-Identifikationsnummer / Creditor identifier: DE53ZZZ00000278278

Ich ermächtige die VHS Ostkreis Hannover, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich meine Bank bzw. Sparkasse an, die von der VHS Ostkreis Hannover auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meiner Bank bzw. Sparkasse vereinbarten Bedingungen. Ich bin berechtigt, meine Bank bzw. Sparkasse bis zum Tag vor der Fälligkeit anzuweisen, Lastschriften nicht einzulösen.

By signing this mandate form, I authorise the creditor (VHS Ostkreis Hannover) to send instructions to my bank to debit my account in accordance with the instructions from the creditor (VHS Ostkreis Hannover).

As part of my rights, I am entitled to a refund from my bank under the terms and conditions of my agreement with my bank. I must claim a refund within 8 weeks starting from the date on which my account was debited. Until the day before the amount to be paid is due, I am entitled to order my bank not to debit my account.

Zahlungspflichtige/r (Kontoinhaber*in) / Debtor:

Name / Name:

Straße und Hausnummer / Street name and number:

Postleitzahl und Ort / Postal code and city:

E-Mail-Adresse oder Handynummer / Email address or mobile number:

IBAN der oder des Zahlungspflichtigen / IBAN of the debtor:

DE | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

BIC der oder des Zahlungspflichtigen / BIC of the debtor:

| | | | | | | | | | | | | | | | | |

Ort / Location: Datum (TT/MM/JJJJ) / Date (DD/MM/YYYY):

Unterschrift der oder des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber*in) / Signature of the debtor: **20** | | | |

Hinweis: Meine / Unsere Rechte zu dem obigen Mandat sind in einem Merkblatt enthalten, das ich / wir von meinem / unserem Kreditinstitut erhalten kann. Note: Your rights regarding the above mandate are explained in a statement that you can obtain from your bank.



W 302 192 Fit durch Intervalltraining

Das Training mit dem eigenen Körpergewicht ist ein intensives Intervall-Training für den ganzen Body in dem viele Muskelgruppen gleichzeitig angesprochen werden. Aufbauend auf einer Kombination aus einfachen, aber erfolgreichen Basics (keine komplizierten Schrittfolgen) und dem eigenen Körpergewicht wollen wir den Kreislauf in Schwung bringen. Die kurzen Intervalle bieten dabei jede Menge Steigerungspotenzial. Bei regelmäßigem Training verbessert sich die Fitness und die Muskulatur wird gekräftigt.

Christine Fischer

mittwochs, 24.08.2022 bis 25.01.2023

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

18 Abende, 24 UStd

Altwarmbüchen, Heinirch-Heller-Schule
Sporthalle, Jacobistr. 5

Preis: 94,00 €

W 302 182 Den Körper aktivieren!

Durch das Herz-/Kreislaufprogramm und gezielten Muskelaufbau lernen Sie Ihren Körper kennen und ihn anders einzusetzen. Rücken und Gelenk schonende Übungen bringen den Körper sehr effektiv wieder in straffe Form. Leichtes Stretching und Entspannung runden das Programm ab. Bitte bringen sie Turnschuhe, eine eigene Matte, ein Handtuch und etwas zu Trinken mit.

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Michelle Bonnke

donnerstags, 25.08.2022 bis 26.01.2023

jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr

18 Abende, 36 UStd

Isernhagen, Schulcampus Helleweg,
Gymnastikraum

Preis: 136,00 €

W 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, 01.09.2022 bis 26.01.2023

jeweils von 18:30 - 19:30 Uhr

17 Abende, 23 UStd

Isernhagen, Schulcampus Helleweg,
Gymnastikraum

Preis: 91,00 €

W 302 092 Funktionstraining

Mit verschiedenen konditionsfördernden Übungen, die sowohl das Herz-Kreislauf-System anregen als auch die unterschiedlichen Muskelgruppen trainieren, sollen die Teilnehmer und Teilnehmerinnen eine allgemeine Fitness erreichen.

Wir absolvieren gemeinsam ein ganzheitliches Gesundheitstraining, welches die Aspekte des Beckenbodentrainings und der Alltagsfitness berücksichtigen. Sturzprophylaxe sowie fasziales Training sind ebenfalls inbegriffen. Ich freue mich auf Sie!

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

Christine Fischer

donnerstags, 25.08.2022 bis 26.01.2023

jeweils von 20:00 - 21:00 Uhr

18 Abende, 24 UStd

Isernhagen, TUS Mehrzweckraum
(Seestr. 8)

Preis: 94,00 €

© umarazak,
Fotolia.com



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



Lehrte

W 302 613 Wirbelsäulengymnastik

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

Heike Andree

dienstags, 06.09.2022 bis 24.01.2023

jeweils von 17:30 - 18:30 Uhr

17 Abende, 23 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum

Preis: 91,00 €

W 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, 06.09.2022 bis 24.01.2023

jeweils von 18:30 - 19:30 Uhr

17 Abende, 23 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum

Preis: 91,00 €

W 302 873 Wirbelsäulengymnastik

Ein erheblicher Teil der Bevölkerung kennt sie: Rückenschmerzen. Zu wenig Sport oder eine zu schwache Muskulatur, langes Sitzen am Schreibtisch, körperliche Arbeit in Fehlhaltungen sowie Stress sind Ursachen, die zu Rückenschmerzen führen. Studien haben belegt, dass ein regelmäßiges Rückentraining wirksamer ist, um Rückenschmerzen zu lindern. Dieser Kurs ist wunderbar dazu geeignet die Rückenmuskulatur aufzubauen und auch präventiv etwas für sich zu tun, damit es gar nicht erst zu Rückenleiden kommt. Ziele der Wirbelsäulengymnastik sind:

- Prävention von Verletzungen und Fehlbelastungen (Muskuläre Dysbalancen)
- Verbesserung der Körperhaltung
- Verbesserung der Lebensqualität
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Verbesserung bzw. Erhalt der koordinativen Fähigkeiten
- Mobilisation der Wirbelsäule

Teilnehmer*innen mit akuten Beschwerden müssen vor Kursbeginn unbedingt ihren Arzt befragen, ob eine Teilnahme möglich ist. Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte, lockere Kleidung, ein großes und ein kleines Handtuch, ein kleines Kissen und warme, rutschfeste Socken.

Anna Margarete Lindenau

donnerstags, 01.09.2022 bis 24.11.2022

jeweils von 18:15 - 19:15 Uhr

11 Abende, 15 UStd

Hämelerwald, Grundschule

Am Hainwald 4, Aula

Preis: 81,00 €

W 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, 09.09.2022 bis 27.01.2023

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

16 Abende, 22 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 87,00 €

W 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, 09.09.2022 bis 27.01.2023

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

16 Abende, 22 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum

Preis: 91,00 €

W 302 823 Pilates - die sanfte Trainingsmethode

Einsteigerkurs - Für mehr Balance und Beweglichkeit

Das Training nach Pilates kennt keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck. Auf sanfte Weise werden die tiefen Muskeln stimuliert und die Körpermitte zwischen Becken und Brustkorb - in der Pilates-Sprache das so genannte Powerhouse - gekräftigt. Durch ein individuelles, dem eigenen Körper angemessenes sehr effizientes Mattentraining und eine Auswahl zusätzlicher Übungen lösen sich energetische Blockaden sowie Muskel- und Gelenkverspannungen. Die Körperhaltung wird aufrechter, die gesamte Muskulatur flexibler und die Gelenke geschmeidiger.

Für Schwangere ist der Kurs nicht geeignet.

Bitte mitbringen: zwei Handtücher, leichte lockere Kleidung und Socken

Samia Ferguen

montags, 05.09.2022 bis 23.01.2023

jeweils von 16:30 - 17:30 Uhr

15 Nachmittage, 20 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 80,00 €

25 %

Werbeprämie

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

Nähere Informationen dazu finden Sie in den Geschäftsbedingungen.

*Materialkosten etc. werden nicht berücksichtigt.



W 302 813 Pilates - die sanfte Trainingsmethode

Einsteigerkurs

Für mehr Balance und Beweglichkeit
Das Training nach Pilates kennt keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck. Auf sanfter 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

donnerstags, 01.09.2022 bis 26.01.2023

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

18 Abende, 24 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 94,00 €

W 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, 06.09.2022 bis 11.10.2022

jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr

6 Abende, 12 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 52,00 €

Sehnde

W 302 594 Fitness- und Wirbelsäulengymnastik

NEU!

Der Kurs bietet den perfekten Ausgleich zu der oftmals einseitigen Belastung unseres Körpers im Alltag. Es werden gezielte Übungen zur Lockerung und Kräftigung der Rückenmuskulatur durchgeführt. Zudem beginnen wir den Kurs immer mit einer kurzen Aufwärmphase, um auch das Herz-Kreislauf-System in Schwung zu bringen. Bei akuten Rückenerkrankungen befragen Sie bitte vorab Ihren Arzt, ob die Teilnahme möglich ist. Bitte mitbringen: Turnschuhe, eine Matte, Wasser.

Julia Heinrichs

donnerstags, 01.09.2022 bis 13.10.2022

jeweils von 11:15 - 12:45 Uhr

7 Vormittage, 14 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 59,00 €

W 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 Thera-Band, Sitzbälle etc. eingesetzt.

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

Heike Andree

freitags, 09.09.2022 bis 27.01.2023

jeweils von 09:30 - 10:30 Uhr

16 Vormittage, 22 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 87,00 €

W 302 664 Wirbelsäulengymnastik

Inhalt s. W 302 654.

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

Bitte Sportbekleidung und Handtuch mitbringen.

Heike Andree

freitags, 09.09.2022 bis 27.01.2023

jeweils von 10:30 - 11:30 Uhr

16 Vormittage, 22 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 87,00 €

W 302 394 Ü60 - fit und gesund

Das Alter ist keine Ausrede - Sport tut gut -

Mit gezielten und ausgewählten Übungen, werden die einzelnen Muskelgruppen gekräftigt, die persönliche Beweglichkeit wird gesteigert und die Ausdauer verbessert sich. Mit Gleichgesinnten, soll die individuelle Koordinationsfähigkeit gefördert werden. Wir möchten Spaß und Freude am Sport für Menschen ab 60 Jahren vermitteln und freuen uns auf Sie.

Julia Heinrichs

donnerstags, 01.09.2022 bis 26.01.2023

jeweils von 10:00 - 11:00 Uhr

18 Vormittage, 24 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 94,00 €

W 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, 06.09.2022 bis 24.01.2023

jeweils von 09:00 - 10:00 Uhr

17 Vormittage, 23 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 91,00 €



W 302 034 Pilates - die sanfte Trainingsmethode

Für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

Für mehr Balance und Beweglichkeit
Das Training nach Pilates kennt keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck. Auf sanfte Weise werden die tiefen Muskeln stimuliert und die Körpermitte zwischen Becken und Brustkorb - in der Pilates-Sprache das so genannte Powerhouse - gekräftigt. Durch ein individuelles, dem eigenen Körper angemessenes sehr effizientes Mattentraining und eine Auswahl zusätzlicher Übungen lösen sich energetische Blockaden sowie Muskel- und Gelenkverspannungen. Die Körperhaltung wird aufrechter, die gesamte Muskulatur flexibler und die Gelenke geschmeidiger.
Für Schwangere ist der Kurs nicht geeignet. Bitte mitbringen: zwei Handtücher, leichte lockere Kleidung und Socken
Maike von Renesse
dienstags, 06.09.2022 bis 24.01.2023
jeweils von 16:45 - 17:45 Uhr
17 Nachmittage, 23 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13, Gymnastikraum
Preis: 91,00 €

W 302 084 Pilates - die sanfte Trainingsmethode

Kurs für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

Inhalt s. W 302 034.
Bitte mitbringen: zwei Handtücher, leichte lockere Kleidung und Socken
Maike von Renesse
mittwochs, 07.09.2022 bis 25.01.2023
jeweils von 16:45 - 17:45 Uhr
17 Nachmittage, 23 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13, Gymnastikraum
Preis: 91,00 €

W 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, 06.09.2022 bis 24.01.2023
jeweils von 17:45 - 18:45 Uhr
17 Abende, 23 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13, Gymnastikraum
Preis: 91,00 €

W 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, 05.09.2022 bis 23.01.2023
jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr
15 Abende, 20 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13, Gymnastikraum
Preis: 80,00 €

W 302 364 Bauch, Beine, Po

Inhalt s. W 302 304.
Sabine Meinig
montags, 05.09.2022 bis 23.01.2023
jeweils von 20:00 - 21:00 Uhr
15 Abende, 20 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13, Gymnastikraum
Preis: 80,00 €

W 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, 01.09.2022 bis 26.01.2023
jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr
18 Abende, 24 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13, Gymnastikraum
Preis: 94,00 €

W 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, 05.09.2022 bis 23.01.2023
jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr
15 Abende, 20 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13, Gymnastikraum
Preis: 80,00 €

W 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, 01.09.2022 bis 26.01.2023
jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr
18 Abende, 24 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13, Gymnastikraum
Preis: 94,00 €

W 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, 01.09.2022 bis 26.01.2023
jeweils von 20:00 - 21:00 Uhr
18 Abende, 24 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13, Gymnastikraum
Preis: 94,00 €



Uetze

W 302 025 fayo® das Faszienyoga nach Liebscher und Bracht

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, 13.09.2022 bis 24.01.2023

jeweils von 10:00 - 11:00 Uhr

15 Vormittage, 20 UStd

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

Preis: 80,00 €

W 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 Jarcevschij

dienstags, 06.09.2022 bis 24.01.2023

jeweils von 16:30 - 17:30 Uhr

17 Nachmittage, 23 UStd

Hänigsen, Grundschule am Storchennest, Moorgartenweg 1

Preis: 95,00 €



© Printemps,
Fotolia.com

W 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 Jarcevschij

dienstags, 06.09.2022 bis 24.01.2023

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

17 Abende, 23 UStd

Uetze, VfL-Halle, Wilhelmstr. 6

Preis: 110,00 €

W 302 315 Wirbelsäulengymnastik

Inhalt s. W 302 845.

Teilnehmende mit akuten Rückenerkrankungen müssen vor Kursbeginn unbedingt ihren Arzt befragen.

Anna Jarcevschij

dienstags, 06.09.2022 bis 24.01.2023

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

17 Abende, 23 UStd

Uetze, VfL-Halle, Wilhelmstr. 6

Preis: 110,00 €



Kontakte:

Annika Schindel

Programmbereichsleitung
05132 50 00 - 13
schindel@vhs-ostkreis-hannover.de

Elke Schwanke

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

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

Burgdorf

W 304 031 Depression - was nun?

Was ist eigentlich eine Depression, wie entsteht sie und was kann ich dagegen tun? Diesen und anderen Fragen nähern wir uns gemeinsam in diesem Kurs. Der Kurs richtet sich an Betroffene, Angehörige und Interessierte. Theoretische Wissensvermittlung über das Krankheitsbild wechselt sich mit Erfahrungsberichten der Teilnehmenden und der Dozentin ab. Ein Austausch innerhalb der Gruppe ist gerne gesehen, aber keinerlei Voraussetzung für diesen Kurs. Jede*r Teilnehmende kann selbst entscheiden, ob sie*er sich aktiv an Diskussionen beteiligen, oder in diesem Seminar nur zuhören möchte. Der Kurs gibt weiterhin eine Übersicht über mögliche Therapiearten, Therapeuten (was tun Arzt, Psychotherapeut, Ergotherapeut usw.), weitere mögliche Hilfsangebote, Ansprechpartner und Kontaktmöglichkeiten sowie Selbsthilfestrategien. Dieser Kurs beinhaltet keine individuelle Gesundheitsberatung! Die Dozentin ist Doktorin der Biologie und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Sie hat mehrjährige Erfahrung mit psychisch Erkrankten in stationären Einrichtungen.

Das Seminar ist auf 10 Teilnehmende begrenzt. Sollte es zu einer Warteliste kommen, kann ggf. ein Zusatztermin eingerichtet werden.

Dr. Stefanie Michael

Sa, 17.09.2022, 14:00 - 18:30 Uhr

So, 18.09.2022, 14:00 - 18:30 Uhr

1 Wochenende, 10 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 47,00 €

W 304 041 Wege aus der Angst

Workshop

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

Der Kurs bietet neben der theoretischen Wissensvermittlung zum Thema Ängste eine Übersicht über verschiedene Therapiearten, Therapeuten (was machen Arzt, psychologischer Psychotherapeut, Heilpraktiker usw.) und unterschiedliche Hilfsangebote. Einen besonderen Fokus legt die Dozentin dabei auf mögliche Selbsthilfestrategien, auf einfache Techniken, die jede*r auch für sich selbst üben und im Alltag anwenden kann. Gemeinsam üben wir einige dieser Techniken, um sie auch ganz praktisch kennen zu lernen. Dabei bietet dieser Kurs jedoch keine individuelle Gesundheitsberatung! Die Dozentin ist Doktorin der Biologie und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Sie hat mehrjährige Erfahrung mit psychisch Kranken in stationären Einrichtungen. Der Kurs richtet sich an Betroffene, Angehörige und Interessierte. Es sind ausreichend Pausen eingeplant. Verpflegung wird nicht gestellt, jede*r Teilnehmende bringt bitte ausreichend Verpflegung für sich selbst mit.

Dr. Stefanie Michael

Sa, 01.10.2022, 09:30 - 17:30 Uhr

1 Samstag, 9 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 44,00 €

W 304 021 Gesund und gelassen bleiben

Tagesseminar

Dieser Kurs bietet eine Einführung in Techniken, chronischen Stress abzubauen und ihm zukünftig vorzubeugen. Persönliche Stressoren zu erkennen und eigene Ressourcen zu aktivieren, hilft dabei, den alltäglichen Anforderungen zu begegnen. Dabei ist es wichtig, Entspannung, Bewegung und eine positive innere Einstellung zu nutzen, um körperliche und mentale Stresssymptome zu minimieren. Doch wie schaffe ich es, durch kleine Schritte meinen Alltag so zu entschleunigen, dass ich gelassen und gesund bleibe?

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

Als Vertiefung bietet sich der gleichnamige Bildungsurlaub an, den Sie unter der Kursnummer W 301 861Z auf S. 43 finden.

Astrid Le Loup

Sa, 08.10.2022, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 43,00 €

W 304 111 Endometriose durch Ernährung lindern

Alle Frauen zwischen Pubertät und Wechseljahren können von Endometriose betroffen sein. In Deutschland leiden rund 7-15 % der Frauen darunter. Die Dunkelziffer liegt höher, weil die Diagnose oft erst nach Jahren voller Leiden gestellt wird. Bei der Endometriose bildet sich Gebärmutter-schleimhaut nicht nur in dieser, sondern auch außerhalb. Die Wucherungen können sich im gesamten Bauchraum anhaften. Für Frauen bedeutet das die unterschiedlichsten Beschwerden: Antriebslosigkeit, starke Blutungen, wahnsinnige, teils chronische Schmerzen, Durchfall, Schweißausbrüche, Schüttelfrost u. v. m. Hinzu kommt die psychische Belastung. Oft bringt die Diagnose auch einen unerfüllten Kinderwunsch mit sich.

Ich bin selbst betroffen und möchte aufzeigen, wie die Ernährung die Beschwerden lindern kann, auf welche Vitalstoffe besonderes Augenmerk gelegt werden soll und welche Heilpflanzen unterstützen können. Außerdem werden auch die Faktoren Sport und Stressabbau thematisiert.

Die Dozentin ist ErnährungsCoach und Vitalstoffberaterin. Bitte mitbringen:

Schreibutensilien, Getränk.

Isabell Slowik

Mi, 05.10.2022, 17:30 - 21:30 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 22,00 €



© Angela
stock.adobe.com

W 304 831 Entspannt ins Wochenende - Schnupperkurs

Eine Runde Entspannung mit Autogenem Training, Fantasiereise und Klangschale an einem Freitagabend

Du möchtest entspannt ins Wochenende starten und die Arbeitswoche hinter dir lassen? Hier hast du die Möglichkeit dazu! Du kannst Dich direkt nach Deiner Arbeitswoche entspannt auf die Matte legen, den Alltag loslassen und Dich entspannt ins Wochenende fallen lassen.

Ich führe Dich durch die Entspannungstechnik hindurch, somit ist dieser Abend für Anfänger*innen gleichermaßen geeignet, wie für Kenner*innen des Autogenen Trainings.

Ramona Dietze-Steinke

Fr, 07.10.2022, 17:00 - 18:30 Uhr

1 Abend, 2 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 12,00 €

W 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

Do, 13.10.2022, 18:00 - 21:10 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 18,00 €

W 304 101 Heilpflanzen-Hausapotheke - für Hals, Nase, Ohren

Ohrenschmerzen 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

Di, 01.11.2022, 18:00 - 21:10 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 3

Preis: 18,00 €

W 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

Fr, 04.11.2022, 19:00 - 21:15 Uhr

Fr, 11.11.2022, 19:00 - 21:15 Uhr

2 Abende, 6 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

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.



W 304 011 Resilienz - gestärkt durchs Leben gehen

Tagesseminar

Alltagsstress, Ärger, belastende Ereignisse: Jede*r kennt solche Situationen und musste sich vermutlich schon mehrmals in seinem Leben durch Zeiten, die einem viel abverlangen, durchbeißen. Doch wie bewältigt man solche Anforderungen am besten? Und wie schafft man es, möglicherweise sogar aus solchen Situationen stärker hervor zu gehen?

Genau damit beschäftigt sich dieses Tagesseminar zum Thema Resilienz: der psychischen Widerstandsfähigkeit, die hilft schwierige Lebensphasen zu bewältigen. Finden Sie Ihre persönliche innere Stärke und aktivieren Sie mithilfe von verschiedenen alltagstauglichen Übungen individuelle Ressourcen. Egal ob Sie bereits einige Kraftquellen besitzen, oder aber Sie das Gefühl haben, noch nicht ausreichend viele persönliche Ressourcen zu haben: Jede*r kann Resilienz erlernen, um in Zukunft kraftvoller und gelassener durch belastende Lebenssituationen zu kommen.

Astrid Le Loup

Sa, 05.11.2022, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 43,00 €

W 304 071 Entwicklungstrauma

Lange Zeit dachte man, dass nur schwere Schocks Einfluss auf Menschen haben, bis sich die Auffassung zu verbreiten begann, dass auch kleine und vermeintlich harmlose Bindungsstörungen Menschen nachhaltig und lange beeinträchtigen können. Vom Schreien lassen als Säugling, über Krankenhausaufenthalte bis zu den Bestrafungen, die bis weit in die 70er Jahre üblich waren, können die Folgen weitreichend sein.

Wenn Sie in andauernder Anspannung leben, sich immer gestresst fühlen, ein hohes Bedürfnis nach Sicherheit haben, dazu neigen, vieles im Leben kontrollieren zu wollen, dann können Entwicklungstraumata passiert sein.

Ich möchte Ihnen verständlich erklären, was dabei vor sich geht und wie man dennoch zu einem leichteren und entspannten Leben finden kann.

Daniela Angeli

Do, 10.11.2022, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 3

Preis: 26,00 €

W 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

Di, 15.11.2022, 18:00 - 21:10 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 3

Preis: 18,00 €

W 305 121 Anders essen, besser schlafen

Seminar

Inhalt s. S. 73.

Isabell Slowik

Fr, 18.11.2022, 16:00 - 20:45 Uhr

1 Nachmittag, 6 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 31,00 €

W 304 861 Naturkosmetik selbst herstellen

Schönheit und Wohlfühl aus der Natur selbst gemacht

Du möchtest Deine Haut mit natürlichen Produkten pflegen und wissen, was drin ist? Dann ist es am Besten, Du stellst Dir Deine Hautpflege selber her. Dies muss nicht schwer und teuer sein. Und schon das Herstellen Deiner Kosmetik ist Selbstfürsorge pur! Genieße die Freude daran, selber etwas Neues herzustellen, natürliche Aromaöle zu riechen, Deine Haut mit Produkten zu verwöhnen, von denen Du weißt, was enthalten ist, und/oder diese Kostbarkeiten an die Liebsten zu verschenken. All dies ist Freude für unser Herz.

An diesem Abend gibt es zunächst theoretische Informationen zu allgemeinen Hautpflegetipps von Innen, sowie von Außen, zu Naturkosmetik, und zu einer kleinen natürlichen Hausapotheke für die Haut. Anschließend stellen wir verschiedene Naturkosmetikprodukte (Pflegeöl, Reinigungsgel, Gesichtswasser, Creme) her. Dazu erhältst Du ein Handout mit Informationen und Rezepten. Für Materialien wird am Abend eine Umlage von ca. 15,00 Euro pro Person eingesammelt. Maximal 7 Teilnehmende.

Ramona Dietze-Steinke

Do, 12.01.2023, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 28,00 €



© Igor
stock.adobe.com



W 305 131 Power für das Gehirn - Vitalstoffe gegen das Vergessen

Tagesseminar

Inhalt s. S. 73.

Isabell Slowik

Sa, 14.01.2023, 11:00 - 15:45 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 37,00 €

W 304 211 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

Do, 19.01.2023, 18:00 - 21:10 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 3

Preis: 18,00 €

W 305 161 Natürlich gesund essen

Tagesseminar

Inhalt s. S. 73.

Isabell Slowik

Sa, 28.01.2023, 10:00 - 16:30 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 37,00 €

Isernhagen

W 304 202 Loslassen lernen mit 'The Work'

Nicht die Dinge an sich beunruhigen uns, sondern wie wir über sie denken. Wie kann Loslassen aus diesem Gedankenkarussell gelingen? 'The Work of Byron Katie' ist eine einfache und effektive Methode des Umgangs mit unseren stressigen Gedanken, die wir über Mitmenschen, Situationen oder die Welt haben. Indem wir uns dem Prozess anvertrauen, verlieren unsere Gedanken ihre Macht über uns. So können wir loslassen, wieder Leichtigkeit, Klarheit, Freiheit und Frieden in unser Leben holen. In diesem Workshop lernen wir 'The Work of Byron Katie' näher kennen und in praktischen Übungen für uns selbst anzuwenden. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich, ein offener, neugieriger Geist reicht schon aus. Wer bereits Erfahrungen mit 'The Work' hat, kann dieses Intensivseminar zur Vertiefung nutzen. Bitte etwas zum Schreiben und Getränke mitbringen.

Karin Weyler

Sa, 01.10.2022, 10:00 - 16:00 Uhr

So, 02.10.2022, 10:00 - 14:00 Uhr

2 Tage, 12 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum

Preis: 48,00 €

W 304 422 Herzgesundheit

Wege zu einem gesunden Herzen

Herz- und Kreislauferkrankungen sind laut Statistik die häufigsten behandlungsbedürftigen Erkrankungen in Westeuropa. Vielfach werden die ersten Symptome erst dann realisiert, wenn das Herz schon manifest erkrankt ist. Welche Wege gibt es, diesen Erkrankungen effizient vorzubeugen oder sie wirksam zu behandeln? Das Herz ist, belegt durch die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse der modernen Medizin, weitaus mehr als nur eine empfindliche Muskelpumpe. Ganzheitliche Betrachtungen über die Bedeutung unseres Herzens eröffnen umfassendere Denk- und Handlungsansätze, um das Herz gesund zu erhalten. Der ärztliche Vortrag eröffnet einen ganzheitlichen Blick auf das Herz und gibt konkrete Hinweise für den Alltag, 'was das Herz begehrt' um gesund zu bleiben und gesünder zu werden.

Thomas Feist

Mo, 10.10.2022, 19:00 - 21:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1

Preis: 12,00 €

W 304 802 Focusing

Focusing - Ruhe finden und Probleme lösen mit dem Körper, der die Antwort weiß

"Focusing" heißt eine leicht zu lernende

Methode, die gegen Stress

und Belastung hilft. Was ist Focusing?

Focusing beschreibt den Kernprozess persönlicher Veränderung und ist ein systematischer Zugang zur eigenen Intuition. Dabei

kann Focusing in allen Lebensbereichen

und zu allen Fragestellungen im Privaten,

aber auch in verschiedensten beruflichen

Kontexten angewendet werden. Focusing

ist ein wertvolles Werkzeug in all jenen

Bereichen, in denen Kreativität, Innovation

und der Umgang mit komplexen Situationen

erforderlich ist. Focusing lädt Sie dazu

ein, Ihre Aufmerksamkeit absichtslos in

Ihren Körper zu lenken - dorthin, wo Sie

etwas Bedeutsames spüren, ohne schon zu

wissen, was genau es ist. Aus diesem acht-

samen 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 psy-

chologische 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

Mo, 07.11.2022, 18:00 - 21:00 Uhr

Mo, 14.11.2022, 18:00 - 21:00 Uhr

Mo, 21.11.2022, 18:00 - 21:00 Uhr

Mo, 28.11.2022, 18:00 - 21:00 Uhr

Mo, 05.12.2022, 18:00 - 21:00 Uhr

Mo, 12.12.2022, 18:00 - 21:00 Uhr

Mo, 09.01.2023, 18:00 - 21:00 Uhr

Mo, 16.01.2023, 18:00 - 21:00 Uhr

8 Abende, 32 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1

Preis: 110,00 €



W 304 042 Wege aus der Angst

Workshop

Inhalt s. W 304 041, S. 64.

Dr. Stefanie Michael

Sa, 19.11.2022, 09:30 - 17:30 Uhr

1 Samstag, 9 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum

Preis: 44,00 €

W 304 022 Depression - was nun?

Inhalt s. W 304 031, S. 64.

Das Seminar ist auf 10 Teilnehmende begrenzt. Sollte es zu einer Warteliste kommen, kann ggf. ein Zusatztermin eingerichtet werden.

Dr. Stefanie Michael

Sa, 21.01.2023, 14:00 - 18:30 Uhr

So, 22.01.2023, 14:00 - 18:30 Uhr

1 Wochenende, 10 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 2

Preis: 47,00 €

Lehrte

W 304 143 Grüne Immunkraft - mit Heilpflanzen fit durch den Winter

Wer kennt es nicht: die kalte Jahreszeit kommt auf uns zu und wir hoffen, nicht zu denjenigen mit Husten, Schnupfen, Heiserkeit zu zählen. Und wenn es uns doch trifft, möchten wir schnelle Hilfe. Die Natur bietet uns eine Vielzahl Pflanzen an, die unser Immunsystem stärken oder die beim ersten Kratzen im Hals und laufender Nase eine gute Wahl sein können. In diesem Kurs möchte ich Ihnen Heilpflanzen wie Spitzwegerich, Kapuzinerkresse, Thymian, Holunder, Linde u. v. m. vorstellen, die Sie vielfach frisch vor der Haustür finden und vielleicht sogar im eigenen Garten oder auf dem Balkon haben. Ich erkläre Ihnen, wie Sie zuhause z. B. ein Erkältungs-Raumspray herstellen, eine Tinktur ansetzen, Tees mischen können. Und ich gebe Ihnen umfangreiche Einblicke, welche Pflanzen für welche Anwendung nützlich sind und wie Sie selbst sich eine kleine Hausapotheke für Ihr Immunsystem anlegen können. In der Kursgebühr sind Kosten für ein Handout mit Informationen und Rezepten enthalten.

Isabell Slowik

Di, 27.09.2022, 17:30 - 21:30 Uhr

Di, 04.10.2022, 17:30 - 21:30 Uhr

2 Abende, 10 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 43,00 €

W 304 163 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

Do, 29.09.2022, 18:00 - 21:10 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 2

Preis: 18,00 €

W 304 013 Waldbaden - Aufatmen im Herbstwald

Schnupperkurs - Setzen Sie Ihrem Alltagsstress etwas entgegen und entdecken Sie den Wald in dieser bunten Jahreszeit des Wandels.

Jedes Jahr suchen Millionen Menschen Wälder, Parks und Gartenanlagen auf, um die entschleunigende Wirkung eines Spaziergangs neu zu erleben. In absichtsloser Achtsamkeit auf Waldwegen die eigene Gesundheit stärken. Ganz bewusst ziellos schlendern, um "eingetretene" Pfade zu verlassen und offen zu sein für ein neues Wohlfühlgefühl in und mit der Umgebung des Waldes. Unter dem Motto "Unterbreche dein Leben und erhol dich im Wald" nehmen Sie teil an einem geführten Schnupperangebot. Vom Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes bis zum (Wieder-)Entdecken von Auszeiten im Wald, unterstützt durch Achtsamkeits-, Meditations-, Bewegungs- und Atemübungen. Lassen Sie sich ein auf eine Reise der Achtsamkeit! Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung, trittsichere Schuhe, Sitzunterlage. Der Kurs ist auf 7 Teilnehmende begrenzt. Über den genauen Treffpunkt im Raum Lehrte informieren wir Sie rechtzeitig vorab per Mail. Ebenso werden wir Sie um Erlaubnis bitten, Ihre Handynummer oder E-Mailadresse an die Dozentin weiterzugeben, um im Falle sehr schlechten Wetters den Kurs kurzfristig absagen zu können.

Ursula Wendt

Fr, 07.10.2022, 15:00 - 17:15 Uhr

1 Nachmittag, 3 UStd

Lehrte

Preis: 18,00 €

W 304 023 Waldbaden - Aufatmen im Winterwald

Schnupperkurs - Setzen Sie Ihrem Alltagsstress etwas entgegen und lernen Sie den Wald in dieser besonderen, stillen Jahreszeit kennen.

Inhalt s. W 304 013.

Ursula Wendt

Fr, 02.12.2022, 14:00 - 16:15 Uhr

1 Nachmittag, 3 UStd

Lehrte

Preis: 18,00 €



W 304 153 Die Kraft der Wurzeln Outdoor!

Die verzweigten Wurzelsysteme halten in Symbiose mit den Pilzgeflechten die Welt zusammen. Sie sind das www (Weltweite-WurzelWerk) der Natur!

Wenn im Herbst die oberirdischen Teile der Pflanzen langsam absterben, speichert die Wurzel die notwendigen Nährstoffe, um das Überleben im Winter und den Neustart im Frühjahr zu sichern. Die beste Zeit, um sich die Heilkraft der Wurzeln zunutze zu machen. Gemeinsam wollen wir Wurzeln von Alant, Baldrian, Beinwell, Löwenzahn und Wegwarte ausgraben und zu Tinkturen, Salben, Pulver oder gar Kaffee verarbeiten und so die natürlichen Kräfte der Pflanzen für den Winter konservieren. Außerdem gibt es viel Wissenswertes und auch einiges Zauberhaftes zu den Pflanzen zu erzählen.

Die Dozentin ist Heilpflanzenexpertin. In der Kursgebühr sind Kosten für ein Handout mit Informationen und Rezepten sowie Materialkosten enthalten.

Bitte kleiden Sie sich dem Wetter entsprechend, festes Schuhwerk ist von Vorteil. Wir werden Sie vorab per Mail um Erlaubnis bitten, Ihre Handynummer oder E-Mailadresse an die Dozentin weitergeben zu dürfen, um im Falle sehr schlechten Wetters den Kurs kurzfristig absagen zu können.

Treffpunkt Tag 1: 31275 Lehrte OT Arpke, Hasendamm 67, Parkmöglichkeiten am Fahrbahnrand entlang des Hasendamms.
Treffpunkt Tag 2: Küche IGS Lehrte, Südstr. 3

Isabell Slowik

Fr, 04.11.2022, 14:30 - 16:45 Uhr

Sa, 05.11.2022, 10:15 - 15:15 Uhr

1 Nachmittag + 1 Tag, 9 UStd

Lehrte, Heilpflanzengarten Isabell Slowik
Hasendamm 67

Preis: 57,00 €

W 304 813 Nahrungsmittelallergien und Unverträglichkeiten

Ursachen und neue Ansätze in Diagnostik und Behandlung

Viele Menschen - nahezu jeder 10. - leiden heute unter den Folgen von Nahrungsmittelunverträglichkeiten, ohne es zu wissen. Häufig sind die Symptome, anders als bei klassischen Allergien, sehr vielfältig und scheinbar unspezifisch: So kann es zum Beispiel zu Müdigkeit, Migräne, Muskel- und Gelenksbeschwerden, verschiedensten Verdauungsproblemen, Konzentrationsstörungen und sogar zu Depressionen kommen. Dabei reagiert der Körper nur bei sechs von hundert Betroffenen direkt nach dem Essen. Meist treten die Beschwerden erst 3 bis 72 Stunden später auf - die Ursachen bleiben unerkannt.

In diesem ärztlichen Vortrag wird gezielt über die verschiedenen Ursachen und Wirkungen von Unverträglichkeitsreaktionen und über die Möglichkeiten, die Beschwerden in den Griff zu bekommen, gesprochen. Dabei bleibt auch Raum zur Beantwortung individueller Fragen.

Thomas Feist

Di, 01.11.2022, 19:00 - 21:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 12,00 €

W 304 863 Naturkosmetik selbst herstellen

Schönheit und Wohlfühl aus der Natur selbst gemacht

Inhalt s. W 304 861, S. 66.

Ramona Dietze-Steinke

Mi, 23.11.2022, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 4

Preis: 28,00 €

W 304 203 Loslassen lernen mit 'The Work'

Inhalt s. W 304 202, S. 67.

Karin Weyler

Sa, 14.01.2023, 10:00 - 16:00 Uhr

So, 15.01.2023, 10:00 - 14:00 Uhr

2 Tage, 12 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 48,00 €

W 304 833 Entspannt ins Wochenende - Schnupperkurs

Schönheit und Wohlfühl aus der Natur selbst gemacht

Inhalt s. W 304 831, S. 65.

Ramona Dietze-Steinke

Fr, 03.02.2023, 17:00 - 18:30 Uhr

1 Abend, 2 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 12,00 €

Auswärtig

fayo® das Fasziyoga nach Liebscher und Bracht

Workshop für den gesamten Körper

Im Gegensatz zum verfilzten Wollpullover können wir unsere Fasziestruktur 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 Fasziyoga. 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

W 304 030

Dominik Machner

Sa, 08.10.2022, 10:30 - 14:15 Uhr

1 Samstag, 5 UStd

Gesundheitspraxis Dominik Machner,

Podbielskistraße 325, 30659 Hannover

Preis: 26,00 €

W 304 010

Dominik Machner

Sa, 14.01.2023, 10:30 - 14:15 Uhr

1 Samstag, 5 UStd

Gesundheitspraxis Dominik Machner,

Podbielskistraße 325, 30659 Hannover

Preis: 26,00 €



Bildungsurlaube Inhouse

W 304 903 Bildungsurlaub: Fit und gesund im Beruf

Gesundheitsprävention durch Stressbewältigung, Intervallfasten und Bewegung

Stress ist allgegenwärtig - im Beruf und im privaten Alltag - und verursacht auf Dauer Krankheiten. Ziel des Bildungsurlaubes ist es, Ihre Ressourcen zu aktivieren, damit Sie mit den Stressbelastungen gelassener umgehen können, um Lebensqualität und Gesundheit bewusster wahrzunehmen und zu gestalten.

Inhalt:

- Erarbeiten eines persönlichen Stressprofils: Stressoren, meine Reaktionen auf verschiedenen (Reaktions) Ebenen, psychologische Antreiber, Erkennen der persönlichen Stressverstärker
- Erarbeiten von individuellen Handlungsoptionen
- Einführung in eine gesunde, ausgewogene und vollwertige Ernährung
- Umfassende Informationen zum Thema Intervallfasten und Umsetzungsideen
- Der Bereich Bewegung umfasst in Theorie und Praxis: Training mit smoveys, Faszientraining, Kraft-Ausdauer, Walken, Sitzgymnastik, Lockerungsübungen,
- Entspannungsübungen: Atemübungen und Yoga Nidra (Tiefenentspannung)

Als wichtige Schlüsselqualifikation für eine ausgewogene Work-life-Balance erwerben Sie Stresskompetenzen, Sie lernen einen gesunden Lebens- und Arbeitsstil kennen und fördern so Ihre Gesundheit. Sie erwerben die Fähigkeit, Ihre Ernährung Ihrem individuellen Lebensstil anzupassen, bleiben fit, gesund und leistungsfähig für den (Berufs)Alltag.

VA-Nr.: B21-105364-52

Abmeldeschluss: 12. Dezember 2022

Claudia Kapahnke-Blaase

Mo, 23.01.2023 bis Fr, 27.01.2023

täglich jeweils von 09:00 - 16:30 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 180,00 €

X 304 914 Bildungsurlaub: Vital und ausgeglichen im Beruf

Förderung des Gesundheitsbewusstseins durch Stressmanagement, Ernährung und autogenes Training

Ernährung, Ausgeglichenheit und Entspannung sind wichtige Pfeiler unserer Gesundheit. Sobald nur ein Teil davon ins Wanken gerät, kann unser Gesundheitsgebäude bröckeln und empfindlichen Schaden nehmen. In diesem Bildungsurlaub erfahren Sie, wie Körper und Geist zusammen funktionieren und wie wichtig ein gutes Stressmanagement ist. Ich vermittele Ihnen, wie Stress unsere Ernährungsweise beeinflussen, wie Sie Ihren Körper mit den richtigen Lebensmitteln prophylaktisch stärken und in kritischen Phasen unterstützen können. Sie erhalten Einblick in das Autogene Training nach Jacobson und werden in der Lage sein, die Übungen für sich selbst umsetzen zu können. Dieser Bildungsurlaub beinhaltet viele Einblicke in unsere Innenwelt, theoretische Grundlagen zu einer ausgewogenen Ernährung, praktische Tipps für kleine Auszeiten, Bewegungsmöglichkeiten und Ideen, wie all das auch in Ihrem Arbeitsalltag umsetzbar ist.

Dieses Seminar ist im Rahmen der beruflichen Weiterbildung nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz anerkannt. Es steht jedoch allen Interessierten offen.

VA-Nr.: B23-116244-39

Anmeldeschluss: 27. März 2023

Isabell Slowik

Mo, 08.05.2023 bis Fr, 12.05.2023

täglich jeweils von 09:00 - 16:15 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Seminarraum 2

Preis: 179,00 €

X 304 912 Bildungsurlaub: Burnout vorbeugen - Kraftquelle Achtsamkeit

Unsere Arbeits- und Lebensbedingungen haben sich drastisch gewandelt. Immer mehr Menschen verbringen immer mehr Zeit bei der Arbeit. Zunehmende Automatisierungen/ Digitalisierungen führen zur Überforderung und/oder Resignation. Die Anforderungen steigen, der Zeitdruck wächst, immer weniger Mitarbeiter für mehr Arbeit. Erschöpfung macht sich bemerkbar, wird aber verdrängt und laugt immer mehr aus. Man spricht dann vom Burnout-Syndrom.

Dieser Bildungsurlaub ist mehr als Stressprävention. Er geht einen Schritt weiter mit umfangreichen Informationen zum Burnout-Syndrom und Achtsamkeit als effektive Präventionsmöglichkeit. In dieser Woche erarbeiten Sie sich Ihr ganz individuelles Profil und lernen, wie Sie in Stresssituationen gelassen, konzentriert und fokussiert bleiben. Sie entwickeln ein ausführliches Portfolio an Ritualen, die als Kraftquelle dienen und Sie in eine stimmige Life-Balance bringen können.

Inhalt (Auszug):

- Wie Beanspruchungen im Alltag entstehen
- Stress in Abgrenzung zum Burnout
- Burnout und seine unscharfen Grenzen
- Burnout-Symptome
- 12 Stadien des Burnout-Zyklus
- Salutogenese
- Positive Psychologie
- Achtsamkeit als Burnoutprävention
- Life-Balance
- Prävention burnout: die 4 'E's'
- 12 Bausteine der Prävention
- Rituale als Kraftquellen, Selbstfürsorgeideen
- Wiedereinstieg nach einem Burnout - Stolpersteine, Hürden, Return-to-Work-Koordinatoren
- Yoga Nidra als Kraftquelle
- Brainwalk, Faszienübungen, Dehn- und Stretchübungen

VA-Nr.: B21-105365-61

Abmeldeschluss: 08. Mai 2023

Claudia Kapahnke-Blaase

Mo, 19.06.2023 bis Fr, 23.06.2023

täglich jeweils von 09:00 - 16:15 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum

Preis: 185,00 €

X 304 931 Fit und gesund im Beruf - Gesundheitsprävention durch Stressbewältigung, Intervallfasten und Bewegung

Inhalt s. W 304 903, S. 70.

VA-Nr.: B21-105364-52

Abmeldeschluss: 29. Mai 2023

Claudia Kapahnke-Blaase

Mo, 10.07.2023 bis Fr, 14.07.2023

täglich jeweils von 09:00 - 16:15 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 195,00 €



Bildungsurlaube auswärtig

W 304 910 Bildungsurlaub im Thüringer Winterwald

Gesundheitsprävention durch Stressbewältigung, Intervallfasten und Bewegung

Seminarinhalte s. W 304 903, S. 70.

Als Ausrichtungsort nationaler und internationaler Wintersportevents ist Oberhof weithin als Wintersportzentrum bekannt. In diesem Umfeld verbringen Sie Ihre Bildungsurlaubswoche im Thüringer Winterwald, den Sie zur Entspannung und aktiven Erholung abseits des Seminars nutzen können. In unmittelbarer Entfernung der Unterkunft befinden sich Wanderwege, Loipen und Rodelbahnen, in zehn Minuten erreichen Sie den Ortskern.

In der Unterkunft (Ferienzentrum Oberhof) erwarten Sie ein Einzelzimmer mit eigenem Bad und WLAN, Vollpension mit Essen in Buffetform (Softgetränke, Bier und Wein inklusive), ein Saunabereich, der Seminarraum, sowie zweimal täglich eine Kaffee-/Teepause. Die Unterkunft ist sowohl per PKW als auch mit Bahn und Bus zu erreichen. An- und Abreise am 08. und 13. Januar erfolgen eigenständig und auf eigene Kosten. Ein Parkplatz kann bei der Unterkunft gegen Aufpreis gemietet werden.

VA-Nr.: B22-112461-20

Anmeldeschluss: 01.12.22

Claudia Kapahnke-Blaase

Mo, 09.01.2023 bis Fr, 13.01.2023

täglich jeweils von 09:00 - 16:15 Uhr (inklusive 4 UE Abreise ab 13:00 Uhr am Freitag)

5 Tage, 40 UStd

Ferienzentrum Oberhof

Preis: 725,00 €

X 304 910 Bildungsurlaub an der Nordsee - Schillig

Burnout vorbeugen -

Kraftquelle Achtsamkeit

Seminarinhalte s. X 304 912, S. 70.

Zur Erholung bei trägt die grandiose Lage der Unterkunft. Direkt hinter dem Deich, wortwörtlich 'Achtern Diek', und nur 200 Meter vom Strand entfernt, können Sie ganz in die raue Schönheit der Nordsee, die sanften Dünen des Sandstrandes, die Natur des Weltnaturerbes Wattenmeer und den Wandel der Gezeiten eintauchen. Der Ortskern von Schillig in unmittelbarer Entfernung bietet verschiedene Restaurants, Imbisse, Cafes und kleine Geschäfte, einen Supermarkt gibt es im Nachbarort Horumersiel. Die Sielorte Hooksiel und Horumersiel laden zudem zum Erkunden der historischen Ortskerne und der Häfen ein. Die Marinestadt Wilhelmshaven, die eine Vielzahl von Museen und Kulturangeboten

bietet, befindet sich ca. 25 km entfernt.

Die Unterbringung erfolgt in Apartments (teilweise barrierefrei, bitte sprechen Sie uns an) mit jeweils zwei Doppelzimmern, die in Einzelnutzung zur Verfügung stehen. Die modernen Apartments bieten zudem ein Bad mit Dusche und WC, ein Wohnzimmer, einen Kühlschrank, ein Heißgetränkset sowie eine Terasse. Sie erhalten Halbpension in Buffetform sowie kostenlos WLAN und Parkplätze. Die An- und Abreise erfolgen am 05.03. und 10.03. individuell und auf eigene Kosten, zudem muss vor Ort eine Kurtaxe gezahlt werden.

VA-Nr.: folgt

Anmeldeschluss 02.02.2023

Claudia Kapahnke-Blaase

Mo, 06.03.2023 bis Fr, 10.03.2023

täglich jeweils von 09:00 - 16:15 Uhr (inklusive 4 UE Abreise ab 13:00 Uhr am Freitag)

5 Tage, 40 UStd

Familienferiendorf Schillig - Nordsee

Preis: 645,00 €





X 304 900 Bildungsurlaub auf der Insel Langeoog

Resilienz - gestärkt durchs Leben gehen
Langeoog, die „lange Insel“, erwartet Sie mit 14 Kilometern Sandstrand, an dem Sie entspannen, das Treiben im Nationalpark Wattenmeer beobachten und den Wandel der Gezeiten hautnah erleben können. Zahlreiche Pfade und Touren laden ebenso dazu ein. Der hübsche Ortskern mit Museen, Geschäften, Cafes und Meerwasserbad bietet ebenfalls Abwechslung in den Seminarpausen. Zur Erholung bei trägt der Komfort des gehobenen Diakonie-Hotels Bethanien. Dieses hat sich einem bio-regio-fairen Konzept mit fairen Arbeitsbedingungen, bio-regio-fairem-Restaurantkonzept und umweltfreundlichem Ressourcenverbrauch verschrieben. Es erwartet Sie mit modernen Einzelzimmern mit eigenem Bad (Dusche, WC und Waschbecken), einem kleinen Tisch, Sessel und Fernseher sowie Halbpension Plus mit Frühstück, vitalem Mittagssnack und Abendessen aus der feinen, hoteleigenen Restaurantküche.
Seminarinhalte:

Alltagsstress, Ärger, belastende Ereignisse: Jede*r kennt solche Situationen und musste sich vermutlich schon mehrmals in seinem Leben durch Zeiten, die einem viel abverlangen, durchbeißen. Doch wie bewältigt man solche Anforderungen am besten? Ohne das Gefühl zu haben, dass einem alles über den Kopf wächst? Und wie schafft man es möglicherweise sogar aus solchen Situationen stärker hervor zu gehen? Genau damit beschäftigt sich dieser Kurs zum Thema „Resilienz“: der psychischen Widerstandsfähigkeit, die hilft, kritische Lebensphasen zu bewältigen. Gemeinsam wollen wir Ihre persönliche innere Stärke finden und mithilfe von verschiedenen alltagstauglichen Übungen individuelle Ressourcen für schwierige Lebenssituationen aktivieren. Neben dem Erlernen von theoretischem Wissen beispielsweise über „die sieben Säulen der Resilienz“, bietet dieser Kurs viel Praxis in Form von praktischen Übungen, Austausch, Entspannungsverfahren und Selbstreflexion. Die Kurstage von Montag bis Donnerstag klingen jeweils mit einer 45-minütigen Entspannungseinheit am Abend aus.
Egal, ob Sie bereits einige Kraftquellen besitzen oder aber Sie das Gefühl haben, noch nicht ausreichend viele persönliche Ressourcen zu haben:

Jede*r kann Resilienz erlernen und ist gerne in diesem Kurs gesehen, um in Zukunft kraftvoller und gelassener durch belastende Lebenssituationen zu kommen.

Zielsetzung:

- Erlernen von theoretischem Hintergrundwissen („Sieben Säulen der Resilienz“)
 - Praktische Anwendung durch Gruppenarbeiten und alltagstaugliche Übungen
 - Ressourcen stärken und gezielt nutzen
 - Entspannungstechniken für Beruf und Alltag
 - Stressoren kennenlernen
 - innere Stärke aktivieren
- VA-Nr.: B23-116393-44
Anmeldeschluss: 15.02.2023.

Astrid Le Loup

Mo, 20.03.2023 bis Do, 23.03.2023
täglich jeweils von 08:45 - 15:15 Uhr und 19:30 - 20:15 Uhr;
Fr, 24.03. von 08:45 - 16:00 Uhr (inklusive 4 UE Abreise ab 13:00 Uhr)
5 Tage, 40 UStd
Langeoog, Hotel Bethanien
Preis: 910,00 €

Y 304 900 Bildungsurlaub auf Sylt Lösungsorientierter Umgang mit Stress

Das 2018 sanierte Haus Klarstrand begrüßt Sie im Ort Wennigstedt in kurzer Distanz zum Sandstrand. Sie sind untergebracht in Einzelzimmern mit eigenem Bad und erhalten Halbpension. In den Seminarpausen können Sie so von dort aus Insel, Strand und Dünen erkunden und sich rundum entspannen. Seminarinhalte:
Fühlen Sie sich auch manchmal wie im Hamsterrad? In diesem Kurs lernen Sie Ihre eigenen Stressoren kennen und entwickeln persönliche Lösungsstrategien, um vielleicht durch nur kleine Veränderungen in Beruf und Alltag, die täglichen Anforderungen leichter bewältigen und mehr Zeit für sich zu haben. Sie entwickeln aus Ihren eigenen Ressourcen Ideen, wie Sie leichter Ihre Wunschziele erreichen können. Alltagsstaugliche Entspannungstechniken ergänzen das Programm. Die Kurstage von Montag bis Donnerstag klingen jeweils mit einer 45-minütigen Entspannungseinheit am Abend aus, in der die Progressive Muskelentspannung (PMR) praktiziert wird..

Zielsetzung:

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

- Wunschziele erreichbar machen
- Entspannungstechniken für Beruf und Alltag

Der 31.10. ist ein regulärer Unterrichtstag.

VA-Nr.: B23-116392-56

Anmeldeschluss: 28.09.2023.

Astrid Le Loup

Mo, 30.10.2023 bis Do, 02.11.2023
täglich jeweils von 08:45 - 15:15 Uhr und 19:30 - 20:15 Uhr;
Fr, 03.11. von 08:45 - 16:00 Uhr (inklusive 4 UE Abreise ab 13:00 Uhr)
5 Tage, 40 UStd
Sylt, Haus Klarstrand
Preis: 768,00 €

Y 304 910 Vorankündigung: Bildungsurlaub auf Spiekeroog

**Burnout vorbeugen - Kraftquelle
Achtsamkeit**

Seminarinhalte s. X 304 912, S. 70.

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

VA-Nr.: folgt

Claudia Kapahnke-Blaase

Mo, 13.11.2023 bis Fr, 17.11.2023
täglich jeweils von 08:30 - 16:15 Uhr (inklusive 4 UE Abreise ab 13:00 Uhr am Freitag)
5 Tage, 40 UStd
Spiekeroog, Haus Sturmeck
Preise standen zum Zeitpunkt der Drucklegung noch nicht fest und werden Interessierten mit den Unterlagen mitgeteilt.

Für alle auswärtigen Bildungsurlaube gilt:

- sie sind von der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung nach niedersächsischem Bildungsurlaubsgesetz als Vollzeitbildungsurlaub anerkannt
- In der Kursgebühr enthalten sind die Kosten für das Seminar, die Unterkunft und die Verpflegung.
- An- und Abreise erfolgen eigenständig und auf eigene Kosten
- Die Abreise am Freitagnachmittag ist mit 4 UE in der Bildungsurlaubszeit enthalten.
- Es gelten gesonderte An- und Abmeldebedingungen. Weitere Informationen, Flyer und Anmeldeunterlagen erhalten Sie bei der zuständigen Fachbereichsleitung Annika Schindel: schindel@vhs-ostkreis-hannover, Tel. 05132 5000.13.



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

W 304 111 Endometriose durch Ernährung lindern

Inhalt s. S. 64.
Isabell Slowik
Mi, 05.10.2022, 17:30 - 21:30 Uhr
1 Abend, 5 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 4
Preis: 22,00 €

W 304 411 Darmgesundheit und Immunsystem

Inhalt s. S. 65.
Thomas Feist
Fr, 04.11.2022, 19:00 - 21:15 Uhr
Fr, 11.11.2022, 19:00 - 21:15 Uhr
2 Abende, 6 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 3
Preis: 29,00 €

W 305 121 Anders essen, besser schlafen

Seminar
Erholsamer und ausreichender Schlaf ist für unsere Gesundheit unerlässlich. Schlafmangel kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes Typ 2 erhöhen. Sogar unser Essverhalten ist von der Qualität des Schlafes abhängig und umgekehrt. Zu wenig Schlaf lässt uns Heißhunger auf Süßes und Fettiges bekommen. Für einen erholsamen Schlaf sorgen u. a. Gemüse und Nüsse. Sie erfahren, welche Nahrungsmittel besonders gut für einen guten Schlaf sind, worin Melatonin und Serotonin zu finden sind und welche Heilpflanzen uns zusätzlich unterstützen können.

Die Dozentin ist ErnährungsCoach und Heilpflanzenexpertin.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Getränk.

Isabell Slowik
Fr, 18.11.2022, 16:00 - 20:45 Uhr
1 Nachmittag, 6 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 4
Preis: 31,00 €

W 305 131 Power für das Gehirn - Vitalstoffe gegen das Vergessen

Tagesseminar

Unser Gehirn ist ein echter Workaholic. Ein wahres Multitalent, das für diese Leistung Energie und Nährstoffe benötigt. Welche Vitalstoffe aus unserer Ernährung gezielt Einfluss auf die Leistungsfähigkeit haben und unsere Konzentrationsfähigkeit fördern können, erfahren Sie in diesem Kurs. Außerdem gibt es Informationen über die Wirkung von Vitalstoffen bei Stress. Welchen Einfluss Vitalstoffe auch vorbeugend und begleitend bei Alzheimer und Demenz haben können, wird ebenfalls erläutert. Da Vitalstoffe nicht nur in unserer Nahrung zu finden sind, sondern sich auch zu einem großen Teil in Pflanzen befinden, werden die wichtigsten Heilpflanzen ebenfalls vorgestellt.

Die Dozentin ist ErnährungsCoach und Vitalstoffberaterin.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Getränk, Mittagsimbiss.

Isabell Slowik
Sa, 14.01.2023, 11:00 - 15:45 Uhr
1 Samstag, 8 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 4
Preis: 37,00 €

W 305 161 Natürlich gesund essen

Tagesseminar

Heilende Lebensmittel ergänzen eine natürliche, gesunde Ernährungsweise. Untersuchungen zur Wirkung pflanzenbasierter Ernährung überraschen immer wieder mit Ergebnissen zu längerem, gesünderem und nachhaltigerem Leben. Möchten Sie wissen, warum Rote Betsaft, Hagebuttenpulver, hausgemachte Tomatensoße oder Kartoffeln so wertvoll für uns sind? Der Trend geht zu pflanzenbasiertem Genuss, der gut für uns und gut für die Umwelt ist. All das interessiert Sie? Dann ist dieser Kurs genau richtig! Die Themen reichen

von Essen gegen Entzündungen, Grünes für's Herz und Brain Food - Essen gegen das Vergessen. Es gibt viel Wissenswertes über diese Superkräfte unserer täglichen Lebensmittel, praktische Tipps und viele Rezepte. Die Dozentin ist ErnährungsCoach.

Isabell Slowik
Sa, 28.01.2023, 10:00 - 16:30 Uhr
1 Samstag, 8 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 1
Preis: 37,00 €

Isernhagen

W 305 242 Himmlische, feine Sterneküche - leicht gemacht.

Gemeinsam zaubern wir am Nachmittag ein wunderschönes 3-Gänge-Menü und werden es am Abend gemeinsam genießen. Vielleicht möchten Sie damit zu Hause einmal Ihre Frau oder Ihren Mann überraschen? Hier lernen Sie, wie wir aus einfachen Zutaten ein leichtes "Sternemenü" kreieren, mit dem Sie beeindrucken können. Hier ein Vorgeschmack:

Vorspeise:

Lachs - Spargel - Erbse

Hauptgang:

Ravioli - Senf - Spinat - Ei

Dessert:

Vanillemousse - Rhabarber - Weiße Luftschokolade

Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrhandtuch, Behältnisse für eventuelle Überbleibsel. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 13,00 Euro sind bereits in der Gebühr enthalten.

Der Dozent ist gelernter Küchenmeister und hat Arbeitserfahrungen in verschiedenen Restaurants, u.a. auch Sternereaurants, gesammelt.

Daniel Schlößer
Sa, 03.09.2022, 15:15 - 19:00 Uhr
1 Nachmittag, 5 UStd
Altwarmbüchen, Schulcampus
Helleweg 1, Schulküche
Preis: 44,00 €



W 305 222 Heute "Nudelt's" richtig!

Von Tagliatelle bis hin zu zweifarbigen Raviolis.

Diesen Abend bereiten wir gemeinsam verschiedene Nudelgerichte vor, es gibt soviel darüber zu lernen. Und das Wichtigste: so lange dauert es gar nicht - ich werde Ihnen zeigen wie sie schnell selbstgemachte Pasta zaubern können!

Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrhandtuch, Behältnisse für eventuelle Überbleibsel. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 13,00 Euro sind bereits in der Gebühr enthalten. Der Dozent ist gelernter Küchenmeister und hat Arbeitserfahrungen in verschiedenen Restaurants, u.a. auch Sternere-restaurants, gesammelt.

Daniel Schlößer

Sa, 17.09.2022, 15:15 - 19:00 Uhr

1 Nachmittag, 5 UStd

Altwarmbüchen, Schulcampus

Helleweg 1, Schulküche

Preis: 49,00 €

W 305 232 Heute wird's "Hummer" geil

Schon einmal Hummer gegessen oder sogar zubereitet? Nein??? Dann wird es Zeit!

An diesem Abend bereiten wir gemeinsam nicht nur Hummer zu, sondern auch andere Leckereien rund ums Meer. Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrhandtuch, Behältnisse für eventuelle Überbleibsel. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 20,00 Euro sind bereits in der Gebühr enthalten. Der Dozent ist gelernter Küchenmeister und hat Arbeitserfahrungen in verschiedenen Restaurants, u.a. auch Sternere-restaurants, gesammelt.

Daniel Schlößer

Do, 29.09.2022, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Altwarmbüchen, Schulcampus

Helleweg 1, Schulküche

Preis: 56,00 €

W 305 212 Fleisch ist mein Gemüse

Fleisch ist und soll etwas Besonderes bleiben. Vom zarten Rosa bis hin zum butterzartem, geschmorten Fleisch. An diesem Abend gibt es von allem etwas. Natürlich darf auch das perfekte Schnitzel nicht fehlen.

Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrhandtuch, Behältnisse für eventuelle Überbleibsel. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 15,00 Euro sind bereits in der Gebühr enthalten.

Der Dozent ist gelernter Küchenmeister



Name:

Daniel Schlößer

bei der VHS seit:

2022

Unterrichtsbereich(e):

Kochen und Ernährung

Das macht Erwachsenenbildung

für mich besonders:

Mit Spaß lecker lernen!

Kochen ist Kunst -
eine kreative Tätigkeit, Leidenschaft
und Ausgleich in einem.

und hat Arbeitserfahrungen in verschiedenen Restaurants, u.a. auch Sternere-restaurants, gesammelt.

Daniel Schlößer

Di, 11.10.2022, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Altwarmbüchen, Schulcampus

Helleweg 1, Schulküche

Preis: 51,00 €

W 305 112 Schlemmerküche 64

Sie haben Freude am Kochen und am Probieren? Köstliche Rezepte und viele Anregungen bringen neuen Schwung in den Speiseplan - sowohl im Alltag als auch zu festlichen Anlässen! Die Lebensmittelkosten werden pro Abend umgelegt.

Adelheid Meck

dienstags, 01.11.2022 bis 06.12.2022

jeweils von 18:30 - 21:30 Uhr

6 Abende, 24 UStd

Altwarmbüchen, Schulcampus

Helleweg 1, Schulküche

Preis: 97,00 €

W 305 202 Alles rund um den Fisch

Vom Entschuppen bis zum Genießen

Ist der Fisch überhaupt frisch? Hoffentlich hat er nach dem Garen keine Gräten!?

Wie filetiere ich einen Fisch, was muss ich dabei beachten? Diese Fragen klären wir an diesem Abend auf praktische Weise und genießen verschiedene Fischzubereitungen. Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrhandtuch, Behältnisse für eventuelle Überbleibsel. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 15,00 Euro sind bereits in der Gebühr enthalten. Der Dozent ist gelernter Küchenmeister und hat Arbeitserfahrungen in verschiedenen Restaurants, u.a. auch Sternere-restaurants, gesammelt.

Daniel Schlößer

Do, 17.11.2022, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Altwarmbüchen, Schulcampus

Helleweg 1, Schulküche

Preis: 51,00 €



W 305 132 Zauber des Winters

Lassen Sie sich entführen in eine Welt des Winterzaubers: in der Luft hängt ein Hauch von Zimt, Vanille und Kardamom, der uns an unsere Kindheit erinnern mag. Wir probieren uns an allerelei winterlichen Köstlichkeiten aus, vom süßen Gebäck über weihnachtliche Kuchen und Torten bis hin zu kleinen Verführungen wie z.B. Macarons. Im Anschluss an den Praxisteil haben wir die Möglichkeit, uns bei einem gemütlichen Essen auszutauschen. Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Behälter für Kostproben, Getränk. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 13,00 Euro sind in der Gebühr enthalten.

Susanne Kahl

Do, 24.11.2022, 17:30 - 22:00 Uhr

1 Abend, 6 UStd

Altwarmbüchen, Schulcampus

Helleweg 1, Schulküche

Preis: 49,00 €

W 305 012 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! Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, Getränk und Mittagsimbiss sowie schöne Gäser, Dosen und/oder Geschenktüten mitbringen. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 25,00 € pro Person sind in der Kursgebühr enthalten.

Susanne Kahl

Sa, 21.01.2023, 11:00 - 17:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Altwarmbüchen, Schulcampus

Helleweg 1, Schulküche

Preis: 68,00 €

Lehrte

W 305 513 Sushi

In diesem Grundkurs erlernen Sie die ersten Schritte zum Zubereiten von Sushi. Es werden Maki-Zushi („Röllchen“), Temaki-Zushi („Tüten“), Nigiri-Zushi („Finger-Sushi“), Chirashisushi (in der Schale, eine Art japanischer „Reissalat“) und Inari-Zushi (mit Reis und Gemüse gefüllte Sojataschen) hergestellt. Sashimi, Nachtisch & Gurkensalat runden das Mahl ab! Küchenerfahrung und Kochkenntnisse werden vorausgesetzt. Dieser Kurs ist für Kinder nicht geeignet, da in einigen Zubereitungen Alkohol als Zutat verwendet wird. Jugendliche sollten über sehr gute Kocherfahrung verfügen. Ein weiterführender Kurs zum Erweitern und Vertiefen der erworbenen Kenntnisse kann bei Bedarf zu einem späteren Zeitpunkt angeboten werden. Lebensmittel- und Kopierkosten, in Höhe von 19,00 €, sind im Preis inbegriffen. Bitte bringen Sie eine Schürze und 2 Geschirrhandtücher sowie Boxen für evtl. Überbleibsel mit.

Barbara Meiser

Do, 15.09.2022, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,

Südstr. 3

Preis: 51,00 €

W 305 003 Koch-Trotz I

Fantasievoll und kreativ genießen bei vegetarischer und veganer Ernährung

Es darf herrlich geschlemmt werden und Genuss wird dabei ganz groß geschrieben! Wir setzen Rezeptideen im Baukastenformat für jeden Tag um. Dazu bereiten wir pro Abend Vor-, Haupt- und Nachspeisen zu, mit saisonalen Zutaten. An diesem Abend widmen wir uns vegetarisch-veganen Herbst- und Wintergerichten und lernen z.B. Alternativen zum Ei kennen - also ran an den Speck..... äh, den Salat! 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 übergebliebenen Koch- und Backwaren Getränk. Die Kosten für Lebensmittel und Kopien in Höhe von 13,00 € sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Susanne Kahl

Mi, 04.10.2023, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,

Südstr. 3

Preis: 45,00 €

W 305 553 Meze

Türkische Vorspeisen

Sie werden an diesem Abend die abwechslungsreichen, gesunden Vorspeisen „Meze“ kennen und lieben lernen. Die Vielfalt der türkischen Küche mit vielen frischen Kräutern, Gemüsesorten sowie Teigplatten und Schafskäse wird immer beliebter. Wir werden eine bunte Variation an Vorspeisen mit und ohne Fleisch zubereiten und dann gemeinsam, in gemütlicher Runde bei einem Glas Wasser oder Wein, verzehren. Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, Geschirrtücher und Vorratsbehälter für die Kostproben mit. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 11,00 € sind im Preis enthalten.

Ayse Sibel Willführ

Mi, 05.10.2022, 17:30 - 21:15 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,

Südstr. 3

Preis: 43,00 €

W 305 123 Arabische Küche - Hauptgerichte

An diesem Abend lernen Sie die Aromenvielfalt der arabischen Küche kennen. Wir bereiten zwei verschiedene Hauptspeisen (eine davon mit vegetarischer Option) sowie jeweils eine kleine Nachspeise zu. Bitte bringen Sie ein Getränk, Geschirrtücher und Vorratsbehälter für die Kostproben mit. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 14,00 € sind im Preis enthalten.

Sama Al Salami

Sa, 08.10.2022, 10:15 - 14:00 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,

Südstr. 3

Preis: 46,00 €

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.



W 305 143 Workshop Lachs Beizen

Dreierlei Mini-Beizlachs selbst herstellen

Dieser Workshop bietet die Möglichkeit, sich im Fischbeizen auszuprobieren. Die Herstellung ist nicht schwer und für jeden machbar. Wir beizen Lachs auf drei verschiedene Arten: süß-scharf, fruchtig-kräuterig und weihnachtlich-würzig! Dazu bereiten wir kleine Snacks, wie z.B. Lachsrollchen mit Ofenkartoffeln, Wraps oder Canapés zu und genießen diese bei einem gemeinsamen Essen.

Natürlich geht's uns gut!

Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, eine Schürze, Behälter für Kostproben, Getränk. Kosten für Lebensmittel, Material und Kopien in Höhe von 16,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Susanne Kahl

Mi, 12.10.2022, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte, Südstr. 3

Preis: 48,00 €

W 305 113 Mundgesundes Kochen

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

Entzündungen im Mund sind eine zusätzliche Herausforderung für das Immunsystem, was sich wiederum auf die Allgemeingesundheit negativ auswirken kann. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung wirkt sich sehr positiv auf unsere Abwehrkräfte aus und das nicht nur im gesamten Körper, sondern auch in der Mundhöhle. Und wer möchte nicht seine Zähne ein Leben lang behalten?

Ich gebe Ihnen theoretischen Input und Tipps zum Thema mundgesunde Ernährung, abschließend setzen wir dies in die Praxis um und kochen gemeinsam gesunde Mahlzeiten. Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrtuch, Behälter für Überbleibsel.

Die Kosten für Lebensmittel und Handout in Höhe von 12,00 Euro sind bereits in der Gebühr enthalten.

Die Kursleiterin ist Ernährungsberaterin, zahnmedizinische Prophylaxeassistentin und Praxismanagerin.

Katharina Thalemann

Sa, 29.10.2022, 10:00 - 14:30 Uhr

1 Samstag, 6 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,

Südstr. 3

Preis: 48,00 €

W 304 813 Nahrungsmittelallergien und Unverträglichkeiten

Ursachen und neue Ansätze in Diagnostik und Behandlung

Inhalt s. S. 69.

Thomas Feist

Di, 01.11.2022, 19:00 - 21:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 12,00 €

W 305 833 Leichter Abnehmen mit Achtsamkeit

Du möchtest leichter Abnehmen?

An diesen drei Abenden lernst du, wie Du leichter abnehmen kannst, ohne Kalorien zu zählen oder viel Sport zu machen. Durch mehr Kontakt und Achtsamkeit zu Dir und Deinem Körper, lernst Du wieder bewusst entscheiden zu können, wieviel und was Du Essen möchtest. Zudem schauen wir uns genauer unsere unterschiedlichen Hungerarten an. Den Magen hunger, Augenhunger und Gefühlshunger und wie wir bewusst damit umgehen können, anstatt immer gleich zu essen. Die drei Abende bieten auch Gelegenheit, sich über bisherige Erfahrungen und den angestoßenen Lernprozess auszutauschen. Dazu erhältst Du ein Handout mit Informationen und Achtsamkeitsübungen. Die Kosten dafür sind bereits in der Kursgebühr berechnet.

Ramona Dietze-Steinke

dienstags, 01.11.2022 bis 15.11.2022

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

3 Abende, 6 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 3

Preis: 31,00 €

W 304 153 Die Kraft der Wurzeln Outdoor!

Inhalt s. S. 69.

Isabell Slowik

Fr, 04.11.2022, 14:30 - 16:45 Uhr

Sa, 05.11.2022, 10:15 - 15:15 Uhr

1 Nachmittag + 1 Tag, 9 UStd

Lehrte, Heilpflanzengarten Isabell Slowik

Hasendamms 67

Preis: 57,00 €

W 305 023 Koch-Trotz II

Fantasievoll und kreativ genießen bei Glutenunverträglichkeit

Es darf herrlich geschlemmt werden und Genuss wird dabei ganz groß geschrieben! Wir setzen Rezeptideen im Baukastenformat für jeden Tag um. Dazu bereiten wir pro Abend Vor-, Haupt- und Nachspeisen zu, mit saisonalen Zutaten. An diesem Abend widmen wir uns dem glutenfreien Kochen und Backen mit vielfältigen Herbst- und Wintergerichten. 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. Die Kursleiterin ist Mitglied der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft Stuttgart.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Gefäße für die übergebliebenen Koch- und Backwaren Getränk. Die Kosten für Lebensmittel und Kopien in Höhe von 13,00 € sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Susanne Kahl

Mi, 09.11.2022, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,

Südstr. 3

Preis: 45,00 €



W 305 563 Türkisches Menü - vegetarisch

An diesem Abend lernen Sie die Vielfalt der gesunden, vitaminreichen türkischen Küche kennen. Aromatische Gewürze, frisches Gemüse und eine schonende Zubereitung der Zutaten zeichnen die türkische Küche aus. Viele Leckereien - von Vorspeisen, Suppe oder Eintopf, Hauptgericht mit Beilage, zu einem delikaten Desserts - wollen wir an diesem Abend gemeinsam zubereiten und danach in gemütlicher Runde bei einem Glas Wasser oder Wein verzehren.

Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, Geschirrtücher und Vorratsbehälter für die Kostproben mit. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 12,00 € sind im Preis enthalten.

Ayse Sibel Willführ

Mi, 16.11.2022, 17:30 - 21:15 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte, Südstr. 3

Preis: 44,00 €

W 305 133 Arabische Küche - Süßspeisen

An diesem Tag lernen Sie die Aromenvielfalt der arabischen Küche kennen. Wir bereiten verschiedene, arabische Süßspeisen und Backwaren zu.

Bitte bringen Sie ein Getränk, Geschirrtücher und Vorratsbehälter für die Kostproben mit. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 12,00 € sind im Preis enthalten.

Sama Al Salami

Sa, 26.11.2022, 10:15 - 14:00 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte, Südstr. 3

Preis: 44,00 €

W 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! Bitte eine Schürze, ein Geschirrtuch, Getränk und Mittagsimbiss sowie schöne Gäser, Dosen und/oder Geschenktüten mitbringen. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 25,00 € pro Person sind in der Kursgebühr enthalten.

Susanne Kahl

Sa, 19.11.2022, 11:00 - 17:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte, Südstr. 3

Preis: 68,00 €

W 305 033 Koch-Trotz III

Fantasievoll und kreativ genießen bei Laktoseunverträglichkeit

Es darf herrlich geschlemmt werden und Genuss wird dabei ganz groß geschrieben! Wir setzen Rezeptideen im Baukastenformat für jeden Tag um. Dazu bereiten wir pro Abend Vor-, Haupt- und Nachspeisen zu, mit saisonalen Zutaten. An diesem Abend widmen wir uns dem laktosefreien Kochen und Backen mit vielfältigen Herbst- und Wintergerichten. 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 übergebliebenen Koch- und Backwaren Getränk. Die Kosten für Lebensmittel und Kopien in Höhe von 13,00 € sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Susanne Kahl

Do, 12.01.2023, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte, Südstr. 3

Preis: 45,00 €

W 305 153 So leicht geht Low Carb - vegetarisch und vegan

Sie würden sich gerne kohlenhydratreduziert ernähren und von den Vorteilen einer Low-Carb Ernährung profitieren, aber Sie stört der große Anteil tierischer Eiweiße in den üblichen Rezepten? Dann sind Sie hier richtig! Erfahren Sie, wie eine kohlenhydratarme, aber dennoch vegetarische oder sogar vegane Ernährung vollwertig, proteinreich, abwechslungsreich und lecker gestaltet werden kann - und Sie werden Fleisch und Pasta auf dem Teller nicht vermissen!

Wir werden leckere Gerichte ohne und mit wenig Kohlenhydraten zubereiten und einen Wochenplan erstellen. Bei einem gemütlichen Essen können wir unsere Erfahrungen austauschen.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Geschirrtuch, Getränk. Lebensmittelkosten von 13,00 Euro sind in der Kursgebühr enthalten.

Susanne Kahl

Di, 17.01.2023, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte, Südstr. 3

Preis: 45,00 €

W 305 463 Türkische Küche - Menü

An diesem Abend lernen Sie die Vielfalt der gesunden, vitaminreichen türkischen Küche kennen. Aromatische Gewürze, frisches Gemüse und eine schonende Zubereitung der Zutaten zeichnen die türkische Küche aus.

Viele Leckereien - von Vorspeisen, Suppe oder Eintopf, Hauptgericht mit Beilage, zu einem delikaten Desserts - wollen wir an diesem Abend gemeinsam zubereiten und danach in gemütlicher Runde bei einem Glas Wasser oder Wein verzehren.

Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, Geschirrtücher und Vorratsbehälter für die Kostproben mit. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 12,00 € sind im Preis enthalten.

Ayse Sibel Willführ

Mi, 18.01.2023, 17:30 - 21:15 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte, Südstr. 3

Preis: 44,00 €



W 305 333 Vielfältiger Brunch aus natürlichen Zutaten

vegetarisch/vegan

Ob Geburtstagsfeier oder eine gemütliche Runde mit Freunden - Brunchen kommt immer gut an und bietet eine leckere Vielfalt an herzhaften und süßen Speisen. Wir bereiten ein Brunch aus natürlichen, dafür aber nicht weniger köstlichen Zutaten her, alle Rezepte sind vegetarisch und zum Teil vegan, auch unser Mehl wird vor Ort frisch gemahlen. Unter anderem warten selbst gebackene Brötchen, Brotaufstriche, gefüllte Teigtaschen sowie würzige Bratlinge auf uns und bieten eine leckerere und bunte Abwechslung. Ausprobieren lohnt sich, denn bei der köstlichen Vielfalt fällt es schwer, sich zurückzuhalten. Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Behältnisse für übriggebliebene Leckereien, Getränk.

Die Lebensmittelkosten in Höhe von 16,00 Euro sind bereits in der Gebühr enthalten.

Petra Wauschkuhn

Do, 26.01.2023, 17:15 - 21:00 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,

Südstr. 3

Preis: 48,00 €

W 305 343 Fruchttige Frühstücksideen - mit gesunder Power in das neue Jahr

Der Weihnachtsstollen ist gegessen, der Glühwein Geschichte und auch die gefüllte Ente muss bis zur nächsten Saison warten. Nach all den traditionellen Genüssen kann das neue Jahr mit vitalstoffreicher Powerkost beginnen, die unseren Körper mit allen wertvollen Inhaltsstoffen versorgt und ihm neue Vitalität schenkt.

In diesem Kurs dreht sich alles um das Thema Müsli, Porridge und Smoothies, welche wir in verschiedenen Variationen zubereiten und genießen werden. Es kommen nur natürliche Zutaten zum Einsatz und die von uns zubereiteten Köstlichkeiten schmecken nicht nur zum Frühstück. Zudem kommen wir, bei vollem Geschmack, ganz

ohne Haushaltszucker aus. Eines haben alle Müsli-Rezepte gemeinsam - wir stellen Hafer- und andere Getreideflocken selbst her, zudem wird auch frisch gekeimtes, so wie geschrotetes Getreide verwendet und zusammen mit frischen Früchten, Nüssen und anderen leckeren Zutaten zubereitet. Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Behältnisse für übriggebliebene Leckereien, Getränk.

Die Lebensmittelkosten in Höhe von 12,00 Euro sind bereits in der Gebühr enthalten.

Petra Wauschkuhn

Sa, 04.02.2023, 09:30 - 12:30 Uhr

1 Vormittag, 4 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,

Südstr. 3

Preis: 41,00 €



Name:

Petra Wauschkuhn

bei der VHS ab:

2023

Unterrichtsbereich(e):

Kochen und Ernährung

Das macht Erwachsenenbildung für mich besonders:

Die Möglichkeit, den Menschen vollwertige Koch- und Backkurse mit natürlichen Zutaten bei vollem Genuss näher zu bringen.



Wegweiser

Bildungsurlaube	4
Europ. Referenzrahmen	80
Deutsch - Integrationskurse	82
Alphabetisierung	82
Deutsch als Fremdsprache	82
Sprachenberatung	82
Englisch	84
Französisch	88
Italienisch	89
Spanisch	90
Dänisch	92
Finnisch	92
Schwedisch	93
Arabisch	94
Türkisch	94
Persisch/Farsi	94
Japanisch	94
Polnisch	94
Portugiesisch	95
Gebärdensprache	95

Kontakte

Annika Schindel
 Programmbereichsleitung
 Tel. 05132 50 00 - 13
 schindel@vhs-ostkreis-hannover.de

Viola Wegener
 Sachbearbeitung
 Tel. 05132 50 00 - 25
 wegener@vhs-ostkreis-hannover.de

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0



Sprachen

In der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule. Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den *Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER)* in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.





Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)

Das Kurssystem unseres Sprachangebotes richtet sich nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER). Diese sechstufige, europaweit gültige Skala beschreibt, welche Fertigkeiten eine Kursteilnehmerin, ein Kursteilnehmer in der jeweiligen Stufe erwirbt:

Dabei entsprechen die Stufen

A 1 und A 2 einer elementaren Sprachverwendung,
 B 1 und B 2 einer selbstständigen Sprachverwendung,
 C 1 und C 2 einer kompetenten Sprachverwendung.

Die folgenden Beschreibungen geben Ihnen Hinweise, welche Stufe für Sie geeignet ist.

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



Übersicht Kurse für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

W 401 013	Arabisch - Schnuppertag ohne Vorkenntnisse	08.10.2022	Lehrte	S. 94
W 401 003	Arabisch für Anfänger*innen A1.1.	03.11.22 - 26.01.23	Lehrte	S. 94
W 404 053	Deutsch als Fremdsprache für Anfänger*innen A1.1	07.09.22 - 12.01.23	Lehrte	S. 83
W 403 030	Dänisch online A1.1	07.09. - 23.11.22	vhs.cloud	S. 92
W 406 223	Englisch A1.1 - Fairway new	05.09. - 12.12.22	Lehrte	S. 86
W 406 062	Englisch für Seniorinnen und Senioren A1.1	05.09.22 - 23.01.23	Isernhagen	S. 85
W 416 003	Farsi A1.1 - Persisch für Anfänger*innen	20.09.- 06.12.2022	Lehrte	S. 94
W 407 011	Finnisch A1.1	08.09. - 08.12.22	Burgdorf	S. 92
W 408 981	Französisch A1.1 - Teilzeit-Bildungsurlaub	16.01. - 20.01.23	Burgdorf	S. 88
W 428 003	Gebärdensprache - Einführung für Anfänger*innen	25. + 26.11, 02. + 03.12	Lehrte	S. 95
W 410 001	Japanisch A1.1	05.09.22 - 23.01.23	Burgdorf	S. 94
W 418 000	Brasilianisches Portugiesisch - online A1.1	05.09. - 07.11.22	vhs.cloud	S. 95
W 420 000	Schwedisch A1.1 - Teilzeit-Bildungsurlaub online	27.09. - 08.11.22	ZOOM	S. 93
W 422 313	Spanisch A1.1 - hybrid	05.09. - 19.12.22	Lehrte + online	S. 91
W 422 072	Spanisch A1.1	06.09. - 06.12.22	Isernhagen	S. 90
W 424 003	Türkisch A1.1	12.09.22 - 16.01.23	Lehrte	S. 94

Übersicht online- und Hybrid-Kurse

W 403 030	Dänisch online A1.1	07.09. - 23.11.22	vhs.cloud	S. 92
W 403 020	Dänisch online A1.2	07.09. - 23.11.22	vhs.cloud	S. 92
W 403 010	Dänisch online A2.1	05.09. - 05.12.22	vhs.cloud	S. 92
W 403 040	Dänisch online A2.1	06.09. - 22.11.22	vhs.cloud	S. 92
W 403 000	Dänisch online A2.2	05.09. - 05.12.22	vhs.cloud	S. 92
W 406 521	English Refresher A1 - hybrid	08.09. - 15.12.22	Burgdorf + vhs.cloud	S. 84
W 406 150	Englisch A1 - Wiederholung und Vertiefung	10.01. - 07.02.23	vhs.cloud	S. 87
W 406 010	English Short Stories A2	12.09. - 26.09.22	ZOOM	S. 87
W 406 020	English Short Stories B1	29.09. - 13.10.22	ZOOM	S. 87
W 406 071	Easy Conversation B1	05.09.22 - 23.01.23	ZOOM	S. 87
W 406 111	Conversation B2	07.09.22 - 11.01.23	ZOOM	S. 87
W 406 030	English Short Stories B2	07.11. - 21.11.22	ZOOM	S. 87
W 418 000	Brasilianisches Portugiesisch - online A1.1	05.09. - 07.11.22	vhs.cloud	S. 95
W 420 000	Schwedisch A1.1 - Teilzeit-Bildungsurlaub online	27.09. - 08.11.22	ZOOM	S. 93
W 422 313	Spanisch A1.1 - hybrid	05.09. - 19.12.22	Lehrte + vhs.cloud	S. 91
W 422 130	Spanisch A1 - Wiederholung und Vertiefung	09.01. - 06.02.23	vhs.cloud	S. 91
W 422 140	Spanisch A2 - Escape Room - Wiederholung und Vertiefung	11.01. - 01.02.23	vhs.cloud	S. 91

Firmenschulungen Deutsch und Fremdsprachen

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

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

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



Integrationskurse

Die Volkshochschule führt 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 Geflüchtete und Asylbewerber*innen durchgeführt. Eine Teilnahme ist nur nach persönlicher Beratung möglich.

Lesen und Schreiben lernen

Neue Kurse ab Herbst 2022 in Kooperation mit der Lebenshilfe Peine-Burgdorf

Beratung Deutsch als Fremdsprache: VHS Lehrte

I. BAMF-Integrationskurse

Fr. Regina Lenze
Rathausplatz 2, 31275 Lehrte
lenze@vhs-ostkreis-hannover.de
Tel. 05132 5000-17

Persönliche Sprechzeiten:
Montags, dienstags, donnerstags
und freitags, 9 - 12 Uhr
mittwochs geschlossen.

I. Landessprachkurse für Geflüchtete und Asylsuchende (SEG), Erstorientierungskurse (EOK) und offene Kurse „Deutsch als Fremdsprache“ (Abendkurse)

Fr. Annika Schindel (Beratung,
persönlich nur nach vorheriger Vereinbarung)
schindel@vhs-ostkreis-hannover.de
Tel. 05132 5000-13

Fr. Viola Wegener
(Anmeldung und Sachbearbeitung)
wegener@vhs-ostkreis-hannover.de
Tel. 05132 5000-25

Die Kurse B1 und B2 bereiten in ca. 2 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!

Sprachenberatung Fremdsprachen und Deutsch zum Semesterstart

Die VHS Ostkreis Hannover bietet Sprachkurse für Teilnehmende mit unterschiedlichsten Eingangsvoraussetzungen an: Kurse für Lernende ohne und mit geringen Vorkenntnissen, für Fortgeschrittene und zur Wiederauffrischung vorhandener Kenntnisse. Sollten Sie sich nicht sicher sein, welcher Kurs für Sie geeignet ist, nutzen Sie unbedingt unsere Sprachberatung. An den Beratungsterminen werden Sie von der pädagogischen Mitarbeiterin beraten, können einen Einstufungstest machen und sich direkt für einen Kurs anmelden. **Sollten Sie an den Beratungsterminen verhindert sein, dann können Sie mit uns ein persönliches Beratungsgespräch vereinbaren.**

Sprachberatung online:
Sie können einen Einstufungstest auch online durchführen, die Links dazu finden Sie auf unserer Homepage im Bereich Sprachen.

Den ausgefüllten Antwortbogen oder das online ausgewertete Ergebnis können Sie uns zukommen lassen. Wir melden uns dann bei Ihnen, um passende Kursangebote mit Ihnen zu besprechen.

Beratungstermine für Fremdsprachen und Deutsch als Fremdsprache

Eine Teilnahme an den Deutschkursen ist nur nach einer Beratung möglich!

Beratungstermine:

Montag, 22. August 2022,
ab 18:00 Uhr, Lehrte, VHS-Gebäude,
Rathausplatz 2

Mittwoch, 24. August 2022,
ab 18:00 Uhr, Burgdorf, VHS-Räume,
Bergstr. 4-6

oder nach Vereinbarung.



Burgdorf

W 404 061 Deutsch als Fremdsprache A1.2

Für fortgeschrittene Anfänger*innen, nur für Teilnehmende mit Vorkenntnissen A1.1. Der Kurs findet zweimal wöchentlich, montags und mittwochs, statt.

Eine Anmeldung über das Internet ist für diesen Kurs nicht möglich. Bitte melden Sie sich per Mail an wegener@vhs-ostkreis-hannover.de, um ein Formular für die schriftliche Anmeldung zu erhalten oder kommen Sie zu einem der Sprachenberatungstermine. Eine Anmeldung ist nur nach Beratung möglich.

Lehrwerk: Schritte plus neu 2, hueber, ISBN 978-3-19-601081-7.

Tuula Leikkanen-Wrede

montags und mittwochs, 05.09.2022 bis 23.01.2023

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

30 Abende, 60 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 196,00 €

W 404 001 Deutsch als Fremdsprache B1.1

Nur für Teilnehmende, die das Niveau A2 abgeschlossen haben.

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

Eine Anmeldung über das Internet ist für diesen Kurs nicht möglich. Bitte melden Sie sich per Mail an wegener@vhs-ostkreis-hannover.de, um ein Formular für die schriftliche Anmeldung zu erhalten oder kommen Sie zu einem der Sprachenberatungstermine. Eine Anmeldung ist nur nach Beratung oder Nachweis entsprechender Vorkenntnisse (Einstufung/Bescheinigung/Zertifikat) möglich.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Tuula Leikkanen-Wrede

montags und mittwochs, 05.09.2022 bis 23.01.2023

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

30 Abende, 60 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 196,00 €

W 404 031 Deutsch als Fremdsprache B2.1

Nur für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die das Niveau B1 abgeschlossen haben.

Der Kurs findet zweimal wöchentlich, dienstags und freitags, statt. Der Kurs endet mit dem Zielniveau B2.1. Der zweite Teil, B2.2. kann voraussichtlich im Frühjahrssemester gebucht werden, um das Niveau B2 abzuschließen.

Eine Anmeldung über das Internet ist für diesen Kurs nicht möglich. Bitte melden Sie sich per Mail an wegener@vhs-ostkreis-hannover.de, um ein Formular für die schriftliche Anmeldung zu erhalten oder kommen Sie zu einem der Sprachenberatungstermine. Eine Anmeldung ist nur nach Beratung oder Nachweis entsprechender Vorkenntnisse (Einstufung/Bescheinigung/Zertifikat) möglich.

Tuula Leikkanen-Wrede

dienstags und freitags, 06.09.2022 bis 24.01.2023

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

30 Abende, 60 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 196,00 €

Lehrte

W 404 053 Deutsch als Fremdsprache für Anfänger*innen A1.1

Für lateinisch alphabetisierte Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

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, um ein Formular für die schriftliche Anmeldung zu erhalten oder kommen Sie zu einem der Sprachenberatungstermine. Eine Anmeldung ist nur nach Beratung möglich.

Andrea Fehst

mittwochs und donnerstags, 07.09.2022 bis 12.01.2023

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

30 Abende, 60 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 3

Preis: 196,00 €

W 404 023 Deutsch als Fremdsprache A2

Ein Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (mindestens A1 abgeschlossen).

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, um ein Formular für die schriftliche Anmeldung zu erhalten oder kommen Sie zu einem der Sprachenberatungstermine. Eine Anmeldung ist nur nach Beratung oder Nachweis entsprechender Vorkenntnisse (Bescheinigung/Zertifikat) möglich.

Denise Laes

dienstags und donnerstags, 01.11.2022 bis 09.02.2023

jeweils von 19:45 - 21:15 Uhr

25 Abende, 50 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 2

Preis: 165,00 €

W 404 013 Deutsch als Fremdsprache B1.1

Ein Kurs für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen (A2 abgeschlossen).

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, um ein Formular für die schriftliche Anmeldung zu erhalten oder kommen Sie zu einem der Sprachenberatungstermine. Eine Anmeldung ist nur nach Beratung oder Nachweis entsprechender Vorkenntnisse (Bescheinigung/Zertifikat) möglich.

Denise Laes

dienstags und donnerstags, 01.11.2022 bis 09.02.2023

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

25 Abende, 50 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 2

Preis: 165,00 €



Englisch

Burgdorf

W 406 521 English Refresher A1

NEU! HYBRID! Auffrischung

Anhand lebensnaher Themen wiederholen und festigen wir die zentralen Themen und Grammatikeinheiten der Niveaustufe A1. Der Unterricht wird durch vielfältige Übungen abwechslungsreich gestaltet, sodass jeder Lerntyp angesprochen wird. Dabei können Sie ganz flexibel von Kurstag zu Kurstag entscheiden, ob Sie vor Ort in Präsenz teilnehmen oder sich online zuschalten möchten - das Hybridformat macht es möglich! Der Kurs wird online über die Videokonferenz in der vhs.cloud übertragen. Über Tablet, Laptop oder PC kann aktiv über die Kamera im Unterrichtsraum, das eigene Mikrofon und, wenn gewünscht, die eigene Webcam teilgenommen werden. Über die vhs.cloud werden ebenso Arbeitsmaterialien und kleine Aufgaben zur Verfügung gestellt. Es wird mit einem Lehrwerk gearbeitet, dieses wird im Kurs bekannt gegeben. Der Kurs ist sowohl geeignet für Teilnehmende, die das Niveau A1 wiederholen, auffrischen und vertiefen möchten, als auch für Personen, die sich zutrauen, das Niveau A1 zügig neu zu erwerben. Sandra Anunciação-Göbert donnerstags, 08.09.2022 bis 15.12.2022 jeweils von 19:45 - 21:15 Uhr 13 Abende, 26 UStd Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Seminarraum 4 Preis: 104,00 €

W 406 191 English for tourists A2

NEU! Nie wieder sprachlos unterwegs!

Dieser Auffrischkurs mit dem Schwerpunkt "Englisch für die Reise" vermittelt praxisorientierte Grundlagen für den Urlaub. Er richtet sich an Personen, die schon einmal A2-Kenntnisse erworben haben und diese auffrischen möchten, oder an jene, die A1 abgeschlossen haben und sich wünschen und zutrauen, A2-Kenntnisse in flotter Form neu zu erwerben. Entsprechendes Zusatzmaterial für die wichtigsten kommunikativen Redemittel wird im Unterricht ausgeteilt. Parallel dazu arbeiten wir mit dem Lehrwerk "Network Refresh Now A2" von Klett ab Lektion 1. Dieses bitte erst nach dem ersten Kurstag erwerben.

Christa Becker
dienstags, 06.09.2022 bis 20.12.2022
jeweils von 15:00 - 16:30 Uhr
14 Abende, 28 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 4
Preis: 97,00 €

W 406 531 English Review A2

NEU! Auffrischung

Anhand lebensnaher Themen wiederholen und festigen wir die zentralen Themen und Grammatikeinheiten der Niveaustufe A2. Der Unterricht wird durch vielfältige Übungen abwechslungsreich gestaltet, sodass jeder Lerntyp angesprochen wird. Der Kurs ist sowohl geeignet für Teilnehmende, die das Niveau A2 wiederholen, auffrischen und vertiefen möchten, als auch für Personen, die sich zutrauen, das Niveau A2 zügig neu zu erwerben. Lehrwerk: Let's Enjoy English A2 Review, Klett, ISBN 978-3-12-501642-2. Bitte erst nach dem ersten Kurstag erwerben. Sandra Anunciação-Göbert donnerstags, 08.09.2022 bis 15.12.2022 jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr 13 Abende, 26 UStd Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Seminarraum 4 Preis: 91,00 €

W 406 121 Englisch B1

Sie haben schon einmal Englisch gelernt und möchten Ihre Kenntnisse vertiefen oder auffrischen? In einer lockeren Atmosphäre können Sie in diesem Kurs weiter lernen. Wir freuen uns auf neue Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 3-4 Jahre VHS). Buch: Go for it! B1, Hueber, ISBN 978-3-19-002940-2, ab ca. Lektion 4. Sandra Anunciação-Göbert dienstags, 06.09.2022 bis 13.12.2022 jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr 13 Abende, 26 UStd Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Gymnastikraum Preis: 91,00 €

W 406 171 Easy Conversation B1

This course will prepare you to communicate effectively in English as it is used in a variety of real-life-situations. You will be encouraged to speak and enjoy the language while you are at it. Don't forget: you can kick English around like a football and it will still come up smiling! Lehrbuch: Refresh Now B1, Klett, ISBN 978-3-12-605189-7, ab ca. Lektion 7. Christa Becker montags, 05.09.2022 bis 16.01.2023 jeweils von 09:00 - 10:30 Uhr 14 Vormittage, 28 UStd Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Seminarraum 1 Preis: 97,00 €

W 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, 08.09.2022 bis 15.12.2022 jeweils von 08:55 - 10:25 Uhr 13 Vormittage, 26 UStd Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Seminarraum 1 Preis: 91,00 €

W 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, 08.09.2022 bis 15.12.2022 jeweils von 10:30 - 12:00 Uhr 13 Vormittage, 26 UStd Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Seminarraum 1 Preis: 91,00 €



Isernhagen

W 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, 06.09.2022 bis 10.01.2023
jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr
15 Abende, 30 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Seminarraum 1
Preis: 103,00 €

W 406 271 Advanced English: Conversation and More C1/2

Have fun speaking English at an advanced level and at the same time revise and expand your vocabulary and grammar skills! Active participation is expected. At least 8 years of English required! Material will be provided at cost. Rosselle Dorero
mittwochs, 07.09.2022 bis 11.01.2023
jeweils von 09:00 - 10:30 Uhr
15 Vormittage, 24 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Seminarraum 3
Preis: 85,00 €

W 406 401 Advanced English: Current Affairs C1/C2

Come and take part in a lively discussion on topics of current interest. In this advanced course, participants introduce a subject of their choice and lead a discussion with the class. Rosselle Dorero
donnerstags, 08.09.2022 bis 12.01.2023
jeweils von 10:30 - 12:00 Uhr
15 Vormittage, 30 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Seminarraum 4
Preis: 103,00 €

W 406 062 Englisch für Seniorinnen und Senioren A1.1

NEU! für Anfänger*innen

In einer lockeren Atmosphäre können Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen in diesem Kurs die englische Sprache entdecken. Ohne Druck und mit viel Spaß sollen die Freude am Sprechen und erste Grundlagen für die Verständigung in Urlaub und Alltag vermittelt werden. Es sind Teilnehmende jeden Alters herzlich willkommen!
Lehrwerk: Easy English A1.1, Cornelsen, ISBN 978-3-06-520805-5, ab Lektion 1. Bitte erst nach dem ersten Kurstag erwerben.

Christiane Bosenius
montags, 05.09.2022 bis 23.01.2023
jeweils von 10:45 - 12:15 Uhr
13 Vormittage, 26 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum
Preis: 91,00 €

W 406 052 Englisch für Seniorinnen und Senioren A2

In diesem Semester wollen wir die englische Sprache in einer lockeren Atmosphäre weiter entdecken. Ohne Druck und mit viel Spaß sollen die Freude am Sprechen und Grundlagen für die Verständigung in Urlaub und Alltag vermittelt werden. Es sind Teilnehmende jeden Alters herzlich willkommen!
Lehrbuch: Easy English A2.1, Cornelsen, ISBN 978-3-06-520815-4, ab Lektion 12/13.

Christiane Bosenius
montags, 05.09.2022 bis 23.01.2023
jeweils von 09:00 - 10:30 Uhr
13 Vormittage, 26 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum
Preis: 91,00 €

W 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, 06.09.2022 bis 24.01.2023
jeweils von 10:45 - 12:15 Uhr
15 Vormittage, 30 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum
Preis: 103,00 €

W 406 182 Practising Everyday English B2

This course aims to improve your speaking ability so that you can use your English confidently in everyday situations. Short stories, newspaper articles and topics of common interest will lead to interesting discussions. The participants will be advised of any material at the beginning of the course. Christiane Bosenius
dienstags, 06.09.2022 bis 24.01.2023
jeweils von 16:15 - 17:45 Uhr
15 Nachmittage, 30 UStd
Isernhagen N.B., am Ortfelde 71,
Feuerwehrhaus, Gruppenraum
Preis: 108,00 €

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.



Lehrte

W 406 223 Englisch A1.1 - Fairway new

NEU! für Anfänger*innen

In diesem Kurs werden wir ganz von vorne anfangen und uns langsam an die Sprache gewöhnen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Lehrwerk: Fairway new A1, Klett, ISBN: 978-3-12-501610-1. Das Lehrbuch bitte erst nach dem ersten Kurstag erwerben. Es findet kein Unterricht am 19.09.22 statt.

Rebecca Jauss

montags, 05.09.2022 bis 12.12.2022

jeweils von 08:30 - 10:00 Uhr

10 Vormittage, 20 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 4

Preis: 72,00 €

W 406 303 Englisch für Seniorinnen und Senioren A1

In einer lockeren Atmosphäre können Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen die englische Sprache entdecken. Ohne Druck und mit viel Spaß sollen die Freude am Sprechen und erste Grundlagen für die Verständigung in Urlaub und Alltag vermittelt werden. Ein extra darauf abgestimmtes Lehrwerk (At Your Leisure, Hueber, ISBN 978-3-19-009599-5, ab Lektion 5) ermöglicht einen langsamen und praxisorientierten Einstieg. Es sind neue Teilnehmende jeden Alters, mit leichten Vorkenntnissen, herzlich willkommen!

Claudia Kempf-Oldenburg

dienstags, 06.09.2022 bis 06.12.2022

jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr

12 Abende, 24 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 2

Preis: 85,00 €

W 406 123 Fairway A1/A2.1

Ein Kurs für Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen (ca. A1). Wir beenden das erste Lehrbuch und widmen uns dann neuen, spannenden Themen im A2-Lehrwerk. Lehrbuch: Fairway new A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501610-1, ab ca. Lektion 13, anschließend Fairway new A2, Klett, ISBN: 978-3-12-501612-5.

Rebecca Jauss

dienstags, 06.09.2022 bis 13.12.2022

jeweils von 09:00 - 10:30 Uhr

13 Vormittage, 26 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 3

Preis: 91,00 €

W 406 233 English for Early Birds A2

NEU! Auffrischung

Überlegen Sie, Ihre Englischkenntnisse aufzufrischen, aber ein Kurs nach der Arbeit ist einfach zu spät? Wie wäre es mit einem Kurs VOR der Arbeit? In diesem Kurs liegt der Fokus hauptsächlich auf dem Sprechen, z.B. über Aktuelles und Themen von allgemeinem Interesse. Begleitend gibt es ein Kursbuch, mit dem wir die Grammatik vertiefen und Sie Aufgaben zu Hause erledigen können. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Rebecca Jauss

dienstags, 06.09.2022 bis 13.12.2022

jeweils von 06:30 - 08:00 Uhr

13 Vormittage, 26 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 3

Preis: 91,00 €

W 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, 07.09.2022 bis 14.12.2022

jeweils von 10:45 - 12:15 Uhr

13 Vormittage, 26 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 91,00 €

W 406 013 Let's Talk Now A2/B1

Auffrischung und leichte Konversation A2/B1

Sie haben schon einige Zeit Englisch gelernt, möchten die Sprache aber gerne flüssiger sprechen und das Gelernte sicher und selbstbewusst anwenden? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig: In entspannter Atmosphäre wiederholen und vertiefen Sie Ihre Kenntnisse und erhalten die Gelegenheit, über viele Themen und Ihre Interessen und Meinungen zu sprechen. Ganz nebenbei gewinnen Sie mehr Sicherheit in der Grammatik und erweitern Ihren Wortschatz. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Klaus-Dieter Fischer

mittwochs, 07.09.2022 bis 14.12.2022

jeweils von 18:15 - 19:45 Uhr

13 Abende, 26 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 2

Preis: 91,00 €

W 406 023 Fairway B1

Wir werden mit Hilfe des Buches unseren Wortschatz und unsere Grammatikkenntnisse erweitern und uns dann viel Zeit nehmen, dies beim aktiven Sprechen in die Praxis umzusetzen. Für Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Fairway B1, Klett, ISBN 978-3-12-501498-5, ab ca. Lektion 7.

Es findet kein Unterricht am 19.09.22 statt.

Rebecca Jauss

montags, 05.09.2022 bis 12.12.2022

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Lehrte, Gymnasium, Burgdorfer Str. 16

Preis: 72,00 €

W 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, 07.09.2022 bis 14.12.2022

jeweils von 09:00 - 10:30 Uhr

13 Vormittage, 26 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 91,00 €

W 406 053 English Unlimited B1+

Für Teilnehmende, die sich am Ende des Niveaus B1 sehen, etwas Neues lernen, aber noch nicht mit dem Niveau B2 beginnen möchten. Lehrbuch: English Unlimited B1+, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-539915-0, ab ca. Lektion 5.

Es findet kein Unterricht am 19.09.22 statt.

Rebecca Jauss

montags, 05.09.2022 bis 12.12.2022

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Lehrte, Gymnasium, Burgdorfer Str. 16

Preis: 72,00 €

W 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, 07.09.2022 bis 14.12.2022

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

13 Abende, 26 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 91,00 €



online

**W 406 150 Englisch A1 -
Wiederholung und Vertiefung**

online! Kleingruppenkurs

In vier online Konferenzen frischen wir anhand vielfältiger Übungen unsere A1-Kenntnisse auf, wiederholen relevante Grammatikthemen und sammeln Sprachpraxis. Das Material wird von der Kursleiterin über den Kursraum in der vhs.cloud zur Verfügung gestellt.

Sandra Anunciação-Göbert
dienstags, 10.01.2023 bis 07.02.2023
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr
4 Abende, 8 UStd
VHS Cloud
Preis: 50,00 €

W 406 010 English Short Stories A2

online! Kleingruppenkurs

Sie lieben England und alles, was dazu gehört? In abwechslungsreichen Kurzgeschichten rund um die Insel frischen wir unseren englischen Wortschatz auf, üben das Sprechen und erfahren viel Neues über die englische Kultur. In der Kleingruppe (4 - 7 Teilnehmende) kommt jeder ausreichend zu Wort!

Christiane Bosenius
montags, 12.09.2022 bis 26.09.2022
jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr
3 Abende, 6 UStd
Zoom
Preis: 45,00 €

W 406 521 English Refresher A1

NEU! HYBRID! Auffrischung

Inhalt s. S. 84.
Sandra Anunciação-Göbert
donnerstags, 08.09.2022 bis 15.12.2022
jeweils von 19:45 - 21:15 Uhr
13 Abende, 26 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 4
Preis: 104,00 €



© Pichsakul, stock.adobe.com

W 406 020 English Short Stories B1

online! Kleingruppenkurs

Sie lieben England und alles, was dazu gehört? In abwechslungsreichen Kurzgeschichten rund um die Insel frischen wir unseren englischen Wortschatz auf, üben das Sprechen und erfahren viel Neues über die englische Kultur. In der Kleingruppe (4 - 7 Teilnehmende) kommt jeder ausreichend zu Wort!

Christiane Bosenius
donnerstags, 29.09.2022 bis 13.10.2022
jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr
3 Abende, 6 UStd
Zoom
Preis: 45,00 €

W 406 071 Easy Conversation B1

online! Konversationskurs

In diesem Kurs werden wir vor allem das Sprechen und wichtige Grammatik üben und so die bisherigen Kenntnisse wiederholen, festigen und erweitern. Dazu werden Kurzgeschichten gelesen. Der Kurs eignet sich für Personen mit etwa 3-4 Jahren Schulenglisch oder vergleichbaren, guten Kenntnissen.

Stefanie Rösler
montags, 05.09.2022 bis 23.01.2023
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr
15 Abende, 30 UStd
Zoom
Preis: 103,00 €

W 406 111 Conversation B2

online! Konversationskurs

Ein Kurs für Teilnehmende mit 5-6 Jahren Schulenglisch oder vergleichbaren, sehr guten Vorkenntnissen

Wir arbeiten mit einem modernen B2-Lehrwerk und sprechen und diskutieren über vielfältige, spannende und aktuelle Themen.

Stefanie Rösler
mittwochs, 07.09.2022 bis 11.01.2023
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr
15 Nachmittage, 30 UStd
Zoom
Preis: 103,00 €

W 406 030 English Short Stories B2

online! Kleingruppenkurs

Sie lieben England und alles, was dazu gehört? In abwechslungsreichen Kurzgeschichten rund um die Insel frischen wir unseren englischen Wortschatz auf, üben das Sprechen und erfahren viel Neues über die englische Kultur. In der Kleingruppe (4 - 7 Teilnehmende) kommt jeder ausreichend zu Wort!

Christiane Bosenius
montags, 07.11.2022 bis 21.11.2022
jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr
3 Abende, 6 UStd
Zoom
Preis: 45,00 €

Info - Englischkurse online

Die Kurse laufen über ZOOM oder die Lernplattform vhs.cloud: <https://www.vhs.cloud>.

vhs.cloud: Auf der Startseite unserer Homepage finden Sie eine Anleitung zur kostenlosen Registrierung in der vhs.cloud. Nach Ihrer Kursanmeldung bei der VHS erhalten Sie per E-Mail einen Zugangscode (inklusive Anleitung), mit dem Sie ihrem virtuellen Kursraum in der vhs.cloud beitreten können. Geben Sie daher bei der Anmeldung bitte unbedingt Ihre E-Mailadresse an!

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

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



Französisch

Burgdorf

W 408 981 Teilzeit-Bildungsurlaub: Französisch für Anfänger*innen 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: 05. Dezember 2022

Astrid Le Loup

Mo, 16.01.2023 bis Fr, 20.01.2023

täglich jeweils von 08:00 - 12:45 Uhr

5 Vormittage, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 174,00 €

W 408 011 Voyages A2

Lehrbuch: Voyages neu A2, Klett, ISBN 978-3-12-529422-6, ab ca. Lektion 8.

Astrid Le Loup

freitags, 07.10.2022 bis 16.12.2022

jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr

9 Abende, 18 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 66,00 €

W 408 021 Voyages A2

Wir machen in diesem Semester weiter in unserem Buch! Zusätzlich lesen wir die kleine Lektüre, um unsere Kenntnisse und Fähigkeiten in der schönen französischen Sprache zu erweitern.

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

Ramdane Rahmouni

mittwochs, 07.09.2022 bis 18.01.2023

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

15 Abende, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 3

Preis: 103,00 €

X 408 901 Französisch Auffrischung A2 - intensiv

als Teilzeit-Bildungsurlaub anerkannt!

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

Die Kenntnis einfacher Grammatikstrukturen und grundlegender Redewendungen wird vorausgesetzt. Teilnahmevoraussetzung: Sie können einfache Fragen beantworten und leichte Texte dem Sinn nach verstehen (ca. 3 Jahre Französisch). Der Unterrichtstag wird durch vielfältige Übungen abwechslungsreich und praxisorientiert gestaltet, sodass jeder Lerntyp angesprochen und der intensive Tag kurzweilig und nachhaltig gestaltet wird.

Am Vormittag gibt es jeweils eine Pause.

Durch das genutzte Lehrwerk bzw. eine Lektüre kann das Gelernte bis zum nächsten Kurstag gefestigt werden.

Der Kurs ist nach niedersächsischem Bildungsurlaubsgesetz als Teilzeit-Bildungsurlaub anerkannt. Dabei müssen die 30 Unterrichtseinheiten nicht in 5 aufeinanderfolgenden Tagen, sondern können auch eintägig innerhalb von 12 Wochen durchgeführt werden. Die Fachbereichsleiterin Annika Schindel berät Sie gerne zum Thema Bildungsurlaub als auch zu den Kursinhalten und -voraussetzungen. Der Kurs kann sowohl von Teilnehmenden gebucht werden, die bei Ihrem Arbeitgeber eine Freistellung als Bildungsurlaub einreichen, als auch von solchen, die ihn in ihrer Freizeit belegen.

VA-Nr.: B22-113020-67

Abmeldeschluss: 24.03.2022

Astrid Le Loup

Di, 21.02.2023, 08:00 - 12:45 Uhr

Di, 07.03.2023, 08:00 - 12:45 Uhr

Di, 14.03.2023, 08:00 - 12:45 Uhr

Di, 18.04.2023, 08:00 - 12:45 Uhr

Di, 25.04.2023, 08:00 - 12:45 Uhr

5 Dienstage, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 3

Preis: 174,00 €

W 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 01.11.

Cathy Struckmeier

dienstags, 20.09.2022 bis 13.12.2022

jeweils von 15:00 - 16:30 Uhr

10 Nachmittage, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 3

Preis: 72,00 €

W 408 161 Cours de Conversation B1

Für Teilnehmende mit guten Französischkenntnissen, ca. 5 Jahre Unterricht. Das Arbeitsmaterial wird am ersten Kurstag festgelegt.

Marie-José Ehresmann

mittwochs, 14.09.2022 bis 30.11.2022

jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr

10 Vormittage, 20 UStd

Ehlershausen, Feuerwache

Preis: 72,00 €

W 408 051 Reprise B1

Vous avez déjà quelques notions de français. Ce cours vous permet de perfectionner vos connaissances et d'enrichir votre vocabulaire.

Lehrwerk: Reprise, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-003380-5, ab ca. Lektion 9.

Kein Unterricht am 02.11.

Cathy Struckmeier

mittwochs, 21.09.2022 bis 14.12.2022

jeweils von 16:00 - 17:30 Uhr

10 Nachmittage, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 3

Preis: 72,00 €



W 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 03.11.
Cathy Struckmeier
donnerstags, 22.09.2022 bis 15.12.2022
jeweils von 11:00 - 12:30 Uhr
10 Vormittage, 20 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 3
Preis: 72,00 €

Isernhagen

W 408 052 Cours de Conversation B1

Thèmes actuels de la presse, histoires courtes, exercices de grammaire etc.
Voraussetzung ca. 5 Jahre Französisch
Gabaël Aluc

mittwochs, 07.09.2022 bis 07.12.2022
jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr
12 Abende, 24 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1
Preis: 85,00 €

Italienisch

Burgdorf

W 409 001 Italienisch 'Con Piacere Nuovo' A1

Ein Kurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Lehrwerk: Con Piacere nuovo A1 Kurs- und Übungsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 3.
Ggf. kann auch Unterricht in den Herbstferien stattfinden.
Lisa Puddu Geisler
montags, 19.09.2022 bis 19.12.2022
jeweils von 18:45 - 20:15 Uhr
10 Abende, 20 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 1
Preis: 72,00 €

W 409 141 Italia, ti amo!

A1
Ein Kurs für Teilnehmende mit geringen Kenntnissen (ca. 2 Semester VHS). Lehrwerk: Con Piacere nuovo A1 Kurs- und Übungsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 4.
Ggf. kann auch Unterricht in den Herbstferien stattfinden.
Lisa Puddu Geisler
mittwochs, 21.09.2022 bis 07.12.2022
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr
10 Abende, 20 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 2
Preis: 72,00 €

W 409 151 Italienisch 'Con Piacere'

Ein Kurs für Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen (ca. 2-3 Semester VHS).
Lehrwerk: Con Piacere nuovo A1 Kurs- und Übungsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab ca. Lektion 5.
Ggf. kann auch Unterricht in den Herbstferien stattfinden.
Lisa Puddu Geisler
dienstags, 20.09.2022 bis 06.12.2022
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr
10 Abende, 20 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 2
Preis: 72,00 €

W 409 131 Italiano per tutti

Auffrischung A1
Italienisch mit Abwechslung, Spaß und Fleiß. Wir wiederholen die Grammatik aus dem Buch Insieme und wollen aber das ungehemmte und spontane Sprechen mehr fördern und üben. Lehrwerk bitte noch nicht kaufen, wir besprechen zusammen, wie es laufen soll.
Ggf. kann auch Unterricht in den Herbstferien stattfinden.
Lisa Puddu Geisler
donnerstags, 22.09.2022 bis 08.12.2022
jeweils von 18:15 - 19:45 Uhr
10 Abende, 20 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 1
Preis: 72,00 €

W 409 011 Conversazione Italiana NEU!

Willkommen sind alle, die bereits Italienischunterricht hatten/haben und gerne sprechen möchten. Hast Du eventuell lange pausiert und denkst, Du kannst diese schöne Sprache nicht mehr? Möchtest du wieder einsteigen und eventuell auch endlich Lücken beseitigen? Wir können spontan oder mit Texten arbeiten. Wünsche und Anregungen sind herzlich willkommen. Vielleicht schaffen wir es, IL CLUB ITALIANO zu gründen!
Ggf. kann auch Unterricht in den Herbstferien stattfinden.
Lisa Puddu Geisler
freitags, 23.09.2022 bis 09.12.2022
jeweils von 09:00 - 10:30 Uhr
10 Vormittage, 20 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 4
Preis: 72,00 €

25 %

Vielbucherprämie

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



Isernhagen

W 409 012 Italienisch exklusiv - Insieme A2

Kleingruppenkurs

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 Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen! Lehrbuch, Insieme A2, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-020161-7, ab ca. Lektion 9. Marco Benincasa
donnerstags, 15.09.2022 bis 01.12.2022
jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr
10 Abende, 20 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1
Preis: 130,00 €

W 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, 13.09.2022 bis 29.11.2022
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr
10 Abende, 20 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1
Preis: 130,00 €

W 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, 07.09.2022 bis 07.12.2022
jeweils von 08:55 - 10:25 Uhr
12 Vormittage, 24 UStd
Isernhagen N.B. Jugendtreff "Neddenstiftung",
Am Ortfelde 71
Preis: 85,00 €

Spanisch

Burgdorf

W 422 161 Spanisch A1

im zweiten Semester

Ein Kurs für Personen mit geringen Vorkenntnissen (ca. 1 Semester VHS). Praxisorientiert, alltagsnah und einer lockeren Atmosphäre können Sie in diesem Kurs die spanische Sprache entdecken. Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Klett, ISBN 978-3-12-514671-6, ab ca. Lektion 4. Sandra Anunciação-Göbert
mittwochs, 07.09.2022 bis 14.12.2022
jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr
13 Abende, 26 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 1
Preis: 91,00 €

W 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 ca. Lektion 5. Sandra Anunciação-Göbert
mittwochs, 07.09.2022 bis 14.12.2022
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr
13 Abende, 26 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 1
Preis: 91,00 €

W 422 041 Spanisch A2

In einer lockeren Atmosphäre vertiefen wir unsere Kenntnisse der spanischen Sprache im Bereich A2.2. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen (Niveau A2.1 abgeschlossen) sind herzlich willkommen! Lehrbuch: Con Gusto A2, Klett, ISBN 978-3-12-514990-8, ab ca. Lektion 11. Sandra Anunciação-Göbert
dienstags, 06.09.2022 bis 13.12.2022
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr
13 Abende, 26 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Gymnastikraum
Preis: 91,00 €

W 422 211 Curso de conversación B1/2

Temas de la vida diaria y análisis de noticias actuales del mundo hispano son las materias de este curso para avanzados. La conocida revista ECOS nos servirá de guía temática y lingüística. ¡Nuevos hispanohablantes son bienvenidos! Roxana Mariela Mergl
dienstags, 06.09.2022 bis 24.01.2023
jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr
17 Vormittage, 34 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 1
Preis: 116,00 €

Isernhagen

W 422 072 Spanisch A1.1 - für Anfänger*innen

Für Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Mayelin Dobrodt
dienstags, 06.09.2022 bis 06.12.2022
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr
12 Abende, 24 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 2
Preis: 97,00 €

W 422 062 Spanisch für Fortgeschrittene A2

Español para avanzado con conversación fácil. Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen Ende A2 (ca. 3-4 Jahre Unterricht). Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20488-7, ab Lektion 15. Mayelin Dobrodt
donnerstags, 08.12.2022 bis 09.03.2023
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr
12 Abende, 24 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1
Preis: 97,00 €

25 % Werbeprämie

Sie erhalten einen Gutschein über 25 % des Kurspreises*, wenn Sie neue Teilnehmerinnen oder Teilnehmer für die VHS Ostkreis Hannover werben. Nähere Informationen dazu finden Sie in den Geschäftsbedingungen.
*Materialkosten etc. werden nicht berücksichtigt.



Lehrte

W 422 313 Spanisch für Anfängerinnen und Anfänger A1.1 **NEU! HYBRID!**

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

Sandra Anunciação-Göbert
montags, 05.09.2022 bis 19.12.2022
jeweils von 19:45 - 21:15 Uhr
12 Abende, 24 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum
Preis: 97,00 €

W 422 303 Spanisch A1 im zweiten Semester

Ein Kurs für Personen mit geringen Vorkenntnissen (ca. 1 Semester VHS). Praxisorientiert, alltagsnah und einer lockeren Atmosphäre können Sie in diesem Kurs die spanische Sprache entdecken.
Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Klett, ISBN 978-3-12-514671-6, ab ca. Lektion 4.
Sandra Anunciação-Göbert
montags, 05.09.2022 bis 19.12.2022
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr
12 Abende, 24 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 2
Preis: 85,00 €

W 422 403 Spanisch A1.2 Fortsetzungskurs

Ein Kurs für Teilnehmende mit Grundkenntnissen (ca. 3 Semester VHS). In einer lockeren Atmosphäre können Sie in diesem Kurs die spanische Sprache entdecken.
Lehrwerk: Con gusto nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-514671-6, ab ca. Lektion 10.

Roxana Mariela Mergl
montags, 05.09.2022 bis 23.01.2023
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr
15 Abende, 30 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1
Preis: 103,00 €

W 422 143 Spanisch am Vormittag A2

Wir erweitern unsere Kenntnisse Stück für Stück auf Niveau A2 und nehmen uns Zeit gegebenenfalls auch die eine oder andere Unsicherheit zu klären. Neue Teilnehmende mit Vorkenntnissen (mindestens A1, ca. 2 Jahre VHS) sind herzlich willkommen.
Lehrbuch: Con Gusto nuevo A2 Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514677-8, ab ca. Lektion 3. Bitte zum ersten Kurstag bereits mitbringen.
Denise Clémeur
dienstags, 06.09.2022 bis 20.12.2022
jeweils von 11:00 - 12:30 Uhr
14 Vormittage, 28 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 3
Preis: 97,00 €

W 422 233 Vamos a repasar - Auffrischkurs A2

Ein Kurs für alle Lernenden, die ihr Spanisch auffrischen und die Grammatikstrukturen wiederholen möchten. Mit Hilfe des Buches werden wir das ganz locker und in entspannter Atmosphäre bewältigen. Leichte Konversation kommt dabei bestimmt nicht zu kurz.
Lehrbuch: 3 por uno - Repasa A2, Klett, ISBN 978-3-12-535851-5, ab Lektion 6. Bitte zum ersten Kurstag bereits mitbringen.
Denise Clémeur
montags, 05.09.2022 bis 12.12.2022
jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr
11 Abende, 22 UStd
Lehrte, Gymnasium, Burgdorfer Str. 16
Preis: 79,00 €

W 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, 06.09.2022 bis 13.12.2022
jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr
13 Abende, 26 UStd
Lehrte, Gymnasium, Burgdorfer Str. 16
Preis: 91,00 €

online

W 422 130 Spanisch online A1 - Wiederholung und Vertiefung **Online!** Kleingruppenkurs

In vier online Konferenzen frischen wir anhand vielfältiger Übungen unsere A1-Kenntnisse auf, wiederholen relevante Grammatikthemen und sammeln Sprachpraxis. Das Material wird von der Kursleiterin über den Kursraum in der vhs.cloud zur Verfügung gestellt.
Sandra Anunciação-Göbert
montags, 09.01.2023 bis 06.02.2023
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr
4 Abende, 8 UStd
VHS Cloud
Preis: 50,00 €

W 422 140 Spanisch A2 - Escape room **Online!** Wiederholung und Vertiefung

In vier online Konferenzen stellen wir uns spannenden und abwechslungsreichen Übungen und Rätseln in einem virtuellen "escape room" und frischen dabei spielerisch unsere A2-Kenntnisse auf, wiederholen relevante Grammatikthemen und sammeln Sprachpraxis. Material wird von der Kursleiterin über den Kursraum in der vhs.cloud zur Verfügung gestellt.
Sandra Anunciação-Göbert
mittwochs, 11.01.2023 bis 01.02.2023
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr
4 Abende, 6 UStd
VHS Cloud
Preis: 50,00 € (Kleingruppenkurs)

W 422 313 Spanisch für Anfängerinnen und Anfänger A1.1 **NEU! HYBRID!**

Inhalt s. linke Spalte.

Info - Spanischkurse online

Die Kurse laufen über die vhs.cloud: <https://www.vhs.cloud>. Auf der Startseite unserer Homepage finden Sie eine Anleitung zur kostenlosen Registrierung in der vhs.cloud. Nach Ihrer Kursanmeldung bei der VHS erhalten Sie per E-Mail einen Zugangscode (inklusive Anleitung), mit dem Sie ihrem virtuellen Kursraum in der vhs.cloud beitreten können. Sie benötigen einen PC oder ein Tablet sowie das im PC integrierte Mikrofon oder ein zusätzliches Headset (Kopfhörer mit Mikrofon). Außerdem idealerweise eine externe oder im Endgerät integrierte Webcam.



Dänisch

W 403 030 Dänisch A1.1

Online! NEU! für Anfängerinnen und Anfänger

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, in der Kleingruppe (4-8 Personen) kann besonders intensiv gelernt werden. Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin. Das Lehrwerk wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Carin Schwartz

mittwochs, 07.09.2022 bis 23.11.2022

jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr

10 Nachmittage, 20 UStd

VHS Cloud

Preis: 155,00 € (Kleingruppe, 4-7 TN)

W 403 020 Dänisch A1.2

Online! im vierten Semester

Hej! Vi taler dansk! Dieser Kurs ist für Teilnehmende, die schon etwas Dänisch gelernt haben (A1.1 abgeschlossen) und gerne ihre Kenntnisse erweitern möchten. Im Mittelpunkt steht die mündliche Kommunikation in Alltagssituationen.

Außerdem bietet der Kurs einen Einblick in die kulturellen Traditionen Dänemarks. Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin. Lehrwerk: Vi snakkes ved! aktuell A1+, hueber, ISBN 978-3-19-105379-6, ab ca. Lektion 10.

Carin Schwartz

mittwochs, 07.09.2022 bis 23.11.2022

jeweils von 15:30 - 16:30 Uhr

10 Nachmittage, 13,33 UStd

VHS Cloud

Preis: 105,00 € (Kleingruppe, 4-7 TN)

W 403 010 Dänisch A2.1

Online! Neu!

Hej! Vi taler dansk! Dieser Kurs ist für Teilnehmende, die schon etwas Dänisch gelernt haben (A1 abgeschlossen) und gerne ihre Kenntnisse erweitern möchten. Im Mittelpunkt steht die mündliche Kommunikation in Alltagssituationen. Außerdem bietet der Kurs einen Einblick in die kulturellen Traditionen Dänemarks. Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin.

Lehrbuch: Vi snakkes ved! aktuell A2, Hueber, ISBN 978-3-19-205379-5, ab Kapitel 1.

Carin Schwartz

montags, 05.09.2022 bis 05.12.2022

jeweils von 17:00 - 18:00 Uhr

10 Abende, 13,33 UStd

VHS Cloud

Preis: 105,00 € (Kleingruppe, 4-7 TN)

W 403 040 Dänisch A2.1

Online!

Hej! Vi taler dansk! Dieser Kurs ist für Teilnehmende, die schon etwas Dänisch gelernt haben (A1 abgeschlossen) und gerne ihre Kenntnisse erweitern möchten. Im Mittelpunkt steht die mündliche Kommunikation in Alltagssituationen.

Außerdem bietet der Kurs einen Einblick in die kulturellen Traditionen Dänemarks. Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin.

Lehrbuch: Vi snakkes ved! aktuell A2, Hueber, ISBN 978-3-19-205379-5, ab Kapitel 1.

Carin Schwartz

dienstags, 06.09.2022 bis 22.11.2022

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

10 Abende, 13,33 UStd

VHS Cloud

Preis: 105,00 € (Kleingruppe, 4-7 TN)

W 403 000 Dänisch A2.2

Online!

Hej! Vi taler dansk! Dieser Kurs ist für Teilnehmende, die schon Dänisch gelernt, gute Vorkenntnisse (mindestens A2.1) haben und gerne ihre Kenntnisse erweitern möchten. Im Mittelpunkt steht die mündliche Kommunikation in Alltagssituationen. Außerdem bietet der Kurs einen Einblick in die kulturellen Traditionen Dänemarks. Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin.

Lehrbuch: Vi snakkes ved! aktuell A2, Hueber, ISBN 978-3-19-205379-5, ab Kapitel 4.

Carin Schwartz

montags, 05.09.2022 bis 05.12.2022

jeweils von 18:30 - 19:30 Uhr

10 Abende, 13,33 UStd

VHS Cloud

Preis: 105,00 € (Kleingruppe, 4-7 TN)

Finnisch

W 407 011 Finnisch A1.1

NEU! für Anfänger*innen

Ein Kurs für Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. Anhand des Lehrbuches und vieler kommunikativer Übungen wird ein erster Wortschatz erlangt und Sie lernen schnell, wichtige Alltagssituationen sprachlich bewältigen zu können. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Tuula Leikkanen-Wrede

donnerstags, 08.09.2022 bis 08.12.2022

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

12 Abende, 24 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 2

Preis: 85,00 €

Info - Dänischkurse online

Die Kurse laufen über die Lernplattform vhs.cloud: <https://www.vhs.cloud>. Auf der Startseite unserer Homepage finden Sie eine Anleitung zur kostenlosen Registrierung in der vhs.cloud. Nach Ihrer Kursanmeldung bei der VHS erhalten Sie per E-Mail einen Zugangscode (inklusive Anleitung), mit dem Sie ihrem virtuellen Kursraum in der vhs.cloud beitreten können. Geben Sie daher bei der Anmeldung bitte unbedingt Ihre E-Mailadresse an! Technische Voraussetzungen: Für die Teilnahme an Videokonferenzen benötigen Sie einen PC oder ein Tablet sowie entweder das im PC integrierte Mikrofon oder ein zusätzliches Headset (Kopfhörer mit Mikrofon). Außerdem idealerweise eine externe oder im Endgerät integrierte Webcam. Bitte testen Sie die Funktionalität des Equipments vor der ersten Unterrichtsstunde und schalten Sie Kamera und Mikrofon vor Beginn der Konferenz aktiv!



© Shchipkova Elena
stock.adobe.com

Schwedisch

W 407 001 Finnisch B1.1

Ein Kurs für Teilnehmende, die das Niveau A2 abgeschlossen haben. Anhand des Lehrbuches und vieler kommunikativer Übungen erweitern Sie Ihren Wortschatz und lernen schnell, wichtige Alltagssituationen sprachlich bewältigen zu können.

Lehrwerk: Yksi, kaksi, kolme, Teil 1. Finnisch für Deutschsprachige, ISBN 978-3-944312-12-5.

Tuula Leikkanen-Wrede

donnerstags, 08.09.2022 bis 08.12.2022

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

12 Abende, 24 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 2

Preis: 85,00 €

W 420 000 Teilzeit-Bildungsurlaub: Schwedisch für Anfängerinnen und Anfänger A1.1

online!

mehrwöchig

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".

Der online-Unterrichtstag wird durch vielfältige Übungen abwechslungsreich und praxisorientiert gestaltet, sodass jeder Lerntyp angesprochen und der intensive Tag kurzweilig und nachhaltig gestaltet wird. Am Vormittag gibt es jeweils eine Pause. Durch das genutzte Lehrwerk kann das Gelernte bis zum nächsten Kurstag gefestigt werden.

Lehrbuch: Javisst! aktuell A1+: Kursbuch + Arbeitsbuch + Audio-CD, Hueber, ISBN 978-3191054052. Das Lehrbuch bitte erst nach dem ersten Kurstag besorgen.

Der Kurs ist nach niedersächsischem Bildungsurlaubsgesetz als Teilzeit-Bildungsurlaub anerkannt. Dabei müssen die 20 Unterrichtseinheiten nicht in 5 aufeinanderfolgenden Tagen, sondern können auch eintägig innerhalb von mehreren Wochen durchgeführt werden. Die Fachbereichsleiterin Annika Schindel berät Sie gerne zum Thema Bildungsurlaub als auch zu den Kursinhalten und -voraussetzungen. Der Kurs kann sowohl von Teilnehmenden gebucht werden, die bei Ihrem Arbeitgeber eine Freistellung als Bildungsurlaub einreichen, als auch von solchen, die ihn in ihrer Freizeit belegen möchten.

VA-Nr.: B22-116029-23

Abmeldeschluss: 23.08.2022

Anneli Lindfors

Di, 27.09.2022, 09:00 - 12:15 Uhr

Di, 04.10.2022, 09:00 - 12:15 Uhr

Di, 11.10.2022, 09:00 - 12:15 Uhr

Di, 01.11.2022, 09:00 - 12:15 Uhr

Di, 08.11.2022, 09:00 - 12:15 Uhr

5 Tage, 20 UStd

Zoom

Preis: 87,00 €



Arabisch

W 401 013 Arabisch Schnuppertag

Sprache und Kultur

In diesem Kurs können Sie einen ersten Einblick in die arabische Schrift erhalten und erste Wörter und Floskeln für die mündliche Kommunikation lernen. Dazu erfahren Sie allerhand über Kulturen und Traditionen des arabischen Sprachraumes. Dazu gibt es eine selbstgebackene, arabische Süßigkeit und eine Tasse Tee.

Bei Interesse kann im weiteren Verlauf des Semesters ein umfangreicherer Sprachkurs für Anfänger*innen gebucht werden, Sie finden diesen unter V 401 003.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Mittagsimbiss, Getränk. Die Kosten für Kopien und Materialien sind bereits in der Gebühr enthalten.

Mohamed Al Mola

Sa, 08.10.2022, 10:00 - 15:30 Uhr

1 Samstag, 6 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 3

Preis: 28,00 €

W 401 003 Arabisch für Anfänger*innen A1.1

NEU!

In diesem Anfängerkurs lernen Sie die arabische Schrift kennen, aber auch erste Ausdrücke und Sätze in Lautschrift, sodass das Sprechen nicht zu kurz kommt und Alltagssituationen gemeistert werden können. Dazu Lernen Sie allerhand über Kulturen und Traditionen des arabischen Sprachraumes. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Mohamed Al Mola

donnerstags, 03.11.2022 bis 26.01.2023

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 3

Preis: 72,00 €

Türkisch

W 424 003 Türkisch für Anfänger*innen A1.1

NEU!

In diesem Anfängerkurs schaffen Sie in lockerer Atmosphäre anhand vielfältiger Grammatikübungen und authentischer Dialogsituationen den Einstieg in die türkische Sprache und lernen erste Ausdrücke und Sätze, die Sie direkt anwenden können. Dazu erfahren Sie allerhand über die türkischen Kulturen. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Azra Güldal

montags, 12.09.2022 bis 16.01.2023

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

12 Abende, 24 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 4

Preis: 85,00 €

Japanisch

W 410 001 Japanisch für Anfängerinnen und Anfänger A1.1

NEU!

Ein Kurs für Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. Schritt für Schritt werden die japanischen Schriftzeichen Hiragana und Katakana sowie die Grammatik eingeführt. Dabei kommen aber auch kommunikative Elemente, Sprechtraining und Landeskunde nicht zu kurz! Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Takayo Hansmann

montags, 05.09.2022 bis 23.01.2023

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

14 Abende, 28 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 2

Preis: 97,00 €

Persisch / Farsi

W 416 003 Farsi für Anfängerinnen und Anfänger A1.1

NEU!

In diesem Anfängerkurs lernen Sie die persische Schrift kennen, aber auch erste Ausdrücke und Sätze in Lautschrift, sodass das Sprechen nicht zu kurz kommt und Alltagssituationen gemeistert werden können. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Simin Hajjafari

dienstags, 20.09.2022 bis 06.12.2022

jeweils von 17:45 - 19:15 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 4

Preis: 72,00 €

Polnisch

W 417 011 Polnisch exklusiv A1.2

Kleingruppenkurs mit leichten Vorkenntnissen

Möchten Sie sich in kurzer Zeit ein Grundvokabular aneignen und in der Lage sein, sich in Alltagssituationen in Polen zu verständigen? Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit! Darüber hinaus werden nützliche, landeskundliche Informationen vermittelt. In der Kleingruppe kann besonders individuell und intensiv gelernt werden. Neue Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Wir wiederholen die bisherigen A1-Themen erweitern diese auf Niveau A1.2. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Krystyna Ruszkowska

montags, 19.09.2022 bis 19.12.2022

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 3

Preis: 130,00 €



Portugiesisch

W 418 000 Wie in Rio: Brasilianisches Portugiesisch A1.1 - online

Online! NEU! Für Anfänger*innen

Der Kurs richtet sich an Lernende, die brasilianisches Portugiesisch für den praktischen Gebrauch lernen möchten, um sich in verschiedensten Situationen - z.B. auf Reisen, im Beruf oder auf privater Ebene - erfolgreich verständigen zu können. In motivierenden Aktivitäten werden die vier Fertigkeiten Verstehen, Sprechen, Lesen und Schreiben gezielt trainiert.

Da die Dozentin Muttersprachlerin ist, kann sie Einblicke in die kulturelle Vielfalt Brasiliens gewähren.

Lehrbuch: Oi, Brasil! Aktuell A1, Hueber. Bitte erwerben Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Treffen.

Das Onlineangebot läuft über die Lernplattform vhs.cloud: <https://www.vhs.cloud>. Auf der Startseite unserer Homepage finden Sie eine Anleitung zur kostenlosen Registrierung in der vhs.cloud. Nach Ihrer Kursanmeldung bei der VHS erhalten Sie einen Zugangscode, mit dem Sie ihrem virtuellen Kursraum in der vhs.cloud beitreten können. Eine entsprechende Anleitung erhalten Sie ebenfalls. Da sie auch dem Kennenlernen der Plattform und der Ausräumung eventueller technischer Probleme dient, ist die erste Unterrichtsstunde kostenlos.

Technische Voraussetzungen: Für die Teilnahme an Videokonferenzen benötigen Sie einen PC oder ein Tablet sowie entweder das im PC integrierte Mikrofon oder ein zusätzliches Headset (Kopfhörer mit Mikrofon). Außerdem idealerweise eine externe oder im Endgerät integrierte Webcam. Bitte testen Sie die Funktionalität des Equipments vor der ersten Unterrichtsstunde und schalten Sie Kamera und Mikrofon vor Beginn der Konferenz aktiv!

Lára Abrantes-König

montags, 05.09.2022 bis 07.11.2022

jeweils von 20:00 - 21:00 Uhr

6 Abende, 8 UStd

VHS Cloud

Preis: 65,00 €



© hsyncoban
istockphoto.com

Gebärdensprache

W 428 003 Gebärdensprache - Einführung

Deutsche Gebärdensprache ist eine visuelle, eigenständige Sprache mit eigener Grammatik. Es ist nicht nur das, es ist auch ein Teil der Gehörlosengemeinschaft mit eigener Kultur und eigenen Traditionen. Gehörlose haben eigene Olympische Spiele und Meisterschaften, eigene Fernsehsendungen und eigenes Theater. Lernen Sie die Welt und die Sprache der Gehörlosen kennen!

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Getränke, Verpflegung

Ludmila Schmidt

Fr, 25.11.2022, 16:00 - 18:15 Uhr

Sa, 26.11.2022, 10:00 - 17:00 Uhr

Fr, 02.12.2022, 16:00 - 18:15 Uhr

Sa, 03.12.2022, 10:00 - 17:00 Uhr

2 Wochenenden, 22 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1

Preis: 117,00 €



Wegweiser

Firmenschulungen	97
EDV-Beratung	97
Angebote für Schüler*innen	97
Computer-Basiswissen	97
Online-Kurse	100
Computer-Intensiv	100
Mobile Geräte	102
iPhone/iPad	103
Spezial	104
Projekt MiT	105
Computerclubs	106

Kontakte

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

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

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0



Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der VHS

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und Beruf“ dar. Angeboten werden auch Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Veranstaltungen zu Querschnittsthemen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstrainings) stärken, ergänzen das Angebot.





Firmenschulungen

Wir bieten interessierten Firmen und öffentlichen Einrichtungen bedarfsgerechte Weiterbildung für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

- zu günstigen Konditionen,
- in kleinen Gruppen,
- in Ihrer Nähe.

Unsere Weiterbildungskonzepte

- können bedarfsgerecht angepasst und
- individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt werden.

Für die Schulungen stehen erfahrene Dozentinnen und Dozenten sowie moderne Medien zur Verfügung.

Kontakt:

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

EDV-Beratung

Wenn Sie Fragen zu den Kursinhalten oder zur Kurswahl passend zu Ihrem Kenntnisstand wünschen, beraten wir Sie gern. Zu den angegebenen Zeiten stehen wir telefonisch für eine Beratung zur Verfügung. Selbstverständlich können Sie mit uns auch einen persönlichen Beratungstermin vereinbaren.

Sie erreichen uns:

- montags bis freitags
von 09:00 bis 12:30 Uhr,
- oder nach Vereinbarung unter
05132 50 00 - 14

W 501 511 Fit im Büroalltag

Zielgruppe: Personen, die

- in einer beruflichen Fort- und Weiterbildung ihre MS Office Kenntnisse aktualisieren und vertiefen möchten.
- nach längerer Zeit wieder in den Beruf einsteigen möchten.
- an einer Umschulungsmaßnahme im Rahmen von Arbeits- und Fördermaßnahmen für Berufsumsteiger teilnehmen wollen.

Dabei werden Kenntnisse für Anwendungen folgender MS Office 2016 Programme vermittelt bzw. vertieft, um diese sicherer und effizienter anwenden zu können:

Windows: Dateimanagement Grundlagen.
Word: Textgestaltung, Tabellen eingeben und gestalten, Kopf- / Fußzeilen, Serienbriefe und -etiketten.
Excel: Tabellen erstellen und formatieren, Formeln und Funktionen anwenden, Diagramme erstellen.

PowerPoint: Erstellen und steuern von Präsentationen.

Anahita Haeber
samstags, 07.01.2023 bis 28.01.2023
jeweils von 09:00 - 16:15 Uhr
4 Tage, 32 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum
Preis: 180,00 €

W 500 231 Tastschreiben heute - Schnelleinstieg

Kinderleicht! - 10 Finger "blind" schreiben in kurzer Zeit

Die Teilnehmenden lernen über Farben, Bilder, Kartenspiele und Rätselübungen die Computertastatur "spielend" und mit viel Spaß kennen.

In der neuen Trainingsmethode werden Sprache, Musik, Entspannungs- und Visualisierungstechniken miteinander verknüpft.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Heidrun Pallagst

Fr, 09.12.2022, 18:00 - 21:15 Uhr
Sa, 10.12.2022, 09:00 - 14:00 Uhr
So, 11.12.2022, 09:00 - 14:00 Uhr

1 Wochenende, 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.

W 500 251 Tastschreiben heute - Ferienkurs-Schnelleinstieg ab Klasse 6 Kinderleicht! - 10 Finger "blind" schreiben in kurzer Zeit

Die Kinder/Jugendlichen lernen über Farben, Bilder, Kartenspiele und Rätselübungen die Computertastatur "spielend" und mit viel Spaß kennen.

In der neuen Trainingsmethode für Kinder/Jugendliche werden Sprache, Musik, Entspannungs- und Visualisierungstechniken miteinander verknüpft.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Heidrun Pallagst
montags, 17.10.2022 bis 20.10.2022
jeweils von 10:00 - 13:20 Uhr

4 Vormittage, 16 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum

Preis: 101,00 €



W 501 601 Computer am Nachmittag - Anfänger*innen

Wenn Sie einen Computer zu Hause haben, den Sie bisher nur wenig nutzten oder Sie planen sich einen anzuschaffen, um in Zukunft selbständig damit zu arbeiten, dann sind Sie bei diesem Kurs genau richtig! Sie lernen hier die Grundlagen: wie Sie sich auf der Computeroberfläche zurechtfinden, Programme öffnen und benutzen, Dateien erstellen, speichern, überarbeiten und wiederfinden und wie Sie mit einfachen Tricks Ihre Briefe schreiben. Beim Suchen nach Informationen lernen Sie schnelles Recherchieren im Internet und wie Sie mit E-Mail umgehen. Die einzelnen Kursinhalte werden jeweils durch Übungen vertieft.

Dieser Kurs eignet sich für alle, die sich von Anfang an mit dem Arbeiten am PC vertraut machen möchten.

Anahita Haerber

Mi, 31.08.2022, 14:00 - 17:15 Uhr

Mi, 07.09.2022, 14:00 - 17:15 Uhr

Mi, 14.09.2022, 14:00 - 17:15 Uhr

Mi, 21.09.2022, 14:00 - 17:15 Uhr

4 Vormittage, 16 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 102,00 €

W 501 612 Computer am Abend - Anfänger*innen

Inhalt s. W 501 601.

Oliver Schlickeisen

Mi, 02.11.2022, 18:30 - 21:45 Uhr

Mi, 09.11.2022, 18:30 - 21:45 Uhr

Mi, 16.11.2022, 18:30 - 21:45 Uhr

Mi, 23.11.2022, 18:30 - 21:45 Uhr

4 Abende, 16 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 102,00 €

W 501 621 Computer am Nachmittag - Fortgeschrittene

Sie können schon ein wenig mit dem PC umgehen und wollen lernen, wie man die Daten auf dem Computer verwaltet und sichert? Hier lernen Sie, wie Sie mit dem richtigen Dateimanagement den Überblick behalten und wichtige Daten auf dem USB-Stick oder auf einer DVD sichern können. Darüber hinaus lernen Sie z.B. wie Sie eine Einladung erstellen, Ihre Haushaltskosten von einem Programm errechnen lassen und wie Sie aus Ihren Urlaubsbildern ein Fotoalbum erstellen.

Dieser Kurs ist für jeden geeignet, der schon mit dem Arbeiten am Computer vertraut ist und sein Wissen über Windows und Office-Programme vertiefen möchte.

Anahita Haerber

Mi, 28.09.2022, 14:00 - 17:15 Uhr

Mi, 05.10.2022, 14:00 - 17:15 Uhr

Mi, 12.10.2022, 14:00 - 17:15 Uhr

Mi, 19.10.2022, 14:00 - 17:15 Uhr

4 Nachmittage, 16 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 86,00 €

W 501 121 Excel - ein Einblick für Neugierige

In diesem Kurs lernen Sie alle wichtigen Grundfunktionen der Tabellenkalkulation, viele Tricks und Kniffe bei der Dateneingabe und Formatierungen sowie Grundlegendes zu Formeln und einfachen Funktionen.

Inhalt:

- Aufbau eines Tabellenblattes

- Arbeitsmappen

- Dateneingabe

- Zahlenformate

- relativer/absoluter Bezug

- einfache mathematische Funktionen

- einfache Excel Funktionen (Summe, Mittelwert, Anzahl, Min, Max)

Anahita Haerber

Fr, 14.10.2022, 18:00 - 21:15 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 36,00 €

W 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, 12.09.2022, 18:30 - 21:45 Uhr

Mi, 14.09.2022, 18:30 - 21:45 Uhr

Mo, 19.09.2022, 18:30 - 21:45 Uhr

Mi, 21.09.2022, 18:30 - 21:45 Uhr

4 Abende, 16 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

EDV-Raum

Preis: 102,00 €

W 501 193 Excel Aufbau - Abendkurs

Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse in Excel und lernen Sie, für Ihre erforderlichen Auswertungen geeignete Funktionen und Verknüpfungsbezüge anzuwenden (inkl. grafischer Präsentationen).

Inhalte:

- Arbeitsmappenverwaltung (Verknüpfungen zu anderen Tabellenblättern/-mappen)

- Arbeiten mit Funktionen (Wenn, Sverweis, Datum u. Uhrzeit) und Verschachtelung

- Bereichsnamen

- Diagrammerstellung und -bearbeitung

Klaus Brinkop

Mo, 07.11.2022, 18:30 - 21:45 Uhr

Mi, 09.11.2022, 18:30 - 21:45 Uhr

Mo, 14.11.2022, 18:30 - 21:45 Uhr

Mi, 16.11.2022, 18:30 - 21:45 Uhr

4 Abende, 16 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

EDV-Raum

Preis: 102,00 €

W 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

- Daten analysieren (z. B. mit Spezialfilter, Trendanalysen, Datentabellen, Zielwert-suche, 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, 02.12.2022, 18:30 - 21:45 Uhr

Sa, 03.12.2022, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Wochenende, 12 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

EDV-Raum

Preis: 83,00 €



W 501 303 Access Einstieg am Wochenende

Ziel dieses Kurses ist das Kennenlernen einer Datenbankanwendung.

Dabei finden praxisnahe Übungsbeispiele Verwendung:

- Grundlagen u. Einsatzmöglichkeiten einer Datenbank
- Entwurf einer Tabelle, Felddatentypen, Schlüsselfeld
- Beziehungen zwischen Tabellen erstellen bzw. bearbeiten
- Arbeit mit Tabellen, Daten eingeben, filtern, suchen u. bearbeiten
- Benutzerfreundliche Formulare und Berichte
- Steuerelemente (Erstellen, Ändern, Löschen)
- Bestandsauswertung: Auswahl- und Funktionsabfragen
- Speichern der Datenbank bzw. ihrer Objekte

Klaus Brinkop

Sa, 14.01.2023, 10:00 - 17:00 Uhr

So, 15.01.2023, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Wochenende, 16 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum

Preis: 130,00 €

W 501 113 Der Windows Explorer - Ordnung schaffen auf dem Computer

Sie kennen folgende Situation aus dem richtigen (analogen) Leben:

Wo war denn nochmal der Brief oder der Vertrag? Normalerweise sorgen Sie in Ihrem Aktenschrank für Ordnung, sonst finden Sie nichts mehr wieder. Der klassische Papierordner mit Registern hilft dabei. Aber wie sieht es in der digitalen Welt auf Ihrem Computer aus? Das Durcheinander ist hier sehr viel größer. Es fehlt häufig an einer Struktur. Also wollen Sie eine individuelle Ordnerstruktur erstellen, damit Sie Ihre Dokumente, Bilder, Musiktitel, etc. sofort wiederfinden.

Folgende Themen werden behandelt:

- Umgang mit dem Windows Explorer
- Vorstellung der wichtigsten Dateitypen (welcher Dateityp gilt für welche Anwendung)
- Sinnvolle Benennung von Ordnern und Dateien
- Suchen nach Ordnern und Dateien
- Datei-Archive erstellen (ZIP-Strukturen), Komprimierung
- Sicherung von Ordnern und Dateien auf externer Festplatte und USB-Stick
- Download von Dateien aus dem Internet

Bringen Sie gern - wenn vorhanden - eine externe Festplatte oder einen USB-Stick mit. Grundkenntnisse in der Bedienung von Maus und Tastatur sind erforderlich. Wir beschäftigen uns nur mit dem Betriebssystem Windows, nicht mit Apple-Geräten.

Oliver Schlickeisen

Mi, 05.10.2022, 18:30 - 21:45 Uhr

Mi, 12.10.2022, 18:30 - 21:45 Uhr

2 Abende, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum

Preis: 64,00 €

W 501 112 Der Windows Explorer - Ordnung schaffen auf dem Computer

Inhalt s. W 501 113.

Oliver Schlickeisen

Mi, 11.01.2023, 18:30 - 21:45 Uhr

Mi, 18.01.2023, 18:30 - 21:45 Uhr

2 Abende, 8 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 64,00 €

W 501 971 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.

Anahita Haeber

Sa, 19.11.2022, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Sonabend, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, EDV-Raum

Preis: 59,00 €

W 501 972 Fotobuch

Inhalt s. W 501 971.

Paul Sunder

Mo, 21.11.2022, 09:30 - 12:45 Uhr

Mi, 23.11.2022, 09:30 - 12:45 Uhr

2 Vormittage, 8 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 59,00 €





Hinweise zu den Online-Kursen

Die Online-Kurse Seite finden als Online-Konferenz in der vhs.cloud statt. Nach Ihrer Kursanmeldung bei der VHS erhalten Sie einen Zugangscode, mit dem Sie ihrem virtuellen Kursraum in der vhs.cloud beitreten können. Auf der Startseite unserer Homepage finden Sie eine Anleitung zur kostenlosen Registrierung in der vhs.cloud.

Technische Voraussetzungen:

Für die Teilnahme an Videokonferenzen benötigen Sie einen PC/Notebook oder ein Tablet mit einem Browser, der WebRTC unterstützt. Derzeit sind dies Firefox und Chrome. Zusätzlich benötigen Sie entweder das im Notebook integrierte Mikrofon oder ein zusätzliches Headset (Kopfhörer mit Mikrofon) sowie idealerweise eine externe oder im Endgerät integrierte Kamera. Bitte testen Sie die Funktionalität des Equipments vor der ersten Unterrichtsstunde und schalten Sie Kamera und Mikrofon vor Beginn der Konferenz aktiv!

W 501 280 Excel Einstieg - Online-Seminar

Lernen Sie schnell und einfach Tabellen zu entwerfen, Berechnungen durchzuführen und das Tabellenlayout ansprechend zu gestalten. Anhand von praxisnahen Übungsbeispielen werden typische Leistungsmerkmale von Excel vermittelt.

Inhalte:

- Arbeit mit der Benutzeroberfläche
- Eingabe/Korrektur von Daten und Formeln
- Kopieren von Formeln, Zellbezüge
- Berechnungen mit einfachen Funktionen (z.B. Summe, Mittelwert, Anzahl)
- Zellformatierungen bzw. Tabellenstruktur
- Diagrammerstellung/-bearbeitung
- Autofilter- u. Sortierfunktion
- Seiteneinrichtung/-layout
- Erstellen/Öffnen bzw. Speichern/Schließen von Excel-Mappen

Klaus Brinkop

Sa, 08.10.2022, 10:00 - 17:00 Uhr

So, 09.10.2022, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Wochenende, 16 UStd

VHS Cloud

Preis: 102,00 €

W 501 290 Excel Professional - Online-Seminar

Vertiefen Sie Ihre Excel-Kenntnisse und lernen Sie je nach Schwerpunkt die für Ihre erforderlichen Auswertungen geeigneten Formeln und Arbeitsumgebungen anzuwenden.

Inhalte zur Auswahl:

- Arbeitsmappenverwaltung (Verknüpfungen zu anderen Tabellenblättern/-mappen)
- Arbeiten mit Funktionen (Wenn, Sverweis, Datum u. Uhrzeit) und Verschachtelung
- Bereichsnamen
- Erweiterte Diagrammerstellung und -bearbeitung
- Benutzerdefinierte u. bedingte Zellformate
- Strukturierte Darstellung/Auswertung umfangreicher Datenbestände mit Pivot-Tabellen

Klaus Brinkop

Sa, 05.11.2022, 10:00 - 17:00 Uhr

So, 06.11.2022, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Wochenende, 16 UStd

VHS Cloud

Preis: 102,00 €

W 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, 24.09.2022, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Sonnabend, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

EDV-Raum

Preis: 78,00 €

W 501 122 Windows 10 - Intensiv-Seminar

Inhalt s. W 501 123.

Oliver Schlickeisen

Sa, 15.10.2022, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Sonnabend, 8 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 78,00 €

W 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, 10.09.2022, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Sonnabend, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 78,00 €

25 %

Vielbucherprämie

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



W 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, 17.09.2022, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Sonnabend, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, EDV-Raum

Preis: 78,00 €

W 501 233 Word - DIN 5008 und der Seriendruck - Intensiv-Seminar

Die Anwendung von Gestaltungsregeln nach DIN 5008:2020 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 Briefformat 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, 28.01.2023, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Sonnabend, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum

Preis: 78,00 €

W 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
- 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, 12.11.2022, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Sonnabend, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum

Preis: 78,00 €

W 501 152 Excel Einstieg - Intensiv-Seminar

Inhalt s. W 501 163.

Oliver Schlickeisen

Sa, 19.11.2022, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Sonnabend, 8 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 78,00 €

W 501 143 Excel Aufbau - Intensiv-Seminar

Sie haben bereits Excel-Kenntnisse und möchten diese erweitern oder auffrischen? Lernen Sie, intensiver mit Formeln und Funktionen umzugehen. Erstellen Sie Listen und Diagramme.

Inhalte:

- Arbeitsmappen effektiv nutzen

- Funktionen anwenden (WENN, SVERWEIS, ...)
 - Arbeiten mit Namen
 - Verschachteln von Funktionen
 - Zellbezüge aus anderen Tabellenblättern verwenden
 - Zellbezüge aus anderen Arbeitsmappen nutzen
 - Grundlegende Diagramm-Techniken am Beispiel einiger Diagrammtypen
 - Diagrammbearbeitung
- Oliver Schlickeisen
- Sa, 26.11.2022, 09:00 - 16:15 Uhr
- 1 Sonnabend, 8 UStd
- Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum
- Preis: 78,00 €

W 501 162 Excel Aufbau - Intensiv-Seminar

Inhalt s. W 501 143.

Oliver Schlickeisen

Sa, 10.12.2022, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Sonnabend, 8 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 78,00 €

W 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, 17.12.2022, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Sonnabend, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum

Preis: 78,00 €



W 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, 08.10.2022, 09:00 - 16:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, EDV-Raum

Preis: 78,00 €

W 501 132 PowerPoint - Intensiv-Seminar

Inhalt s. W 501 131.

Bernd Günther

Sa, 28.01.2023, 09:00 - 16:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 78,00 €

W 501 172 Outlook effektiv im Home-Office - Intensiv-Seminar

Nutzen Sie die Möglichkeiten von Outlook, um sich die tägliche Arbeit nicht nur mit E-Mails zu erleichtern. In der Komplexität dieses Programmes verliert man schnell den Blick auf das Wesentliche. Neben einer grundlegenden Einführung zur Bedienung passen Sie Outlook an Ihre individuellen Bedürfnisse an:

- Anlegen von Ordnerstrukturen
- Definition von Ansichten
- Farbkategorien zur übergreifenden Suche
- Kontaktgruppen anlegen, Visitenkarten verschicken
- Besprechungsanfragen einsetzen
- Tipps und Tricks zur schnelleren Bedienung / Optionen

Wichtiger Hinweis:

Dieses Seminar ist für Personen gedacht, die privat oder als Selbstständige Outlook einsetzen. Es stehen keine Exchange Server

Funktionen zur Verfügung. Grundkenntnisse in Windows sind erforderlich.

Oliver Schlickeisen

Sa, 07.01.2023, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Sonnabend, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum

Preis: 78,00 €

W 501 142 OneNote - Intensiv-Seminar

Das perfekte Werkzeug zur Selbstorganisation

OneNote ist mehr als nur die EDV-Umsetzung eines Notizbuches bzw. Papierordners. Sie können Informationen sammeln, strukturieren und zu einem Wissensarchiv zusammenfassen. Innerhalb verschiedener Notizbücher lassen sich Texte, Fotos, Videos, Audioaufnahmen und Internetseiten verwalten und im Team nutzen. Der große Vorteil: Alles ist gleichzeitig geöffnet und liegt zur Arbeit bereit.

- Elemente des Anwendungsfensters kennenlernen
- Organisieren und Verwalten von Notizen
- Erstellung von Notizbüchern sowie Anlage von Abschnitten und Seiten (Struktur)
- Einfügen unterschiedlicher Inhalte und Verknüpfungen in das Notizbuch
- Zusammenarbeit mit anderen Programmen (Browser, Outlook, Word, PowerPoint)
- Arbeiten im Team (Freigaben und Schutz)

Oliver Schlickeisen

Sa, 21.01.2023, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Sonnabend, 8 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 78,00 €

W 501 671 Android Smartphone/ Tablet - Grundlagen

Grundlagen der Bedienung eines Android-Smartphones/Tablets

Lernen Sie die grundlegenden Funktionen Ihres Android-Smartphones/Tablets kennen: den Startbildschirm, das Menü und die wichtigsten vorinstallierten Apps. Sie telefonieren und schicken SMS oder Whatsapp-Nachrichten, sofern Ihr Gerät eine SIM Card hat, nehmen Einstellungen vor, loggen sich in ein WLAN ein, rufen Webseiten auf, stellen es blitzschnell stumm, überprüfen Ihren Standort und löschen Unerwünschtes. Außerdem bekommen Sie einen Einblick in die App-Verwaltung. Bitte mitbringen: Aufgeladenes, angemeldetes Android-Smartphone oder

Tablet samt PIN und Ladegerät!

Claudia Kempf-Oldenburg

Fr, 26.08.2022, 09:30 - 12:45 Uhr

1 Vormittag, 4 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, EDV-Raum

Preis: 32,00 €

W 501 421 Android Smartphone/ Tablet - auf Reisen

Ob bei der Reiseplanung, unterwegs oder bei der Nachbereitung...

Es beginnt mit Planung und Buchung, der Fahrkarte, der Bordkarte, Fahrplänen, Hotels und der Checkliste für alles, was in den Koffer muss. Vor Ort sind Sie gut informiert, auch über das örtliche Wetter. Nutzen das Hotel-WLAN und bleiben in Kontakt. Dank GPS können Sie sich auch vor Ort gezielt bewegen und navigieren. (Voraussetzung: SIM Karte und Mobil-daten) Dann ist das Smartphone/Tablet auch als Navi nutzbar, mit Auto, beim Wandern und Radfahren. Testen Sie dies mit Standard- oder Gratis-Apps zum Herunterladen.

Bitte mitbringen: Aufgeladenes, angemeldetes Android-Smartphone oder Tablet samt PIN und Ladegerät!

Claudia Kempf-Oldenburg

Fr, 02.09.2022, 09:30 - 12:45 Uhr

1 Vormittag, 4 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, EDV-Raum

Preis: 32,00 €

W 501 603 Welches Smartphone passt zu mir?

Entscheidungshilfen für den Smartphone - Kauf

Sie tragen sich mit dem Gedanken, demnächst ein neues Smartphone anzuschaffen, wissen aber noch nicht welches und schon gar nicht mit welchem Tarif. Dieser Kurs bietet Ihnen die nötigen Entscheidungshilfen, anhand derer Sie später die richtige Wahl treffen können. Von allgemeinen Kaufempfehlungen, über die Geräteausrüstung, bis hin zu Tarifvergleichsmöglichkeiten erfahren Sie alles Wissenswerte rund um das Thema Mobilfunk.

Teilnahmevoraussetzung: keine

Werner Eilers

Fr, 09.09.2022, 10:00 - 13:15 Uhr

1 Vormittag, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum

Preis: 32,00 €



W 501 681 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. Ihre Wünsche werden gern aufgenommen. Bitte mitbringen: Aufgeladenes, angemeldetes Android- Smartphone oder Tablet samt PIN und Ladegerät!
Claudia Kempf-Oldenburg,
Fr, 09.09.2022, 09:30 - 12:45 Uhr
1 Vormittag, 4 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum
Preis: 32,00 €

W 501 691 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
Mo, 12.09.2022, 09:30 - 12:45 Uhr
1 Vormittag, 4 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum
Preis: 32,00 €

W 501 611 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
Fr, 23.09.2022, 09:30 - 12:45 Uhr
1 Vormittag, 4 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum
Preis: 32,00 €

W 501 641 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
Mo, 26.09.2022, 09:30 - 12:45 Uhr
1 Vormittag, 4 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum
Preis: 32,00 €

W 501 613 Fotoverwaltung und -sicherung mit dem Android Smartphone

Dass man mit einem Smartphone auch fotografieren kann, dürfte hinlänglich bekannt sein. Doch was passiert nun eigentlich mit all den schönen Schnappschüssen und Selfies (Selbstporträts), wenn sie im Kasten - sprich auf dem Handy - sind? Lernen Sie, wie Sie Ihre Fotos verwalten, optimieren, mit anderen Menschen teilen und auf Ihrem Computer sichern können.
Teilnahmevoraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Smartphone und dem Computer.
Bitte mitbringen: Ihr aufgeladenes Smartphone (Android ab Ver.9), USB-Datenkabel, Ihre Google-Kontozugangsdaten (E-Mail-Adresse und Passwort)
Werner Eilers
freitags, 02.12.2022 bis 09.12.2022
jeweils von 14:00 - 17:15 Uhr
2 Vormittage, 8 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
EDV-Raum
Preis: 51,00 €

W 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, E-Mails und SMS abrufen und bearbeitet, das Adressbuch einrichtet, den Kalender verwaltet und Termine eingibt, kleine Notizen mit Sprach-eingabe erstellt, Fotos machen und diese sortiert ablegen. Entdecken Sie beliebte Apps, laden Sie diese aus dem App Store herunter und wenden Sie sie an. 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-ID und das Kennwort sowie Ihre E-Mail-ID / Kennwort müssen Sie kennen.
Angela Puffay
Mo, 07.11.2022, 16:30 - 19:45 Uhr
Mi, 09.11.2022, 16:30 - 19:45 Uhr
2 Nachmittage, 8 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum
Preis: 53,00 €

**W 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, 14.11.2022, 16:30 - 19:45 Uhr

Mi, 16.11.2022, 16:30 - 19:45 Uhr

2 Nachmittage, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 53,00 €

W 501 991 Webdesign mit WordPress - Einstieg

Sie möchten eine Webseite mit wenig Aufwand erstellen? Erlernen Sie im Kurs die Grundlagen des Webdesigns. Erstellen Sie mit WordPress schnell und einfach Internetseiten. Sie bekommen einen Einblick in die Struktur einer Website. Sie erfahren, wie diese erstellt wird und wie Sie z.B. ein Kontaktformular oder eine Bildergalerie erstellen. Dabei spielt es keine Rolle, ob Ihr Ziel ein Portfolio, eine Landingpage oder eine Unternehmenswebsite ist.

Federico Palazzesi

Di, 01.11.2022, 18:30 - 21:45 Uhr

Di, 08.11.2022, 18:30 - 21:45 Uhr

Di, 15.11.2022, 18:30 - 21:45 Uhr

Di, 22.11.2022, 18:30 - 21:45 Uhr

Di, 29.11.2022, 18:30 - 21:45 Uhr

Di, 06.12.2022, 18:30 - 21:45 Uhr

6 Abende, 24 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 135,00 €

W 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,- €. 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 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, 01.09.2022 bis 26.01.2023

jeweils von 19:00 - 21:30 Uhr

11 Abende, 33 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 163,00 €

W 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, 15.10.2022, 09:00 - 16:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 59,00 €

W 501 931 Affinity Photo Aufbau - Workshop

Wer Affinity Photo schon einmal kennengelernt hat, wird schnell feststellen, dass es dem Bildbearbeitungsprogramm Photoshop sehr ähnlich ist. Aus diesem Grund setzt sich dieses Programm nicht nur bei Hobbyfotografen durch, sondern wird auch immer häufiger unter Profis genutzt. In diesem Workshop steigen wir gemeinsam in die Tiefen von Affinity Photo hinab. Es ist nicht nur geeignet zur Korrektur von Bildmaterial, sondern bietet noch erheblich mehr an Möglichkeiten. Einiges davon werden wir erarbeiten und noch intensiver die Techniken der Bildbearbeitung nutzen:

- Farbanpassung in HSL
- Tonwertkorrekturen
- Die Technik der Maskennutzung
- Mischmodi zur Bildaufwertung
- Aufhellen und Abdunkeln (Dodge and Burn Technik)



- Erweitertes Arbeiten mit Ebenen und Gruppen
 - Verzerrungen und Rauschen entfernen
 - Exporttechniken zu anderen Bildformaten
- Sie können gerne eigene Bilder auf einem USB-Stick mitbringen, um an diesem Material zu arbeiten.
- Bernd Günther,
Dirk Eickstädt
Sa, 12.11.2022, 09:30 - 16:00 Uhr
1 Samstag, 8 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum
Preis: 59,00 €

W 501 911 Einführung in die Digitalfotografie

Sie haben vor, sich eine digitale Fotokamera zu kaufen oder wollen das wunderbarste Hobby der Welt mit etwas Unterstützung starten? Wer gute Bilder machen möchte, sollte die drei wichtigsten Parameter in der Fotografie verstehen. Diese sind Blende, Verschlusszeit und ISO-Wert. Ich führe Sie leichtverständlich in die Kunst der Benutzung dieser drei Regler ein und bespreche mit Ihnen auch Zeitvorwahl- und Blendenvorwahlhalbautomatik. Was vielleicht noch sich sehr technisch anhört, werden wir gemeinsam auf einfache Weise erforschen und verständlich erklären.

Voraussetzung: Eigene digitale Kamera, Objektiv und Spaß am Fotografieren.

Bernd Günther
Sa, 03.12.2022, 09:00 - 16:00 Uhr
1 Samstag, 8 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum
Preis: 64,00 €

W 501 223 Arduino und ESP32 - Der Workshop

Mikrocontroller begegnen uns in nahezu allen elektronischen Geräten. Überall, wo etwas gesteuert und geregelt werden muss, verrichten Mikrocontroller ihren Dienst. Mit dem Arduino und der Prozessor von Espressif (ESP8266 und ESP32) stehen uns preisgünstige und einfach zu programmierende Mikrocontroller zur Verfügung. Sie werden schon seit Jahren von Hobby-Elektronikern, Makern und Künstlern eingesetzt. Über den USB-Port programmiert können sie mit ihren digitalen und analogen Ein- und Ausgängen die unterschiedlichsten Schaltungen steuern. Die ESP-Prozessoren können außerdem über WLAN kommunizieren.

Dieser Workshop soll Sie an die Arbeit mit den Prozessoren heranzuführen. Zum Programmieren der Mikrocontroller benutzen wir die Arduino-Entwicklungsumgebung (IDE). Nach einer kurzen Einführung können Sie unter Anleitung an einzelnen Stationen Ihre Projekte realisieren. Eine Auswahl der möglichen Projekte:

- Steuerung und Dimmen von LEDs

- Temperaturmessung und Anzeige über OLED-Displays
 - Anschluss von Helligkeits- und Geräuschsensoren
 - Aufbau einer Retro-Spielekonsole
 - Steuerung von NeoPixel-LED-Strips
 - Steuerung von BLDC- und Schrittmotoren und Servos
 - Lesen und Schreiben von NFC/RFID-Karten
- Der eigenen Kreativität ist sind dabei keine Grenzen gesetzt, für jeden Einsatzzweck bieten die Prozessoren geeignete Lösungen. Programmierkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht Voraussetzung. Sie können Ihren eigenen Mikrocontroller mit passendem USB-Kabel mitbringen. Ein Arduino und ein ESP32 kann aber auch im Kurs zur Verfügung gestellt werden. Rechner sind vorhanden, Sie können aber auch gern Ihr eigenes Notebook mitbringen.
- Peter Bollmann
Sa, 03.12.2022, 09:30 - 16:30 Uhr
1 Tag, 8 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
EDV-Raum
Preis: 74,00 €

25 %

Vielbucherprämie

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

Projekt MiT - Miteinander in Toleranz



Das Projekt MiT – „Miteinander in Toleranz“ wird seit Januar 2007 in Gesamträgerschaft der Region Hannover angeboten und wird über die Volkshochschule Ostkreis Hannover in deren Einzugsbereich durchgeführt. Ehrenamtliche Mentoren und Mentorinnen mit einem hohen Maß an interkultureller und sprachlicher Kompetenz sowie eigener Migrationserfahrung unterstützen und beraten junge Menschen mit Migrationshintergrund im Alter von 14 bis unter 27 Jahren sowie deren Familien bei der Gestaltung des Übergangs von der Schule in den Beruf. Die kostenlosen Beratungen finden entweder in den regelmäßigen wöchentlichen Sprechstunden an den Projektstandorten z.B. an Schulen oder als individuelle Begleitung in den Familien statt. Das Projektziel ist den Integrationsprozess der Jugendlichen und deren Familien in Gesellschaft und Arbeitswelt zu unterstützen.

Die Mentorinnen und Mentoren begleiten bspw. die jungen Menschen bei Behördengängen und unterstützen sie bei Antragstellungen, sie helfen bei Bewerbungsschreiben oder bei der Suche von Ausbildungs- und Arbeitsstellen, sie begleiten sie zu Elternabenden und geben sprachliche Unterstützung bei Elterngesprächen in der Schule und übersetzen Elternbriefe, Informationsschreiben und Einladungen.

Für weitere Fragen und Informationen kontaktieren Sie bitte:
Volkshochschule Ostkreis Hannover
Projekt MiT- Miteinander in Toleranz
Ansprechpartnerin: Sonia Poch
Peiner Straße 13
31319 Sehnde
Telefon: 0 15 25/642 72 99
E-Mail: poch@vhs-ostkreis-hannover.de
Web: www.vhs-ostkreis-hannover.de



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.

W 501 851 Computer Club Burgdorf

Anahita Haeber
donnerstags, 01.09.2022 bis 15.12.2022
jeweils von 09:30 - 12:00 Uhr
8 Vormittage, 24 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum

W 501 831 Computer Club Burgdorf

Anahita Haeber
donnerstags, 01.09.2022 bis 15.12.2022
jeweils von 15:30 - 18:00 Uhr
8 Nachmittage, 24 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum

W 501 811 Computer Club Burgdorf

Anahita Haeber
dienstags, 06.09.2022 bis 13.12.2022
jeweils von 09:30 - 12:00 Uhr
7 Vormittage, 21 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum

W 501 841 Computer Club Burgdorf

Anahita Haeber
dienstags, 13.09.2022 bis 20.12.2022
jeweils von 09:30 - 12:00 Uhr
7 Vormittage, 21 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum

W 501 821 Computer Club Burgdorf

Wolfram Fabricius
freitags, 16.09.2022 bis 09.12.2022
jeweils von 14:00 - 16:15 Uhr
6 Nachmittage, 18 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum

W 501 833Z Computer Club Lehrte mit eigenem Laptop

Claudia Kempf-Oldenburg
dienstags, 23.08.2022 bis 29.11.2022
jeweils von 14:00 - 16:15 Uhr
7 Nachmittage, 21 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
EDV-Raum

W 501 833 Computer Club Lehrte

Claudia Kempf-Oldenburg
donnerstags, 01.09.2022 bis 08.12.2022
jeweils von 14:00 - 16:15 Uhr
7 Nachmittage, 21 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
EDV-Raum

W 501 862 Computer Club Isernhagen mit eigenem Laptop

Claudia Kempf-Oldenburg
donnerstags, 25.08.2022 bis 01.12.2022
jeweils von 14:00 - 16:15 Uhr
7 Nachmittage, 21 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

W 501 822 Computer Club Isernhagen

Wolfram Fabricius
donnerstags, 15.09.2022 bis 08.12.2022
jeweils von 10:00 - 12:15 Uhr
6 Vormittage, 18 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

W 501 812 Computer Club Isernhagen

Wolfram Fabricius
donnerstags, 15.09.2022 bis 08.12.2022
jeweils von 14:00 - 16:15 Uhr
6 Nachmittage, 18 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

© Pichsakul, Adobe Stock





1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Der Zweckverband „Volkshochschule Ostkreis Hannover“, gesetzlich vertreten durch die Geschäftsführerin Elke Vaihinger, Rathausplatz 2, 31275 Lehrte
Telefon: 05132 50 00 - 0

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

(nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortlicher im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die bei der Anmeldung abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen (*) gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Vor- und Nachname sowie Adresse) kann kein Vertrag geschlossen werden.

Ihr Geburtsdatum erheben wir in unserem berechtigten Interesse bei Notwendigkeit, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. um bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Zur Gewährung der Entgeltermäßigung für Schüler ist das Geburtsdatum erforderlich; wir behalten uns vor, die Voraussetzung einer Ermäßigung durch Vorlage eines 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 als Ehrenamtskarteninhaber*in wird ein Nachweis in unserem berechtigten Interesse gefordert; dies gilt auch zur Gewährung einer einkommensabhängigen Ermäßigung für die Nachweise über das Haushaltseinkommen.

Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe der IBAN, Vor- und Nachname der Kontoinhaberin oder des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Zur SEPA-Lastschrift-Vorabinformation (Pre-Notification) ist in unserem berechtigten Interesse die Angabe einer E-Mail-Adresse notwendig. Wenn Sie uns die erforderlichen Daten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursentgeltes anderweitig veranlassen.

Für statistische Zwecke bitten wir Sie, Ihr Lebensalter in eine Altersklasse (z.B. über 65 Jahre) einzuordnen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Newsletter

Sie können uns die Einwilligung erteilen, Ihre E-Mail-Adresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mail-Adresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedes Kommunikationsmittel (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) weitergeben. Ferner kann bei durch Finanzmittel des Landes Niedersachsen und/oder die Agentur für Arbeit geförderten Kursen eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Vor- und Nachname sowie Anschrift) an die zuständige Gemeinde- oder Stadtkasse - als Vollstreckungsbehörde - bzw. das zentrale Mahngericht beim Amtsgericht Uelzen zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

6. Speicherdauer und Löschung

Nach der Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Werbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursentgeltes bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Die zur Prüfung der Gewährung einer Ermäßigung für Schüler*innen und Ehrenamtskarteninhaber*innen sowie einer einkommensabhängigen Ermäßigung vorgelegten Nachweise werden als Originale unverzüglich zurückgesandt oder datenschutzkonform vernichtet.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Kontaktdaten in den Angelegenheiten des Datenschutzes:

Die Landesbeauftragte für den Datenschutz Niedersachsen

Prinzenstraße 5, 30159 Hannover

Telefon: 0511 120 - 4500

E-Mail: poststelle@ldf.niedersachsen.de

Datenschutzbeauftragte:

Zweckverband Kommunale Datenverarbeitung Oldenburg (KDO)

Elsässer Str. 66, 26121 Oldenburg

Telefon 0441 97 14 - 0

E-Mail: datenschutz@kdo.de

Datenschutzkoordination des Zweckverbandes "Volkshochschule Ostkreis Hannover":

Telefon: 05132 50 00 - 44

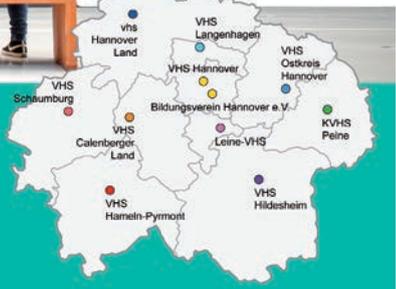
E-Mail: datenschutz@vhs-ostkreis-hannover.de



vhs 100 Jahre
Wissen teilen

Wir unterstützen Sie bei der Suche
nach dem richtigen Kurs:

vhs-region-hannover.de



Politik und Gesellschaft
Kunst, Kultur und Kreativität
Gesundheit, Entspannung und Fitness
Sprache, Land und Leute
Arbeit, Beruf und Wirtschaft

Die Volkshochschulen im VHS-Regionalverbund Hannover

Bildungsverein Hannover e.V.

Stadtstr. 17
30159 Hannover
Telefon: 0511 344 144
www.bildungsverein.de

Volkshochschule Calenberger Land

Langenäcker 38
30890 Barsinghausen
Telefon: 05105 52 16 - 0
www.vhs-calenberger-land.de

Volkshochschule Hildesheim

Geschäftsstelle Hildesheim
Pfaffenstieg 4 - 5
31134 Hildesheim
Telefon: 05121 93 61 - 0
www.vhs-hildesheim.de

Volkshochschule Langenhagen

Marktplatz 1
30853 Langenhagen
Telefon: 0511 73 07 - 9710
www.vhs-langenhagen.de

Leine-Volkshochschule

Senefelderstraße 17/19
30880 Laatzen
Telefon: 0511 89 886 - 222
www.leine-vhs.de

Volkshochschule Hannover Land

Schlossstr. 1
31535 Neustadt
Telefon: 05032 901 44 - 39
www.vhs-hannover-land.de

Volkshochschule Ostkreis Hannover

Rathausplatz 2
31275 Lehrte
Telefon: 05132 50 00 - 0
www.vhs-ostkreis-hannover.de

Kreisvolkshochschule Peine

Stederdorfer Str. 8 - 9
31224 Peine
Telefon: 05171 401 - 3043
www.kvhs-peine.de

Ada und Theodor Lessing VHS Hannover

Burgstr. 14
30159 Hannover
Telefon: 0511 168 - 4 47 83
www.vhs-hannover.de

Volkshochschule Schaumburg

Jahnstr. 21a
31655 Stadthagen
Telefon: 05721 703 - 7100
www.vhs-schaumburg.de

Volkshochschule Hameln-Pyrmont

Sedanstraße 11
31785 Hameln
Telefon: 05151 9482-0
www.vhs-hameln-pyrmont.de

Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V.

Bödekerstr. 16
30161 Hannover
Telefon: 0511 300 330 - 50
www.vhs-nds.de



Preisermäßigungen

1. Einkommensabhängige Preisermäßigungen

Nachgewiesenes Netto-(Haushalts-)Einkommen für Ermäßigungen von 50 % 30 %
Haushalt mit:

- einem Alleinstehenden 1.018 € 1.111 €
- zwei Familienmitgliedern 1.573 € 1.677 €
- drei Familienmitgliedern 2.006 € 2.188 €
- vier Familienmitgliedern 2.439 € 2.661 €
- fünf Familienmitgliedern 2.904 € 3.168 €
- ohne eigenen Haushalt 697 € 760 €

Die Einkommensgrenzen ändern sich voraussichtlich erst ab dem Frühjahrssemester 2023, soweit nicht vor dem Hintergrund der deutlich steigenden Lebenshaltungskosten noch vor dem 01.01.2023 die Regelsätze (SGB II / sog. "Hartz 4") als Existenzminimum deutlich erhöht werden.

2. Personenabhängige Preisermäßigungen

- unverheiratete Schüler*innen 25 %
- Diese Ermäßigung können Sie beanspruchen, sofern bei den Kursen der VHS Ostkreis Hannover nicht Gegenteiliges angegeben ist; Kurse für Schüler*innen und Jugendliche sind von der Ermäßigung ausgeschlossen. Höhere Ermäßigungen werden für die Personengruppe nur mit Einkommensnachweis - siehe 1. - gewährt.

3. Hinweise

In besonders begründeten Fällen kann die VHS-Geschäftsführung den Kurspreis erlassen. Die Ermäßigung wird nur auf den Anteil des Benutzungsentgelts am Kurspreis gewährt. Das Verwaltungsentgelt, eventuelle Material- und Raumkosten etc. sind von der Ermäßigung grundsätzlich ausgeschlossen. Personen, die aufgrund ihrer Teilnahme an Kursen der VHS eine Ausbildungsförderung beziehen, erhalten für diese Kurse keine Ermäßigungen.

Impressum

Herausgeber:

Zweckverband
Volkshochschule Ostkreis Hannover
Rathausplatz 2
31275 Lehrte
Tel. 05132 50 00 - 0
Fax 05132 50 00 - 33
E-Mail: info@vhs-ostkreis-hannover.de

Gestaltung und Layout:

Annika Schindel, VHS Ostkreis Hannover
Dirk Eickstädt, VHS Ostkreis Hannover

Druck:

Westdeutsche Verlags- und
Druckerei GmbH
64546 Mörfelden-Walldorf
Auflage: 10.000 Exemplare

Fotos:

Statement-Bilder Titelseite © Deutscher
Volkshochschul-Verband e.V.

Titelgestaltung:

Annika Schindel, VHS Ostkreis Hannover

Druckfehler und Irrtümer vorbehalten.

Werbe- und Vielbucherprämien

Werbeprämie

Wenn Sie für die VHS Ostkreis Hannover einen neuen Teilnehmer bzw. eine neue Teilnehmerin werben, können Sie unter den folgenden Voraussetzungen eine Werbeprämie beanspruchen:

- Als Werberin bzw. Werber haben Sie im laufenden oder im vorangegangenen Semester einen Kurs an der VHS Ostkreis Hannover belegt.
- Bei den Geworbenen muss es sich tatsächlich um „neue“ Teilnehmende handeln, d.h. sie dürfen in den letzten drei Semestern keinen Kurs bei uns besucht haben.
- Für die Anmeldung gibt es eine besondere Karte, die Sie bitte ausfüllen und der VHS zukommen lassen.

Sie erhalten eine Gutschrift über 25 % des eingeworbenen Kurspreises. Hierbei bleiben die hierin enthaltenen Verwaltungskosten in Höhe von 5,00 € und evtl. Nebenkosten (z.B. Material) unberücksichtigt. Der Höchstbetrag der Werbeprämie beträgt 50,00 €.

Sie erhalten die Gutschrift, wenn die Veranstaltung der neu geworbenen Teilnehmerin bzw. des neu geworbenen Teilnehmers begonnen hat und das Geld bei uns eingegangen ist.

Die Gutschrift ist nicht übertragbar und kann im aktuellen bzw. in den beiden folgenden Semestern für eine beliebige VHS-Veranstaltung eingelöst werden. Danach verfällt die Gutschrift.

Vielbucherprämie

Wenn Sie in den letzten drei Semestern (einschließlich des laufenden Semesters) mindestens neun beliebige Veranstaltungen belegt und bezahlt und diese Veranstaltungen auch stattgefunden haben, steht Ihnen eine Gutschrift in Höhe von 25,00 € zu.

Wenn Sie diese Gutschrift in Anspruch nehmen wollen, teilen Sie uns das bitte mit. Nach Erhalt der Gutschrift beginnt die dreiseimestrige Frist erneut.

Das Beantragen der Prämie ist nur schriftlich möglich.

Werbe- und Vielbucherprämien werden nicht in bar ausgezahlt, sondern bei einer neuen Kursbuchung verrechnet.



Anmeldungen

Wenn Sie sich zu einer VHS-Veranstaltung angemeldet haben, sind Sie zur Zahlung des im Programmheft angegebenen Veranstaltungspreises verpflichtet. Das gilt auch, wenn Sie nach Ihrer Anmeldung nicht an der Veranstaltung teilnehmen, die Veranstaltung nur unregelmäßig besuchen oder vorzeitig beenden. Bei auswärtigen Veranstaltungen, Exkursionen und Studienreisen können Minderjährige nur in Begleitung eines Erziehungsberechtigten teilnehmen.

Sowohl persönliche, telefonische, schriftliche und Anmeldungen per Internet (z.B. E-mail, Website) sind verbindlich. Beachten Sie bitte, dass Ihre Anmeldung in der Regel nur per E-mail bestätigt wird. Eine schriftliche Anmeldebestätigung mittels konventioneller Post erfolgt nur auf ausdrückliche Anforderung.

Abmeldungen

Wird in der Kursausschreibung beim jeweiligen Kurs kein konkretes Datum für eine fristgerechte Abmeldung genannt, liegt der Abmeldeschluss für eine kostenfreie Abmeldung 10 Kalendertage vor dem angegebenen Kursbeginn. Nichtteilnahme entbindet nicht von der Verpflichtung zur Zahlung des Kurspreises.

Bei längerer Krankheit erstatten wir den Kurspreis gegen Vorlage eines Nachweises (ärztliches Attest) anteilig gemäß folgenden Bestimmungen:

- Bei Einzelveranstaltungen erfolgt keine Erstattung.
- Bei Wochenendkursen und Bildungsurlauben ist uns die Erkrankung sofort nach Bekanntwerden mitzuteilen. Eine Erstattung des Kurspreises erfolgt nur, wenn die krankheitsbedingte Verhinderung den gesamten Kurszeitraum umfasst und innerhalb von 6 Kalendertagen ein entsprechender schriftlicher Nachweis (Attest) bei der Volkshochschule Ostkreis Hannover eingeht.

- Bei längerfristigen Kursen muss die krankheitsbedingte Verhinderung den Zeitraum von mindestens 4 aufeinanderfolgenden Kurstagen umfassen. Der Gesamtzeitraum der Erkrankung ist ebenfalls durch Einreichen eines oder mehrerer Nachweise(s) (Atteste) zu belegen.

Für die Bearbeitung der krankheitsbedingten Abmeldung wird eine Stornogebühr in Höhe von 15,- Euro fällig bzw. bei der Erstattung einbehalten. Material- oder Lebensmittelkosten werden nicht erstattet bzw. erlassen.

Bei Bildungsurlauben, längerfristigen Fortbildungen und Studienreisen gelten abweichende Abmeldebedingungen, die bei der jeweiligen Veranstaltung ausgewiesen bzw. in einem gesonderten schriftlichen Vertrag vereinbart werden.

Sie können sich nur in den Geschäftsstellen abmelden - schriftlich oder mündlich. Eine Abmeldung bei einem Kursleiter bzw. bei einer Kursleiterin ist nicht möglich. Von einem Bildungsurlaub oder einem Kurs aus dem Bereich "Deutsch als Fremdsprache" können Sie sich nur schriftlich abmelden.

Widerrufsrecht

Sie können ihre Anmeldung innerhalb von 14 Tagen, nachdem Sie sich für eine VHS-Veranstaltung angemeldet haben, ohne Angabe von Gründen schriftlich (z.B. per Fax, Brief oder E-Mail) oder mündlich (z.B. per Telefon) widerrufen. Die Frist beginnt am Tag, nachdem Ihre Anmeldung bei uns eingegangen ist. Zur Einhaltung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Innerhalb von 10 Tagen vor Veranstaltungsbeginn ist ein Rücktritt von der Anmeldung nur schriftlich und aus einem von Ihnen nachgewiesenen wichtigen Grund (z.B. Krankheit) möglich.

Mündlich können Sie von Ihrer Anmeldung zurücktreten unter der Telefonnummer 05132 50 00 – 0.

Schriftlich können Sie von Ihrer Anmeldung zurücktreten unter der Adresse

- VHS Ostkreis Hannover
Rathausplatz 2
31275 Lehrte
- per Fax an 05132 50 00 - 33
- oder
- per E-Mail an info@vhs-ostkreis-hannover.de

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs müssen Sie die von Ihnen ggf. von der VHS Ostkreis Hannover empfangenen Leistungen (z.B. Lehrmittel oder Vorauszahlungen) zurückgeben. Die VHS erstattet von ihr empfangene Leistungen zurück. Können Sie uns die empfangene Leistung nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgeben, müssen Sie uns Wertersatz leisten. Das kann dazu führen, dass Sie vertragliche Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise:

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Zahlungsweise

Einzugsermächtigung:

Wenn Sie sich telefonisch anmelden und eine E-Mail-Adresse oder ein Handy besitzen, geben Sie bitte Ihre vollständige Bankverbindung an und erteilen Sie uns Ihr schriftliches Einverständnis (SEPA-Lastschriftmandat), den Veranstaltungspreis von Ihrem Konto abzubuchen. Wir benötigen diese Erklärung, um Sie rechtzeitig per E-Mail bzw. per SMS von der Abbuchung des Kurspreises informieren zu können. Sie können das Mandat jederzeit widerrufen.

Wir verkürzen die Vorbankkündigungsfrist 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 satlari

Kayıt satlari konusunda sorulariniz var mi? Lütfen bizimle irtibat kurunuz. Kayıt satlari, Burgdorf, Isernhagen, Lehrte, Sehnde ve Uetze subelerimizden edinebilirsiniz.

Warunki korzystania z kursów.

Macie Państwo pytania odnośnie naszych warunków? Proszę się do nas zwrócić - nasze warunki otrzymacie Państwo w naszych siedzibach w Burgdorfie, Isernhagen, Lehrte, Sehnde i w Uetze.

НАШИ ДЕЛОВЫЕ УСЛОВИЯ

У Вас есть вопросы о наших деловых условиях? Обращайтесь к нам - Вы получите информацию о деловых условиях в наших бюро в Бургдорфе, Изернхагене, Лерте и Уetze.



Veranstaltungspreis

Der Veranstaltungspreis besteht aus den Verwaltungskosten und dem eigentlichen Kurspreis. Der Veranstaltungspreis ist bei jeder Veranstaltung in diesem Programmheft angegeben.

Zahlungsnachweis für das Finanzamt

Das Finanzamt erkennt den Überweisungsbeleg für den Veranstaltungspreis oder die Abbuchung auf Ihrem Kontoauszug bei der Einkommensteuerveranlagung als Nachweis für die Zahlung an.

Fälligkeit des Veranstaltungspreises

Der Preis für eine VHS-Veranstaltung wird zum ersten Veranstaltungstermin fällig. Eine Einzelveranstaltung bezahlen Sie bitte spätestens zu Beginn der Veranstaltung.

Kursdurchführung

Damit eine Veranstaltung (Kurs, Vortrag etc.) durchgeführt werden kann, müssen sich mindestens 7 Personen angemeldet haben. Wird diese Zahl nicht erreicht, entscheidet die jeweilige Fachbereichsleitung bzw. die VHS-Geschäftsführung, ob die Veranstaltung stattfindet.

Benachrichtigungen bei Kursabsagen

Sie erhalten nur dann eine Benachrichtigung, wenn der Kurs abgesagt werden muss, z.B. wegen zu geringer Teilnehmerzahl.

Kursbescheinigungen

In Kursen der Beruflichen Bildung und bei Bildungsurlauben erhalten Sie ohne Antrag eine Bescheinigung über die regelmäßige Teilnahme an der Veranstaltung und deren Preis. Voraussetzung für die Ausstellung dieser Bescheinigung ist eine Kursteilnahme von 75 % (bzw. 100 % bei Bildungsurlauben). Die Teilnahme wird über die Anwesenheitsliste der Veranstaltung nachgewiesen.

Teilnahmebescheinigungen zur Vorlage bei der Krankenkasse (§ 20 Sozialgesetzbuch (SGB) V) für Präventionskurse im Gesundheitsbereich (z.B. Entspannungs- und Bewegungskurse) werden seit dem Herbstsemester 2017 nicht mehr ausgestellt. Weitergehende Bescheinigungen (z.B. über Kursinhalte), Bescheinigungen über zurückliegende Semester sowie Zweitschriften werden von der VHS-Geschäftsstelle in Lehrte nur auf Antrag und gegen vorherige Überweisung von 5,00 € pro Bescheinigung ausgestellt.

Ermäßigungen

In Härtefällen kann auf schriftlichen Antrag und gegen Vorlage eines entsprechenden Nachweises der Veranstaltungspreis ermäßigt werden. Als unverheiratete*r Schüler*in können Sie eine Ermäßigung in Anspruch nehmen, sofern dies bei einer Veranstaltung nicht ausgeschlossen ist. Teilen Sie dieses bitte bei Ihrer Anmeldung mit bzw. kreuzen Sie bei der schriftlichen Anmeldung das entsprechende Feld in der Anmeldekarte an. Die VHS behält sich vor, die Ermäßigungsberechtigung zu überprüfen.

Eine 10 %ige Ermäßigung (höchstens jedoch 30,00 € pro Jahr) erhalten Inhaber*innen von Ehrenamtskarten, die von einem

Bundesland oder von einer Kommune ausgestellt wurden.

Sie können gegebenenfalls einkommensabhängige Ermäßigungen beanspruchen (siehe Übersicht).

Für 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. Verteilnehmer 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 Unterrichts-

ausfälle) verursacht werden; z.B., wenn

a) die Unterrichtsdurchführung untersagt oder der Bevölkerung die Wahrnehmung von Bildungsangeboten an Volkshochschulen verboten wird.

b) bei einer durch ein Infektionsgeschehen behördlich angeordneten Quarantäne der Unterricht ausfallen muss,

c) externe Unterrichtsstätten geschlossen werden.

In den zu a) bis c) genannten und im Sachverhalt ähnlichen Fällen erstatten wir Ihnen innerhalb einer angemessenen Bearbeitungszeit anteilig das Entgelt entsprechend dem tatsächlichen Unterrichtsausfall. Weitergehende (Schadenersatz-)ansprüche sind ausgeschlossen. Die Volkshochschule wird sich nach Möglichkeit um einen Ersatz für den ausgefallenen Unterricht bemühen und Ihnen dann ein Angebot zur Teilnahme unterbreiten. Das für den Ersatzunterricht fällige Entgelt wird mit der Erstattung für den Unterrichtsausfall verrechnet. Durch die einzuhaltenden Vorschriften und Vorgaben kann eine Reduzierung der Gruppengröße oder eine Änderung der Unterrichtsstätte erforderlich sein und es hierdurch zu einer Erhöhung des Kurspreises kommen. Über notwendige Änderungen werden Sie informiert und Ihre Teilnahme zu den geänderten Bedingungen ist von Ihrer Zustimmung abhängig. Soweit nach Rechtsvorschriften und Vorgaben oder behördlichen Verfügungen für die Teilnehmerin oder den Teilnehmer Pflichten zum oder beim Besuch von Veranstaltungen bestehen und bei deren Nichterfüllung die Volkshochschule den Zutritt zur Einrichtung oder Veranstaltung nicht gewähren darf, entbindet die hierdurch motivierte Nichtteilnahme nicht von der Pflicht zur Zahlung der Entgelte.

Zweckverband

Der Zweckverband „Volkshochschule Ostkreis Hannover“ der Städte Burgdorf, Lehrte und Sehnde sowie der Gemeinden Isernhagen und Uetze ist eine Erwachsenen- und Weiterbildungseinrichtung, die gemäß dem Niedersächsischen Gesetz zur Förderung der Erwachsenenbildung als förderungsberechtigt anerkannt worden ist. Der Zweckverband hat seinen Sitz in Lehrte und seine Organe sind die Verbandsversammlung, der Verbandsausschuss und die Verbandsgeschäftsführerin.

Mitglieder der Verbandsversammlung

(Stand: 06. Dezember 2021):

Ruth Andresen, Uetze

Wilhelm Busch, Lehrte

Michael Clement, Lehrte (Verbandsvorsitzender)

Florian Gahre, Uetze (Bürgermeister)

Christian Helfers, Isernhagen

Simone Heller, Burgdorf

Olaf Kruse, Sehnde (Bürgermeister)

Michael Kugel, Burgdorf (Erster Stadtrat)

Anna Marotzke, Sehnde

Tim Mithöfer, Isernhagen (Bürgermeister)

Anja Moch, Isernhagen

Frank Prüße, Lehrte (Bürgermeister)

Marco Quesse, Lehrte

Asaad Racho, Lehrte

Olaf Reese, Uetze

Uta Schmauk, Burgdorf

Wolfgang Toboldt, Sehnde (Stellv. Verbandsvorsitzender)

Gabriele Voß, Burgdorf



Identität und Auftrag

Wir sind

- ein Zweckverband bestehend aus den Städten Burgdorf, Lehrte, Sehnde sowie den Gemeinden Isernhagen und Uetze, die die öffentliche Bildungseinrichtung VHS OH unterstützen und tragen,
- eine regionale Lehr- und Lerneinrichtung, die nach den Bestimmungen der Zweckverbandsordnung und dem Niedersächsischen Erwachsenenbildungsgesetz den Auftrag hat, ein Bildungsangebot zu konzipieren und durchzuführen, das sich primär an Erwachsene richtet.

Wir

verfügen über qualifiziertes hauptberufliches Personal in den Bereichen Planung, Organisation und Finanzen. Die Lehrenden müssen über eine fachliche Qualifikation, z.B. ein einschlägiges Studium oder eine entsprechende handwerkliche, kaufmännische oder pädagogische Ausbildung verfügen. Ebenfalls berücksichtigt werden nachgewiesene Kompetenzen oder eine mehrjährige Praxis mit entsprechenden Referenzen.

Fähigkeiten

Wir

- verfügen über langjährige Erfahrung in der Konzeption, Planung, Organisation, Durchführung und Reflexion von (Weiter-)Bildungsangeboten mit dem Schwerpunkt der Erwachsenenbildung.
- sind flexibel und innovativ und berücksichtigen bei der Planung unserer ca. 700 Bildungsveranstaltungen (pro Semester) aktuelle Trends, gesellschaftliche Entwicklungen und die Bildungsbedürfnisse unserer Teilnehmenden.
- bieten wir durch unsere rund 350 Kursleitenden unseren jährlich ca. 6000 Kunden damit zielgerichtete Unterstützung bei der Erweiterung ihrer persönlichen, beruflichen und gesellschaftlichen Handlungskompetenz
- wir sind in der Zweckverbandsregion mit anderen Einrichtungen gut vernetzt

Kunden

Unsere Adressaten und Kunden:

Teilnehmende sind Erwachsene aller Altersgruppen, sowie Kinder und Jugendliche mit unterschiedlichen Lerninteressen und -bedürfnissen. Darüber hinaus haben wir Auftraggeber und Kooperationspartner aus den Bereichen Wirtschaft, Verwaltung, Kindertagesstätten, Schulen, Organisationen und Vereinen. Die Rechte aus Verbraucher- und Datenschutz werden gewahrt.

Leistungen

Unsere Produkte:

Wir bieten unseren Kunden 2 Halbjahresprogramme an. Diese umfassen Bildungsberatungen, Kurse, Seminare, Lehrgänge, Vorträge, Bildungsurlaube, Exkursionen, Studienreisen und Ausstellungen in den Themenbereichen

- Politik, Gesellschaft, Verbraucherfragen, Umwelt,
- Familienbildung, Pädagogik,
- Psychologie, Kommunikation,
- Kulturelle Bildung, Kreatives Gestalten,
- Gesundheit und Ernährung,

- Deutsch als Fremdsprache, Alphabetisierungskurse und Fremdsprachen
- Integrationskurse für Migrantinnen und Migranten,
- Arbeit, Beruf, EDV,
- Grundbildung und Zweiter Bildungsweg,
- Junge VHS, Übergang Schule und Beruf.

Unser Umfang an durchgeführten Kursen und Veranstaltungen beträgt durchschnittlich 30.000 Unterrichtsstunden pro Jahr, die von qualifizierten Kursleitungen durchgeführt werden. Die Kursleitungen sind damit die zentralen Akteure im Lehr-Lern-Prozess und gestalten ihn mit. Unsere Dienstleistungen:

Wir bieten unseren Kunden einen Anmeldeservice, der schriftlich, persönlich oder online genutzt werden kann. Wir bieten eine individuelle, persönliche oder telefonische Kursberatung in allen Kursbereichen an (z.B. Sprachberatung). Unser Kursangebot orientiert sich an aktuellen gesellschaftlichen Erfordernissen und den Bedürfnissen unserer Kunden. Unseren Auftraggebern bieten wir maßgeschneiderte Bildungsveranstaltungen, abgestimmt auf ihren betrieblichen Fortbildungsbedarf.

Werte

Wir wollen

- dass nicht ausschließlich Lerninhalte vermittelt werden, sondern dass die Lernenden ihre sozialen Kompetenzen erkennen und stärken und ihre Team- und Kooperationsfähigkeit erweitern.
- dass die Lernenden lernen, selbst zu lernen und Spaß am Lernen und Freude beim gemeinsamen Tun haben
- dass die Lernenden gerne zu uns kommen und die VHS als Ort der Kommunikation nutzen.
- dass die Lernenden das Gelernte in ihr Alltagshandeln einbeziehen und so ihre Handlungsfähigkeit erweitern und ihre Lebensqualität verbessern.
- den Lernenden ermöglichen, eigenverantwortlich am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben.

Wir sind

- parteipolitisch und weltanschaulich neutral und gründen uns auf demokratische, humanistische Grundwerte. Wir legen Wert auf Chancengleichheit, Toleranz und Pluralität, den nachhaltigen Umgang mit vorhandenen Ressourcen sowie die Gewährleistung der Möglichkeit zur eigenverantwortlichen Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Allgemeine Organisationsziele

Unsere Ziele sind

- die langfristige Sicherung der finanziellen, räumlichen und personellen Ressourcen unserer Bildungseinrichtung, um den Teilnehmenden den entsprechenden Kontext des Lernens zu gewährleisten,
- die Akzeptanz in den kommunalen, politischen Aufsichtsgremien und die Bekanntheit in der Bevölkerung zu erhalten und auszubauen, damit unsere Bildungsangebote gut angenommen werden.

Wir garantieren

- eine kontinuierliche Qualitätsentwicklung, um unseren Kunden und den Bürgerinnen und Bürgern weiterhin bedarfsgerechte Leistungen zur Verfügung stellen zu können.



- ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis und Preisermäßigungen nach sozialen Kriterien, damit unser Angebot allen Interessierten zugänglich ist,

Ressourcen der VHS-Arbeit

Die wirtschaftlichen und finanziellen Erträge erzielen wir durch

- die Teilnahmegebühren unserer Kunden,
- die Umlage der Zweckverbandskommunen gemäß der Verbandsordnung und
- die Finanzhilfe des Landes Niedersachsen gemäß dem Niedersächsischen Erwachsenenbildungsgesetz,
- Auftragsmaßnahmen.

Wir setzen die Ressourcen nach wirtschaftlichen Gesichtspunkten verantwortungsvoll ein, um ein optimales Bildungsangebot mit adäquaten Rahmenbedingungen vorzuhalten. Die finanziellen Ressourcen sind durch den öffentlich-rechtlichen Auftrag mit jährlichen Geschäftsberichten transparent dargestellt.

Menschen, die sich weiterbilden wollen, sind für uns die wertvollste „Ressource“, sie bilden den Kern unserer Arbeit. Für die Menschen ist die VHS ein Ort, an dem sie gemeinsam ihre Interessen verfolgen, ihre Fähigkeiten erweitern und ihre Kompetenzen stärken können. Die soziale Komponente in der VHS-Arbeit ist dadurch eine sinnhafte Ressource.

Gelungenes Lernen

Gelungenes Lernen bedeutet für uns

- die Vermittlung von Wissen und Können, von fachlichen Inhalten, Fähigkeiten und Fertigkeiten,
- die Förderung der Selbstlernfähigkeit und das Aneignen und Umsetzen von persönlichen Lernstrategien und Lernmethoden,
- die Beförderung der Dialog-, Diskurs- und Kommunikationsfähigkeit,
- die Förderung der individuellen Entwicklung, Entfaltung und die Stärkung der Persönlichkeit,
- die Erweiterung der persönlichen sozialen Kompetenzen.

Wir wollen dazu beitragen, dass die gesellschaftliche Integration unserer Teilnehmenden erhalten bleibt oder verbessert wird. Wir schaffen dafür die Rahmenbedingungen und stellen die dazu notwendigen Mittel zur Verfügung.

Wir verstehen uns als lernende Organisation, die sich durch den kontinuierlichen Qualitätsprozess weiterentwickelt, der auf die Unterstützung der Bildungsbedürfnisse unserer Kunden und Adressaten ausgerichtet ist. Wir lernen aus der Evaluation und Reflexion unseres Tuns in Verbindung mit unseren Kunden und stehen daher Veränderungen positiv gegenüber.

Revision

Die Überprüfung des Leitbildes erfolgt im Rahmen des regelmäßigen Testierungsprozesses.

Lehrte, 13. Juni 2019

Ihr kompetentes Team in allen Pflegefragen

MDK-geprüft
Kundenzufriedenheit
"sehr gut"

PFLEGETEAM
GmbH

**Ambulante
Kranken- und Seniorenpflege**

Sehnde – Lehrte

Sehnde - Achardstr. 23, Tel. 05138 / 61 53 57

Lehrte 05132 / 83 11 05

www.pflegeteam-sehnde.de



**Ideen für ein schönes Zuhause!
Alle aktuellen Informationen auf unserer Webseite!**

Leineweberstraße 1 . 31303 Burgdorf
Fon 05136/8843-0
Dieselstraße 1 . 31228 Peine
Fon 05171/7009-0
www.baustoff-brandes.de
Folgen Sie uns auch auf  

** Baustoff
Brandes**
Da bau ich drauf.

Inhaber Leonardo Demetro

Service rund um ihr Haus

Dachreinigung- Steinreinigung Demetro

Sternstraße 7 ° 31275 Lehrte/Hämelerwald

Tel. 05175-8 39 16 97

Vertrauen Sie uns die Reinigung Ihres Hauses an.
Wir garantieren Ihre Zufriedenheit!



Steinreinigung und Versiegelung

Sie haben Grünbelag, Moos, Algen oder Flechten, dann sind Sie gerade richtig bei uns! Wir reinigen mit einer Spezialmaschine ohne chemische Zusätze. Anschließend erfolgt eine Behandlung mit unserem speziellen Algen- und Moosentferner, sowie einem

Nano-Langzeitschutz



Pflasterausbesserung/
Reparatur auch mit fester Fuge
in Anthrazit oder Sandfarben

Dachbeschichtung
nach Wunschfarbe

Dachreinigung/ Dachbeschichtung

**Neukunden
erhalten
in 2022
20%
Rabatt**

Terrassenreinigung



In den Sommermonaten ist die Terrasse der perfekte Ort zum Erholen und Entspannen.

Doch vorallem im Herbst & Winter kommt es bei feuchtem Wetter zur massiven Moos-/ Algen- und Flechtenbildung.

Auch Ihre Gartenmöbel profitieren von einem sauberen Untergrund. Wir reinigen professionell & schonend Ihre Terrasse, Wege und Hofeinfahrt von Verschmutzungen jeglicher Art.

Gerne führen wir eine kostenlose Reinigung einer kleinen Testfläche vor.