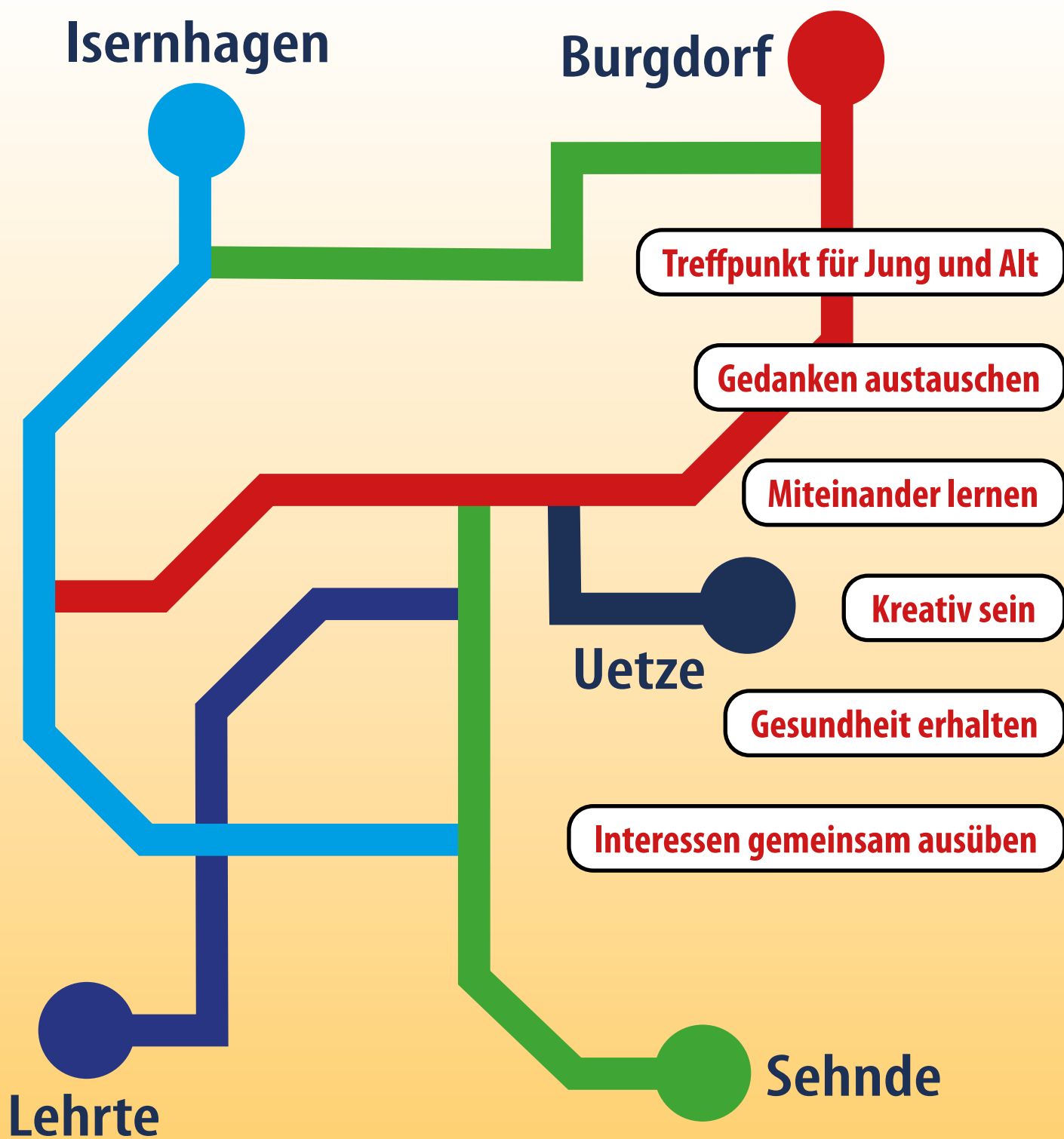




Programm

Februar 2024 – August 2024
www.vhs-ostkreis-hannover.de

Burgdorf
Isernhagen
Lehrte
Sehnde
Uetze

Ich kümmere mich um Ihre Versicherungs- und Finanz- fragen!



LVM-Versicherungsagentur

Torben Sprenger

Kaiserstr. 14

31311 Uetze

Telefon 05173 925580

info@t-sprenger.lvm.de

<https://agentur.lvm.de/t-sprenger/1>

LVM 
VERSICHERUNG



Allgemeine Informationen

Inhalt	
Service	
Der direkte Draht:	
So erreichen Sie uns	
Geschäftsstellen der	
VHS Ostkreis Hannover	
Rund um die Anmeldung	
Bildungsurlaube (Übersicht)	4
Ermäßigungen und Prämien	101
Impressum	101
Allgemeines	99
Datenschutzerklärung	100
Geschäftsbedingungen	102
Zweckverband	103
Leitbild der VHS	
Ostkreis Hannover	104



Gesellschaft

1 Gesellschaft	
2 Geschichte / Recht / Gesellschaft	
2 Pädagogik / Psychologie	
3 Frauenarbeitskreise	
	3
	3
	4
	101
	101



Kultur/Gestalten

6 Literatur und Kultur	15
7 Kreativität	17
Malen und Zeichnen	17
8 Plastisches Gestalten	22
Textiles Gestalten, Nähen und Mode	23
11 Musik	28
Fotografie und Bildbearbeitung	31
Freizeit und Gartengestaltung	34



Gesundheit

Gesundheitsbildung	36
Yoga und Entspannungstechniken	37
Gymnastik und Bewegung	51
Gesundheitspflege	68
Ernährung und Kochen	72



Sprachen

Sprachen	75
Europ. Referenzrahmen (GER)	76
Übersicht Kurse für Anfänger*innen	77
Übersicht online- und Hybridkurse	77
Deutsch	78
Integrationskurse/Alphabetisierung	78
Sprachenberatung	78
Deutsch als Fremdsprache	79
Fremdsprachen	80
Englisch	80
Französisch	83
Italienisch	85
Spanisch	86
Dänisch	88
Finnisch	89
Russisch	89
Türkisch	89



Berufliche Bildung /EDV

Berufliche Bildung / EDV	90
Firmenschulungen	91
EDV-Beratung	91
Computer-Basiswissen	91
Bildungsangebote für Schüler*innen	91
Computer-Intensiv	93
iPad/iPhone	94
Android-Smartphone	94
ChatGPT	96
Internetkriminalität	96
Digital im Alltag	97
Bildungsurlaub	98
Projekt MiT	98
Computerclubs	99

Bildnachweise Deckblatt und Auftaktseiten Fachbereiche:

Titelseite: Werner Scholz

S. 6: Meeting © Rawpixel.com, Fotolia.com

S. 14: mixing paint © Kasia Biel, Fotolia.com

S. 35: Ab heute gesund! © Kathrin39, Fotolia.com

S. 75: Hello! © dizain, Fotolia.com

S. 90: 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

Dirk Eickstädt

Telefon: 05132 50 00 - 14

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

Arbeitsgebiete:

Arbeit und Beruf

EDV-Kurse

Fotografie

Ernährung und Kochen

Gesundheitspflege

Programmheftlayout

Systemadministration und Internet

EDV-Firmenschulungen

Schulen

Kristina Kotlarski

Telefon: 05132 50 00 - 15

Arbeitsgebiete:

Erziehungsfragen und Pädagogik

Familienbildung

Kulturelle Bildung - Kreativität

Literatur und Kultur

Psychologie und Kommunikation

Marketing und Sonderaufgaben

Bettina Laes

Telefon: 05132 50 00 - 16

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

Arbeitsgebiete:

Autogenes Training, Yoga, Entspannung

Gymnastik und Bewegung

Katarzyna Saja-Zick

Telefon: 05132 50 00 - 19

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

Arbeitsgebiete:

Spracherwerb für Geflüchtete (SEG) und

Erstorientierungskurse (EOK)

Annika Schindel

Telefon: 05132 50 00 - 13

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

Arbeitsgebiete:

Fremdsprachen

Deutsch als Fremdsprache

Verwaltung

Burkhard Langehein

Verwaltungsleiter

Telefon: 05132 50 00 - 22

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

Corinna Bergmann

Finanzsachbearbeiterin

Telefon: 05132 50 00 - 23

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

Claudia Bosse

Sachbearbeiterin

Telefon: 05136 70 75 (Burgdorf)

(siehe Öffnungszeiten)

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

Sara Dawood

Sachbearbeiterin

Telefon: 05132 50 00 - 29

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

N. N.

Sachbearbeiterin

Telefon: 05132 50 00 - 24

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

Annika Schindel 05132 50 00 - 13

Dirk Eickstädt 05132 50 00 - 14

Bettina Laes 05132 50 00 - 16 (vorm.)

Katarzyna Saja-Zick 05132 50 00 - 19

Sprachenberatung für Fremdsprachen

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

Die Termine finden Sie auf Seite 78.

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 78.

Unsere Kursleitungen

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

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

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



Telefonische Anmeldung 05132 50 00 -0

Hauptgeschäftsstelle

Wie melde ich mich an?

Telefonische oder persönliche Anmeldung

Hauptgeschäftsstelle Lehrte Rathausplatz 2, 31275 Lehrte

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

Geschäftsstelle Burgdorf Bergstr. 4-6, 31303 Burgdorf

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

Geschäftsstelle Isernhagen Hannoversche Str. 23, 30916 Isernhagen-Altwarmbüchen

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

Geschäftsstelle Sehnde Peiner Str. 13, 31319 Sehnde

Telefon: 05138 80 26
Bürozeiten nach telefonischer Vereinbarung

Geschäftsstelle Uetze Burgdorfer Str. 15, 31311 Uetze

Telefon: 05173 33 141 44
Bürozeiten nach telefonischer Vereinbarung

Schriftliche Anmeldung

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

Überweisung:

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

Sparkasse Hannover

IBAN: DE74 2505 0180 1000 0962 20
BIC: SPKHDE2HXXX

Volksbank eG

IBAN: DE84 2519 3331 7005 3014 00
BIC: GENODEF1PAT

Eine Barzahlung ist nur in Ausnahmefällen in der Hauptgeschäftsstelle möglich.

Geschenkgutscheine

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

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

VHS Ostkreis Hannover Rathausplatz 2 , 31275 Lehrte

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

Bürozeiten:

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

Geschäftsstellen

Burgdorf

Bergstr. 4-6, 31303 Burgdorf

Telefon: 05136 70 75
Ansprechpartnerin: Claudia Bosse

Bürozeiten:

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

Isernhagen

Hannoversche Str. 23, 30916 Isernhagen (Altwarmbüchen)

Telefon: 0511 22 08 222
Ansprechpartnerin: Elke Schwanke

Bürozeiten:

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

Sehnde

Peiner Str. 13, 31319 Sehnde

Telefon: 05132 50 00 - 0
Ansprechpartnerin: Elke Vaihinger

Bürozeiten:

nach telefonischer Vereinbarung

Uetze

Burgdorfer Str. 15, 31311 Uetze

Telefon: 05132 50 00 - 0
Ansprechpartnerin: Bettina Laes

Bürozeiten:

nach telefonischer Vereinbarung



Übersicht Bildungsurlaubsangebot der VHS Ostkreis Hannover

Fotografie

Y 211 043	Professionelle Digital-Fotografie im Berufsalltag (Grundkurs)	22.01. - 26.01.2024	Lehrte	S. 34.
Y 211 063	Professionelle Digital-Fotografie im Berufsalltag (Aufbaukurs)	05.02. - 09.02.2024	Lehrte	S. 35.
Z 211 043	Professionelle Digital-Fotografie im Berufsalltag (Grundkurs)	17.06. - 21.06.2024	Lehrte	S. 35.

Sprachen

Y 408 981	Französisch für Anfänger*innen A1 (Teilzeit)	15.01.2024 - 19.01.2024	Burgdorf	S. 83.
Y 408 901	Französisch Auffrischung A2 (Teilzeit, 5x dienstags)	13.02.2024 - 16.04.2024	Burgdorf	S. 84.

Psychologie/Weiterbildung

Z 106 011	Übergänge im Lebensverlauf gestalten - Eintritt in den Ruhestand	18.03.2024 - 26.03.2024	Burgdorf	S. 10.
Z 106 002	Neuro-Linguistisches Programmieren (NLP) (Teilzeit)	10.06.2024 - 14.06.2024	Isernhagen	S. 09.
Z 106 012	Stress ganz leicht-Selbstcoaching mit der wingwave© Methode (TZ)	14.10.2024 - 18.10.2024	Lehrte	S. 09.
A 106 953	Visionäre, tretet vor! (Vollzeit)	04.11.2024 - 08.11.2024	Lehrte	S. 98.

Ihr Anspruch auf Bildungsurlaub

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

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

Bildungsurlaubs erhalten Sie bei regelmäßiger Teilnahme eine Bestätigung, die Sie ebenfalls Ihrem Arbeitgeber vorlegen müssen. Ein Arbeitgeber kann die Freistellung für einen Bildungsurlaub nur verweigern, wenn gewichtige betriebliche Gründe vorliegen, die einer Teilnahme entgegenstehen.

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

Teilzeit-Bildungsurlaube

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

Von einem Bildungsurlaub können Sie sich nur schriftlich abmelden.

Wir bieten auch Bildungsurlaube an, die nicht an 5 Tagen in einer Woche, sondern mehrwöchig einen Tag pro Woche stattfinden. Diese Formate sind ebenso nach niedersächsischem Bildungsurlaubsgesetz als Bildungsurlaube anerkannt. Die Gesamt-Unterrichtseinheiten müssen nicht in 5 aufeinanderfolgenden Tagen, sondern können auch eintägig innerhalb von 12 Wochen durchgeführt werden. Die Programmbereichsleiterin berät Sie gerne zu diesem Bildungsurlaubsformat sowie zu Kursinhalten und -voraussetzungen. Grundsätzlich können unsere 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

Y 301 861	Stressreduzierung statt Burn-out	22.01. - 26.01.2024	Burgdorf	S. 70.
Y 301 861 Z	Glücklich sein - Wie geht das? (Teilzeit)	05.02. - 09.02.2024	Burgdorf	S. 70.
Z 301 913	Stressbewältigung - Entspannter und gelassener im Berufs- und Alltagsleben (Teilzeit)	05.08. - 09.08.2024	Lehrte	S. 46.
A 301 221	Mentale und körperliche Fitness im Berufsalltag	21.10. - 25.10.2024	Burgdorf	S. 39.
A 301 933	Stressmanagement in Beruf und Alltag	04.11. - 08.11.2024	Aligse	S. 46.
Y 304 800	Resilienz - gestärkt durchs Leben gehen	10.03. - 15.03.2024	Langeoog	S. 70.
Y 304 700	Gesund und gelassen bleiben	13.05. - 17.05.2024	Langeoog	S. 71.

Der Mensch am Meer © Birgit Schwier-Fuchs





Wegweiser

Geschichte / Recht / Gesellschaft	7
Psychologie und Kommunikation	9
Frauenarbeitskreise	11

Kontakte

Elke Vaihinger

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

Kristina Kotlarski

Familienbildung - Psychologie und Kommunikation

N. N.

Sachbearbeitung

Viola Wegener

Sachbearbeitung

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0



Gesellschaft

VHS: Demokratische Orte des Lernens

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

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





Kontakte:

Elke Vaihinger

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

N. N.

Sachbearbeitung
05132 50 00 - 24

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

Z 103 003 Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung

Alle können durch Krankheit, Unfall oder altersbedingt in Situationen kommen, in denen die persönlichen Angelegenheiten nicht mehr selbstständig geregelt werden können. Andere können aber nur dann in unserem Sinne handeln, wenn sie unsere Wünsche und Vorstellungen kennen. Auch Ehe- und Lebenspartner können sich nicht automatisch vertreten. Die Veranstaltung gibt eine Übersicht über die verschiedenen Vorsorgemöglichkeiten und das Betreuungsrecht:

Mit einer Vorsorgevollmacht bestimmen Sie eine oder mehrere Personen, die rechtsgültige Entscheidungen für Sie treffen dürfen, wenn Sie alltäglich organisatorische Dinge alters- und/oder krankheitsbedingt nicht mehr eigenständig regeln können (§ 164 BGB). Damit ist die Vollmacht eine Willenserklärung mit Rechtscharakter und die bevollmächtigte Person tritt auch vor Gericht als Ihr Stellvertreter auf.

Die Betreuungsverfügung ist eine Möglichkeit der persönlichen und selbstbestimmten Vorsorge für den Fall, dass jemand selbst nicht mehr in der Lage ist, seine eigenen Angelegenheiten zu erledigen. Ihr Vorteil ist, dass sie nur dann Wirkungen entfaltet, wenn es tatsächlich erforderlich wird (§ 1896 BGB).

Die Teilnehmenden werden darüber informiert, welche Inhalte Vorsorgemöglichkeiten haben, worin sie sich unterscheiden und wie sie ausgestaltet werden sollten, um Rechtssicherheit und -gültigkeit zu haben.

Sie können sich darüber informieren, welche erforderlichen Angaben gemacht werden müssen und sie können selbst urteilen, welche Vorsorgemöglichkeit für sie persönlich in Frage kommt.

Joachim Sundmacher
Fr, 23.02.2024, 18:00 - 20:15 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1
Preis: 20,00 €

Z 103 013 Die Patientenverfügung - keine unnötige Sterbeverlängerung

Die Patientenverfügung gewinnt weiterhin 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, 08.03.2024, 18:00 - 20:15 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1
Preis: 20,00 €

Z 103 023 Erben und Vererben

Das Seminar informiert anhand von praktischen Fällen ausführlich über das Erbrecht. Insbesondere werden wertvolle Hinweise über die Erbfolge, das Testament, den Erbvertrag, Pflichtteile, Möglichkeiten der Enterbung, Vermächnisse 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, 05.04.2024, 18:00 - 20:15 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1
Preis: 20,00 €

Z 100 001 Ausstellung: 75 Jahre UN-Erklärung der Menschenrechte

"Alle Menschen sind frei und gleich an Würde und Rechten geboren." Mit diesem Satz beginnt die im Dezember 1948 von den Vereinten Nationen verabschiedete "Allgemeine Erklärung der Menschenrechte". In insgesamt 30 Abschnitten, die in die Verfassungen vieler Staaten, auch in die der Bundesrepublik Deutschland, eingegangen sind, wird beschrieben, was zu einem menschenwürdigen Leben gehört. Dabei geht es nicht nur um politische Grundrechte wie Gleichheit vor dem Gesetz, das Recht auf Asyl, das Recht auf Eigentum u.a., sondern auch um soziale Grundrechte, die zum Teil über die Landesverfassungen hinausgehen, z. B. das Recht auf soziale Sicherheit, das Recht auf Wohlfahrt, also auf einen angemessenen Lebensstandard, und das Recht auf Bildung. Wie die jüngere Geschichte zeigt, müssen die Menschenrechte ständig verteidigt werden. Die Menschenrechte, die uns alle schützen, können nur dann sinnvoll verteidigt werden, wenn sie Bestandteil unseres täglichen Lebens werden. Die Ausstellung der Ortsgruppe Burgdorf von Amnesty International möchte hierzu einen Beitrag leisten. Sie möchte informieren, aufklären und ein Bewusstsein dafür schaffen, dass es sich lohnt, sich für die Rechte anderer zu engagieren.

Die Ausstellung kann während der VHS-Öffnungszeiten in Burgdorf vom 06.01.2024 bis 15.03.2024 besichtigt werden. Eine Einführung für Einzelpersonen und Gruppen ist möglich; Termine können unter der Telefonnummer (05138) 61 68 70 oder der E-Mailadresse sdsreiniger@t-online.de vereinbart werden. Dieter Reiniger
Burgdorf, VHS-Räume, Flur
kostenfrei

**AMNESTY
INTERNATIONAL**





Kontakte:

Kristina Kotlarski

Programmbereichsleitung
05132 50 00 - 15

N. N.

Sachbearbeitung
05132 50 00 - 24

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

Z 106 003 Grenzen - na und?

Kennen Sie das- Sie sind bei oder nach Begegnungen gereizt, gekränkt oder fühlen sich unwohl? Jeder Mensch hat seine ganz persönlichen Grenzen. Bei dem einen sind sie eng gesteckt, ein anderer hingegen geht großzügig damit um. Solange andere (und auch wir selbst) unsere Grenzen respektieren ist alles o.k. Manchmal jedoch setzen sich Menschen über unsere Grenzen hinweg und dann wird es schwierig... . Grenzen können uns schützen, aber auch (be)grenzen. Wie entstehen unsere Grenzen? Anhand des Eisbergmodells schauen wir uns an, was dort alles so versteckt liegt. Wie äußert es sich wenn sie überschritten werden, durch andere oder uns selbst? Wie gehe ich damit um? Wie kann ich es ansprechen ohne das Gefühl zu haben den anderen vor den Kopf zu stoßen? Wir erarbeiten gemeinsam, warum wir es oft zulassen, dass unsere Grenzen durch andere oder auch durch uns überschritten werden. Sie bekommen ein Gefühl für ihre Grenzen und lernen sie aufzuzeigen und gehen somit adäquater mit Konflikten um, denn diese entstehen oft an der Nahtstelle unserer persönlichen Grenzen. Gemeinsam gehen wir Möglichkeiten durch, grenzüberschreitende Situationen wahrzunehmen und sie zu kommunizieren. Gerne können auch persönliche Beispiele mitgebracht werden, an denen wir das zuvor Erlernte anwenden können. Und wir müssen bedenken: Auch andere haben Grenzen. Bei Bedarf und auf Wunsch können wir am 1.6.2024 einen Praxistag gestalten, an dem wir das Erlernte festigen und Situationen durchgehen und mögliche Lösungen und Gesprächsansätze erarbeiten, gerade auch

wenn es mal „Gegenwind“ gibt. Für diesen Praxistag ist eine erneute Anmeldung bei der VHS erforderlich.

Agnes Heydenreich

Sa, 27.04.2024, 09:30 - 16:00 Uhr

So, 28.04.2024, 09:30 - 12:30 Uhr

1 Wochenende, 12 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1

Preis: 56,00 €

Z 106 003Z Praxistag: Grenzen - na und?

In diesem Praxistag werden wir das im Seminar "Grenzen - na und?" Erlernte festigen und konkrete Situationen von Grenzüberschreitungen besprechen und analysieren, um mögliche Lösungen und Gesprächsansätze erarbeiten zu können, gerade auch wenn es mal „Gegenwind“ gibt.

Agnes Heydenreich

Sa, 01.06.2024, 09:30 - 14:30 Uhr

1 Wochenende, 6 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1

Preis: 33,00 €

Z 106 021 Zeit für einen Frequenzwechsel - die Freude stärken

Vortragsabend

Vieles ist heutzutage in Veränderung und durch Ärger, Stress und Sorgen kann die Lebensfreude manchmal zu kurz kommen. Jede Emotion, jedes Gefühl kann eine andere Wirkung haben. Manche können sich auf den Menschen schwächend auswirken, andere geben Kraft und fördern das Wohlbefinden. Wir können uns bewusst für die eine oder andere Richtung entscheiden und den Fokus auf das legen, was uns gut tut. Hierzu gehört eine gesunde Selbstwertschätzung und der Entschluss, dass mehr Freude in die verschiedenen Lebensbereiche Einzug halten darf, ohne die sogenannten „negativen“ Emotionen auszublenden oder zu verleugnen. Bei ausreichender Zeit dürfen Sie sich auf eine kurze Freude-Meditation mit der Rahmentrommel freuen. Der Abend gibt Einblick in die Thematik, macht Mut, gibt Tipps für Veränderungen und lässt Raum zum Austausch.

Christine Schröpfer

Mi, 17.04.2024, 18:00 - 21:00 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Seminarraum 2

Preis: 20,00 €

Z 106 041 Manchmal ist mir das einfach alles zu viel

wenn Hochsensibilität zur Herausforderung wird

Vortragsabend

Hochsensible Menschen nehmen ihre Umgebung oft als zu laut, zu schnell und zu hektisch wahr. Dies kann dazu führen, dass ein Rückzug vom sozialen Leben stattfindet. Die besonderen Gaben, die viele Hochsensible haben, wie z.B. eine ausgeprägte Empathie können dazu führen, dass sie andere Menschen mehr als sich selbst und die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen. Vieles erfordert Kraft und Anstrengung und so werden die Vorteile und besonderen Fähigkeiten und Stärken, die viele hochsensible Menschen haben, oft von ihnen selbst nicht wahrgenommen und als solche geschätzt. Sind in der Familie sowohl Eltern als auch Kinder hochsensibel braucht es noch mehr Achtsamkeit für sich selbst und die anderen, um das Zusammenleben entspannt zu gestalten. Für einen leichteren Umgang mit der Hochsensibilität und mehr Freude gibt es hilfreiche Tipps für den Alltag. Bei ausreichender Zeit, dürfen Sie sich auf eine kurze, erden-de Meditation mit der Rahmentrommel freuen, denn eine gute Erdung kann einen sehr positiven Einfluss auf die Lebensqualität haben.

Christine Schröpfer

Do, 07.03.2024, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Seminarraum 2

Preis: 15,00 €

Z 106 051 Endlich Gerümpelfrei!

Wer kennt es nicht? Dinge sammeln sich in einer Menge an, die uns früher oder später belastet. Ausmisten hat eine sehr befreiende Wirkung. Bringt Klarheit und frische Energie in Ihr Leben. Aber wo fange ich an? Wovon trenne ich mich? Was sollte ich noch behalten? Wäre eine Anleitung toll und hilfreich? Mit Spaß und Leichtigkeit lernen Sie, worauf es beim Ausmisten ankommt. Fragen und Herausforderungen sind im Seminar willkommen und wir motivieren und gegenseitig.

Martina Junker

Fr, 23.02.2024, 17:30 - 20:30 Uhr

1 Abend, 4 UStd

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

Preis: 20,00 €



Z 106 061 Wege aus der Prokrastination (Aufschieberitis)

Schluss mit der "Aufschieberitis"

Wer kennt es nicht? Das Eine oder andere schieben wir einfach gerne auf. Andere Dinge werden nie begonnen oder nie erledigt. Wir sagen uns, dass wir den Druck brauchen. Aber in Wirklichkeit sind wir dadurch total gestresst. Die Arbeitsergebnisse leiden und unser Selbstwertgefühl gleich mit.

Sie möchten...

- Ihre Vorhaben endlich erfolgreich umsetzen?
- Ihre Aufgaben entspannt und mit Freude erledigen?
- sich dadurch wie der Held/die Heldin des Alltags fühlen?

Mit Spaß und Leichtigkeit lernen Sie worauf es ankommt. Ihre Fragen und Herausforderungen sind im Seminar willkommen. In der Gruppe motiviert man sich gegenseitig.

Martina Junker

Fr, 05.04.2024, 17:30 - 20:30 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 20,00 €

Z 106 031 Hingeschaut - bei Krankheiten und auffälligem Verhalten unserer Tiere

Vortragsabend

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 öfter 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. Auch mögliche Ähnlichkeiten der Krankheiten der Tiere zu denen ihrer Bezugspersonen sollen ein Thema sein. 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

Di, 09.04.2024, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 15,00 €

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

Lösungsorientierte Kommunikation im Berufsalltag

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

Dieser BU richtet sich gezielt an Menschen in Teilzeitbeschäftigungen und deren besondere Situation zwischen zwei (oder mehr) unterschiedlichen Aufgabenfeldern. Nach diesem Bildungsurlaub können Sie:

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

Hinweis:

Abmeldeschluss: 19.04.2024

Anne Fischer

Mo, 10.06.2024 bis Fr, 14.06.2024

täglich jeweils von 08:30 - 12:45 Uhr

5 Tage, 25 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3

Preis: 160,00 €

Z 106 012 Teilzeit-Bildungsurlaub: Stress ganz leicht - Selbstcoaching mit der wingwave® Methode

Plötzlich wird der Stress ganz leicht

- Selbstcoaching mit der wingwave®

Methode. Stress ist ein Mechanismus des menschlichen Körpers die Leistungsfähigkeit in bestimmten Situationen zu steigern. Doch manchmal ist es einfach zu viel

Stress. Auch wenn wir für unsere Aufgaben brennen, gibt es oft die Angst vor dem Ausbrennen, vor dem Burn-Out. Wingwave® ist eine Coachingmethode, die sich der natürlichen Mechanismen des Körpers bedient, um die Gedanken und Energien wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Mit alltagstauglichen Techniken lernen Sie Ihre Emotionen positiv zu steuern und so Ihre individuellen Stress-Auslöser wirkungsvoll und spürbar zu reduzieren. Sie arbeiten im Seminar an Ihrem ganz individuellen emotionalen Stressmanagement. Neben Theorieinputs, individuellen Übungen und Gruppenübungen bekommen Sie Anleitungen zur Selbsthilfe und nähern sich so Ihrem Ziel innerlich ruhiger zu werden, in stressigen Situationen gelassen zu bleiben und energievoll durch Ihren beruflichen Alltag zu kommen.

Hinweis:

Abmeldeschluss: 23.08.24

Anne Fischer

Mo, 14.10.2024 bis Fr, 18.10.2024

täglich jeweils von 09:00 - 13:00 Uhr

5 Tage, 25 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 160,00 €



Z 106 011 Teilzeit-Bildungsurlaub: Übergänge im Lebensverlauf - Eintritt in den Ruhestand

Übergänge im Lebensverlauf - Kreative Entfaltung neuer Routinen und Gewohnheiten für sich wandelnde Lebensphasen.

Übergänge von einer Lebensphase in die nächste sind unausweichlich: sei es die Gründung einer Familie, eine Trennung oder der Übergang in den Ruhestand. Gewohnte Muster, alltägliche Routinen und vertraute Gewohnheiten verschwinden plötzlich oder schleichend aus unserem Leben. Seltsamerweise sehnen wir uns manchmal sogar dann nach ihnen, wenn wir das Gefühl lange schon hatten, dass es an der Zeit wäre, sie loszulassen.

Routinen und Gewohnheiten bringen Stabilität und Orientierung, doch sie können auch dazu führen, dass wir uns nicht für Neues öffnen. Das Vertraute und Bekannte übt eine starke Anziehungskraft auf uns aus, und wir sind nur ungern bereit, unsere Komfortzone zu verlassen. Es erfordert Energie und Zuversicht, ebenso Mut, um produktiv über diesen Rahmen hinauszuschreiten und aktiv neue Möglichkeiten zu entdecken. In diesem Kontext möchte ich mit Ihnen gemeinsam an Ihren (bevorstehenden oder aktuellen) Übergängen arbeiten, kreativ und mit Freude. Durch kreative gestalterische Übungen werden Sie die Gelegenheit haben, Neues und vielleicht Ungewohntes auszuprobieren und zu erkunden - möglicherweise wird dies zu neuen Routinen oder Gewohnheiten führen. Wichtig ist: Sie müssen keine Künstlerinnen oder Künstler sein! Ihre künstlerische Begabung ist nicht von Bedeutung. Vielmehr geht es darum, gemeinsam zu erkunden, wie Sie auf einfache Art und Weise Gestaltungselemente kreativ nutzen können, um Neues und Unbekanntes zu entdecken. Sie werden von mir Impulse erhalten, um verschiedene Möglichkeiten für den Übergang zu gestalten. Auf diese Weise können Sie nach und nach neue, positive Perspektiven auf das, was ist und sein könnte, gewinnen. Dadurch entstehen nicht nur neue Selbstwahrnehmungen, sondern auch Potenziale für neue, erfüllende Routinen und Wege. Allerdings ist zu beachten: Der Übergang von Ideen zu realen, fest etablierten Routinen erfordert Arbeit und Durchhaltevermögen. Ich biete Ihnen an, Sie auf diesem Weg zu begleiten, nicht nur bei der Ideenfindung, sondern auch bei der Umsetzung. Wenn Sie daran interessiert sind, stehe ich Ihnen gerne für einen späteren weiteren

Termin zur Verfügung, um gemeinsam zu schauen, wie Sie diese neuen Ansätze in Ihr Leben integrieren konnten. Die Teilnahme ist dabei selbstverständlich freiwillig.

Manfred Blohm

montags, 18.03.2024 bis 26.03.2024

jeweils von 09:00 - 12:15 Uhr

5 Tage, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 110,00 €

Z 100 003 Hallo, Europa! – Das Europafest zum Feiern, Entdecken und Mitmachen

Die Europawahl 2024 ist die zehnte Direktwahl zum Europäischen Parlament. Sie findet vom 6. bis 9. Juni 2024 in den 27 Mitgliedsstaaten der Europäischen Union statt. Für Deutschland wurde Sonntag, 09. Juni 2024 als Wahltag festgelegt. Auch die Briefwahl ist zulässig. Es ist immer wichtig, zur Wahl zu gehen, sei es eine Kommunalwahl, eine Bundestagswahl oder die Wahl zum Europäischen Parlament. Eine Wahl ist eine ausgezeichnete Gelegenheit, bei wichtigen Themen mitzureden. Beispielsweise beim Thema "Demokratie": Demokratie ist niemals selbstverständlich, denn die Demokratie ist eine kollektive Errungenschaft, die zunehmend verteidigt und entwickelt werden muss. Die Demokratie geht vom Volke aus: Das beginnt damit, bei der Wahl zum Europäischen Parlament seine Stimme abzugeben - die dort getroffenen Entscheidungen haben Auswirkungen auf unser Leben. Wer wählen geht, kann die Zukunft mitgestalten und stärkt zudem die parlamentarische Demokratie. In einer Welt, die immer komplexer und instabiler wird, immer stärker vernetzt ist und mit weltweiten Krisen konfrontiert ist, befasst sich die Europäische Union mit globalen Herausforderungen, die kein EU-Land für sich allein erfolgreich bewältigen kann. Die zahlreichen Herausforderungen lassen sich nicht so nebenbei bewältigen, sondern benötigen einen stabilen Rückhalt in der europäischen Bevölkerung. Deshalb ist die Wahl eine Bürgerpflicht. Die Volkshochschulen Hannover, Langenhagen und Ostkreis Hannover widmen sich im Rahmen ihres "Denkraumes Volkshochschule" diesem wichtigen Thema mit einem Europafest, das am Samstag, 01. Juni 2024 in der VHS Langenhagen gefeiert wird. Mit zahlreichen Aktivitäten wie bspw. ein escape-room, ein Blick in die Zukunft Europas, Gesprächen mit Europaabgeordneten

u.v.m. laden wir alle Interessierten ein, sich mit dem Thema "Europawahl" näher auseinanderzusetzen.

Selbstverständlich fehlen auch nicht die Spezialitäten aus den europäischen Ländern, denn auch Europa geht durch den Magen! Eine Veranstaltung aus der Reihe "Denkraum Volkshochschule".

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

Sa, 01.06.2024, 15:00 - 22:00 Uhr

1 Samstag, 10 UStd

VHS Langenhagen, Stadtparkallee 35
kostenfrei

A 106 953 Vollzeit-Bildungsurlaub: Visionäre, tretet vor!

Ein Bildungsurlaub für junge Menschen im Alter zwischen 20 - 40 Jahren, die die Herausforderung suchen.

Was willst du wirklich?

Bist Du ein Mensch, der bereit ist für seine Ziele und Visionen zu brennen?

Was bist Du bereit dafür zu tun?

Traust Du Dich in dieser Woche aus deiner Komfortzone heraus zu treten, um wirklich Veränderungen herbeiführen?

Du fragst Dich, ob und wie Du die nächsten Jahre mit dem klassischen Arbeitsstil der bis heute noch anhält und Deiner persönlichen Work-Life-Balance eigentlich zu Recht kommen sollst?

Wenn Du auf einige dieser Fragen noch keine Antworten gefunden haben solltest, besuche einfach diesen Bildungsurlaub.

Ein qualifiziertes Team wird Dir Wege aufzeigen, wie Du Antworten auf Deine Fragen findest.

VA-Nr.: lag zur Drucklegung noch nicht vor.

Dozententeam

Mo, 09.09.2024 bis Fr, 13.09.2024

täglich jeweils von 09:00 - 17:00 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 250,00 €



Kontakte:

Elke Vaihinger

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

N. N.

Sachbearbeitung
05132 50 00 - 24

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!

Z 100 111 Frauenarbeitskreis 2 in Burgdorf

Bergstr. 4 - 6, Seminarraum 1

Gudrun Kraus

montags 22.01.2024 bis 11.03.2024

jeweils 10:45 bis 12:15 Uhr

Preis: 84,00 €

22.01.2024 Fontane: Cécile

Gabriele Meuer

29.01.2024 Heinrich Heine: Ausschnitte

aus seinen Reisebildern

Burkhard Heinrich

05.02.2024 Europas Weg in den Ersten

Weltkrieg

Dr. Gerd Meier

Achtung! Freitag

09.02.2024 Besuch im Landesmuseum
Sonderausstellung Paula Modersohn

Treffpunkt 11 Uhr im Foyer,

zzgl. Eintritt

Jörg Worat

12.02.2024 Menschliche Frühgeschichte,
Teil 1

Thomas Schneider

19.02.2024 Menschliche Frühgeschichte,
Teil 1

Thomas Schneider

26.02.2024 Ägypten: An den Ufern des Nil

Georg Berthold

Achtung! Freitag

08.03.2024 Besuch im Sprengelmuseum

Abenteuer Abstraktion

Treffpunkt 11 Uhr im Foyer,

zzgl. Eintritt

Jörg Worat

11.03.2024 Gleichheit, Gerechtigkeit, Frei-

heit, Endlichkeit, Teil 2

Dr. Regina Runge-Beneke

Z 100 101 Frauenarbeitskreis in der VHS, Burgdorf

Bergstr. 4 - 6, Seminarraum 1

mittwochs, 07.02.2024 bis 08.05.2024

jeweils 10.00 bis 11.30 Uhr

Petra-Gabriele Winter

Preis: 92,00 €

07.02.2024 Von der Feldsteinkirche zur
Backsteinbasilika - Norddeut-

sche Baukunst im Mittelalter

Rainer Windrich

14.02.2024 Gleichheit, Gerechtigkeit, Frei-

heit, Endlichkeit, Teil 2

Dr. Regina Runge-Beneke

21.02.2024 Fontane: Cécile

Gabriele Meuer

28.02.2024 Belgien und die Niederlande,
Teil 2

Georg Berthold

06.03.2024 Leben und Werk Goethes,
Teil 1

Thomas Schneider

13.03.2024 Leben und Werk Goethes,
Teil 2

Thomas Schneider

Osterferien

03.04.2024 Transparenz schafft

Vertrauen!

Sieglinde Gauer-Lietz

10.04.2024 Programmplanung

17.04.2024 Besuch im Wilhelm-Busch-
Museum

Die Sammlung des Hauses

Treffpunkt 11 Uhr im Foyer,

zzgl. Eintritt

Jörg Worat

24.04.2024 Land(wirt)schaft im Wandel

Burkhard Heinrich

08.05.2024 Unterwegs auf Deutschlands

Flüssen (Dia-Vortrag)

Helmut Peters



Z 100 202 Frauenarbeitskreis in der Begegnungsstätte Altwarmbüchen

An der Riehe 32, Gruppenraum

Hannelore Stork

mittwochs, 07.02.2024 bis 08.05.2024

jeweils 09.30 - 11.00 Uhr,

Preis: 92,00 €

- 07.02.2024 Kindheit im 19. Jahrhundert
Burkhard Heinrich
- 14.02.2024 Hannah Arendt, Teil 1
Thomas Schneider
- 21.02.2024 Hannah Arendt, Teil 2
Thomas Schneider
- 28.02.2024 Gleichheit, Gerechtigkeit,
Freiheit, Endlichkeit, Teil 2
Dr. Regina Runge-Beneke
- 06.03.2024 Fontane: Cécile
Gabriele Meuer
- 13.03.2024 Johann Christoph Sachse: Der
deutsche Gilblas, Lesung
Burkhard Heinrich
- Osterferien
- 03.04.2024 Alfred Rose und die Musik der
Synagoge
Dr. Peter Schulze
- 10.04.2024 Programmplanung
- 17.04.2024 Armenien - Land zwischen
Europa und Asien
Rainer Windrich
- 24.04.2024 Besuch im Sprengelmuseum
Kunst und Literatur
Treffpunkt 11 Uhr im Foyer,
zzgl. Eintritt
Jörg Worat
- 08.05.2024 Dem Himmel nah!
New Mexico, wo christliche
und indianische Kulturen sich
berühren
Rainer Windrich

Z 100 302 Frauenarbeitskreis im Haus der Begegnung in Neuwarmbüchen

Haus der Begegnung, Immenzaun 13

Annelore Steinforth

mittwochs, 07.02.2024 bis 08.05.2024

jeweils 10.45 - 12.15 Uhr

Preis: 92,00 €

- 07.02.2024 Rainer Erlinger - Jurist und
Mediziner
Sabine Bahnmann
- 14.02.2024 Besuch im Landesmuseum
Sonderausstellung Paula Mo-
dersohn
Treffpunkt 11 Uhr im Foyer,
zzgl. Eintritt
Jörg Worat
- 21.02.2024 Gleichheit, Gerechtigkeit,
Freiheit, Endlichkeit, Teil 2
Dr. Regina Runge-Beneke
- 28.02.2024 Von der Feldsteinkirche zur
Backsteinbasilika - Norddeut-
sche Baukunst im Mittelalter
Rainer Windrich
- 06.03.2024 Synagoge und Friedhof als
Orte jüdischer Kultur. Am Bei-
spiel Niedersachsen
Dr. Peter Schulze
- 13.03.2024 Belgien und die Niederlande,
Teil 1
Georg Berthold
- Osterferien
- 03.04.2024 Fontane: Cécile
Gabriele Meuer
- 10.04.2024 Programmplanung
- 17.04.2024 Existentialismus, Sartre,
Beauvoir und Camus, Teil 1
Thomas Schneider
- 24.04.2024 Existentialismus, Sartre,
Beauvoir und Camus, Teil 2
Thomas Schneider
- 08.05.2024 das Leben der Künstler vom
Monmartre
bspw. Suzanne Valadon und
Maurice Utrillo
Annelore Steinforth

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

Buhrsche Stiftung, Am Ortfelde 74

mittwochs, 07.02.2024 bis 08.05.2024

jeweils 09.30 - 11.00 Uhr

Preis: 92,00 €

- 07.02.2024 Hannah Arendt
Thomas Schneider
- 14.02.2024 Zur Geschichte und Kultur der
Juden in Niedersachsen, 1918
bis 1950
Dr. Peter Schulze
- 21.02.2024 Besuch im Landesmuseum
Sonderausstellung Paula Mo-
dersohn
Treffpunkt 11 Uhr im Foyer,
zzgl. Eintritt
Jörg Worat
- 28.02.2024 Schatztruhe - Bewegung für
das Gehirn
Sabine Bahnmann
- 06.03.2024 Gleichheit, Gerechtigkeit,
Freiheit, Endlichkeit, Teil 2
Dr. Regina Runge-Beneke
- 13.03.2024 Von der Feldsteinkirche zur
Backsteinbasilika - Norddeut-
sche Baukunst im Mittelalter
Rainer Windrich
- Osterferien
- 03.04.2024 Bilderbuch Brandenburg
Rainer Windrich
- 10.04.2024 Programmplanung
- 17.04.2024 Lyrik gestern und heute
Cornelia Limper
- 24.04.2024 Unterwegs auf Deutschlands
Flüssen (Dia-Vortrag)
Helmut Peters
- 08.05.2024 Israel und Palästina: Wandern
im heiligen Land
Georg Berthold



Z 100 303 Frauenarbeitskreis in der VHS, Lehrte

Rathausplatz 2, Seminarraum 1

Susanne Schachschal
dienstags, 06.02.2024 bis 11.06.2024
jeweils 09:30 - 11:00 Uhr
Preis: 92,00 €

- 06.02.2024 Fontane: Cécile Gabriele Meuer
- 20.02.2024 Besuch im Landesmuseum Sondersausstellung Paula Modersohn
Treffpunkt 11 Uhr im Foyer, zzgl. Eintritt
Jörg Worat
- 05.03.2024 Gleichheit, Gerechtigkeit, Freiheit, Endlichkeit, Teil 2
Dr. Regina Runge-Beneke
- 19.03.2024 Belgien und die Niederlande, Teil 1
Georg Berthold
- Osterferien
- 02.04.2024 Hannah Arendt
Thomas Schneider
- 16.04.2024 Krieg und Völkerrecht von 1619 bis 2023
Dr. Gerd Meier
- 30.04.2024 Transparenz schafft Vertrauen!
Sieglinde Gauer-Lietz
- 14.05.2024 Zur Geschichte und Kultur der Juden in Niedersachsen, 1918 - 1950
Dr. Peter Schulze
- 28.05.2024 Schnell einschlafen und gut durchschlafen - wie geht das?
Edgar Job
- 11.06.2024 Von der Feldsteinkirche zur Backsteinbasilika - Norddeutsche Baukunst im Mittelalter
Rainer Windrich

Z 100 304 Frauenarbeitskreis in der VHS, Sehnde

VHS, Peiner Str. 13

dienstags, 06.02.2024 bis 30.04.2024
jeweils 10:00 - 11:30 Uhr
Preis: 92,00 €

- 06.02.2024 Antisemitismus - Anmerkungen zur Geschichte und Gegenwart
Dr. Peter Schulze
- 13.02.2024 Gleichheit, Gerechtigkeit, Freiheit, Endlichkeit, Teil 2
Dr. Regina Runge-Beneke
- 20.02.2024 Fontane: Cécile Gabriele Meuer
- 27.02.2024 Hannah Arendt, Teil 1
Thomas Schneider
- 05.03.2024 Hannah Arendt, Teil 2
Thomas Schneider
- 12.03.2024 Rainer Erlinger - Jurist und Mediziner
Sabine Bahnmann
- Osterferien
- 02.04.2024 Schnell einschlafen und gut durchschlafen - wie geht das?
Edgar Job
- 09.04.2024 Programmplanung
- 16.04.2024 Besuch im Sprengelmuseum Plastik von der Klassischen Moderne bis heute
Treffpunkt 11 Uhr im Foyer, zzgl. Eintritt
Jörg Worat
- 23.04.2024 Kultur-Philosophie: Kultur und Zivilisation
Florian Fischbach
- 30.04.2024 Obstanbaugebiete in Deutschland
Burkhard Heinrich

Z 100 305 Frauenarbeitskreis in Hänigsen

Ev. Kirchengemeinde, An der Kirche 2

Erika Rös
dienstags, 30.01.2024 bis 16.04.2024
jeweils 09:30 - 11:00 Uhr
Preis: 92,00 €

- 30.01.2024 Lyrik gestern und heute
Cornelia Limper
- 06.02.2024 Gleichheit, Gerechtigkeit, Freiheit, Endlichkeit, Teil 2
Dr. Regina Runge-Beneke
- 13.02.2024 Fontane: Cécile Gabriele Meuer
- 20.02.2024 Belgien und die Niederlande, Teil 1
Georg Berthold

- 27.02.2024 Und über mir die Bäume, Teil 1
Burkhard Heinrich
- 05.03.2024 Und über mir die Bäume, Teil 2
Burkhard Heinrich
- 12.03.2024 Synagoge und Friedhof als Orte jüdischer Kultur.
Am Beispiel Niedersachsen
Dr. Peter Schulze
- Osterferien
- 02.04.2024 Die Türkei
Georg Berthold
- 09.04.2024 Schatztruhe - Bewegung für das Gehirn
Sabine Bahnmann
- 16.04.2024 Rainer Erlinger - Jurist und Mediziner
Sabine Bahnmann

Z 100 105 Gesprächskreis in Uetze

Burgdorfer Str. 15, Seminarraum 1

Heike Otte, 05173/6364
donnerstags 08.02.2024 bis 11.04.2024
jeweils 09:30 - 11:00 Uhr
Preis: 76,00 €

- 08.02.2024 Antisemitismus - Anmerkungen zur Geschichte und Gegenwart
Dr. Peter Schulze
- 15.02.2024 Besuch im Sprengelmuseum Frauendarstellungen in der modernen Kunst
Treffpunkt 11 Uhr im Foyer, zzgl. Eintritt
Jörg Worat
- 22.02.2024 Gleichheit, Gerechtigkeit, Freiheit, Endlichkeit, Teil 2
Dr. Regina Runge-Beneke
- 29.02.2024 Magie der Fjorde - Norwegen
Rainer Windrich
- 07.03.2024 Fontane: Cécile Gabriele Meuer
- 14.03.2024 Schnell einschlafen und gut durchschlafen - wie geht das?
Edgar Job
- Osterferien
- 04.04.2024 wer (und was) für den Kapitalismus spricht
Thomas Schneider
- 11.04.2024 Syrien, Geschichte und Kultur vor der Zerstörung
Georg Berthold



Wegweiser

Bildungsurlaube	4
Literatur und Kultur	15
Malen und Zeichnen	17
Plastisches Gestalten	22
Textiles Gestalten, Nähen/Mode	23
Musik	29
Fotografie und Bildbearbeitung	32
Freizeit und Gartengestaltung	36

Kontakte

Kristina Kotlarski
Programmbereichsleitung
Tel. 05132 50 00 - 15

N. N.
Sachbearbeitung
Tel. 05132 50 00 - 24

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:

Kristina Kotlarski

Programmbereichsleitung
05132 50 00 - 15

N. N.

Sachbearbeitung
05132 50 00 - 24

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0



Brügge © Georg Berthold

Z 206 021 Belgien

Zu Besuch bei unseren Nachbarn

Mit einem „PowerPoint“-Vortrag tauchen wir optisch und inhaltlich in die abwechslungsreiche Geschichte unseres Nachbarlandes ein. Belgien ist bekannt für seine mittelalterlichen Städte und die Architektur aus der Renaissance sowie als Hauptsitz der Europäischen Union und der NATO. Das Land umfasst die niederländischsprachige Region Flandern im Norden, das französischsprachige Wallonien im Süden, die Region der Hauptstadt Brüssel ist offiziell



zweisprachig, jedoch mehrheitlich frankophon bewohnt.

In Brüssel gibt es viel zu entdecken, zum Beispiel den Grand Place, den die Brüsseler alle zwei Jahre in ein Blumenmeer verwandeln. Wir durchwandern die „Weltstadt der Herzen“, erholen uns bei belgischen Fritten mit einem leckeren belgischem Bier, und als Nachtisch werden wir mit köstlicher belgischer Schokolade verwöhnt.

Vorbei geht es an beliebten Fotomotiven wie dem Manneken Pis, am Atomium und an vielen historischen Gebäuden. Der Besuch wird Sie begeistern!

Eine der schönsten und am besten erhaltenen mittelalterlichen Städte Europas ist Brügge, die auch „die Schöne“ genannt wird. Charakteristisch sind die vielen, auch verschlungenen Kanäle, die kopfsteingepflasterten Straßen und die geschichtsträchtigen Gebäude der Stadt, wie das Stadhuis (Rathaus) aus dem 14. Jh. am Burgplatz. Am nahen Marktplatz steht ein

Belfried aus dem 13. Jh. mit einem Glockenspiel aus 47 Glocken.

Der Besuch des lebendigen Hafens und der Kunststadt Antwerpen an der Schelde lässt einen Blick über die Schulter der Diamantenschleifer zu. Der mittelalterliche Charme von Gent lässt uns zu Fuß und vom Wasser aus die beeindruckenden Kirchen und Zunfthäuser bestaunen. Im Mittelalter war die Tuchmacherstadt eine bedeutende Handelsmetropole. Hier kommen all diejenigen auf ihre Kosten, die Freude an herrlichen Baudenkmälern aus der Gotik, dem Barock und Jugendstil haben. Heute hat Gent den zweitgrößten Binnenhafen Europas. Einst war Ostende die Königin der Seebäder, die noch heute durch ihre See-, Fähr- und Jachthäfen kosmopolitisches Flair zu zeigen versteht.

Georg Berthold

Fr, 19.04.2024, 18:30 - 20:45 Uhr

1 Abend, 3 UStd

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

Preis: 15,00 €

Atomium © Georg Berthold



Z 206 011 Toskana

Wiege der Renaissance

Digitaler Lichtbildvortrag

Kommen Sie mit in die anmutigste Landschaft Italiens, die unzählige Besucher aus aller Welt anzieht, um die kunst-, kultur- und weinreiche Region kennenzulernen! Stationen:

Florenz mit den Kirchen, Palästen und Gärten, u. a. mit dem Besuch der Piazzale Michelangelo, dem Dom S. Maria del Fiore und dem Campanile, mit dem Palazzo Vecchio und den Uffizien; San Gimignano mit seinem mittelalterlichen Stadtbild, der Festungsrue mit herrlichem Panoramablick und den Geschlechtertürmen; Siena mit seiner zentralen Piazza del Campo (Palio) und dem Dom; Lucca mit seiner Altstadt und einem Besuch des Geburtshauses von Giacomo Puccini; Pisa mit seinem Dom und dem Campanile. Besondere Anzugspunkte sind die Städte Florenz, Siena und Pisa, die mit ihrem Charme zu bezaubern wissen. Neben diesen Städten ist die Toskana aber besonders berühmt für ihre sanfte, hügelige Landschaft, die großen Wald- und Weinregionen, die satten Olivenhaine und die geschichtsträchtigen Orte, die es zu erkunden gilt. Die Erkundungstour durch die Toskana beginnt mit Florenz, der „Wiege der Renaissance“. Der wichtigste zentrale Platz in Florenz: die Piazza della Signoria. Nach dem Besuch in den Uffizien, dem Museum mit einer der wichtigsten kunsthistorischen Sammlung der Welt, deren Schwerpunkt auf der Malerei der Renaissance liegt, geht es über den Ponte Vecchio, die „Alte Brücke“ und den Arno zum Palazzo Pitti, dem damaligen Hauptsitz der Großherzöge der Toskana aus der Familie der Medici. Auf dem Weg nach Siena besuchen wir San Gimignano mit seiner schönen Altstadt und den 13 Geschlechtertürmen, weswegen das Städtchen auch „Mittelalterliches Manhattan“ oder die „Stadt der Türme“ genannt wird. Ursprünglich gab es 72 dieser im Mittelalter erbauten Türme. Wer einmal in Siena ist, wird gleich mit dem mittelalterlichen Flair vertraut gemacht. Allein die Altstadt, die mit vielen historischen Bauwerken geschmückt ist, ist absolut sehenswert und gehört seit 1995 zum UNESCO-Welterbe.

Heute zieht Siena Besucher aus aller Welt an, welche die Stadt vor allem wegen ihrer großartigen gotischen Baudenkmäler aufsuchen. Eine der Hauptattraktionen Sienas ist der Palio di Siena, ein Pferderennen, das



Toskana © Georg Berthold

seit dem Mittelalter zweimal jährlich auf der Piazza del Campo ausgetragen wird. In Lucca fällt jedem Besucher sofort die gut erhaltene Stadtmauer aus der Renaissance auf sowie das historische Stadtzentrum mit seinen kopfsteingepflasterten Gassen. Ebenso imposant sind die Festungswälle aus dem 16. und 17. Jahrhundert und für Musikbegeisterte die Casa di Puccini, das Geburtshaus des großen Komponisten. Mit dem Besuch der Stadt Pisa verbindet sich allem der berühmte Schiefe Turm, der 56 m hohe Glockenturm aus weißem Marmor, der sich bereits bei seiner Fertigstellung im Jahr 1372 zur Seite neigte. Auch die daneben befindliche romanische Kathedrale aus gestreiftem Marmor auf der Piazza dei Miracoli findet im Vortrag über die Toskana gebührende Beachtung.

Georg Berthold

Fr, 08.03.2024, 18:30 - 20:45 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 15,00 €

Y 206 031 Im Rhythmus der Gezeiten - Inseln und Halligen im nordfriesischen Wattenmeer

Digitaler Lichtbildvortrag

Besuch der Halligen Hooe und Langeneß und der Inseln Pellworm, Föhr und Amrum. Das Wattenmeer zwischen den Niederlanden und dem dänischen Esbjerg ist die größte zusammenhängende Wattlandschaft der Welt und eines der letzten Gebiete in Europa, in der Natur sich noch weitgehend vom Menschen unbeeinflusst entwickeln kann. Das Naturschutzgebiet wird von ausgedehnten Wattflächen, Tiefs und Prielen geprägt. Zwischen den Wattflächen liegen die nordfriesischen Inseln und Halligen. In den Küstenbereichen schließen sich Salzwiesen, Dünen und Strandflächen an. Das Naturschutzgebiet ist Lebensraum für zahlreiche an die Lebensbedingungen angepasste Pflanzen- und Tierarten. Weiterhin ist es wichtiger Lebensraum für Seevögel, Wat- und Wasservögel, Seehunde und Kegelrobben sowie zahlreiche Fische, die hier laichen sowie Rast-, Überwinterungs- und Mausergebiet vieler Wat- und Wasservögel.

Georg Berthold

Fr, 19.01.2024, 18:30 - 20:45 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 15,00 €



Kontakte:

Kristina Kotlarski

Programmbereichsleitung
05132 50 00 - 15

N. N.

Sachbearbeitung
05132 50 00 - 24

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

Z 207 041 Malen mit Aquarell- und Acrylfarben

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

Bitte mitbringen:

Malpappen, Keilrahmen oder Holzträger, Skizzenpapier, Bleistift, Wasserbehälter, Pinsel, Messer, Schere, Malpappen, 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

donnerstags, 07.03.2024 bis 06.06.2024
jeweils von 14:30 - 16:45 Uhr
10 Nachmittage, 30 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Werkraum
Preis: 130,00 €

Z 207 051 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, 07.03.2024 bis 06.06.2024
jeweils von 17:00 - 19:15 Uhr
10 Nachmittage, 30 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Werkraum
Preis: 130,00 €

Z 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,- €/pro TN).

Marianne Mayer-Lindhof

Mi, 14.02.2024, 19:00 - 21:15 Uhr
Mi, 28.02.2024, 19:00 - 21:15 Uhr
Mi, 06.03.2024, 19:00 - 21:15 Uhr
Mi, 13.03.2024, 19:00 - 21:15 Uhr
Mi, 10.04.2024, 19:00 - 21:15 Uhr
Mi, 24.04.2024, 19:00 - 21:15 Uhr
Mi, 08.05.2024, 19:00 - 21:15 Uhr
Mi, 22.05.2024, 19:00 - 21:15 Uhr
Mi, 05.06.2024, 19:00 - 21:15 Uhr
Mi, 19.06.2024, 19:00 - 21:15 Uhr
10 Abende, 30 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Werkraum
Preis: 124,00 €

Z 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, 14.02.2024 bis 08.05.2024
jeweils von 10:00 - 12:00 Uhr
10 Vormittage, 27 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Werkraum
Preis: 113,00 €



Z 207 121 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, 01.06.2024, 10:00 - 18:00 Uhr

Sa, 01.06.2024, 10:00 - 22:00 Uhr

So, 02.06.2024, 10:00 - 18:00 Uhr

So, 02.06.2024, 10:00 - 22:00 Uhr

1 Wochenende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 90,00 €

Z 207 181 Experimente mit Acrylfarben

Wochenendseminar für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

Die Acrylfarbe eignet sich besonders gut für die zeitgenössische moderne Malerei. Sie bietet eine Vielfalt an Ausdrucksmöglichkeiten und besitzt Eigenschaften, die dem Malen ganz neue Horizonte eröffnen. Acryl regt durch rasches Trocknen, eine enorme Klebkraft und vieles mehr zum Experimentieren und Ausprobieren geradezu ein. Außer den Grundtechniken

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

Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: Acrylfarben (rot, gelb, blau, weiß), Borstenpinsel, Kunsthaarpinsel, Acrylpapier, Karton und evtl. Leinwand (Keilrahmen).

Ferner benötigen Sie 2 Wassergläser, Abdecktischdecke für den Arbeitstisch, Malervlies für den Fußboden, Küchenkrepp, Pappteller, Malerklebeband (glatt), Abdeckfolie für den Tisch und Malerkittel.

Sylvia Rose-Krampe

Sa, 09.03.2024, 10:00 - 18:00 Uhr

Sa, 09.03.2024, 10:00 - 22:00 Uhr

So, 10.03.2024, 10:00 - 18:00 Uhr

So, 10.03.2024, 10:00 - 22:00 Uhr

1 Wochenende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 90,00 €

Z 207 171 Skizzieren in der Stadt für Anfänger*innen

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

Das Zeichnen und Malen in der Natur beschäftigte schon die unterschiedlichen Künstlerkolonien. Man nennt es: "Pleinairmalerei". Die Atmosphäre der Umgebung, der Einfluss von Wind, Sonne und Wolken, beeinflusst unsere Empfindungen und unsere Stimmung. Das wirkt sich auch auf unsere Skizzen aus. Wir wollen dieses auch in der Stadt ausprobieren. In einem Café 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 zu Hause 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, 14.06.2024, 10:00 - 16:00 Uhr

Sa, 15.06.2024, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Wochenende, 12 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 56,00 €

Z 207 191 Atelierwoche in den Osterferien

Für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

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

Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: Papier und/oder Leinwand, diverse Acrylfarben und Stifte, Kreiden - alles je nach eigenem Interesse und Bedarf.

Bitte bringen Sie ferner Malervlies für den Fußboden, eine Abdecktischdecke für den Arbeitstisch mit.

Sylvia Rose-Krampe

Mo, 18.03.2024, 09:30 - 17:00 Uhr

Di, 19.03.2024, 09:30 - 17:00 Uhr

Mi, 20.03.2024, 09:30 - 17:00 Uhr

Do, 21.03.2024, 09:30 - 17:00 Uhr

Fr, 22.03.2024, 09:30 - 17:00 Uhr

5 Tage, 45 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 190,00 €



Z 207 233 Aquarellmalerei: Käfer, Katzen, Krokodile...

Welches ist Ihr Lieblingstier?

Wir wollen Tiere, vom Insekt bis zum Säugetier aquarellieren. Über die genaue Zeichen-Studie in Bleistift, wollen wir anschließend zu einem lebendigen Aquarell Ihres Lieblingstieres kommen.

Bitte bringen Sie eigene Fotos oder Abbildungen aus Büchern, Zeitschriften oder dem Internet mit.

Die benötigten Arbeitsmaterialien werden im Kurs gegen eine geringe Materialumlage zur Verfügung gestellt. Die Kosten richten sich nach dem individuellen Verbrauch. Eventuell bereits vorhandene Arbeitsmaterialien (z. B. Zeichenblock und Bleistifte, Aquarellfarben, Aquarell-Pinsel und einen Aquarellblock, A4) können natürlich gerne mitgebracht werden.

Marianne Mayer-Lindhof

So, 25.02.2024, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Sonntag, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 41,00 €

Z 207 163 Workshop: Handlettering & Aquarell

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

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

Marianne Mayer-Lindhof

Sa, 09.03.2024, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 41,00 €

Z 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 Borsstenpinsel, 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, 01.06.2024, 10:00 - 16:00 Uhr

So, 02.06.2024, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Wochenende, 16 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 71,00 €

Z 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 gestalten 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 Graft (Bleistift)- und Kohlezeichnung.

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

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

Inga Mihailovic

Sa, 27.04.2024, 10:00 - 16:00 Uhr

So, 28.04.2024, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Wochenende, 16 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 74,00 €



Z 207 064 Maltreff am Vormittag

Aquarell, Acryl und Mischtechnik

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die schon ein bisschen Malerfahrung haben und in entspannter Atmosphäre Ihre Kenntnisse vertiefen und erweitern möchten und den künstlerischen Gedankenaustausch mit Gleichgesinnten suchen. Herzlich eingeladen sind auch neue Teilnehmer*innen, die nach längerer Pause mal wieder in das Thema "Malerei" einsteigen möchten. Die eingesetzten Maltechniken können frei gewählt werden - je nach individueller Vorliebe. Dieser Maltreff ist sowohl für Menschen geeignet, die alles ganz genau wiedergeben wollen, als auch für diejenigen, die lieber etwas freier arbeiten möchten. Unter fachkundiger Anleitung einer erfahrenen Kursleiterin und Künstlerin werden Landschaften, Stilleben und abstrakte Arbeiten Inhalt dieses Kurses sein. Zu Beginn des Kurses werden die Vorkenntnisse und Wünsche der Teilnehmer*innen erfragt, um im Verlauf des Kurses eine möglichst individuelle Betreuung gewährleisten zu können. Gerne können auch 1-2 eigene Werke zwecks Bildbesprechung (Fragen/Verbesserungswünsche) mitgebracht werden. Ferner wird die Kursleiterin Ihnen ein Semester-Thema vorschlagen, welches Sie dann umsetzen können, aber nicht müssen.

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

Inga Mihailovic

mittwochs, 07.02.2024 bis 24.04.2024

jeweils von 09:30 - 11:45 Uhr

10 Vormittage, 30 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Werkraum

Preis: 124,00 €

Z 207 074 Maltreff am Vormittag

Aquarell, Acryl und Mischtechnik

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

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

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

Inga Mihailovic

mittwochs, 08.05.2024 bis 05.06.2024

jeweils von 09:30 - 11:45 Uhr

5 Vormittage, 15 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Werkraum

Preis: 67,00 €

Z 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 (wenige! Aber unbedingt die Grundfarben: gelb, rot und blau), Aquarellpinsel (5 und 10), ein Aquarellblock, zwei Wassergläser, eine Rolle Klebeband, Küchentücher.

Petra Matthaei

Fr, 31.05.2024, 18:30 - 21:30 Uhr

Sa, 01.06.2024, 10:00 - 18:00 Uhr

1 Wochenende, 15 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1

Preis: 70,00 €

Z 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. Anfänger*innen bringen bitte zum ersten Kurstag bereits vorhandene Arbeitsmaterialien (Farben, Papier, Leinwand, Pinsel usw.) mit. Die weitere Materialbeschaffung wird dann im Kurs besprochen.

Petra Matthaei

dienstags, 06.02.2024 bis 18.06.2024

jeweils von 09:30 - 12:00 Uhr

17 Vormittage, 57 UStd

Isernhagen FB, Begegnungsstätte,

Hauptstr. 68A

Preis: 238,00 €

Z 207 412 Kalligrafie - Mit Feder und Pinsel

Im Mittelpunkt des Kurses steht die »Rustika« der Römer, eine Buchschrift aus dem 4./5. Jhdt. Wir empfinden die historischen Schriftformen mit Flachpinsel und Bandzugfedern nach und setzen sie kreativ bei der Gestaltung von Textblättern, Karten oder Faltoobjekten in Szene. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: viel Übungspapier (z.B. Packpapier, Zeichen-/Skizzenblock DIN A3); Federhalter und Bandzugfeder 2 mm sowie Flachpinsel in verschiedenen Breiten (z.B. 10 oder 12); farbige Tinten oder Holzbeize, Deckfarben/Gouachen, Bleistift, Lineal, Schere, Küchenrolle, Wasserbehälter. Falls vorhanden: Rubbelkrepp (Maskierflüssigkeit).

Federhalter, Federn und Pinsel auch im Kurs erhältlich.

Sabine Pfeiffer

Sa, 25.05.2024, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 2

Preis: 42,00 €



Z 207 170 Aquarellieren im Berggarten

outdoor! Stängel, Blüten, Wurzeln...

Wir wollen gemeinsam einen schönen Tag im Berggarten in Hannover genießen und aquarellieren. Stängel, Blüten, Wurzeln und Stacheln in ihrer besonderen Art wiedergeben oder, wer will, auch mutig verfremden. Den Wuchs und die Kraft bewundern und auf das Aquarellpapier bannen!

Bitte Aquarellutensilien, eventuell Hocker und dem Wetter angepasste Kleidung mitbringen. Treffpunkt ist um 10.30 Uhr vor der Kasse zum Berggarten. Der Eintrittspreis ist nicht im Kurspreis enthalten. Bitte nicht vorher bezahlen, da es eine Gruppenermäßigung gibt.

Marianne Mayer-Lindhof

Do, 06.06.2024, 10:30 - 15:30 Uhr

1 Donnerstag, 7 UStd

Preis: 37,00 €

Z 207 180 Aquarellieren oder Zeichnen im Heilpflanzengarten in Celle

outdoor!

Der Heilpflanzengarten in Celle bietet eine große Vielfalt an Stauden, Kräutern, Bäumen und ist eine schöne Gartenanlage, die zum Verweilen einlädt. Kräuter und Pflanzen haben vielfältige Erscheinungsformen: Filigrane Verästelungen, eine durchscheinende Blattschubstanz oder aber dickfleischige, knubbelige Verästelungen. Wie gemacht zum Beobachten, Zeichnen und Malen! Wir sind der Natur nahe und erleben sie hier durch Sehen, Fühlen, Schmecken und Riechen. Und nebenbei lernen wir einiges über die Heilkraft der Kräuter! Bitte Hocker und der Witterung entsprechende Kleidung mitbringen. Der Kurs ist für Zeichner*innen und Aquarellist*innen geeignet. Anfänger*innen sind genauso wie Fortgeschrittene willkommen. Im Anschluss an den Kurs bietet sich bei Interesse noch die Möglichkeit für einen Besuch im Café KräuThaer & im KräuThaer Laden.

Treffpunkt ist um 10.30 Uhr am Haupteingang des Heilpflanzengartens, Wittinger Str. 76, 29223 Celle.

Marianne Mayer-Lindhof

Mi, 15.05.2024, 10:30 - 15:30 Uhr

1 Mittwoch, 7 UStd

Preis: 37,00 €

Inselhopping auf den Kykladen in Griechenland Amorgos – Naxos - Mykonos

Anzeige

Amorgos, die östlichste Kykladeninsel umweht noch die Aura eines Geheimtipps. Sie haben hier die Gelegenheit, ursprüngliches Inselleben kennen zu lernen. Das an die Steilküste gebaute Kloster Chozoviotissa ist eine der bekanntesten Sehenswürdigkeiten der Kykladen und die mittelalterliche Chora ist der malerische Hauptort.

Naxos ist die größte und grünste Insel der Kykladen. Sie zeichnet sich durch landschaftliche Vielfalt aus und ist eine der wenigen Inseln auf denen man gut wandern kann. Sie besitzt nicht nur mit dem 1001 m hohen Zas den höchsten Berg der Kykladen, sondern hat auch die größten Olivenhaine und kilometerlange Strände. Das mächtige Tempeltor eines nie gebauten Apollontempels ist das Wahrzeichen von Naxos.

Mykonos ist die bekannteste und schillerndste Insel der Kykladen. Nicht zu unrecht – sie ist ein wahrer Traum! Mykonos-Stadt stellt ein einmaliges Beispiel für die Kykladenarchitektur dar. Die Windmühlen und „Klein-Venedig“ haben es zu internationaler Berühmtheit erlangt. Außerdem hat die Insel wunderschöne Badestrände.

Reisedauer: 12 Tage

Reisetermin: 19. Sept. bis 30.09. 2024

Reisepreis: 2.335,00 (bei mind. 15 TN)

Einzelzimmerzuschlag: 380,00 €

Anmeldung und Prospekt-Anforderung:

INTERCONTACT GmbH, Remagen

In der Wässerscheid 49, 53424 Remagen

Marco Dietz, Tel. 02643-2009-18, Email:

mdietz@ic-gruppenreisen.de

Leitung: Bernd Raddatz und

Evangelos Plexidas

© Bernd Raddatz





Kontakte:

Kristina Kotlarski

Programmbereichsleitung
05132 50 00 - 15

N. N.

Sachbearbeitung
05132 50 00 - 24

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

Z 210 073 Goldschmieden

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Unter fachkundiger Anleitung einer Goldschmiedemeisterin sollen mittels eigener Entwürfe individuelle Schmuckstücke gefertigt werden, die je nach handwerklicher Begabung auch aufwendig ausfallen können. Anfänger*innen erlernen die Grundtechniken (Sägen, Feilen, Biegen u. Löten) sowie die fachgerechte Handhabung verschiedener Werkzeuge und Materialien. Die 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

Mo, 05.02.2024, 19:00 - 21:30 Uhr
Mo, 19.02.2024, 19:00 - 21:30 Uhr
Mo, 04.03.2024, 19:00 - 21:30 Uhr
Mo, 15.04.2024, 19:00 - 21:30 Uhr
Mo, 29.04.2024, 19:00 - 21:30 Uhr
Mo, 13.05.2024, 19:00 - 21:30 Uhr
Mo, 27.05.2024, 19:00 - 21:30 Uhr
Mo, 10.06.2024, 19:00 - 21:30 Uhr

8 Abende, 27 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 113,00 €

Z 210 053 Goldschmieden

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Inhalt s. Z 209 043.

Armgard Kretzschmar

Do, 08.02.2024, 19:00 - 21:30 Uhr
Do, 22.02.2024, 19:00 - 21:30 Uhr
Do, 07.03.2024, 19:00 - 21:30 Uhr
Do, 04.04.2024, 19:00 - 21:30 Uhr
Do, 18.04.2024, 19:00 - 21:30 Uhr
Do, 02.05.2024, 19:00 - 21:30 Uhr
Do, 16.05.2024, 19:00 - 21:30 Uhr
Do, 30.05.2024, 19:00 - 21:30 Uhr

8 Abende, 27 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 113,00 €

Z 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, 08.04.2024, 18:30 - 21:30 Uhr
Mo, 15.04.2024, 18:30 - 21:30 Uhr
Mo, 22.04.2024, 18:30 - 21:30 Uhr
Mo, 29.04.2024, 18:30 - 21:30 Uhr
Mo, 06.05.2024, 18:30 - 21:30 Uhr

5 Abende, 18 UStd

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

Preis: 94,00 €

© potter die clay auf potter's Rad - iStock





Kontakte:

Kristina Kotlarski

Programmbereichsleitung
05132 50 00 - 15

N. N.

Sachbearbeitung
05132 50 00 - 24

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0



© Adobe Stock - Alliance

Z 209 041 Nähen macht Spaß

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

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 9 Personen

Agnes Heydenreich

Mo, 08.04.2024, 19:00 - 20:30 Uhr

Mo, 22.04.2024, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 29.04.2024, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 06.05.2024, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 27.05.2024, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 03.06.2024, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 10.06.2024, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 17.06.2024, 19:00 - 21:30 Uhr

8 Abende, 26 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 116,00 €

Z 209 051 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, 08.04.2024, 18:00 - 19:00 Uhr

Fr, 03.05.2024, 18:00 - 21:15 Uhr

Sa, 04.05.2024, 09:30 - 15:30 Uhr

So, 05.05.2024, 09:30 - 14:00 Uhr

1 Abend u. 1 Wochend, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 92,00 €

Z 209 061 Nähen am Wochenende

Aktuelle Mode nach einfachen Schnitten selbst genäht

Inhalt s. Z 209 051.

Agnes Heydenreich

Mo, 17.06.2024, 18:00 - 19:00 Uhr

Fr, 05.07.2024, 18:00 - 21:15 Uhr

Sa, 06.07.2024, 09:30 - 15:30 Uhr

So, 07.07.2024, 09:30 - 14:00 Uhr

1 Abend u. 1 Wochene, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 92,00 €



Z 209 101 Wie näht man einen Reißverschluss ein?

"Kein Mensch kann sich erklären, warum der Reißverschluss funktioniert. Ich weiß es nicht, du weißt es nicht, wir wissen es alle nicht." (Kurt Tucholsky, 1928)

Die Welt ist voller Reißverschlüsse...

Viele kreative Menschen versuchen oftmals das Nähen von Kleidungsstücken mit einem Reißverschluss zu umgehen. Mit der Zeit werden wir wahre Meister im "um den Reißverschluss einen großen Bogen machen"! Doch irgendwann kommt der Punkt an den wir uns dem Thema stellen wollen?! An diesem Abend können Sie sich verschiedene Varianten des Reißverschlusseinnähens ansehen. Sie haben die Möglichkeit an einem Kleidungsstück einen Reißverschluss einzunähen oder 2-3 Probestücke anzufertigen. Reißverschlüsse in der Länge von ca 10 - 20 cm werden Ihnen zur Verfügung gestellt, längere bzw. für Ihr Kleidungsstück passende, müssen mitgebracht werden. Ferner benötigen Sie Stoffreste, Schere, Nähgarn, Nadeln und ein Reißverschlussfuß - wer hat, auch die eigene Nähmaschine und einen Fuß für nahtverdeckte Reißverschlüsse.

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

Agnes Heydenreich

Fr, 05.04.2024, 18:00 - 21:00 Uhr

Sa, 06.04.2024, 09:30 - 14:30 Uhr

2 Abende, 11 UStd

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

Preis: 51,00 €

Z 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, 14.02.2024, 18:00 - 20:15 Uhr

Mi, 13.03.2024, 18:00 - 20:15 Uhr

Mi, 10.04.2024, 18:00 - 20:15 Uhr

Mi, 08.05.2024, 18:00 - 20:15 Uhr

Mi, 12.06.2024, 18:00 - 20:15 Uhr

5 Abende, 15 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 72,00 €

Z 209 013 Nähprojekte: Frühlings- und Osterdeko

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

Renate Anton

Mi, 28.02.2024, 18:00 - 21:00 Uhr

Mi, 06.03.2024, 18:00 - 21:00 Uhr

2 Abende, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 42,00 €

Z 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, 02.03.2024, 10:00 - 17:00 Uhr

So, 03.03.2024, 10:00 - 13:45 Uhr

1 Wochenende, 15 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 71,00 €

Z 209 063 Dessous einfach selbst genäht

Inhalt s. Z 209 043.

Rita Kirschstein

Sa, 08.06.2024, 10:00 - 17:00 Uhr

So, 09.06.2024, 10:00 - 13:45 Uhr

1 Wochenende, 15 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 71,00 €

Z 209 053 Disappearing Hourglass

Disappearing Muster sind immer wieder faszinierend. Meist werden 2 Teile zusammengeätzt. Durch erneutes Schneiden erhält man wieder ein anderes Muster. An diesem Werkstattabend erlernen wir die Technik und lernen dieses Muster kennen. Material

2 verschiedenfarbige Baumwollstoffe mindestens 20 x 20 cm pro Stoff für einen Block

Nähzeug

passendes Nähgarn

Schneideutensilien

Nähmaschine, falls vorhanden

Annette Tatchen

Di, 23.01.2024, 18:00 - 21:30 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 26,00 €

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.



Z 209 073 Multifunktionsbeutel

Wollten Sie schon immer einen Beutel haben, den man für viele Sachen nehmen kann? Dieser eignet sich als Kulturbbeutel, fürs Strick- oder Nähzeug oder für andere Dinge, die man aufbewahren möchte. Der Beutel ist gar nicht so groß, hat aber 8 Innentaschen und lässt sich gut in jeden Koffer quetschen. Für den Außenstoff kann man sehr gut feste Dekostoffe oder alte Jeans nehmen.

Materialliste

Außenstoff: ca. 30 x 90 cm

Innenfutter: Baumwollstoff ca. 20 x 90 cm und ca. 16 x 60 cm (kl. Innentaschen)

Stoff für den Rand: ca. 16 x 80 cm Baumwollstoff, passend zum Außenstoff)

Bügelvlies H 630 oder H 640 : ca. 30 x 90cm, Kordel oder Satinband, Schneidematte, Lineal und Cutter, Nähzeug, passendes Nähgarn, Nähmaschine, wenn vorhanden

Annette Tatchen

Mi, 03.04.2024, 18:00 - 21:30 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 26,00 €

Z 209 103 Miniaturen

In diesem Kurs brauchen Sie nur einen Schuhkarton voll mit Stoffen. Mal etwas ganz Neues für einen Patchworkkurs. Im Kurs werden Gestaltungsprinzipien und Gestaltungselemente als Ausgangspunkt für die Gestaltung textiler Miniaturen genutzt. Wir arbeiten freihand und ohne Schablonen. Auf kleiner Fläche bekommt jedes Detail besondere Bedeutung. Die kleinen Textilarbeiten werden zu echten Miniaturquilts (mit Rückseite und Vliesfüllung). Seien Sie gespannt! Es macht großen Spaß sich darauf einzulassen und etwas Schönes zu gestalten.

Für die Planung der Werkstücke und die Materialbesprechung findet am 23.01.24 ein Vorbesprechungsabend statt.

Annette Tatchen

Di, 23.01.2024, 17:00 - 18:00 Uhr

Fr, 16.02.2024, 17:00 - 22:00 Uhr

Sa, 17.02.2024, 09:00 - 17:00 Uhr

1 Abend u. 1 Woche, 19 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 86,00 €

Z 209 143 Moderne Quilts aus gestalteten Dreiecken

Lieben Sie grafische Muster? In diesem Kurs gestalten wir Dreiecke. Sie können Ihr Lieblingsdreieck gestalten und es in Reihe setzen. Sie können verschiedene Dreiecke gestalten und einen Sampler nähen. Wie werden die Dreiecke platziert? Was passiert mit Vordergrund und Hintergrund. Welchen Einfluss hat die Farbe. Alle Fragen werden im Kurs angesprochen. Aus den gestalteten Dreiecken können Sie einen Quilt als Decke, für die Wand, einen Läufer, Tischsets oder was Ihnen gefällt nähen. Für die Planung der Werkstücke und die Materialbesprechung findet am 09.04.24 ein Vorbesprechungsabend statt.

Annette Tatchen

Mi, 03.04.2024, 17:00 - 18:00 Uhr

Fr, 19.04.2024, 17:00 - 22:00 Uhr

Sa, 20.04.2024, 09:00 - 17:00 Uhr

1 Abend u. 1 Woche, 19 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 86,00 €

Z 209 173 An die Nähmaschine - fertig, los... für Fortgeschrittene

Das ABC des Nähens für Einsteiger*innen

Sie möchten endlich den richtigen Umgang mit der Nähmaschine erlernen und schnelle erste Näherfolge erzielen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie! Vermittelt werden die Handhabung der (eigenen) Nähmaschine, grundlegende Nähtechniken, Materialkunde (welcher Stoff, welche Nadeln, welches Garn usw.), Zuschneide- und Verarbeitungstechniken (verschiedene Nähte, Säume, Applikationen, Briefecke, Knopfloch). Als Übungsobjekte entstehen selbstgenähte, modische 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 Programmbereichsleitung, Telefon 05132/ 5000-15, reservieren). Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn eine Materialliste für mitzubringende Materialien.

Rita Kirschstein

dienstags, 06.02.2024 bis 12.03.2024

jeweils von 18:00 - 20:15 Uhr

6 Abende, 18 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 84,00 €

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

Das ABC des Nähens für Einsteiger*innen

Sie möchten endlich den richtigen Umgang mit der Nähmaschine erlernen und schnelle erste Näherfolge erzielen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie! Vermittelt werden die Handhabung der (eigenen) Nähmaschine, grundlegende Nähtechniken, Materialkunde (welcher Stoff, welche Nadeln, welches Garn usw.), Zuschneide- und Verarbeitungstechniken (verschiedene Nähte, Säume, Applikationen, Briefecke, Knopfloch). Als Übungsobjekte entstehen selbstgenähte, modische 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 Programmbereichsleitung, Telefon 05132/ 5000-15, reservieren). Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn eine Materialliste für mitzubringende Materialien.

Rita Kirschstein

dienstags, 02.04.2024 bis 07.05.2024

jeweils von 18:00 - 20:15 Uhr

6 Abende, 18 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 84,00 €



Z 209 193 Nähcafé: Kreative Nähprojekte selbst gestaltet

Das Nähcafé richtet sich an Einsteiger*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die unter fachkundiger Anleitung und in geselliger Runde gerne kleine, trendige Nähprojekte umsetzen möchten. Der Erfolg ist hierbei garantiert - denn an einem Nachmittag nehmen Sie ein individuell gestaltetes Werkstück mit nach Hause. Wählen können Sie je nach Vorkenntnissen und persönlichem Geschmack aus einer Vielzahl von Nähprojekten: Utensilos, Loopschals, Taschen, Kissen, Tisch- und Raumschmuck usw.. Stoffe können mitgebracht werden - oder ebenfalls vor Ort gegen einen Unkostenbeitrag erworben werden. Eigene Projekte können gerne mitgebracht werden. Sofern Sie eine eigene Nähmaschine besitzen, sollte diese möglichst mitgebracht werden. Bei Bedarf erhalten Sie auch eine Einführung in den Umgang mit der Nähmaschine. Und was wäre ein Nähcafé ohne eine Tasse Kaffee oder Tee und ein Stück Kuchen? Deshalb wird für das leibliche Wohl ebenfalls gesorgt. Kaffee und Kuchen sind im Kurspreis enthalten. Das Nähcafé ist ein kommunikativer, kreativer Treffpunkt für Jung und Alt.

Rita Kirschstein

Fr, 01.03.2024, 17:00 - 20:00 Uhr

1 Nachmittag, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 25,00 €

Z 209 203 Nähcafé: Kreative Nähprojekte selbst gestaltet

Inhalt s. Z 209 193.

Rita Kirschstein

Fr, 31.05.2024, 17:00 - 20:00 Uhr

1 Nachmittag, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 25,00 €

Z 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. Wir erforschen einige dieser Möglichkeiten und lassen uns von der Lust auf Farbe inspirieren.

4. Spinnen und Filzen

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

5. Stricken

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

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

Anne Fischer

Fr, 24.05.2024, 18:00 - 21:15 Uhr

Sa, 25.05.2024, 10:00 - 17:30 Uhr

So, 26.05.2024, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Wochenende, 20 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 92,00 €



© Adobe Stock - Esther Hildebrandt

Z 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, 07.02.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
 Mi, 21.02.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
 Mi, 06.03.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
 Mi, 03.04.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
 Mi, 17.04.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
 Mi, 08.05.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
 Mi, 22.05.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
 Mi, 05.06.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
 Mi, 19.06.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
 9 Abende, 36 UStd
 Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13, Werkraum
 Preis: 156,00 €

Z 209 074 Overlock-ABC

Einführung, Tipps und Tricks für die Handhabung einer vielseitigen Maschine. Das Nähen mit der Overlockmaschine macht richtigen Spaß, erfordert aber auch etwas Einarbeitung. An diesem Tag lernen Sie das Einfädeln, Farbe wechseln sowie dünne, dicke und elastische Stoffe zu 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.

Bitte bringen Sie nach Möglichkeit die eigene Overlockmaschine, die Bedienungsanleitung, vorhandenes Zubehör und vier verschiedenfarbige Garne mit. Material für die Übungen wird von der Kursleiterin gestellt. Die Kosten in Höhe von 4,- Euro/TN sind in der Kursgebühr enthalten.

Teilnehmer*innen, die keine eigene Overlock-Nähmaschine mitbringen können, setzen sich vor ihrer Anmeldung bitte mit uns in Verbindung: 05132/ 5000-24.

Cornelia Kiehm

Sa, 17.02.2024, 09:30 - 14:00 Uhr
 1 Samstag, 6 UStd
 Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13, Werkraum
 Preis: 38,00 €

Z 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 Programmbereichsleitung melden: 05132/ 5000-24

Cornelia Kiehm

Fr, 05.04.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
 Sa, 06.04.2024, 09:30 - 16:15 Uhr
 So, 07.04.2024, 09:30 - 13:15 Uhr
 1 Wochenende, 18 UStd
 Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13, Werkraum
 Preis: 84,00 €

25 % Werbeprämie

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

Nähere Informationen dazu finden Sie in den Geschäftsbedingungen.

*Materialkosten etc. werden nicht berücksichtigt.



Kontakte:

Kristina Kotlarski
Programmbereichsleitung
05132 50 00 - 15

N. N.
Sachbearbeitung
05132 50 00 - 24

Telefonische Anmeldung
05132 50 00 - 0

Z 213 091 Gitarre Anfänger*innen

Dieser Kurs knüpft mit seinen Inhalten direkt an den Anfängerkurs aus dem Herbstsemester 2023 an. Hier werden die dort gelernten Spieltechniken und Lieder vertieft und verfeinert, um einen schöner klingenden Vortrag zu ermöglichen. Ebenfalls erlernen Sie hier den Einstieg in das Finger- und Flatpicking (Zupfen) sowie Grundlegendes zum Thema Blues. Durch den speziellen Aufbau des Unterrichts ist der Neueinstieg für interessierte Quereinsteiger*innen ebenfalls leicht möglich. Ein entsprechender Kenntnisstand sollte vorhanden sein. Der Spaß, das Gelernte auf der Gitarre durch Spiel und Gesang umzusetzen, steht auch hier wieder im Vordergrund. Die Liedauswahl umfasst die Stilbereiche Folk, Pop, Rock und Blues. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Wolfgang Klebsch
dienstags, 06.02.2024 bis 16.04.2024
jeweils von 19:15 - 21:30 Uhr
9 Abende, 27 UStd
Burgdorf, Gymnasium, Berliner Ring 27
Preis: 113,00 €

Z 213 101 Gitarre Anfänger*innen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen des Kurses Z213091 "Gitarre für Anfänger*innen" sowie an Interessent*innen mit geringen Vorkenntnissen. Wolfgang Klebsch
dienstags, 23.04.2024 bis 18.06.2024
jeweils von 19:15 - 21:30 Uhr
8 Abende, 24 UStd
Burgdorf, Gymnasium, Berliner Ring 27
Preis: 102,00 €



© Adobe Stock - vectomart

Z 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, Kristina Kotlarski, Telefon: (05132) 5000-15.

Wolfgang Klebsch

Mo, 18.03.2024, 11:00 - 12:30 Uhr
Di, 19.03.2024, 11:00 - 12:30 Uhr
Mi, 20.03.2024, 11:00 - 12:30 Uhr
Do, 21.03.2024, 11:00 - 12:30 Uhr
4 Vormittage, 8 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Gymnastikraum
Preis: 46,00 €

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

Inhalt s. Z 213 003.

Wolfgang Klebsch

Mo, 01.07.2024, 11:00 - 12:30 Uhr
Di, 02.07.2024, 11:00 - 12:30 Uhr
Mi, 03.07.2024, 11:00 - 12:30 Uhr
Do, 04.07.2024, 11:00 - 12:30 Uhr
4 Vormittage, 8 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Gymnastikraum
Preis: 46,00 €



Z 213 043 Workshop Blues-Gitarre - Teil 1

auch für E-Gitarre und E-Bass

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

Wolfgang Klebsch

So, 16.06.2024, 11:00 - 17:00 Uhr

1 Sonntag, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 46,00 €

Z 213 053 Gitarre - ein Song intensiv

Ohne Noten

Wie der Titel schon verrät, geht es hier um Detailarbeit: Fortgeschrittene Anfänger*innen und Fortgeschrittene sind Zielgruppe dieses Seminars. Sehr nahe am Original werden hier Spiel- und besondere Abdämpftechniken, ein Reggae-Rhythmus, sowie Power-Chords und dazugehörige kleine Melodie-Fill In's einstudiert, wobei dann im Zusammenspiel aller Techniken das Lied sehr authentisch klingt und wirklich Spaß macht. Es geht um den Titel: "Live is Life" (von Opus). Er ist ein echter Party- und Gute-Laune-Song. Und auch dieses Mal wird wieder alles im Detail gezeigt und in vielen kleinen Übungen Schritt für Schritt erarbeitet und einstudiert. Liedvorschläge als Titel für das Angebot zum nächsten Semester werden wieder gerne entgegen genommen. Das Unterrichtsmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Wolfgang Klebsch

So, 28.01.2024, 11:00 - 17:00 Uhr

1 Sonntag, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 46,00 €

Z 213 103 Gitarren-Anfängerkurs für Seniorinnen und Senioren, Teil 1

Schnupperkurs - ohne Noten!

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

Wolfgang Klebsch

montags, 05.02.2024 bis 22.04.2024

jeweils von 10:00 - 11:30 Uhr

9 Vormittage, 18 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 79,00 €

Z 213 113 Gitarren-Anfängerkurs für Seniorinnen und Senioren, Teil 2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen des Kurses Y213103 "Gitarren-Anfängerkurs für Senioren, Teil 1" sowie an Interessent*innen mit entsprechenden geringen Vorkenntnissen.

Wolfgang Klebsch

montags, 29.04.2024 bis 17.06.2024

jeweils von 10:00 - 12:15 Uhr

7 Vormittage, 21 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 90,00 €

© Adobe Stock - fotograf-halle.com





Z 213 123 Gitarre für Senior*innen - Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmer*innen, die bereits einen Kurs "Gitarre für Senioren - Fortgeschrittene" besucht haben. Interessierte "Quereinsteiger*innen" mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 4 - 5 VHS-Semester) sind herzlich willkommen. Bitte wenden Sie sich bei Fragen zu Vorkenntnissen an die zuständige Programmbereichsleitung, Tel. 05132 - 500015, damit ggf. vorab ein Kontakt zum Kursleiter hergestellt werden kann.

Wolfgang Klebsch

Mi, 07.02.2024, 10:00 - 12:15 Uhr
Mi, 14.02.2024, 10:00 - 12:15 Uhr
Mi, 21.02.2024, 10:00 - 12:15 Uhr
Mi, 28.02.2024, 10:00 - 12:15 Uhr
Mi, 06.03.2024, 10:00 - 12:15 Uhr
Mi, 13.03.2024, 10:00 - 12:15 Uhr
Mi, 03.04.2024, 10:00 - 12:15 Uhr
Mi, 10.04.2024, 10:00 - 12:15 Uhr
Mi, 17.04.2024, 10:00 - 12:15 Uhr
Mi, 24.04.2024, 10:00 - 12:15 Uhr
Mi, 08.05.2024, 10:00 - 12:15 Uhr
Mi, 15.05.2024, 10:00 - 12:15 Uhr
Mi, 22.05.2024, 10:00 - 12:15 Uhr
Mi, 29.05.2024, 10:00 - 12:15 Uhr
Mi, 05.06.2024, 10:00 - 12:15 Uhr
Mi, 12.06.2024, 10:00 - 12:15 Uhr
Mi, 19.06.2024, 10:00 - 12:15 Uhr
17 Vormittage, 51 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum
Preis: 204,00 €

Z 213 093 Blues Harp - Workshop für Einsteiger*innen

Die Mundharmonika - und hier gerade die Blues Harp -, die ursprünglich nur zum einfachen Melodiespiel gedacht war, hat sich durch die Entdeckung neuer Spieltechniken zu einem facettenreichen Instrument in nahezu allen Musikbereichen entwickelt. Vom einfachen Melodiespiel bis hin zum urigen Blues, Einzeltonspiel, Haltung des Instruments, Ansatz und Tongestaltung Melodiespiel, Spiel in 1. Position/ 2. Position, Bending, 12 Takt Blues-Schema. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Eigene Instrumente (Blues Harp, Big River Harp, Marine Band oder ähnliche einfache-tönige nach dem „Richter“-System gestimmte 10-Kanal Mundharmonikas) bitte in C-Dur mitbringen oder vor Ort eine Big River Harp zu 35,00 Euro erwerben.

Dieter Kropp

So, 25.02.2024, 10:00 - 17:30 Uhr

1 Sonntag, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 78,00 €

Z 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 erzielen 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, Telefon: (05132) 5000-15.

Hinweis: Im Anschluss an diesen Kurs besteht die Möglichkeit, durch das hier Erlernte am Gitarrenkurs für Anfänger*innen, Teil 2 in Burgdorf teilzunehmen (Kurs-Nr. Z213101)

Wolfgang Klebsch

Sa, 06.04.2024, 13:00 - 19:00 Uhr

So, 07.04.2024, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Wochenende, 16 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum

Preis: 71,00 €

Z 213 095 Gitarre Anfänger*innen, Teil 1

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

Wolfgang Klebsch

mittwochs, 07.02.2024 bis 17.04.2024

jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr

9 Abende, 18 UStd

Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15

Seminarraum 1

Preis: 79,00 €

Z 213 105 Gitarre Anfänger*innen, Teil 2

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

Wolfgang Klebsch

mittwochs, 24.04.2024 bis 19.06.2024

jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr

8 Abende, 16 UStd

Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15

Seminarraum 1

Preis: 71,00 €

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.



Kontakte:

Dirk Eickstädt

Programmbereichsleitung
05132 50 00 - 14

N. N.

Sachbearbeitung
05132 50 00 - 24

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

Y 211 043 Bildungsurlaub: Professionelle Digital-Fotografie im Berufsalhtag (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
- Portraitfotografie

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

Netzwerke.

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

VA-Nr. B23-117671-05

Hinweis: Abmeldeschluss: 08.12.2023

Werner Scholz

Mo, 22.01.2024 bis Fr, 26.01.2024

täglich jeweils von 08:30 - 15:45 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rahthausplatz 2

Seminarraum 3

Preis: 209,00 €

Z 211 043 Bildungsurlaub: Professionelle Digital-Fotografie im Berufsalhtag (Grundkurs)

Grundkurs - für Einsteiger*innen

Inhalt s. Y 211 043.

VA-Nr. B23-117671-05

Hinweis: Abmeldeschluss: 03.05.2024

Werner Scholz

Mo, 17.06.2024 bis Fr, 21.06.2024

täglich jeweils von 08:30 - 15:45 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rahthausplatz 2

Seminarraum 3

Preis: 209,00 €

Y 211 063 Bildungsurlaub: Professionelle Digital-Fotografie im Berufsalhtag (Aufbaukurs)

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

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

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

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

Bitte bringen Sie Schreibzeug, einen USB-Stick, eine Digitalkamera mit manuellen Einstellungen (digitale System-, Bridge oder Spiegelreflex-Kamera), Handbuch, Speicherkarten, Ersatzakku, Stativ sowie Wechselobjektive und ein externes Blitzgerät (nur soweit vorhanden) mit.

VA-Nr. B23-117672-59

Hinweis: Abmeldeschluss 19.12.2023

VA-Nr. B23- 117672-59

Werner Scholz

Mo, 05.02.2024 bis Fr, 09.02.2024

täglich jeweils von 08:30 - 15:45 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rahthausplatz 2

Seminarraum 3

Preis: 209,00 €



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

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

Neben einer Einführung in die digitale Fotografie und verschiedene 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, 17.02.2024, 09:30 - 17:30 Uhr

1 Samstag, 11 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 56,00 €

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

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

Sie haben Ihre Kamera bereits ein wenig kennengelernt, z.B. im Grundkurs Digitalfotografie, und möchten ab sofort noch besser fotografieren? Neben der Programmautomatik verfügen die meisten Digital-Kameras über vielfältige weitere



© Adobe Stock - vukas

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, 18.02.2024, 09:30 - 17:30 Uhr

1 Sonntag, 11 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 56,00 €

Z 211 161 Workshop "Outdoor-Fotografie": Blickwinkel, Fototechnik, Blitzen...

Outdoor! Für fortgeschrittene Hobbyfotografen/innen

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

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

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

Mitzubringen sind: Eine System-, Bridge- oder Spiegelreflexkamera, Handbuch, Speicherkarten, Akku, Stativ sowie Wechselobjektive und ein externes Blitzgerät (soweit vorhanden).

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

Werner Scholz

Sa, 27.04.2024, 09:30 - 17:00 Uhr

1 Samstag, 10 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 52,00 €



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

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

Die Schwarz-Weiß-Fotografie erlebt derzeit eine Renaissance.

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

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

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

Wir möchten Sie mit diesem Workshop zu einer spannenden "Reise" in die Welt der Schwarz-Weiß- und Graufilter-Fotografie einladen. Zunächst werden wir unseren Blick für das "Schwarz-Weiß-Sehen" schulen, indem wir verschiedene Fotos bekannter Fotografen betrachten und analysieren.

Anschließend werden wir selbst auf die Suche nach geeigneten und spannenden Motiven gehen (z.B. Natur/Landschaften/Jahreszeiten, Portraits, Architektur). Hierbei wird der Kamera-Workflow Schritt für Schritt erklärt. Da es in der Digitalfotografie ja eigentlich keine Schwarz-Weiß-Fotografie gibt, werden in diesem Workshop im Anschluss an die gemeinsame Fotografie verschiedene Wege der Schwarz-Weiß-Umsetzung am Computer aufgezeigt.

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

Werner Scholz

So, 28.04.2024, 09:30 - 17:00 Uhr

1 Samstag, 10 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 45,00 €

Z 211 013 Workshop: Endlich kreative Aufnahmen erstellen

Sie haben sich eine neue Kamera zugelegt oder fotografieren schon länger, wissen aber nicht welches Potential in Ihrer Kamera steckt?

Bislang nutzen Sie nur das Automatikprogramm? Sie möchten die Möglichkeiten Ihrer Kamera aber besser verstehen?

Dieser Kurs bringt die Grundlagen der Fotografie auf den Punkt.

Schwerpunkte hierbei sind:

- Grundlagen der Digitalfotografie
- Die "Kreativen" / Belichtungszeit und die richtige Blende
- Einstellmöglichkeiten der Kamera und die Wirkung auf Ihre Aufnahmen.
- ISO und Weißabgleich
- Kleine Objektivkunde
- Einstieg in die Bildgestaltung
- Sinnvolles Fotozubehör
- Ideen zur Bildbearbeitung

Was Sie mitbringen sollten ist Ihre Kamera, die manuelle Einstellungen erlaubt, Ihre Objektive und vor allem viel Lust und Laune am Fotografieren.

Matthias Reckzeh

Sa, 16.03.2024, 09:00 - 17:00 Uhr

1 Samstag, 10 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 52,00 €

Z 211 014 Workshop: Endlich kreative Aufnahmen erstellen

Inhalt s. Y 211 013.

Matthias Reckzeh

Sa, 13.04.2024, 09:00 - 17:00 Uhr

1 Samstag, 10 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Seminarraum 1

Preis: 52,00 €

© Werner Scholz





Kontakte:

Kristina Kotlarski

Programmbereichsleitung
05132 50 00 - 15

N. N.

Sachbearbeitung
05132 50 00 - 24

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

Z 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

Do, 11.04.2024, 18:00 - 21:00 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 2

Preis: 20,00 €

Z 200 291 Dem Klimawandel trotzen mit trockenheitsverträglichen Pflanzen

Die heißen Sommer der letzten Jahre zeigen auf, dass ein Umdenken in der Gartengestaltung stattfinden sollte. Gärten mit grünen Rasenflächen, Lebensbaumhecken oder üppig blühenden Hortensien werden in Zukunft nur mit hohem Pflegeaufwand zu erhalten sein, da sie sehr viel Feuchtigkeit benötigen. Wie lange noch Grundwasser für die Beregnung eingesetzt werden kann, ist fraglich. Der Einsatz von Trinkwasser zur Beregnung ist teuer, beides ist ökologisch fragwürdig. Warum also nicht

von der Natur lernen und Pflanzen verwenden, die an trockene, heiße Standorte gut angepasst sind? Zudem blühen viele dieser sonnenhungrigen Pflanzen hübsch und locken damit Insekten an. Welche Pflanzen gut geeignet sind und wie sie gestalterisch verwendet werden, zeigt Ihnen dieser Kurs anhand vieler Bilder.

Ellen Bielert

Mo, 29.04.2024, 18:00 - 21:00 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 2

Preis: 20,00 €

Z 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, 24.05.2024, 15:00 - 17:15 Uhr

1 Nachmittag, 3 UStd

Allgemein, auswärtig, 1

Preis: 15,00 €

Z 200 273 Sissinghurst - Portrait eines Gartenparadieses

Lassen Sie sich in einen der bekanntesten Gärten Englands führen - Sissinghurst Castle Garden. Inmitten der idyllischen Landschaft der Grafschaft Kent liegt dieses Garten-Kleinod. Bekannt durch seine einstige Besitzerin, die Schriftstellerin Vita Sackville-West, zeigt dieser noch heute beliebte Garten die typischen Gestaltungsmerkmale englischer Gartenkunst des frühen 20. Jahrhunderts. Ein formaler Rahmen aus Mauern und Hecken umgibt und unterteilt die Anlage in einzelne Gartenräume, die wie die Zimmer eines Hauses unterschiedlich eingerichtet sind. Der Weiße Garten, der gelbrote Cottage Garden oder der

Rosengarten zeigen gärtnerisches Können vom Feinsten. Üppig blühend präsentiert sich die Pracht dieser Anlage noch heute.

Ellen Bielert

Mo, 11.03.2024, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rahthausplatz 2

Seminarraum 3

Preis: 15,00 €

Z 200 283 Hausgartenplanung

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

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

Ellen Bielert

Sa, 02.03.2024, 09:00 - 16:00 Uhr

1 Samstag, 9 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1

Preis: 46,00 €



Wegweiser

Bildungsurlaube	4
Gesundheitsbildung an der VHS	36
Yoga und Entspannungstechniken	37
Gymnastik und Bewegung	51
Gesundheitspflege	68
Ernährung und Kochen	72

Kontakte

Bettina Laes
Programmbereiche Yoga und Entspannung -
Gymnastik und Bewegung

Dirk Eickstädt
Programmbereiche Gesundheitspflege -
Kochen und Ernährung

Claudia Bosse
Sachbearbeitung

N. N.
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.

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

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.



Burgdorf

Z 301 111 NEU: Auszeit für Frauen

Zeit für mich

Achtsamkeit ist wichtig. Heute nehmen wir uns Zeit für uns. Es steht ein abwechslungsreiches Programm an, ganz unter dem Motto „Entspannung und Kraft schöpfen“: Meditation, Entspannungsübungen, Tools und Techniken zum Stressabbau und vieles anderes mehr. Wir spüren uns selbst und kommen wieder in die Kraft. Wir gehen auch in den Austausch und besprechen, wie im Alltag kleine Auszeiten integrierbar sind. Es gibt auch ein kleines Detox-Kochbuch zum Nachkochen für Zuhause. Bitte mitbringen: Decke, Kissen, ggf. dicke Socken, Schreibzeug, Wasser, Mittags- snack, ggf. Tennisball/Faszienrolle/-ball, Materialumlage (u.a. für Unterlagen/j Script, Kochbuch): 8,00 Euro - wird im Kurs eingesammelt

Patricia Hauser
Sa, 13.04.2024, 10:00 - 17:00 Uhr
1 Samstag, 8 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Gymnastikraum
Preis: 42,00 €

Z 301 031 NEU: Erwecke das Sonnenkind in Dir, mit Lachyoga

Das Sonnenkind in uns ist das Sinnbild für Lebendigkeit und Unbeschwertheit, so wie wir dies meistens aus der Kindheit kennen. Das Sonnenkind in uns ist auch im Erwachsenenalter noch da, auch wenn wir manchmal den Kontakt zu ihm etwas verloren haben. Lachyoga stärkt die Verbindung zu dem freudvollen Anteil in uns und fördert die Kreativität und Lebensfreude. Wie wissenschaftliche Studien bestätigen, unterstützt Lachyoga auch die Gesundheit, so dass es inzwischen auch in Kliniken und Unternehmen angewandt wird. Viele Gründe, das Lachen ohne Grund einfach einmal auszuprobieren. Es ist einfach zu erlernen und besteht aus einer Kombination aus Klatsch-, Dehn-, Atem- und Lachübungen. In einem geschützten, respektvollen Rahmen lachen wir miteinander und nicht übereinander. In diesem Kurs wird das Lachyoga durch Elemente des freien Tanzens ergänzt, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Dozentin ist zertifizierte Lachyoga Leiterin/Laughter Yoga, International University.

Bitte mitbringen: Neugier, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Turnhallschuhe, und etwas zum Trinken.

Christine Schröpfer

Mo, 15.04.2024, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 24,00 €

Z 301 521 Yoga

Nehmen Sie sich eine Auszeit mit Yoga-übungen, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Geübt werden achtsame Bewegungsabläufe (Asanas) sowie Techniken für eine bewusste Atmung. Mit gezielten Phasen der Tiefenentspannung wird zudem eine verbesserte Vitalität gefördert sowie die Entwicklung einer Haltung der inneren Gelassenheit unterstützt.

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger und Geübte gleichermaßen.

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

Ich freue mich auf Sie/euch.

Maren Brandt-Hoppenworth

montags, 05.02.2024 bis 17.06.2024

jeweils von 17:50 - 19:20 Uhr

16 Abende, 32 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 138,00 €

Z 301 431 Yoga

Inhalt s. Z 301 521.

Maren Brandt-Hoppenworth

montags, 05.02.2024 bis 17.06.2024

jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr

16 Abende, 32 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 138,00 €

Z 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, 07.02.2024 bis 19.06.2024

jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr

17 Abende, 34 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 146,00 €

Z 301 441 Yoga tut gut

Inhalt s. Z 301 801.

Daniela Prinz

freitags, 09.02.2024 bis 21.06.2024

jeweils von 08:30 - 10:00 Uhr

17 Vormittage, 34 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 146,00 €

Z 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, 09.02.2024 bis 21.06.2024

jeweils von 08:30 - 09:45 Uhr

16 Vormittage, 27 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 118,00 €

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.



Z 301 411 Yoga am Morgen

Inhalt s. Z 301 401.

freitags, 09.02.2024 bis 21.06.2024

jeweils von 10:00 - 11:15 Uhr

16 Vormittage, 27 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 118,00 €

Z 301 421 Yoga am Morgen

Inhalt s. Z 301 401.

Susanne Brandt

freitags, 09.02.2024 bis 21.06.2024

jeweils von 11:30 - 12:45 Uhr

16 Vormittage, 27 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 118,00 €

Z 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, 24.02.2024, 09:00 - 13:00 Uhr

1 Vormittag, 5 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 33,00 €

Z 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, 08.02.2024 bis 14.03.2024

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

6 Abende, 12 UStd

Burgdorf, RBG (IGS)

Vor dem Cellar Tor 91, Gymnastikraum

Preis: 58,00 €

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

Inhalt s. Z 301 701.

Xin Schubert

donnerstags, 04.04.2024 bis 23.05.2024

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

7 Abende, 14 UStd

Burgdorf, RBG (IGS)

Vor dem Cellar Tor 91, Gymnastikraum

Preis: 66,00 €

Z 301 161 Autogenes Training

Physisch und psychisch ins Gleichgewicht kommen. Das Autogene Training (AT) nach Prof. Johannes Heinrich Schultz (1884-1970) ist einfach zu erlernen und vielfältig anzuwenden. Wer die Grundlagen beherrscht, kann seine gesundheitliche Situation verbessern und lernen, mit seinem inneren Stress besser umzugehen. Das kann kleine und größere körperliche Beschwerden lindern, Stress auflösen, die Kreativität fördern und das Selbstvertrauen verbessern. Die Übungen bauen gezielt aufeinander auf und stellen eine kleine Reise durch den Körper dar. Ergänzend werden wir in jeder Stunde zusätzlich entweder besondere Körperübungen machen, auf Fantasiereise gehen, Minivorträge zu korrespondierenden Themen hören und genügend Zeit zum Nachspüren haben. Die Kursleiterin ist Entspannungspädagogin. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Matte, eine Decke, ein kleines Kissen, warme/rutschfeste Socken und etwas zum Trinken.

Isabell Slowik

donnerstags, 08.02.2024 bis 25.04.2024

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 90,00 €

Z 301 391 Abendausklang: Klangreisen zum Entspannen

An fünf Abenden erleben Sie die wohlthuenden 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 und Trinken mitbringen.

Susanne Hoheisel

montags, 05.02.2024 bis 11.03.2024

jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

6 Abende, 12 UStd

Burgdorf, Vor dem Cellar Tor 31

Preis: 58,00 €

Z 301 391Z Abendausklang: Klangreisen zum Entspannen

Inhalt s. Z 301 391.

Susanne Hoheisel

montags, 08.04.2024 bis 27.05.2024

jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

7 Abende, 14 UStd

Burgdorf, Vor dem Cellar Tor 31

Preis: 66,00 €

Z 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 des Kurses. Bitte festes Schuhwerk, wetterbedingte Kleidung, kl. Picknick und eine Isomatte mitbringen. Treffpunkt: Wanderparkplatz Beerbusch - bei Schwüblingsen

Susanne Hoheisel

Sa, 25.05.2024, 11:00 - 14:00 Uhr

1 Samstag, 4 UStd

Schwüblingsen, Wanderparkplatz Beerbusch - Im Burgdorfer Holz

Preis: 31,00 €



A 301 221 Bildungsurlaub: Mentale und körperliche Fitness im Berufsalltag

Steigerung des Leistungsvermögens

Dieser Bildungsurlaub dient der Förderung des Gesundheitsbewusstseins und kann als aktives Gesundheitsmanagement bezeichnet werden. Eine Prävention von stressbedingten Krankheiten. Die Lebensarbeitszeit wird länger, der Druck, die Anforderungen, die physischen und psychischen Belastungen steigen. Wenn Sie so stark eingespannt sind, dass Sie bislang wenig für ihre Gesundheit im Alltag tun konnten, sich ungesund ernähren, keine Zeit für eine ausgewogene Ernährung haben und unter Umständen sogar auch ein paar nervige Pfunde zu viel haben und ihr Körper vielleicht sogar schon mit Rücken- und Kopfschmerz, Fehlbelastungen, Nackenverspannungen und Unwohlsein oder Schlafstörungen reagiert, dann sind Sie hier genau richtig. Wir gehen die großen Themen "Ernährung, Bewegung, Entspannung und Gesundheit" an und kümmern uns auch, um die mentale Fitness und um unser seelisches Wohl. Auch Zeitmanagement, Achtsamkeit, Stressbewältigung und Stressvermeidung, Zielsetzung, Finanzen, Methoden und Bewegungsübungen zur Steigerung der Leistungsfähigkeit und Konzentration finden hier Raum.

Wir beschäftigen uns auch mit dem Rad des Lebens und den Beziehungsfragen: Wie kann ich meine geschäftlichen Beziehungen verbessern?

Wie löse ich Konflikte?

Die umfangreichen Kursinhalte helfen uns, mit Leichtigkeit den Berufsalltag zu meistern und - sofern Sie sich einlassen und die Dinge umsetzen - mit überragenden Leistungen zu glänzen. Das Hauptziel ist es, im Gleichgewicht zu sein, mit Körper, Seele und Geist im Einklang zu sein und die beruflichen Herausforderungen spielend und erfolgreich zu meistern. Sie erhalten auch ein kleines Kochbuch mit alltagstauglichen Rezepten für Berufstätige, sowie ein umfangreiches Arbeitsbuch und ein umfangreiches Nachschlagewerk plus Bonusmaterial. Mitbringen: Decke, (ggf. bequeme Kleidung, dicke Socken, Tennisball, Faszienrolle/-ball, Kissen), Getränk/Wasser/Verpflegung, Schreibzeug.

Materialkosten für Kochbuch, Arbeitsbuch (17 DIN A4 Seiten) und Nachschlagewerk (47 DIN A4-Seiten) plus Bonusmaterial (mehrere Dateien), in Höhe von 15 € werden im BU eingesammelt.

Patricia Hauser

montags, 21.10.2024 bis 25.10.2024

jeweils von 09:00 - 16:30 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 5

Preis: 190,00 €



© AdobeStock - sabine hürdler

25 %

Vielbucherprämie

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



Isernhagen

Z 301 602 NEU: Yoga, Klang und Leichtigkeit

In der geborgenen Atmosphäre sanfter Klänge erleben wir positive und erfrischende Energie. Wir praktizieren sanftes Yoga in „slow motion“, also im langsamen Fluss und kommen allmählich in ruhigeres Fahrwasser, geistig und körperlich. Stille, wohltuende Klänge, unter anderem auch mit der Klangschale, begleiten uns. Wir werden auch tönen und summen und die innere Schwingungsfrequenz harmonisieren. Eine vergessene Leichtigkeit kann wieder erlebt werden. Denn eigentlich ist Leichtigkeit unser natürlicher Zustand. Sie ist unsere wahre Natur. Im Yoga haben wir die Möglichkeit, uns wieder dem Echten und Ursprünglichen zuzuwenden - Schwere und Stress können weichen.

Mit Fokus auf den Atem während der Übungen kommen wir in Einklang. Wir spüren tiefe Entspannung in unserer „Mitte“ und dass wir mit dem Ganzen eine Einheit bilden und nicht getrennt sind.

Für alle mit oder ohne Yoga Vorkenntnisse geeignet. Bitte zwei kleine, festere Kissen und eine Decke mitbringen. Yoga Matten sind vorhanden.

Gisela Lawal
dienstags, 06.02.2024 bis 23.04.2024

jeweils von 10:00 - 11:30 Uhr
10 Vormittage, 20 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum
Preis: 90,00 €

Z 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, 07.02.2024 bis 19.06.2024

jeweils von 17:45 - 19:15 Uhr

15 Abende, 30 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum
Preis: 130,00 €

Z 301 172 Yoga

Beweglichkeit, Kraft, Entspannung

Inhalt s. Z 301 162.

Heike Roziewski

mittwochs, 07.02.2024 bis 19.06.2024

jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr

15 Abende, 30 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum
Preis: 130,00 €

Z 300 372 Yoga outdoor

Beweglichkeit, Kraft, Entspannung

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

Durch Körperübungen (Asanas) werden die Beweglichkeit, Koordination, Flexibilität, Kraft und Ausdauer gefördert und gesteigert und somit das gesamte eigene Körperbewusstsein geschult. Die Asanas werden in bestimmten Übungsabfolgen ganz bewusst und achtsam mit dem eigenen Atemfluss durchgeführt, dabei kommt es auch zur Zentrierung unseres Geistes. Durch das Üben von Pranayama (Atem-

techniken) und Meditation gelingt es uns immer mehr, unseren Geist auszurichten, zu fokussieren, unseren Atem auch im Alltag besser wahrzunehmen und Techniken sogar bewusst zur Stressreduktion anzuwenden.

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

Infos/Regeln

- Es stehen keine Umkleidemöglichkeiten zur Verfügung, bitte kommen Sie bereits in entsprechender Kleidung zur Unterrichtsstätte.
- Die Kurse werden ohne Hilfsmittel durchgeführt. Bitte bringen Sie an jedem Termin Ihre eigene Matte mit.
- Bei Regen findet der Kurs an dem entsprechenden Tag nicht statt und wird auch nicht berechnet. Im Zweifelsfall erfolgt Info über die Dozenten oder die VHS, z.B. Telefonkette, E-Mail, What's App.

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

- Alle Kurse finden auf der Wiese beim Volleyballfeld hinter der Schule statt.

Treffpunkt: Parkplatz, Schulcampus Helleweg, 30916 Isernhagen.

Ihre Dozentin erwartet Sie am ersten Kurstag dort.

Heike Roziewski

mittwochs, 26.06.2024 bis 24.07.2024

jeweils von 17:45 - 19:15 Uhr

5 Abende, 10 UStd

Isernhagen, Schulcampus Helleweg, Wiese am Volleyballfeld

Preis: 50,00 €



Z 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 Yogainteressierte.

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen.

Bringen Sie bitte eine Yogamatte, bequeme Kleidung und eine Decke mit. Ich freue mich auf Sie!

Alexandra Schulze

mittwochs, 07.02.2024 bis 19.06.2024

jeweils von 19:15 - 20:45 Uhr

15 Abende, 30 UStd

Isernhagen H.B. Gesundbrunnen,

Burgwedeler Str. 139, Gymnastikraum

Preis: 145,00 €

Z 301 132 Mit Yoga gutgelaunt älter werden

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

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

Heike Roziewski

donnerstags, 08.02.2024 bis 27.06.2024

jeweils von 10:00 - 11:30 Uhr

16 Vormittage, 32 UStd

Isernhagen H.B. Gesundbrunnen, B

urgwedeler Str. 139, Gymnastikraum

Preis: 153,00 €

Z 301 392 NEU: Mit Viniyoga Körper, Atem und Geist im Einklang bringen

Viniyoga ist eine wunderbare Möglichkeit Körper, Atem und Geist in Einklang zu bringen. Beim achtsamen und langsamen mit dem Atem verbundenen Üben von Yogahaltungen und Bewegungsabläufen kann der Körper und Atem auf sanfte Weise erkundet werden. Die individuellen Möglichkeiten, Grenzen, Einschränkungen und Bedürfnisse werden erspürt und ein neues Körpergefühl entsteht. Eine gleichmäßige und langsame Atemführung lässt Ruhe und Entspannung entstehen. Wir üben mit Leichtigkeit und Freude, angepasst an die körperlichen Möglichkeiten. Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke und eine rutschfeste Matte mit.

Am 29.02, 25.04. und 06.06.24 findet kein Unterricht statt.

Andrea Litz

donnerstags, 08.02.2024 bis 13.06.2024

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

13 Abende, 26 UStd

Isernhagen, Schulcampus Helleweg,

Gymnastikraum

Preis: 114,00 €



Name:

Dr. Andrea Litz

bei der VHS ab:

2023

Unterrichtsbereich(e):

Yoga

Das macht Erwachsenenbildung für mich besonders:

Yoga ist kein Leistungssport, sondern eine ganzheitliche Möglichkeit Körper, Atem und Geist zu schulen. Dies weiterzugeben macht Freude.



© AdobeStock - godfer

Z 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, 09.02.2024 bis 15.03.2024
jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr
6 Abende, 12 UStd
Isernhagen, TUS Mehrzweckraum,
Seestr. 8
Preis: 58,00 €

Z 301 712V Qigong - Tai ji Chi

Inhalt s. Z 301 712.

Xin Schubert
freitags, 05.04.2024 bis 24.05.2024
jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr
7 Abende, 14 UStd
Isernhagen, TUS Mehrzweckraum,
Seestr. 8
Preis: 66,00 €

Z 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, 13.04.2024, 10:00 - 17:00 Uhr
1 Samstag, 8 UStd
Isernhagen H.B. Gesundbrunnen, Burgwedeler Str. 139, Gymnastikraum
Preis: 61,00 €



Lehrte

Z 301 433 Hatha Yoga - am Abend

Hatha Yoga ist achtsam, ruhig und eine traditionelle Art, Yoga zu praktizieren. In diesem Kurs wird den Körperübungen genauso viel Aufmerksamkeit geschenkt wie dem Atem und der Meditation. Mit einer achtsamen Auszeit wird versucht Entspannung in den Alltag zu bringen. Der Kurs ist für alle geeignet, bitte etwas zum Trinken, eine Decke, warme Socken und wenn vorhanden ein Sitzkissen mitbringen (letzteres ist aber keine Pflicht).

Gülten Gailus

montags, 05.02.2024 bis 17.06.2024

jeweils von 19:35 - 21:05 Uhr

15 Abende, 30 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum

Preis: 130,00 €

Z 301 443 Hatha Yoga - am Abend

Inhalt s. Z 301 433.

donnerstags, 08.02.2024 bis 13.06.2024

jeweils von 19:40 - 21:10 Uhr

15 Abende, 30 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum

Preis: 130,00 €

Z 300 043 Stadt Lehrte - 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

dienstags, 13.02.2024 bis 18.06.2024

jeweils von 12:30 - 13:30 Uhr

16 Tage, 22 UStd, Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum

Preis: 109,00 €

Z 301 033 Yoga Yin & Yang

Mit mehr Energie und Wohlbefinden in den Tag

Yoga ist ein alt bewährtes Übungssystem zur Erhaltung, Förderung und Erlangung von Gesundheit.

Beim Yang-Yoga lernen wir, die Muskeln primär anzuregen, zu kräftigen und zu dehnen. Beim Yin-Yoga werden die Muskeln dagegen entspannt und der Körper ist ruhig, so dass die Bindegewebsstrukturen (Faszien) stimuliert werden können.

In unserem Geist fördert Yang eher Stärke und Selbstvertrauen, während Yin uns in die Stille und zum inneren Frieden führen möchte.

Spannung ist ein wichtiger Motor im Leben, ohne Entspannung führt sie jedoch zu Überlastung und Stress. Wesentliches Merkmal dieses Yoga-Kurses ist ein stufenweises Heranführen an die Yogahaltungen (Asanas) in stetem Wechsel von Dynamik und Ruhe. Die gesundheitsförderlichen Wirkungen ergeben sich aus der Verbindung von Anspannung und Entspannung, Bewegung und Ruhe, Konzentration und Achtsamkeit. Im Vordergrund steht nicht der Leistungsaspekt, sondern ein Mehr an Beweglichkeit und innerer Gelassenheit. Verschiedene Entspannungsmethoden runden diesen Kurs ab.

Bitte bequeme Kleidung, ein kleines Kissen und eine Decke mitbringen.

Karin Hunte

donnerstags, 08.02.2024 bis 23.05.2024

jeweils von 10:00 - 11:30 Uhr

13 Vormittage, 26 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum

Preis: 114,00 €

Z 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, 08.02.2024 bis 20.06.2024

jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr

17 Abende, 34 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum

Preis: 146,00 €



Name:

Gülten Gailus

bei der VHS ab:

2023

Unterrichtsbereich(e):

Hatha Yoga

Das macht Erwachsenenbildung für mich besonders:

Stetig sich weiterzuentwickeln, etwas Neues zu lernen oder sogar das Leben neu zu gestalten.



Z 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 Kurs findet auch am 22.03.2024 statt.

Silke Michaelis-Steincke

freitags, 09.02.2024 bis 21.06.2024

jeweils von 14:30 - 16:00 Uhr

17 Nachmittage, 34 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 146,00 €

Z 301 093 Yoga - Einstimmung auf das Wochenende

Gesundheit fördern - Körperfunktionen harmonisieren - Spannungen abbauen

Inhalt s. Kurs Z 301 093Z.

Der Kurs findet auch am 22.03.2024 statt.

Silke Michaelis-Steincke

freitags, 09.02.2024 bis 21.06.2024

jeweils von 16:15 - 17:45 Uhr

17 Nachmittage, 34 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 146,00 €

Z 301 053 NEU: Yoga bei Schulter- und Nackenverspannungen

Workshop:

Im Lauf der Evolution entwickelte sich der Mensch vom Jäger in der Steinzeit zu einem sitzenden Menschen im Büro in der Zivilisation. Der Körperbau des Menschen ist der damaligen Zeit angepasst und somit nicht mehr in der Neuzeit mit der heutigen Lebensweise kompatibel. Jeder kennt das Problem wie z. B. das stundenlange Sitzen am Schreibtisch im Büro oder das Starren auf den PC oder Smartphone, Stress oder zu wenig Bewegung. Nacken- und Schulterschmerzen sind oft eine Folge unseres

Lebensstils. All das kann zu einer schmerzhaften Verspannung des Körpers und zu einer einseitigen Belastung der Wirbelsäule führen. Geringfügige Veränderungen können manchmal im Rücken, speziell im Nacken- oder Schulterbereich zu Verspannungen oder Schmerzen führen. Diese strahlen oftmals in benachbarte Körperregionen aus, von der Halswirbelsäule in den Kopf, von den Schultern in die Arme, von der Brustwirbelsäule in den Brustkorb und von der Lendenwirbelsäule in den Bauch, von der Hüfte in die Beine.

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

Susanne Horn

Sa, 02.03.2024, 09:00 - 12:15 Uhr

1 Vormittag, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 28,00 €

Z 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, 07.02.2024 bis 24.04.2024

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 90,00 €

Z 301 013 Autogenes Training und Meditation

Inhalt s. Z 301 023.

mittwochs, 07.02.2024 bis 24.04.2024

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 90,00 €

Z 301 523 Autogenes Training

Grundkurs

Das Autogene Training ist eine gut und leicht erlernbare Entspannungsmethode für jedermann. Es ermöglicht Ihnen überall und jederzeit, in kürzester Zeit für eine intensive Erholungspause zu sorgen. Dadurch können Sie Ihre persönlichen Anforderungen des Alltags stressresistenter und energievoller bewältigen. Die Kursabende sind praxisnah gestaltet und bieten Ihnen dadurch die Möglichkeit, schrittweise in Ruhe die Methode zur Stressreduzierung zu lernen und zu üben. Dieser Kurs ist für Interessierte Neueinsteiger ohne jegliche Vorerfahrung gedacht. Kissen, Decke, dicke Socken und Fitnessmatte dürfen gerne mitgebracht werden.

Christian Pischke

donnerstags, 15.02.2024 bis 25.04.2024

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

8 Abende, 11 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 54,00 €

Z 301 503 NEU: Autogenes Training für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte Personen, die vor kurzer oder etwas längerer Zeit das Autogene Training bereits kennengelernt haben. In diesem Kurs erhalten Sie die Möglichkeit das erlernte aufzufrischen und zu vertiefen. Dieser Kurs bietet viel Zeit für sich selbst und zum Besinnen. Die Oberstufe des Autogenen Trainings gibt zu dem die Möglichkeit neues zu entdecken und sich in der Entspannungsübung weiter zu entwickeln. Abgerundet wird dieser Kurs mit Körper- und Wahrnehmungsübungen, sowie Traum- und Phantasiereisen. Kissen, Decke, dicke Socken dürfen gerne mitgebracht werden.

Christian Pischke

donnerstags, 08.02.2024 bis 02.05.2024

jeweils von 19:10 - 20:40 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 90,00 €



© AdobeStock - Robert Kneschke

Z 301 073 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, 20.04.2024, 09:00 - 13:00 Uhr

1 Vormittag, 5 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum

Preis: 33,00 €

25 % Vielbucherprämie

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



Z 301 933 Teilzeit-Bildungsurlaub: Stressmanagement in Beruf und Alltag

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

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

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

Abmeldeschluss: 09.02.2024

VA-Nr. 21-10756377

Petra Adam

Mo, 18.03.2024 bis Fr, 22.03.2024

täglich jeweils von 08:30 - 14:00 Uhr

5 Vormittage, 30 UStd

Lehrte, Zum Roden 13

Preis: 167,00 €

A 301 933 Teilzeit-Bildungsurlaub: Stressmanagement in Beruf und Alltag

Inhalt s. Z 301933.

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

Abmeldeschluss: 02.10.24

VA-Nr. 21-10756377

Petra Adam

Mo, 04.11.2024 bis Fr, 08.11.2024

täglich jeweils von 08:30 - 14:00 Uhr

5 Vormittage, 30 UStd

Lehrte, Zum Roden 13

Preis: 167,00 €

Z 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 10.06.2024

VA-Nr. 19 - 66790

Christina Stellfeldt-Koch

montags, 05.08.2024 bis 09.08.2024

jeweils von 09:00 - 13:00 Uhr

5 Vormittage, 27 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 132,00 €

weitere
Bildungsurlaube
zum Thema Stress-
management, Autogenes
Training und Entspannung
finden Sie im Bereich
Gesundheitspflege
S. 71.



Sehnde

Z 301 084 Kundalini Yoga

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

Anfänger*innen und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

Für eine optimale Umgebung bitte in bequemer Kleidung kommen und eine Unterlage, ggf. ein Yogakissen, eine warme Decke und ein Getränk mitbringen.

Anja Große

montags, 05.02.2024 bis 17.06.2024

jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

16 Abende, 32 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Seminarraum 2

Preis: 138,00 €

Z 301 044 Hatha Yoga

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

Das Thema des Yogakurses wird jeweils an die Teilnehmer angepasst.

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

Susanne Horn

dienstags, 06.02.2024 bis 18.06.2024

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

15 Abende, 30 UStd

Sehnde, Bonnhoeffer Haus,

Am Papenholz 10, 31319 Sehnde

Preis: 130,00 €

Z 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, 06.02.2024 bis 17.06.2024

jeweils von 19:00 - 20:15 Uhr

17 Abende, 29 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 126,00 €

© AdobeStock_Outdoorfitness_DisobeyArt_424526682





Z 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, 07.02.2024 bis 22.05.2024

jeweils von 09:00 - 10:30 Uhr

13 Vormittage, 26 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 114,00 €

Z 301 514 Yoga in Ilten

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

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

Neue TeilnehmerInnen sind herzlich willkommen.

Beate Petersen

mittwochs, 14.02.2024 bis 05.06.2024

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

14 Abende, 28 UStd

Ilten, MTV Gymnastikraum im Vereinsheim

Hugo-Remmert-Straße 10

31319 Sehnde/Ilten

Preis: 132,00 €

Z 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, 07.02.2024 bis 05.06.2024

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

14 Abende, 28 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 122,00 €

Z 301 494 Yoga

Inhalt s. Z 301 474.

Heike Bürger

mittwochs, 07.02.2024 bis 05.06.2024

jeweils von 19:45 - 21:15 Uhr

14 Abende, 28 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 122,00 €

Z 301 104 NEU: Hatha Yoga

Taucht ein in die harmonische Welt des Hatha Yogas und erlebt die körperlichen und geistigen Vorteile dieser jahrhundertalten Praxis. Unabhängig davon, ob ihr noch nie zuvor Yoga gemacht habt oder eure Kenntnisse auffrischen möchtet, dieser Kurs ist für alle geeignet, die sich nach Kräftigung, Flexibilität, Entspannung und innerer Ruhe sehnen. Hatha Yoga ist eine sanfte und zugängliche Form des Yogas, in der wir zwei Grundenergien harmonisieren: Die eher aktivierende, wärmende Sonnenenergie (Ha-) durch beispielsweise kräftigende und die eher aufbauende, kühlende Mondenergie (-tha) durch beispielsweise entspannenden Körperhaltungen und Atemtechniken. Darüber hinaus werdet ihr in die Grundlagen der Meditation eingeführt, um euren Geist zu beruhigen und eure Konzentration zu steigern. Bitte bringt für eine optimale Umgebung bequeme Kleidung, eine warme Decke und ein Getränk mit.

N. N.

donnerstags, 08.02.2024 bis 14.03.2024

jeweils von 16:15 - 17:45 Uhr

6 Abende, 12 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Seminarraum 2

Preis: 66,00 €

Z 301 094 NEU: Hatha Yoga

Inhalt s. Z 301 104.

donnerstags, 08.02.2024 bis 14.03.2024

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

6 Abende, 12 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Seminarraum 2

Preis: 66,00 €



© AdobeStock - magann

Z 301 294 Abendausklang: Klangreisen zum Entspannen

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

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

Susanne Hoheisel

mittwochs, 07.02.2024 bis 13.03.2024

jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

6 Abende, 12 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Seminarraum 2

Preis: 58,00 €

Z 301 294V Abendausklang: Klangreisen zum Entspannen

Inhalt s. Z 301 294.

mittwochs, 03.04.2024 bis 22.05.2024

jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

7 Abende, 14 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Seminarraum 2

Preis: 66,00 €



Uetze

Z 301 434 NEU: Yoga

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

Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Anna Margarete Lindenau

mittwochs, 07.02.2024 bis 13.03.2024

jeweils von 19:00 - 20:15 Uhr

6 Abende, 10 UStd

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

Preis: 50,00 €

Z 301 434V NEU: Yoga

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

Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Anna Margarete Lindenau

mittwochs, 10.04.2024 bis 29.05.2024

jeweils von 19:00 - 20:15 Uhr

7 Abende, 12 UStd

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

Preis: 58,00 €

Z 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, 05.02.2024 bis 17.06.2024

jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr

16 Abende, 32 UStd, Hänigsen, Grundschule am Storchennest, Aula

Preis: 138,00 €

Z 301 035 Yoga am Abend

Inhalt s. Z 301 005.

montags, 05.02.2024 bis 17.06.2024

jeweils von 18:45 - 20:15 Uhr

16 Abende, 32 UStd

Hänigsen, Grundschule am Storchennest, Aula

Preis: 138,00 €

Z 301 095 Mit Yoga durch Krisen

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 uns - in einer geschützten Umgebung - 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, 05.02.2024 bis 17.06.2024

jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

16 Abende, 32 UStd

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

Preis: 138,00 €

Z 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, 08.02.2024 bis 20.06.2024

jeweils von 17:15 - 18:45 Uhr

17 Abende, 34 UStd

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

Preis: 146,00 €

Z 301 085 Qigong im Alltag - Gesundheitspflege „federleicht“ und Qigong der 4 Jahreszeiten

Qigong ist ein Bestandteil der chinesischen Medizin, die eine Jahrtausend alte Tradition hat. Die gesundheitsfördernden Bewegungen kann jeder ohne Anstrengung erlernen. Sie dienen der Erhaltung der Gesundheit und der Behandlung von Krankheiten. Qigong-Übungen sind eine Selbstheilungsmethode, mit der die Übenden zu einer immer umfassenderen inneren Harmonie kommen, die Körper, Seele und Geist einschließt. Die Übungen wirken beruhigend bei vielen durch Stress bedingten Störungen wie Schlaflosigkeit, Nervosität, Magen-, Darmproblemen oder hohem Blutdruck. Regelmäßig ausgeführte Qigong-Übungen stärken die Lebensenergie und das Immunsystem und arbeiten Alterungsprozessen entgegen.

Die Bewegungen im Qigong sind leicht, lebendig und langsam. Sie werden im Stehen oder im Sitzen ausgeübt. Die gesundheitsfördernden Übungen kann jeder ohne Anstrengung „federleicht“ erlernen.

Durch das Jahr werden wir uns mit dem Qigong der 4 Jahreszeiten „Frühling - Sommer - Herbst - Winter“ beschäftigen, um uns besser auf die verschiedenen Jahreszeiten einstellen zu können.

Wir werden verschiedene traditionelle Qigong-Übungen kennenlernen:

Bei gutem Wetter üben wir unter freiem Himmel.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, leichte Schuhe.

Heike Freter

donnerstags, 08.02.2024 bis 20.06.2024

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

17 Abende, 23 UStd

Uetze, Schulzentrum

Marktstr. 6

Preis: 102,00 €

25 %

Vielbucherprämie

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



Kontakte:

Bettina Laes

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

Claudia Bosse

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

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

Burgdorf

Z 302 051 Pilates

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

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

Sabine Werner
donnerstags, 08.02.2024 bis 13.06.2024
jeweils von 10:35 - 11:50 Uhr
16 Vormittage, 27 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Entspannungsraum
Preis: 126,00 €



© Sabine Werner

Name:

Sabine Werner

bei der VHS ab:

2023

Unterrichtsbereich(e):

Pilates

Das macht Erwachsenenbildung für mich besonders:

dass jede*r in jedem Alter mit dem umfang- und abwechslungsreichen Angebot und Freude am Tun körperlich und geistig beweglich bleiben oder beweglicher werden kann, neue Fähigkeiten entdecken, entwickeln oder vertiefen kann, bereichernden Austausch mit anderen Teilnehmer*innen leben kann.



Das gesundheitliche Programm „Tanz Dich fit!“

Im Rahmen des Programms „Tanz Dich fit!“ bieten wir Ihnen eine alternative Möglichkeit an, Ihren Gesundheitszustand zu verbessern. Der Einfluss des Tanzes auf die menschliche Gesundheit ist vielfältig und tiefgreifend. Hier bekommen Sie ein Rundumprogramm für Körper, Geist und Seele geboten. Außer der Kräftigung aller wichtigen Muskeln des Körpers stärken Tanzkurse das Atmungssystem, verbessern die Lungenkapazität, beeinflussen das Herz-Kreislauf-System positiv. Tanz verbessert Koordination und Konzentration, verstärkt Rückenmuskulatur und entwickelt eine richtige Körperhaltung. Zusätzlich erhöhen Sie deutlich die körperliche Leistungsfähigkeit und Ausdauer, tragen Sie zum Stressabbau bei und verbessern den Allgemeinzustand und das Wohlbefinden. Außer allgemeine Eigenschaften hat jede Tanzrichtung noch eigene Vorteile, wobei Sie nach Ihrem Geschmack und Ihren Bedürfnissen wählen können.

Nur eine regelmäßige Teilnahme führt zum Erfolg.

Z 302 001 Bauchtanz

Bauchtanz (als eine Alternative zur Beckenboden- und Wirbelsäulengymnastik)

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

Valentina Krüger

mittwochs, 07.02.2024 bis 19.06.2024

jeweils von 17:45 - 19:00 Uhr

17 Abende, 29 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 126,00 €

Z 302 011 Jazz - Modern Dance

Jazz und Modern Dance (JMD) ist eine einzigartige Tanzsportart, die sich durch Kunst und Sport ausdrückt und die afrikanische, amerikanische und europäische Wurzeln hat. Die Besonderheit dieses Tanzstils ist seine Offenheit für die Einflüsse anderer Tanzstile (die Elemente der Jazz-Choreographie, die Stilistik des Modern Dance, die Technik des klassischen Tanzes, die Schritte und die Drehungen aus lateinamerikanischen Tänzen usw.).

Durch grundlegenden Elemente sowie

Isolation, An- und Entspannung verschiedener Körperteile, Biegsamkeit und Beweglichkeit der Hände der Hüften und des Beckens gewinnen Sie an Achtsamkeit gegenüber den Signalen ihres eigenen Körpers, haben einen bewussteren Zugang zur eigenen Körpersprache, schulen Ihre Musikalität und spüren eine unglaubliche Leichtigkeit.

Ein späterer Einstieg ist unter bestimmten Voraussetzungen möglich. Bitte nehmen Sie Kontakt mit Frau Bosse auf.

Valentina Krüger

freitags, 09.02.2024 bis 21.06.2024

jeweils von 16:45 - 18:00 Uhr

17 Abende, 29 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 126,00 €





Z 302 071 Bachata (Lady Style) - Tanz für Körper und Seele - Level 2

Bachata - ist ein beliebter lateinamerikanischer Tanz, der auf einer unkomplizierten Choreographie basiert, die zu jedem Alter passt. In der Bachata- Choreografie wird die meiste Aufmerksamkeit der Beweglichkeit des Körpers mit der maximalen Betonung auf die Hüfte zugeteilt, was die Sinnlichkeit der weiblichen Natur unterstreicht. Verschiedene Bewegungs - und Schrittkombinationen stimulieren die Gehirnaktivität und trainieren das Gedächtnis. Tanz verbessert die Stimmung und verlängert den Alterungsprozess.

Lassen Sie sich mitreißen von der fröhlichen lateinamerikanischen Musik und den rhythmischen Bewegungen. Wir laden Sie ein auf einen Kurzurlaub in die Karibik. Selbst wenn Sie sich nach einem anstrengenden Tag müde oder gestresst fühlen, der Bachata- Kurs gibt Ihnen viel Freude, Kraft und Energie für den neuen Tag. Ein späterer Einstieg ist unter bestimmten Voraussetzungen möglich. Bitte nehmen Sie Kontakt mit Frau Bosse auf.

Valentina Krüger
dienstags, 06.02.2024 bis 18.06.2024
jeweils von 17:45 - 19:00 Uhr
17 Abende, 29 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Entspannungsraum
Preis: 126,00 €

Z 302 081 Bachata (Lady Style) - Tanz für Körper und Seele - Level 3

Inhalt s. Z 302 071.
Valentina Krüger
dienstags, 06.02.2024 bis 18.06.2024
jeweils von 19:15 - 20:30 Uhr
17 Abende, 29 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Entspannungsraum
Preis: 126,00 €

Z 302 041 Bachata (Lady Style) - Tanz für Körper und Seele - Level 1

Inhalt s. Z 302 071.
Valentina Krüger
freitags, 09.02.2024 bis 21.06.2024
jeweils von 18:15 - 19:30 Uhr
17 Abende, 29 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Gymnastikraum
Preis: 126,00 €

Z 302 151Z Just Dance

Frei nach Max Giesingers „wenn sie tanzt ist sie woanders/...weranders“ wollen wir einfach der Musik und unserem Gefühl folgen; mal sanft und langsam, mal wild und kraftvoll, einfach den Alltag hinter uns lassen. Tanzen ist eine der ursprünglichsten Ausdrucksformen der Menschheit, es macht Spaß, baut Stress ab und tut einfach gut. Selten haben wir Gelegenheit uns ohne Vorgaben einfach intuitiv zu bewegen und genau diesen Freiraum bietet dieser Kurs: alles darf, nichts muss, Kopf aus, just dance!

Marion Benecke
montags, 29.01.2024 bis 11.03.2024
jeweils von 16:45 - 17:45 Uhr
7 Abende, 10 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Entspannungsraum
Preis: 55,00 €

Z 302 151 Just Dance

Inhalt s. Z 302 151Z.
Marion Benecke
montags, 29.01.2024 bis 11.03.2024
jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr
7 Abende, 10 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Entspannungsraum
Preis: 55,00 €

Level 1 keine bis geringe Vorkenntnisse
Level 2 solide Grundkenntnisse
Level 3 erweiterte Kenntnisse

© AdobeStock - Sylwia Nowik





Z 302 681Z Vitalfitness und Rückhalt 50plus

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

Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen runden das Angebot ab. Bitte Sportbekleidung und großes Handtuch mitbringen.

Bettina Arndt

montags, 05.02.2024 bis 17.06.2024

jeweils von 08:30 - 09:30 Uhr

16 Vormittage, 22 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 98,00 €

Z 302 681 Vitalfitness und Rückhalt 50plus

Inhalt s. Z 302 681Z

montags, 05.02.2024 bis 17.06.2024

jeweils von 09:30 - 10:30 Uhr

16 Vormittage, 22 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 98,00 €

Z 302 691 Vitalfitness und Rückhalt

Inhalt s. Z 302 681Z.

montags, 05.02.2024 bis 17.06.2024

jeweils von 15:30 - 16:30 Uhr

16 Nachmittage, 22 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 98,00 €

Z 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, 05.02.2024 bis 17.06.2024

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

15 Abende, 20 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 90,00 €

Z 302 501 RückenFit auch für Männer

Die Wirbelsäule trainieren - den Rücken stärken

Das Übungsangebot orientiert sich an gesundheitlichen Kriterien: Muskelkraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination werden aufgebaut und verbessert. Die Belastbarkeit des Herz-Kreislauf-Systems wird erhöht und stabilisiert.

Zudem lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, um die Rückengesundheit zu fördern. Mit funktioneller Rückengymnastik, Wahrnehmungsübungen und wohltuender Entspannung schaffen Sie den notwendigen Ausgleich für einen den Rücken strapazierenden Alltag und tun sich etwas Gutes. Bitte eigene Matte mitbringen.

Tanja Fuß

dienstags, 13.02.2024 bis 28.05.2024

jeweils von 17:30 - 18:30 Uhr

13 Abende, 18 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 82,00 €

Z 302 161 RückenFit auch für Männer

Die Wirbelsäule trainieren - den Rücken stärken

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

Bitte Matte und Handtuch mitbringen.

Tanja Fuß

donnerstags, 15.02.2024 bis 23.05.2024

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

12 Abende, 16 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 74,00 €

Z 302 291 Wirbelsäulengymnastik

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

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

Heike Andree

mittwochs, 07.02.2024 bis 12.06.2024

jeweils von 17:00 - 18:00 Uhr

16 Abende, 22 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 98,00 €

Z 302 121 Wirbelsäulengymnastik

Inhalt s. Z 302 291.

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

Heike Andree

mittwochs, 07.02.2024 bis 12.06.2024

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

16 Abende, 22 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 98,00 €

Z 302 121-S Wirbelsäulengymnastik - Sommerkurs

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

mittwochs, 26.06.2024 bis 24.07.2024

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

5 Abende, 7 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 38,00 €



Z 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, 08.02.2024 bis 13.06.2024

jeweils von 09:30 - 10:30 Uhr

16 Vormittage, 22 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 98,00 €

Z 302 571-S Fitness- und Wirbelsäulengymnastik - Sommerkurs -

In diesem Kurs geht es um ein gezieltes Ausdauer- und Ganzkörpertraining, bei dem alle Muskelgruppen trainiert werden. Der Schwerpunkt liegt aber im Bereich der Wirbelsäulengymnastik.

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

Bitte Sportbekleidung und Handtuch mitbringen.

Heike Andree

donnerstags, 27.06.2024 bis 25.07.2024

jeweils von 09:30 - 10:30 Uhr

5 Vormittage, 7 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 38,00 €

Z 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, 08.02.2024 bis 13.06.2024

jeweils von 10:30 - 11:30 Uhr

16 Vormittage, 22 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 98,00 €

Z 302 541-S Fitness- und Wirbelsäulengymnastik - Sommerkurs -

In diesem Kurs geht es um ein gezieltes Ausdauer- und Ganzkörpertraining, bei dem alle Muskelgruppen trainiert werden. Der Schwerpunkt liegt aber im Bereich der



© AdobeStock - Flamingo Images

Wirbelsäulengymnastik.

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

Bitte Sportbekleidung und Handtuch mitbringen.

Heike Andree

donnerstags, 27.06.2024 bis 25.07.2024

jeweils von 10:30 - 11:30 Uhr

5 Vormittage, 7 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 38,00 €

Z 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, 05.02.2024 bis 17.06.2024

jeweils von 16:50 - 17:50 Uhr

16 Nachmittage, 22 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 98,00 €

Z 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, 06.02.2024 bis 11.06.2024

jeweils von 09:30 - 10:30 Uhr

16 Vormittage, 22 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 98,00 €

Z 302 231-S Ausgleichsgymnastik - Sommerkurs -

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

Heike Andree

dienstags, 25.06.2024 bis 23.07.2024

jeweils von 09:30 - 10:30 Uhr

5 Vormittage, 7 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 38,00 €



Z 302 271 Ausgleichsgymnastik

Inhalt s. Z 302 231.

dienstags, 06.02.2024 bis 11.06.2024

jeweils von 10:30 - 11:30 Uhr

16 Vormittage, 22 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 98,00 €

Z 302 271-S Ausgleichsgymnastik - Sommerkurs

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

Heike Andree

dienstags, 25.06.2024 bis 23.07.2024

jeweils von 10:30 - 11:30 Uhr

5 Vormittage, 7 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 38,00 €

Z 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, 07.02.2024 bis 12.06.2024

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

16 Abende, 22 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 98,00 €

Z 302 331-S Ausgleichsgymnastik - Sommerkurs

In diesem Kurs geht es um ein gezieltes Ausdauer- und Ganzkörpertraining, bei dem alle Muskelgruppen trainiert werden. Zusätzlich findet im ersten Teil der Stunde eine Konditions- und Koordinationsförderung statt. Neben Dehn- und Lockerungs-

übungen besteht der zweite Teil aus einer vielfältigen Kräftigungs- und Ausgleichsgymnastik. Den Abschluss bildet eine Entspannungs- und Regenerationsphase.

Heike Andree

mittwochs, 26.06.2024 bis 24.07.2024

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

5 Abende, 7 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 38,00 €

Z 302 241 Step Aerobic - Floorwork - Stretching

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

Tanja Fuß

dienstags, 13.02.2024 bis 28.05.2024

jeweils von 18:45 - 20:15 Uhr

13 Abende, 26 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 114,00 €

Z 302 251 Step Aerobic für Einsteiger

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

Tanja Fuß

donnerstags, 15.02.2024 bis 23.05.2024

jeweils von 19:15 - 20:15 Uhr

12 Abende, 16 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 74,00 €

Z 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, 08.02.2024 bis 20.06.2024

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

17 Abende, 23 UStd

Burgdorf, RBG (IGS)

Vor dem Celler Tor 91, Gymnastikraum

Preis: 102,00 €

Z 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, 24.05.2024, 18:30 - 21:00 Uhr

Sa, 25.05.2024, 10:00 - 13:15 Uhr

So, 26.05.2024, 10:00 - 13:15 Uhr

1 Wochenende, 12 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 70,00 €



Z 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, 07.02.2024 bis 29.05.2024
jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr
14 Vormittage, 28 UStd
Burgdorf, Haases Gasthaus
Preis: 140,00 €

Z 302 831 fayo® das Fasziennyoga

Das Faszien-Yoga ist ein Übungssystem, das für die Prävention entwickelt wurde, um möglichst lebenslange Schmerzfreiheit und Beweglichkeit im Bewegungsapparat zu erhalten. Es besteht aus Bewegungs-, Dehn-, Ansteuerungs- und Kräftigungsübungen, kombiniert mit einer darauf abgestimmten Faszienrollmassage.

In diesem Kurs wollen wir gemeinsam Übungsabläufe kennenlernen, die uns geschmeidig und gesund erhalten, sowie schmerzhaftes Verfilzen in unseren Faszien verhindern.

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

Elke Engler
montags, 05.02.2024 bis 10.06.2024
jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr
14 Abende, 19 UStd
Burgdorf, Haases Gasthaus
Preis: 86,00 €

Z 302 841 fayo® das Fasziennyoga

Inhalt s. Z 302 831.
Elke Engler
montags, 05.02.2024 bis 10.06.2024
jeweils von 20:00 - 21:00 Uhr
14 Abende, 19 UStd
Burgdorf, Haases Gasthaus
Preis: 86,00 €

Z 302 881 fayo® das Fasziennyoga

Inhalt s. Z 302 831.
Elke Engler
dienstags, 06.02.2024 bis 11.06.2024
jeweils von 16:00 - 17:00 Uhr
14 Abende, 19 UStd
Burgdorf, Grundschule Gudrun Pausewang
Aula
Preis: 86,00 €

Z 302 861 fayo® das Fasziennyoga

Inhalt s. Z 302 831.
Elke Engler
dienstags, 06.02.2024 bis 11.06.2024
jeweils von 17:00 - 18:00 Uhr
14 Abende, 19 UStd
Burgdorf, Grundschule Gudrun Pausewang
Aula
Preis: 86,00 €

Z 302 851 fayo® das Fasziennyoga

Inhalt s. Z 302 831.
Elke Engler
dienstags, 06.02.2024 bis 11.06.2024
jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr
14 Abende, 19 UStd
Burgdorf, Grundschule Gudrun Pausewang
Aula
Preis: 86,00 €

Z 302 871 fayo® das Fasziennyoga

Inhalt s. Z 302 831.
Elke Engler
dienstags, 06.02.2024 bis 11.06.2024
jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr
14 Abende, 19 UStd
Burgdorf, Grundschule Gudrun Pausewang
Aula
Preis: 86,00 €

© AdobeStock - Iryna





Isernhagen

Z 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.

Bettina Laes

Mi, 07.02.2024, 08:00 - 08:45 Uhr
Mi, 14.02.2024, 08:00 - 08:45 Uhr
Mi, 21.02.2024, 08:00 - 08:45 Uhr
Mi, 28.02.2024, 08:00 - 08:45 Uhr
Mi, 06.03.2024, 08:00 - 08:45 Uhr
Mi, 13.03.2024, 08:00 - 08:45 Uhr
Mi, 03.04.2024, 08:00 - 08:45 Uhr
Mi, 10.04.2024, 08:00 - 08:45 Uhr
Mi, 17.04.2024, 08:00 - 08:45 Uhr
Mi, 24.04.2024, 08:00 - 08:45 Uhr
Mi, 22.05.2024, 08:00 - 08:45 Uhr
Mi, 29.05.2024, 08:00 - 08:45 Uhr
Mi, 05.06.2024, 08:00 - 08:45 Uhr
Mi, 12.06.2024, 08:00 - 08:45 Uhr
Mi, 19.06.2024, 08:00 - 08:45 Uhr

15 Vormittage, 15 UStd

Altwarmbüchen, Hallenbad,

Bernhard-Rehkopf-Str. 7

Preis: 180,00 €

Z 302 022 Wassergymnastik und Aquatraining

Inhalt s. Z 302 012.

Bettina Laes

Mi, 07.02.2024, 09:00 - 09:45 Uhr
Mi, 14.02.2024, 09:00 - 09:45 Uhr
Mi, 21.02.2024, 09:00 - 09:45 Uhr
Mi, 28.02.2024, 09:00 - 09:45 Uhr
Mi, 06.03.2024, 09:00 - 09:45 Uhr
Mi, 13.03.2024, 09:00 - 09:45 Uhr
Mi, 03.04.2024, 09:00 - 09:45 Uhr
Mi, 10.04.2024, 09:00 - 09:45 Uhr
Mi, 17.04.2024, 09:00 - 09:45 Uhr
Mi, 24.04.2024, 09:00 - 09:45 Uhr
Mi, 22.05.2024, 09:00 - 09:45 Uhr
Mi, 29.05.2024, 09:00 - 09:45 Uhr
Mi, 05.06.2024, 09:00 - 09:45 Uhr
Mi, 12.06.2024, 09:00 - 09:45 Uhr
Mi, 19.06.2024, 09:00 - 09:45 Uhr

15 Vormittage, 15 UStd

Altwarmbüchen, Hallenbad,

Bernhard-Rehkopf-Str. 7

Preis: 180,00 €

© AdobeStock - pressmaster





Z 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, 13.02.2024 bis 18.06.2024

jeweils von 10:00 - 11:00 Uhr

16 Vormittage, 22 UStd

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

Preis: 98,00 €

Z 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 einen zweiten.

Bitte eine Matte mitbringen.

Bettina Arndt

dienstags, 06.02.2024 bis 18.06.2024

jeweils von 10:30 - 11:30 Uhr

17 Vormittage, 23 UStd

Isernhagen, TUS Mehrzweckraum,
Seestr. 8

Preis: 102,00 €



© Syda Productions

stock.adobe.com

Z 302 142 NEU:® Das Faszientraining nach Liebscher und Bracht

Wer möchte nicht im Alter schmerzfrei und beweglich sein? Ist das überhaupt möglich? Wenn, dann wie? Mit der aktiven Teilnahme an diesem Kurs wäre ein erster Schritt getan. In diesen 10 Stunden Lebenszeit werden systematisch die sogenannten Faszien, in denen die Muskeln liegen, geschmeidig gemacht und die enthaltenen Schmerzrezeptoren so rücksichtsvoll bearbeitet, dass Sie schmerzfreier und beweglicher werden können. Es ist wie Zähneputzen; eine Gesundheitspflege, nur für die Gelenke. Wollen Sie das? Dann kommen Sie und nehmen aktiv teil. Dieses Faszientraining wird auf der Grundlage von „LNB Motion“, der Bewegungslehre von Roland Liebscher-Bracht, durchgeführt. Ich selbst trainiere täglich seit 11 Jahren nach diesem System und möchte Sie einladen, von meiner Erfahrung und diesem genialen Bewegungsprogramm zu profitieren. Bringen Sie Turnschuhe, eine Matte, eine Wolldecke oder ein Handtuch und etwas zum Trinken mit.

Edgar Job

dienstags, 06.02.2024 bis 23.04.2024

jeweils von 09:15 - 10:15 Uhr

10 Vormittage, 14 UStd

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

Preis: 81,00 €

Z 302 352 NEU:® Das Faszientraining nach Liebscher und Bracht

Inhalt s. Z 302 142.

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

Edgar Job

donnerstags, 01.02.2024 bis 25.04.2024

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

10 Abende, 14 UStd

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

Preis: 81,00 €



Z 302 242 Wirbelsäulengymnastik

Das Kreuz mit dem Kreuz

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

- gezielte Kräftigung der Muskeln im Rücken, in der Schulter und im Nackenbereich
- effektives Stretching zur Mobilisierung der unterschiedlichen Körperpartien
- Stärkung der Bauchmuskeln durch Rücken schonende Kräftigungsübungen

Für ein abwechslungsreiches und effektives Training benutzen wir kleine Hanteln, Gymnastikbänder, sowie Sitz- und Igelbälle.

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

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

Bettina Arndt

dienstags, 06.02.2024 bis 18.06.2024

jeweils von 11:45 - 12:45 Uhr

17 Vormittage, 23 UStd

Isernhagen, TUS Mehrzweckraum,

Seestr. 8

Preis: 102,00 €

Z 302 292 Rückenfit

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

Das gesamte Training wird mit abwechslungsreichen Geräten und Musik unterstützt. Eine Kursstunde umfasst ein Warm Up mit kräftigenden, stabilisierenden und auch koordinativen Elementen.

Der Hauptteil der Stunde besteht aus Bewegungs- und Kräftigungsübungen.

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

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

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

Elke Scholz

dienstags, 06.02.2024 bis 18.06.2024

jeweils von 18:30 - 19:30 Uhr

16 Abende, 22 UStd

Isernhagen, Schulcampus Helleweg, Gymnastikraum

Preis: 98,00 €

Z 302 272 Aktives Rückentraining

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

Mit dem Training wollen wir in Bewegung kommen und in Bewegung bleiben, für einen angeregten Stoffwechsel sorgen und somit einen aktiven Alltag ermöglichen. Bei akuten Rückenproblemen halten Sie bitte vor der Teilnahme Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen Sie bitte eine Matte sowie ein Handtuch mit.

Nicolas Moreno Lorite

mittwochs, 07.02.2024 bis 19.06.2024

jeweils von 09:30 - 10:30 Uhr

17 Vormittage, 23 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum

Preis: 102,00 €

© AdobeStock - junky_jess





Z 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, 05.02.2024 bis 17.06.2024

jeweils von 17:00 - 18:00 Uhr

16 Abende, 22 UStd

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

Preis: 98,00 €

Z 302 172 Pilates

Inhalt s. Z 302 162.

Bitte bringen Sie Turnschuhe, eine Matte und ein Handtuch mit.

Für Schwangere ist der Kurs nicht geeignet.

Nicolas Moreno Lorite
montags, 05.02.2024 bis 17.06.2024

jeweils von 18:00 - 19:15 Uhr

16 Abende, 27 UStd

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

Preis: 118,00 €

© AdobeStock - ManuPadilla

Z 302 262 Pilates zum Mittag

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

Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen Sie eine Matte, ein Handtuch und ggf. rutschfeste Socken mit. Trainiert wird ohne Schuhe.

Nicolas Moreno Lorite
mittwochs, 07.02.2024 bis 19.06.2024

jeweils von 10:30 - 11:30 Uhr

17 Vormittage, 23 UStd

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

Preis: 102,00 €



Z 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.

Christine Fischer

montags, 05.02.2024 bis 17.06.2024

jeweils von 20:00 - 21:00 Uhr

16 Abende, 22 UStd

Isernhagen, TUS Mehrzweckraum,

Seestr. 8

Preis: 98,00 €

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.

Der Kurs findet auch in den Osterferien statt!

Christine Fischer

mittwochs, 07.02.2024 bis 05.06.2024

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

13 Abende, 18 UStd

Altwarmbüchen, Heinrich-Heller-Schule

Sporthalle, Jacobistr. 5

Preis: 82,00 €

Z 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, 01.02.2024 bis 13.06.2024

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

16 Abende, 22 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum

Preis: 102,00 €

Z 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.

Der Kurs findet auch in den Osterferien statt !

Christine Fischer

donnerstags, 01.02.2024 bis 06.06.2024

jeweils von 20:00 - 21:00 Uhr

14 Abende, 19 UStd

Isernhagen, TUS Mehrzweckraum,

Seestr. 8

Preis: 86,00 €

Z 302 382 Nordic Walking - Gesundheitstraining

Ideale Unterstützung zur Gewichtsreduktion

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

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

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

Bettina Laes

Fr, 07.06.2024, 18:30 - 21:00 Uhr

Sa, 08.06.2024, 10:00 - 13:15 Uhr

So, 09.06.2024, 10:00 - 13:15 Uhr

1 Wochenende, 12 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3

Preis: 70,00 €

Hinweis:

Die Planungsdaten für einige Sommerkurse standen zur Drucklegung noch nicht fest. Bitte nehmen Sie diesbezüglich Kontakt mit uns auf.
Frau Bosse: 05136-7075



Lehrte

Z 302 613 Wirbelsäulengymnastik

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

Heike Andree

dienstags, 06.02.2024 bis 11.06.2024

jeweils von 17:30 - 18:30 Uhr

16 Abende, 22 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 98,00 €

Z 302 873 Wirbelsäulengymnastik

Ein erheblicher Teil der Bevölkerung kennt sie: Rückenschmerzen.

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

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

Teilnehmer*innen mit akuten Beschwerden müssen vor Kursbeginn unbedingt ihren Arzt befragen, ob eine Teilnahme möglich ist.

Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte, lockere Kleidung, ein großes und ein kleines Handtuch, ein kleines Kissen und warme, rutschfeste Socken.

Anja Zieseniß

donnerstags, 08.02.2024 bis 20.06.2024

jeweils von 18:15 - 19:15 Uhr

16 Abende, 22 UStd

Hämelerwald, Grundschule

Am Hainwald 4, Aula

Preis: 116,00 €

Z 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, 06.02.2024 bis 11.06.2024

jeweils von 18:30 - 19:30 Uhr

16 Abende, 22 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 98,00 €

Z 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, 09.02.2024 bis 14.06.2024

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

16 Abende, 22 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 98,00 €

Z 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, 09.02.2024 bis 14.06.2024

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

16 Abende, 22 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 98,00 €

© AdobeStock - Alexis Scholtzpeople/images.com





Z 302 823 Pilates - die sanfte Trainingsmethode

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. Neueinsteiger*innen sind willkommen.

Bitte mitbringen: zwei Handtücher, leichte lockere Kleidung und Socken

Samia Ferguen

montags, 05.02.2024 bis 17.06.2024

jeweils von 16:30 - 17:30 Uhr

16 Nachmittage, 22 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 98,00 €

Z 302 823Z Pilates - die sanfte Trainingsmethode

Für mehr Balance und Beweglichkeit

Inhalt s. Z 302 823.

Bitte mitbringen: zwei Handtücher, leichte lockere Kleidung und Socken

Samia Ferguen

montags, 05.02.2024 bis 17.06.2024

jeweils von 17:45 - 18:45 Uhr

16 Abende, 22 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 98,00 €

Z 302 813 Pilates - die sanfte Trainingsmethode

Für mehr Balance und Beweglichkeit

Inhalt s. Z 302 823.

Samia Ferguen

donnerstags, 08.02.2024 bis 20.06.2024

jeweils von 18:30 - 19:30 Uhr

17 Abende, 23 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 102,00 €



© AdobeStock - Viacheslav Yakobchuk

Z 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, 06.02.2024 bis 23.04.2024

jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 90,00 €

25 %

Vielbucherprämie

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



Sehnde

Z 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, 09.02.2024 bis 14.06.2024

jeweils von 09:30 - 10:30 Uhr

16 Vormittage, 22 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 98,00 €

Z 302 664 Wirbelsäulengymnastik

Inhalt s. Z 302 654.

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

Bitte Sportbekleidung und Handtuch mitbringen.

Heike Andree

freitags, 09.02.2024 bis 14.06.2024

jeweils von 10:30 - 11:30 Uhr

16 Vormittage, 22 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 98,00 €

Z 302 904-S Ausgleichs- und Wirbelsäulengymnastik - Sommerkurs

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

Heike Andree

mittwochs, 26.06.2024 bis 24.07.2024

jeweils von 09:30 - 10:30 Uhr

5 Vormittage, 7 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 38,00 €

Z 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, 06.02.2024 bis 18.06.2024

jeweils von 09:00 - 10:00 Uhr

17 Vormittage, 23 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 102,00 €

Z 302 394 Ü60 - fit und gesund

Das Alter ist keine Ausrede - Sport tut gut -

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

Maike von Renesse

dienstags, 06.02.2024 bis 18.06.2024

jeweils von 15:30 - 16:30 Uhr

17 Vormittage, 23 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 102,00 €

Z 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 Gelenkver-

spannungen. 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, 06.02.2024 bis 18.06.2024

jeweils von 16:45 - 17:45 Uhr

17 Nachmittage, 23 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 102,00 €

Z 302 084 Pilates - die sanfte Trainingsmethode

Kurs für Einsteiger/innen und

Fortgeschrittene

Inhalt s. Z 302 034.

Bitte mitbringen: zwei Handtücher, leichte lockere Kleidung und Socken

Maike von Renesse

mittwochs, 07.02.2024 bis 19.06.2024

jeweils von 16:45 - 17:45 Uhr

17 Nachmittage, 23 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 102,00 €

Z 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, 06.02.2024 bis 18.06.2024

jeweils von 17:45 - 18:45 Uhr

17 Abende, 23 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 102,00 €



Z 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, 12.02.2024 bis 03.06.2024

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

12 Abende, 16 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 74,00 €

Z 302 364 Bauch, Beine, Po

Inhalt s. Z 302 304.

Sabine Meinig

montags, 12.02.2024 bis 03.06.2024

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

12 Abende, 16 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 74,00 €

Z 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, 12.02.2024 bis 03.06.2024

jeweils von 17:00 - 18:00 Uhr

12 Abende, 16 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 74,00 €



© AdobeStock - Nomad_Soul

Z 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, 08.02.2024 bis 20.06.2024

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

17 Abende, 23 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 102,00 €

Z 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, 08.02.2024 bis 20.06.2024

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

17 Abende, 23 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 102,00 €

Z 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, 08.02.2024 bis 20.06.2024

jeweils von 20:00 - 21:00 Uhr

17 Abende, 23 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 102,00 €



Uetze

Z 302 055 Pilates

Die Kombination aus Kraft, Beweglichkeit und Koordination zusammen mit bewusster Atmung und achtsamer ästhetischer Ausführung, gleich einem Zirkusartisten. Kontrolliert, fokussiert, zentriert. Allein das eigene Körpergewicht als Trainingsgerät nutzen. Ein anspruchsvolles ganzheitliches Training der Muskelketten. Das Zusammenspiel von Körper und Geist fördert die Gesundheit und die Bewusstheit. Der Erfolg zeigt sich durch eine allgemein gute Ausstrahlung, bessere Körperhaltung und gesteigertes Wohlbefinden. Aufrecht, zentriert, fokussiert. Nur was für Frauen? Nur was für Reifere? Keineswegs! Empfehlenswert für Männer und Frauen jeden Alters und für jedes Fitnesslevel. Anfänger können mit Geübten und Fortgeschrittenen zusammen trainieren. Die Übungen können dem Level angepasst und gesteigert werden.

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

Sabine Werner

montags, 05.02.2024 bis 17.06.2024

jeweils von 17:00 - 18:15 Uhr

16 Abende, 27 UStd

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

Preis: 118,00 €

Z 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, 06.02.2024 bis 18.06.2024

jeweils von 16:30 - 17:30 Uhr

17 Nachmittage, 23 UStd

Hänigsen, Grundschule am Storchennest, Moorgartenweg 1

Preis: 106,00 €

Z 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, 06.02.2024 bis 18.06.2024

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

17 Abende, 23 UStd

Uetze, VfL-Halle, Wilhelmstr. 6

Preis: 121,00 €

Z 302 315 Wirbelsäulengymnastik

Sie haben schon längere Zeit Probleme mit dem Rücken oder möchten Rückenbeschwerden vorbeugen? In diesem Kurs werden gezielte gymnastische Übungen zur Dehnung, Lockerung und Kräftigung der Rückenmuskulatur angeboten. Zur Unterstützung des Übungsprogramms, insbesondere in der Aufwärmphase, wird Musik eingesetzt.

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

Anna Jarcevschij

dienstags, 06.02.2024 bis 18.06.2024

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

17 Abende, 23 UStd

Uetze, VfL-Halle, Wilhelmstr. 6

Preis: 121,00 €

Z 302 384 NEU: 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.

Anna Margarete Lindenau

mittwochs, 07.02.2024 bis 13.03.2024

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

6 Abende, 8 UStd

Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15,

Bewegungsraum

Preis: 42,00 €

Z 302 384V NEU: 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.

Anna Margarete Lindenau

mittwochs, 10.04.2024 bis 29.05.2024

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

7 Abende, 10 UStd

Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15,

Bewegungsraum

Preis: 50,00 €



Kontakte:

Dirk Eickstädt

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

Elke Schwanke

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

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

Lehrte

Z 304 003 Waldbaden - Aufatmen im Winterwald

Schnupperkurs

Jedes Jahr suchen Millionen Menschen Wälder, Parks und Gartenanlagen auf, um die entschleunigende Wirkung eines Spaziergangs neu zu erleben. In absichtsloser Achtsamkeit auf Waldwegen die eigene Gesundheit stärken. Ganz bewusst ziellos schlendern, um "eingetretene" Pfade zu verlassen und offen zu sein für ein neues Wohlfühl in und mit der Umgebung des Waldes. Setzen Sie Ihrem Alltagsstress etwas entgegen und entdecken Sie den Wald in dieser bunten Jahreszeit des Wandels. 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. Treffpunkt: 31275 Lehrte, Steinstraße bis zur Fußgängerbrücke Autobahnraststätte. Wir treffen uns vor der Fußgängerbrücke und überqueren diese gemeinsam. Buslinie 965 ab Bahnhof Lehrte bis Steinstraße/Von-Borcke-Str. fahren. Wir bitten Sie um Erlaubnis, Ihre Handynummer oder E-Mail-adresse an die Dozentin weiterzugeben, um im Falle sehr schlechten Wetters den Kurs kurzfristig absagen zu können.

Ursula Wendt
Fr, 16.02.2024, 14:00 - 16:15 Uhr
1 Nachmittag, 3 UStd
Lehrte
Preis: 18,00 €

Z 304 013 Waldbaden - Aufatmen im Frühlingwald

Schnupperkurs

Inhalt s. Z 304 003.
Ursula Wendt
Fr, 15.03.2024, 15:00 - 17:15 Uhr
1 Nachmittag, 3 UStd
Lehrte
Preis: 18,00 €

Z 304 023 Waldbaden - Aufatmen im Frühlingwald

Schnupperkurs

Inhalt s. Z 304 003.
Ursula Wendt
Fr, 19.04.2024, 15:00 - 17:15 Uhr
1 Nachmittag, 3 UStd
Lehrte
Preis: 18,00 €

Z 304 033 Waldbaden - Aufatmen im Wald

Schnupperkurs

Inhalt s. Z 304 003.
Ursula Wendt
Fr, 24.05.2024, 15:00 - 17:15 Uhr
1 Nachmittag, 3 UStd
Lehrte
Preis: 18,00 €

Z 304 043 Waldbaden - Aufatmen im Wald

Schnupperkurs

Inhalt s. Z 304 003.
Ursula Wendt
Fr, 21.06.2024, 15:00 - 17:15 Uhr
1 Nachmittag, 3 UStd
Lehrte
Preis: 18,00 €

Burgdorf

Z 304 431 Fasten - Fit und gestärkt mit einer 5-Tage-Fastenkur

Körper, Seele und Geist profitieren und werden positiv beeinflusst. Das Fasten hat sich seit Jahrhunderten traditionell in fast allen Kulturen der Erde bewährt und ist heute aktueller und attraktiver denn je. Mit fachlicher Begleitung einer Fastenleiterin und Inbezugnahme der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse fasten wir nach der modifizierten Buchinger-Methode mit begleitenden unterstützenden Maßnahmen. Unsere Selbstheilungskräfte werden in Gang gesetzt, der Körper entgiftet und unsere Gesundheit nachhaltig gestärkt. Wir freuen uns auf mehr Vitalität, Wohlbefinden und Energie. Die 3 Gruppentreffen beinhalten kleine Vortragsblöcke mit interessanten Informationen zu Darmgesundheit, Fasten, Entgiftung, guter Ernährung sowie kleinen Entspannungs- und Bewegungseinheiten, Erfahrungsaustausch und gemeinsamen Fastenbrechen.

Im Kursumfang enthalten sind die Einkaufsliste, der Fastenplan und das Handout mit detailliertem Ablauf der Fastenwoche. Der Kurs findet in Eigenverantwortung der Teilnehmenden statt. Teilnehmen kann jede*r über 16 Jahre, der*die gesund und körperlich wie seelisch normal belastbar ist. Für Einsteiger*innen, Berufstätige und andere gleichermaßen geeignet. Bei Medikamenteneinnahme oder Unsicherheiten zur eigenen Absicherung bitte vorher mit dem Hausarzt abstimmen.

Die Kursleitung ist lizenzierte Fastenleiterin für Gesunde sowie Heilpflanzen- und Aromaexpertin.

Gerit Bosenick

Mo, 12.02.2024, 18:00 - 19:30 Uhr

Mo, 19.02.2024, 18:00 - 19:30 Uhr

Do, 22.02.2024, 18:00 - 19:30 Uhr

3 Abende, 6 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 3

Preis: 37,00 €



Z 304 421 Pflanzendüfte - Grundlagen der Verwendung von ätherischen Ölen

Lassen Sie sich einladen in das Reich der Pflanzendüfte. Sie faszinieren, regen an, entspannen, trösten und beruhigen. "Ein Tag ohne Wohlgerüche kann nicht glücklich sein", So ein Sprichwort aus dem alten Ägypten, in dem die vornehmen Pharaofamilien das Vorrecht hatten, duftende Cremekegel auf dem Kopf zu tragen. Was sind eigentlich ätherische Öle und wie werden sie gewonnen? Wie finden sie den Weg in unseren Körper und wie wirken sie dort? Nach einer Einführung in die Wirkungen einzelner ätherischer Öle werden Sie anschließend die Gelegenheit haben, mit den wunderbaren Düften Ihr ganz persönliches "Wohlfühl-Naturparfüm" herzustellen.

Gerit Bosenick
Mo, 05.02.2024, 18:00 - 20:15 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 3
Preis: 27,00 €

Z 304 401 Kräuterkuren für das Wohlbefinden - Frühjahr

Immer mehr Menschen wollen nicht gleich starke Medikamente einnehmen, wenn der Hals kratzt, der Kopf brummt oder der Bauch schmerzt. So steigt das Interesse an sanften Heilmethoden stetig und auch vorbeugende Maßnahmen, etwas für das eigene körperliche Wohlbefinden zu tun, stehen hoch im Kurs. Tatsächlich gibt es eine Vielzahl von Kräutern, die auch vorbeugend angewendet werden können. Mit den Kräuter-Gesundheits-Kuren wollen wir uns ausgewählte Körperbereiche und Organe genauer unter die Lupe nehmen und schauen, wie diese genutzt werden können, um die Gesundheit und das Wohlbefinden zu unterstützen. Im Rahmen einer 4-teiligen Seminarreihe wollen wir im Jahresverlauf ausgewählte Bereiche des Körpers „zur Kur schicken“! Dazu werden in den Veranstaltungen neben den bestimmten unterstützenden Kräutern auch bewährte Kräuter-Rezepte, Dosierungen und Vorgehensweisen vorgestellt. Im praktischen Teil stellen die Teilnehmer*innen ein Pflanzenpräparat her, und erhalten detaillierte Kuranleitungen, mit denen sie im Alltag gleich loslegen können. Hierfür bitte mitbringen: 1 sauberes Marmeladenglas, Messer, Schneidebrett, Löffel. Alle Seminarteile können einzeln gebucht werden.

Gerit Bosenick
Mo, 11.03.2024, 16:00 - 19:00 Uhr
1 Nachmittag, 4 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 3
Preis: 29,00 €

Z 304 411 Kräuterkuren für das Wohlbefinden - Sommer

Inhalt s. Z 304 401.
Gerit Bosenick
Di, 18.06.2024, 16:00 - 19:00 Uhr
1 Nachmittag, 4 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 1
Preis: 29,00 €

A 304 411 Kräuterkuren für das Wohlbefinden - Herbst

Inhalt s. Z 304 401.
Gerit Bosenick
Mo, 09.09.2024, 16:00 - 19:00 Uhr
1 Nachmittag, 4 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 3
Preis: 29,00 €

A 304 421 Kräuterkuren für das Wohlbefinden - Winter

Inhalt s. Z 304 401.
Gerit Bosenick
Mo, 18.11.2024, 16:00 - 19:00 Uhr
1 Nachmittag, 4 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 3
Preis: 29,00 €

Z 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 Entwicklungstrauma 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,
Mo, 11.03.2024, 18:00 - 21:45 Uhr
1 Abend, 5 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 2
Preis: 26,00 €

Z 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, 27.04.2024, 14:00 - 18:30 Uhr
So, 28.04.2024, 14:00 - 18:30 Uhr
1 Wochenende, 10 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 2
Preis: 47,00 €



Bildungsurlaube

Y 301 861 Bildungsurlaub Stressreduzierung statt Burn-out

Strategien zur Stressbewältigung

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

Doch Bewegung und Entspannung sind hilfreiche Methoden, um gesund und 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.

Anmeldeschluss ist der 15.12.2023

VA.-Nr.: B22-112020-53

VA-Nr. B22-11202053

Astrid Le Loup

montags, 22.01.2024 bis 26.01.2024

jeweils von 08:00 - 15:30 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 5

Preis: 237,00 €

Y 301 861Z Teilzeit-Bildungsurlaub: Glücklich sein - wie geht das?

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie ein stressfreies und zufriedeneres Leben führen können, um dadurch besser in Ihren Alltag zurecht zu kommen. In diesem Kurs werden verschiedene Methoden und Übungen aus der Glücksforschung und der positiven Psychologie vermittelt, die Sie täglich umsetzen können. Außerdem kann Ihnen dieser Kurs helfen, dauerhaftes Glück zu erlernen, auch außerhalb der Seminarräume. Gemeinsam wollen wir Ihre Werte und Stärken herausarbeiten, als aktive Prävention gegen schwierige Zeiten.

Zielsetzung:

- Erlernen von theoretischem Hintergrundwissen
- Salutogenese und Kohärenz
- Glück im Alltag erkennen, erlernen und aktivieren
- Ressourcen stärken und gezielt nutzen
- Praktische Anwendung und alltagstaugliche Übungen

Bitte mitbringen, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen, Schreibunterlagen und Verpflegung

VA-Nr.: B24-121804-82

Abmeldeschluss: 15.12.2023

Astrid Le Loup

montags, 05.02.2024 bis 09.02.2024

jeweils von 08:00 - 13:00 Uhr

5 Tage, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 5

Preis: 174,00 €

Y 304 800 Bildungsurlaub: Resilienz - gestärkt durchs Leben gehen

Bildungsurlaub auf Langeoog:

Die VHS hat ein Zimmerkontingent reserviert, die Zimmerbuchung erfolgt durch den Teilnehmer und die Teilnehmerin selbst. Die Übernachtung mit Halbpension kostet pro Tag und Person 130 €.

Die An- und Abreise erfolgt am Sonntag, 10.03. sowie Freitag, 15.03.2024 eigenständig und auf eigene Kosten. Vor Ort muss eine Kurtaxe entrichtet werden. Die Abreise am Freitagnachmittag ist mit 4 UE in der Bildungsurlaubszeit enthalten.

Seminarinhalte:

Alltagsstress, Ärger, belastende Ereignisse: Jede*r kennt solche Situationen und musste sich vermutlich schon mehrmals in seinem Leben durch Zeiten, die einem viel abverlangen, durchbeißen.

Doch wie bewältigt man solche Anforderungen am besten? Ohne das Gefühl zu haben, dass einem alles über den Kopf wächst? Und wie schafft man es möglicherweise sogar aus solchen Situationen stärker hervor zu gehen? Genau damit beschäftigt sich dieser Kurs zum Thema "Resilienz": der psychischen Widerstandsfähigkeit, die hilft, kritische Lebensphasen zu bewältigen. Gemeinsam wollen wir Ihre persönliche innere Stärke finden und mithilfe von verschiedenen alltagstauglichen Übungen individuelle Ressourcen für schwierige Lebenssituationen aktivieren. Neben dem Erlernen von theoretischem Wissen beispielsweise über "die sieben Säulen der Resilienz", bietet dieser Kurs viel Praxis in Form von praktischen Übungen, Austausch, Entspannungsverfahren und Selbstreflexion. Die Kurstage von Montag bis Donnerstag werden mit einer 45-minütigen Unterrichtseinheit am Abend mit verschiedenen Entspannungsübungen abgerundet. Egal, ob Sie bereits einige Kraftquellen besitzen oder aber Sie das Gefühl haben, noch nicht ausreichend viele persönliche Ressourcen zu haben: Jede*r kann Resilienz erlernen und ist gerne in diesem Kurs gesehen, um in Zukunft kraftvoller und gelassener durch belastende Lebenssituationen zu kommen.

Zielsetzung:

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

VA-Nr.: B23-116393-44

Astrid Le Loup

Mo, 11.03.2024 bis Fr, 15.03.2024

täglich jeweils von 15:00 - 17:00 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Langeoog, Haus Bethanien

Preis: 350,00 €



Y 304 700 Teilzeit-Bildungsurlaub: Stressreduktion-gelassen und gesund bleiben

Bildungsurlaub auf Langeoog:

Die VHS hat ein Zimmerkontingent reserviert, die Zimmerbuchung erfolgt durch den Teilnehmer und die Teilnehmerin selbst. Die Übernachtung mit Halbpension kostet pro Tag und Person 145,- €.

Die An- und Abreise erfolgt am Sonntag, 12.05. sowie 17.05.2024 eigenständig und auf eigene Kosten. Vor Ort muss eine Kurtaxe entrichtet werden. Die Abreise am Freitagnachmittag ist mit 4 UE in der Bildungsurlaubszeit enthalten

Seminarinhalte:

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 alltags-taugliche Übungen

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

VA-Nr.: B24-123254-80

Astrid Le Loup

Mo, 13.05.2024 bis Fr, 17.05.2024

täglich jeweils von 08:45 - 13:45 Uhr

5 Tage, 30 UStd

Langeoog, Haus Bethanien

Preis: 320,00 €

Für alle auswärtigen Bildungsurlaube gilt:

- sie sind von der Agentur für Erwachsenen - und Weiterbildung nach niedersächsischem Bildungsurlaubsgesetz als Voll- bzw. Teilzeitbildungsurlaub anerkannt
- In der Kursgebühr enthalten sind die Kosten für das Seminar.
- 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 und Anmeldeunterlagen erhalten Sie bei uns. Tel. 05132 50 00 - 0.



Kontakte:

Dirk Eickstädt

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

N. N.

Sachbearbeitung
05132 50 00 - 24

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

Isernhagen

Z 305 112 Schlemmerküche 67

Sie haben Freude am Kochen und am Probieren? Köstliche Rezepte und viele Anregungen bringen neuen Schwung in den Speiseplan - sowohl im Alltag als auch zu festlichen Anlässen!

Die Lebensmittelkosten werden pro Abend auf die Teilnehmenden umgelegt.

Adelheid Meck
dienstags, 09.04.2024 bis 14.05.2024
jeweils von 18:30 - 21:30 Uhr
6 Abende, 24 UStd
Altwarmbüchen, Schulcampus
Helleweg 1, Schulküche
Preis: 102,00 €

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

Z 305 583 Türkische Küche - Meze

Türkische Vorspeisen

Sie werden an diesem Abend die abwechslungsreichen Vorspeisen „Meze“ kennen und lieben lernen. Die Vielfalt der türkischen Küche mit ihren vielen frischen Kräutern, Gemüsesorten, Teigplatten und Schafskäse wird auch hier immer beliebter. Wir werden bunte Variationen an Vorspeisen mit und ohne Fleisch zubereiten und die Köstlichkeiten danach gemeinsam in gemütlicher Runde bei einem Glas Wasser oder Wein verzehren.

Bitte bringen Sie Geschirrtücher, ein scharfes Messer sowie kleine Gefäße für Kostproben mit. Die Kosten für Lebensmittel sind in der Kursgebühr enthalten.

Ayse Sibel Willführ
Mi, 28.02.2024, 17:30 - 21:15 Uhr
1 Abend, 5 UStd
Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,
Südstr. 3
Preis: 44,00 €

Z 305 563 Vegetarische türkische Küche

An diesem Abend lernen Sie die vegetarischen Gerichte der türkischen Küche kennen. Mit Gemüsesorten wie Auberginen, Zucchini und Tomaten lassen sich viele leckere und einfache Gerichte zubereiten. Als Beilage werden Bulgur, Reis, Linsen, Yufka-Teigplatten und Schafskäse immer beliebter.

Wir werden einige Vorspeisen und ein Hauptgericht zubereiten und diese gemeinsam in gemütlicher Runde bei einem Glas Wasser oder Wein verzehren. Zum Abschluss gibt es ein leckeres Dessert. Bitte bringen Sie Geschirrtücher, ein scharfes Messer sowie kleine Gefäße für Kostproben mit. Die Kosten für Lebensmittel sind in der Kursgebühr enthalten.

Ayse Sibel Willführ
Mi, 08.05.2024, 17:30 - 21:15 Uhr
1 Abend, 5 UStd
Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,
Südstr. 3
Preis: 45,00 €

Z 305 513 Türkische Küche - Menü

An diesem Abend lernen Sie die Vielfalt der vitaminreichen türkischen Küche kennen. Aromatische Gewürze, frisches Gemüse und eine schonende Zubereitung der Zutaten zeichnen die türkische Küche aus.

Viele Leckereien von Vorspeisen, wie Suppe oder Eintopf, über Hauptgerichte mit Lammfleisch und Beilagen bis hin zu delikaten Desserts, wollen wir an diesem Abend gemeinsam zubereiten und danach in gemütlicher Runde bei einem Glas Wasser oder Wein verzehren.

Bitte bringen Sie Geschirrtücher, ein scharfes Messer sowie kleine Gefäße für Kostproben mit. Die Lebensmittelkosten sind im Preis enthalten.

Ayse Sibel Willführ
Mi, 05.06.2024, 17:30 - 21:15 Uhr
1 Abend,
Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,
Südstr. 3
Preis: 47,00 €



Z 305 333 Gemüse fermentieren - gesunder, würziger Vorrat aus dem Glas

In diesem Kurs wollen wir uns mit der Fermentation von Gemüse beschäftigen. Die Fermentation ist eine alte Methode, um Lebensmittel haltbar zu machen. Zudem ist fermentiertes Gemüse gesund, vielseitig und bietet unserem Körper ein breites Spektrum an positiven Aspekten.

Fermentieren ist gar nicht schwer, vorausgesetzt man beachtet hierzu ein paar wichtige Grundlagen, die wir in diesem Kurs erlernen werden. Das wohl bekannteste und am häufigsten verwendete fermentierte Gemüse ist das Sauerkraut, jedoch bieten sich hierfür auch zahlreiche andere Gemüsesorten an, aus denen wir leckere Kreationen herstellen werden.

Wir stellen eigene Fermente her, die dann mit nach Hause genommen werden. Zudem gibt es vor Ort auch ein paar Kostproben.

Mitzubringen sind: 3 Schraubgläser (ca.-Füllmenge je 500 g), eine grobe Küchenreibe und zwei Geschirrhandtücher.

Die Kosten für Lebensmittel sind in der Kursgebühr enthalten.

Petra Hülter

Fr, 09.02.2024, 16:00 - 19:00 Uhr

1 Nachmittag, 4 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,

Südstr. 3

Preis: 44,00 €

Z 305 343 Selbstgemachte Wraps - würzig und kreativ

Hatten Sie schon immer mal Lust, selbstgemachte Wraps zu genießen? Wir backen Wraps aus frisch gemahlenem Vollkornmehl und füllen diese mit selbstgemachten vegetarischen, herzhaft-würzigen Füllungen aus natürlichen Zutaten.

Wir werden unsere Köstlichkeiten teils mit rohköstlichen, teils mit gekochten Füllungen zubereiten und dabei eine natürliche Geschmacksvielfalt erleben und genießen. Alle Kreationen kommen ohne künstliche oder hochverarbeitete Zutaten aus und werden von uns frisch zubereitet.

Zudem eignen sich Wraps auch hervorragend zum Mitnehmen und lassen sich gut im Voraus zubereiten. Bitte bringen Sie eine Schürze, 2 Geschirrhandtücher sowie Behälter für eventuelle Reste mit.

Die Kosten für Lebensmittel sind in der Kursgebühr enthalten.

Petra Hülter

Di, 13.02.2024, 16:00 - 19:45 Uhr

1 Nachmittag, 5 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,

Südstr. 3

Preis: 48,00 €

Z 305 553 Orient

Interessante Zusammenstellungen von Fleisch (Huhn & Lamm), verschiedenen Gemüse - und Obstsorten, Couscous und persischem Reis als auch Gewürzen aus 1001 Nacht, werden uns den Abend verzaubern. Zum Abschluss ein leckerer Keks mit Mokka oder Tee.

Bitte bringen Sie eine Schürze, 2 Geschirrhandtücher, sowie Behälter für eventuelle Überbleibsel mit. Die Kosten für Lebensmittel sind in der Kursgebühr enthalten.

Barbara Meiser

Do, 22.02.2024, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,

Südstr. 3

Preis: 52,00 €

Z 305 573 Osterbrunch

Ostern steht vor der Tür und ein paar leckere Kleinigkeiten für einen Brunch - die natürlich auch zu anderen Gelegenheiten schmecken - werden an diesem Abend zubereitet. Der Schwerpunkt liegt bei Eier - und Möhrenspeisen die zu Vor-, Haupt- und Nachspeisen verarbeitet werden.

Bitte bringen Sie eine Schürze, 2 Geschirrhandtücher, sowie Behälter für eventuelle Überbleibsel mit. Die Kosten für Lebensmittel sind in der Kursgebühr enthalten.

Barbara Meiser

Do, 07.03.2024, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,

Südstr. 3

Preis: 52,00 €

Z 305 533 Büro-Menü

Verschiedene vegetarische Speisen, die sich gut vorbereiten und mitnehmen lassen.

z.B. Drei-Schicht-Bowls „asiatische Art“ und mehr...

Die Kosten für Lebensmittel sind in der Kursgebühr enthalten.

Annette Pannwitz-Czogalla

Mi, 17.04.2024, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,

Südstr. 3

Preis: 54,00 €

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.



Z 305 503 Skandinavisch

Unsere nordischen Nachbarn haben einige interessante Zubereitungsarten die unseren Speisezettel bereichern können. Insbesondere Fenchelmarmelade und Nussbutter (ohne Nüsse!) sind sehr lecker zu eingelegtem Fisch! Eingelegtes, und somit haltbar gemachtes Gemüse hat eine lange Tradition und ist eine Bereicherung für das Abendbrot. Ein Möhrenkuchen mit Kardamom und Frischkäse rundet das Mal süß ab. Lassen Sie sich überraschen und überzeugen! Bitte bringen Sie eine Schürze, 2 Geschirrhandtücher, sowie Behälter für eventuelle Überbleibsel mit. Die Kosten für Lebensmittel sind in der Kursgebühr enthalten.

Barbara Meiser

Do, 25.04.2024, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,

Südstr. 3

Preis: 52,00 €

Z 305 523 Einstimmung auf den Urlaub

mit köstlichen vegetarischen Speisen aus Frankreich

z.B. Canapés mit provenzalischer Auberginenpaste, gefüllte gratinierte Tomaten, Soupe au pistou, Apfeltarte,...

Die Kosten für Lebensmittel sind in der Kursgebühr enthalten.

Annette Pannwitz-Czogalla

Mi, 29.05.2024, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,

Südstr. 3

Preis: 54,00 €

Z 305 593 Vorspeisen aus der Welt

Ob Antipasti, Tapas, Meze oder Häppchen - jedes Land hat seine kleinen Vorspeisen.

Am Abend kommt also ein bunter Mix zusammen. Im Rezeptheft finden sie aber weitere Rezepte sodass zu Hause der Schwerpunkt auf nur einem Land liegen kann. Lassen sie sich überraschen und schnuppern sie überall mal rein. Fast eine kulinarische Europareise, die uns auf die Feriensaison einstellt. Bitte bringen Sie eine Schürze, 2 Geschirrhandtücher, sowie Behälter für eventuelle Überbleibsel mit.

Die Kosten für Lebensmittel sind in der Kursgebühr enthalten.

Barbara Meiser

Do, 06.06.2024, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,

Südstr. 3

Preis: 52,00 €

Z 305 543 Die Gäste können kommen - Fingerfood

Fingerfood pikant, süß, vegetarisch

z.B. Mini-Pizza, Schafskäse-Pralinen, gefüllte Partybrötchen, Mini-Nuss-Muffins „Tiroler Art“,...

Die Kosten für Lebensmittel sind in der Kursgebühr enthalten.

Annette Pannwitz-Czogalla

Mi, 12.06.2024, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,

Südstr. 3

Preis: 54,00 €



© AdobeStock - viperagp



Wegweiser

Bildungsurlaube	4
Europ. Referenzrahmen	76
Deutsch - Integrationskurse	78
Alphabetisierung	78
Deutsch als Fremdsprache	78
Sprachenberatung	78
Englisch	80
Französisch	83
Italienisch	85
Spanisch	86
Dänisch	88
Finnisch	89
Russisch	89
Türkisch	89

Elke Vaihinger
Programmbereichsleitung
Tel. 05132 50 00 - 12
vaihinger@vhs-ostkreis-hannover.de
Katarzyna Saja-Zick
Programmbereichsleitung
Tel. 05132 50 00 - 19
saja-zick@vhs-ostkreis-hannover.de

Viola Wegener,
Sachbearbeitung
Tel. 05132 50 00 - 25
wegener@vhs-ostkreis-hannover.de
Sara Dawood,
Sachbearbeitung
Tel. 05132 50 00 - 29
dawood@vhs-ostkreis-hannover.de

Telefonische Anmeldung
05132 50 00 - 0



Sprachen

In der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule. Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den *Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen* (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.





Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)

Das Kurssystem unseres Sprachangebotes richtet sich nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER). Diese sechstufige, europaweit gültige Skala beschreibt, welche Fertigkeiten eine Kursteilnehmerin, ein Kursteilnehmer in der jeweiligen Stufe erwirbt:

Dabei entsprechen die Stufen

A 1 und A 2 einer elementaren Sprachverwendung,
B 1 und B 2 einer selbstständigen Sprachverwendung,
C 1 und C 2 einer kompetenten Sprachverwendung.

Die folgenden Beschreibungen geben Ihnen Hinweise, welche Stufe für Sie geeignet ist.

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



Übersicht Kurse für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Z 404 003	Deutsch als Fremdsprache für Anfänger*innen A1.1	06.02.2024 - 06.06.2024	Lehrte	S. 79
Z 406 313	Englisch für Anfänger*innen A1.1	06.02.2024 - 04.06.2024	Lehrte	S. 82
Z 406 002	Englisch für Anfänger*innen A1.1	06.02.2024 - 04.06.2024	Isernhagen	S. 83
Y 408 981	Französisch A1.1 - Teilzeit-Bildungsurlaub	15.01.2024 - 19.01.2024	Burgdorf	S. 83
Z 409 001	Italienisch A1.1	05.02.2024 - 13.05.2024	Burgdorf	S. 85
Z 422 131	Spanisch A1.1	20.02.2024 - 18.06.2024	Burgdorf	S. 86
Z 422 113	Spanisch A1.1	07.02.2024 - 05.06.2024	Lehrte	S. 87
Z 403 040	Dänisch A1.1	06.02.2024 - 07.05.2024	vhs.cloud	S. 88
Z 419 003	Russisch A1.1	07.02.2024 - 05.06.2024	Lehrte	S. 89
Z 424 003	Türkisch A1.1	07.05.2024 - 11.06.2024	Lehrte	S. 89

Übersicht online- und Hybrid-Kurse

Z 403 040	Dänisch online A1.1	06.02. - 07.05.2024	vhs.cloud	S. 88
Z 403 030	Dänisch online A2.1	07.02. - 15.05.2024	vhs.cloud	S. 88
Z 403 000	Dänisch online B1.1	05.02. - 06.05.2024	vhs.cloud	S. 88
Z 422 071	Spanisch A1.1 - hybrid	22.02. - 20.06.2024	vhs.cloud	S. 86
Z 422 313	Spanisch A1.2 - hybrid	19.02. - 17.06.2024	vhs.cloud	S. 87
Z 406 153	Englisch A1.1 - hybrid	19.02. - 17.06.2024	vhs.cloud	S. 82
Z 406 070	Easy conversation B1.1	05.02. - 17.06.2024	zoom	S. 83

Firmenschulungen Deutsch und Fremdsprachen

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

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

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



Integrationskurse

Die Volkshochschule führt im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) „Integrationskurse Deutsch“ und „Alphabetisierungskurse“ gemäß dem Zuwanderungsgesetz der Bundesrepublik Deutschland durch.

Die Verpflichtung oder Berechtigung zur Teilnahme erhalten Sie durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF), die Ausländerbehörden oder die Arbeitsverwaltung.

Die Kurse schließen mit der Prüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer (A2/B1)“ und der Prüfung zum Orientierungskurs ab. **Eine Teilnahme ist nur nach einer Beratung möglich. Vereinbaren Sie bitte einen Termin mit:**

Elke Vaihinger
05132 50 00 - 12
oder
Regina Lenze
05132 5000 - 17

Deutschkurse für Flüchtlinge und Asylbewerber*innen

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

Lesen und Schreiben lernen

Neue Kurse ab Frühjahr 2024 in Kooperation mit der Lebenshilfe Peine-Burgdorf

Beratung Deutsch als Fremdsprache: VHS Lehrte

I. BAMF-Integrationskurse

Fr. Regina Lenze
Rathausplatz 2, 31275 Lehrte
lenze@vhs-ostkreis-hannover.de
Tel. 05132 5000-17

Persönliche Sprechzeiten:
Montags, dienstags, donnerstags
und freitags, 9 - 12 Uhr
mittwochs geschlossen.

I. Landessprachkurse für Geflüchtete und Asylsuchende (SEG), Erstorientierungskurse (EOK) und offene Kurse „Deutsch als Fremdsprache“ (Abendkurse)

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

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

Die Kurse B1 und B2 bereiten in ca. 2 Semestern auf die Prüfungen „telc Zertifikat Deutsch B1“ und „telc B2“ vor. Bei ausreichender Nachfrage und Kapazität werden mehrmals im Jahr B1 - und B2 - Prüfungen angeboten. Die Prüfungsgebühren sind nicht in den Kursgebühren enthalten.

An- und Abmeldungen von einem Kurs „Deutsch als Fremdsprache“ bitte schriftlich an die VHS-Verwaltung unter Berücksichtigung unserer Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Sprachenberatung Fremdsprachen und Deutsch zum Semesterstart

Die VHS Ostkreis Hannover bietet Sprachkurse für Teilnehmende mit unterschiedlichsten Eingangsvoraussetzungen an: Kurse für Lernende ohne und mit geringen Vorkenntnissen, für Fortgeschrittene und zur Wiederauffrischung vorhandener Kenntnisse. Sollten Sie sich nicht sicher sein, welcher Kurs für Sie geeignet ist, nutzen Sie unbedingt unsere Sprachberatung. An den Beratungsterminen werden Sie von der pädagogischen Mitarbeiterin beraten, können einen Einstufungstest machen und sich direkt für einen Kurs anmelden. Sollten Sie an den Beratungsterminen verhindert sein, dann können Sie mit uns ein persönliches Beratungsgespräch vereinbaren.

Sprachberatung online:
Sie können einen Einstufungstest auch online durchführen, die Links dazu finden Sie auf unserer Homepage im Bereich Sprachen.
Den ausgefüllten Antwortbogen oder das online ausgewertete Ergebnis können Sie uns zukommen lassen. Wir melden uns dann bei Ihnen, um passende Kursangebote mit Ihnen zu besprechen.
Beratungstermine für Fremdsprachen und Deutsch als Fremdsprache

Eine Teilnahme an den Deutschkursen ist nur nach einer Beratung möglich!
Beratungstermine:

Montag, 15. Januar 2024,
ab 18:00 Uhr, Lehrte, VHS-Gebäude,
Rathausplatz 2

Dienstag, 16. Januar 2024,
ab 18:00 Uhr, Burgdorf, VHS-Räume,
Bergstr. 4-6

oder nach Vereinbarung.



Burgdorf

Z 404 021 Deutsch als Fremdsprache A1.2

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

Tuula Leikkanen-Wrede

Mo und Mi, 05.02.2024 bis 10.06.2024
jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

30 Abende, 60 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 238,00 €

Z 404 061 Deutsch als Fremdsprache A2.1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A1.2.

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

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

Das Lehrbuch wird am ersten Unterrichtsabend bekanntgegeben.

Tuula Leikkanen-Wrede

Mo und Di, 05.02.2024 bis 10.06.2024

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

30 Abende, 60 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 238,00 €

Z 404 001 Deutsch als Fremdsprache B1.2

Nur für Teilnehmende, die das Niveau B1.1 abgeschlossen haben.

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 E-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.

Camilla Hilzendeger,

Sabine Genters

Di und Do, 06.02.2024 bis 06.06.2024

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

30 Abende, 60 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 238,00 €

Z 404 031 Deutsch als Fremdsprache B2.2

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

Der Kurs findet zweimal wöchentlich, dienstags und donnerstags, statt. Der Kurs endet mit dem Zielniveau B2.2. Eine Anmeldung über das Internet ist für diesen Kurs nicht möglich. Bitte melden Sie sich per E-Mail an 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

Di und Do, 06.02.2024 bis 06.06.2024

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

30 Abende, 60 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 238,00 €

Lehrte

Z 404 003 Deutsch als Fremdsprache für Anfänger*innen A1.1

Für lateinisch alphabetisierte Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

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.

Badou Sosseh

Mo und Mi, 05.02.2024 bis 10.06.2024

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

30 Abende, 60 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 2

Preis: 238,00 €

Z 404 023 Deutsch als Fremdsprache A2.2

Ein Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (mindestens A2.1 abgeschlossen).

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben. Der Kurs findet 2 mal wöchentlich montags 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.

Inken Kinder

Mo und Do, 05.02.2024 bis 10.06.2024

jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

30 Abende, 60 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 4

Preis: 238,00 €

Z 404 013 Deutsch als Fremdsprache B1.2

Ein Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen B1.1.

Lehrwerk Pluspunkt Deutsch B1 von Cornelsen. Der Kurs findet viermal wöchentlich, montags, dienstags, mittwochs und donnerstags, statt. Eine Anmeldung über das Internet ist für diesen Kurs nicht möglich. Bitte melden Sie sich per Mail an wegener@vhs-ostkreis-hannover.de, um ein Formular für die schriftliche Anmeldung zu erhalten oder kommen Sie zu einem der Sprachenberatungstermine. Eine Anmeldung ist nur nach Beratung oder Nachweis entsprechender Vorkenntnisse (Bescheinigung/Zertifikat) möglich.

Denise Laes

Mo, Di, Mi, Do, 10.01.2024 bis 22.02.2024

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

25 Abende, 50 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 2

Preis: 200,00 €



Lehrte

Z 404 013Z Deutsch als Fremdsprache B1.2

Ein Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen B1.1.

Lehrwerk Pluspunkt Deutsch B1 von Cornelsen. Der Kurs findet viermal wöchentlich, montags, dienstags, mittwochs und donnerstags, statt. Eine Anmeldung über das Internet ist für diesen Kurs nicht möglich. Bitte melden Sie sich per Mail an wegener@vhs-ostkreis-hannover.de, um ein Formular für die schriftliche Anmeldung zu erhalten oder kommen Sie zu einem der Sprachenberatungstermine. Eine Anmeldung ist nur nach Beratung oder Nachweis entsprechender Vorkenntnisse (Bescheinigung/Zertifikat) möglich.

Denise Laes

Mo, Di, Mi, Do, 04.03.2024 bis 30.04.2024
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

25 Abende, 50 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rahthausplatz 2
Seminarraum 3

Preis: 200,00 €

Z 404 033 Deutsch als Fremdsprache B2.1

Nur für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die das Niveau B1 abgeschlossen haben.

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

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

Badou Sosseh

Mo und Mi, 05.02.2024 bis 10.06.2024
jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr

30 Abende, 60 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 2

Preis: 238,00 €

Uetze

Z 404 055 Deutsch als Fremdsprache A2.1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A1.2.

Der Kurs findet einmal wöchentlich, samstags, 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.

Iris Bergmann

samstags, 10.02.2024 bis 25.05.2024

jeweils von 13:00 - 16:00 Uhr

15 Vormittage, 60 UStd

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

Preis: 238,00 €

Z 404 005 Deutsch als Fremdsprache B1.1

Nur für Teilnehmende, die das Niveau A2 abgeschlossen haben.

Der Kurs findet einmal wöchentlich immer samstags 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.

Iris Bergmann

samstags, 10.02.2024 bis 25.05.2024

jeweils von 09:30 - 12:30 Uhr

15 vormittage, 60 UStd

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

Preis: 238,00 €

Englisch

Burgdorf

Z 406 081 Englisch A1.1 - im zweiten Semester

Praxisorientiert, alltagsnah und in einer lockeren Atmosphäre können Sie Ihre Kenntnisse aus dem vorangegangenen Semester vertiefen und erweitern. Lehrbuch: Go for it! A1-ISBN 978-3-19-102938-8, ab Lektion 3.

Sandra Anunciação-Göbert

donnerstags, 22.02.2024 bis 14.12.2023

jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr

15 Abende, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum

Preis: 124,00 €

Z 406 223 Englisch A1 - Fairway new Englisch für Personen mit geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs werden wir unsere sprachlichen Schritte aus dem ersten Semester fortsetzen und Neues dazu lernen. Neue Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Lehrwerk: Fairway new A1, Klett, ISBN: 978-3-12-501610-1 ab Lektion 7. Am 27.05.2024 findet kein Unterricht statt.

Rebecca Jauss

montags, 19.02.2024 bis 10.06.2024

jeweils von 08:30 - 10:00 Uhr

12 Vormittage, 24 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 4

Preis: 102,00 €



Z 406 191 Englisch-Auffrischkurs A2

Nie wieder sprachlos unterwegs! Dieser Kurs vermittelt praxisorientierte Grundlagen der englischen Sprache. Er richtet sich an Personen, die schon einmal A2-Kenntnisse erworben haben und diese auffrischen möchten, oder an jene, die A1 abgeschlossen haben und sich wünschen und zutrauen, A2-Kenntnisse in flotter Form neu zu erwerben. Der Kurs startet mit einer Wiederholung des Gelernten aus dem Vorsemester.

Lehrwerk "Network Refresh Now A2" Klett-Verlag, „J ab Lektion 9

Christa Becker

dienstags, 06.02.2024 bis 04.06.2024

jeweils von 15:30 - 17:00 Uhr

15 Abende, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 124,00 €

Z 406 401 Refresh your rusty English! A2-Wiederholung

Sie haben vor vielen Jahren einmal Englisch gelernt? In diesem Kurs können Sie Ihre Sprachkompetenz auffrischen und Ihren englischen Wortschatz erweitern! Der Kurs wird sich vor allem auf die Konversation konzentrieren, so dass Sie viel Gelegenheit haben werden, Ihre Sprechfähigkeiten zu üben. Neue Vokabeln trainieren das Gehirn und eine Portion Grammatik gibt es auch! Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichtstag bekanntgegeben.

Claudia Kempf-Oldenburg

mittwochs, 07.02.2024 bis 05.06.2024

jeweils von 10:45 - 12:15 Uhr

15 Vormittage, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 3

Preis: 124,00 €

Z 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, 08.02.2024 bis 06.06.2024

jeweils von 10:30 - 12:00 Uhr

15 Vormittage, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 124,00 €

Z 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 10.

Sandra Anunciação-Göbert

dienstags, 20.02.2024 bis 18.06.2024

jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr

15 Abende, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 3

Preis: 124,00 €

Z 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, 08.02.2024 bis 06.06.2024

jeweils von 08:55 - 10:25 Uhr

15 Vormittage, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 124,00 €

Z 406 171 Easy Conversation B1

This course will prepare you to communicate effectively in English as it is used in a variety of real-life-situations. You will be encouraged to speak and enjoy the language while you are at it. In addition to our course book we will have a closer look at very informative short stories about life in GB, USA and Canada.

Lehrwerk „A New Start- Refresher B1

„, Cornelsen Verlag, ISBN 978 - 3 - 464 - 20232 - 6, ab Lektion 4.

Christa Becker

montags, 05.02.2024 bis 10.06.2024

jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr

15 Vormittage, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 3

Preis: 124,00 €

Z 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, 06.02.2024 bis 04.06.2024

jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

15 Abende, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 124,00 €

Z 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.

Claudia Kempf-Oldenburg

mittwochs, 07.02.2024 bis 05.06.2024

jeweils von 09:00 - 10:30 Uhr

15 Vormittage, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 3

Preis: 124,00 €

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

Z 406 313 Englisch für Anfängerinnen und Anfänger A 1.1

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

Badou Sosseh

dienstags, 06.02.2024 bis 04.06.2024

jeweils von 18:45 - 20:15 Uhr

15 Abende, 30 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Seminarraum 3

Preis: 124,00 €

Z 406 153 Englisch A1 - Wiederholung und Vertiefung-Hybridkurs

Sie haben bereits einige Englischkenntnisse, die Sie aber schon lange nicht mehr aktiv gebraucht haben. Holen Sie die Kenntnisse aus der Mottenkiste, entstauben Sie sie und Sie werden sehen, wie schnell vergessen Gelaubtes wieder aktiv wird, Wir frischen anhand vielfältiger Übungen unsere A1-Kenntnisse auf, wiederholen relevante Grammatikthemen und sammeln Sprachpraxis. Das Lehrbuch wird am ersten Unterrichtsabend bekanntgegeben..

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.

Sandra Anunciação-Göbert

montags, 19.02.2024 bis 17.06.2024

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

13 Abende, 26 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Seminarraum 3

Preis: 130,00 €

Z 406 123 Fairway A2

Ein Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (mindestens Niveau A1). Wir widmen uns neuen, spannenden Themen auf dem Niveau A2.

Lehrbuch: Fairway new A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501612-5, ab ca. Lektion 4. Der Unterricht findet am 02.04. und am 28.05.2024 nicht statt!

Rebecca Jauss

dienstags, 20.02.2024 bis 11.06.2024

jeweils von 09:00 - 10:30 Uhr

12 Vormittage, 24 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Seminarraum 3

Preis: 102,00 €

Z 406 303 Englisch für Seniorinnen und Senioren A2

In einer lockeren Atmosphäre können Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen die englische Sprache entdecken. Ohne Druck und mit viel Spaß sollen die Freude am Sprechen und erste Grundlagen für die Verständigung in Urlaub und Alltag vermittelt werden. Ein extra darauf abgestimmtes Lehrwerk (At Your Leisure, hueber, ISBN 978-3-19-009599-5,) ermöglicht einen langsamen und praxisorientierten Lernerfolg. Es sind neue Teilnehmende jeden Alters, mit leichten Vorkenntnissen, herzlich willkommen!

Badou Sosseh

dienstags, 06.02.2024 bis 04.06.2024

jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr

15 Abende, 30 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Seminarraum 3

Preis: 124,00 €

Z 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, 07.02.2024 bis 05.06.2024

jeweils von 10:45 - 12:15 Uhr

15 Vormittage, 30 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 124,00 €

Z 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, 07.02.2024 bis 05.06.2024

jeweils von 09:00 - 10:30 Uhr

15 Vormittage, 30 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 124,00 €

Z 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 10. Der Unterricht findet am 27.05.2024 nicht statt!

Rebecca Jauss

montags, 19.02.2024 bis 10.06.2024

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

12 Abende, 24 UStd

Lehrte, Gymnasium, Burgdorfer Str. 16

Preis: 102,00 €

Z 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 6. Der Unterricht findet am 27.05.2024 nicht statt!

Rebecca Jauss

montags, 19.02.2024 bis 10.06.2024

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

12 Abende, 24 UStd

Lehrte, Gymnasium, Burgdorfer Str. 16

Preis: 102,00 €

Z406 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, 07.02.2024 bis 05.06.2024

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

15 Abende, 30 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 124,00 €



Isernhagen

Z 406 002 Englisch für Anfängerinnen und Anfänger A 1.1

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

Caroline Thomsen
dienstags, 06.02.2024 bis 04.06.2024
jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr
15 Abende, 30 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3
Preis: 124,00 €

Z 406 052 Englisch für Seniorinnen und Senioren A 2.2

In diesem Semester wollen wir die englische Sprache in einer lockeren Atmosphäre weiter entdecken. Ohne Druck und mit viel Spaß sollen die Freude am Sprechen und Grundlagen für die Verständigung in Urlaub und Alltag vermittelt werden. Es sind Teilnehmende jeden Alters herzlich willkommen!

Lehrbuch: Easy English A2.2, Cornelsen, ISBN 978-3-06-520817-8, ab Lektion 4.
Christiane Bosenius
mittwochs, 07.02.2024 bis 12.06.2024
jeweils von 09:00 - 10:30 Uhr
16 Vormittage, 32 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 2
Preis: 132,00 €

Z 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
mittwochs, 07.02.2024 bis 12.06.2024
jeweils von 10:45 - 12:15 Uhr
16 Vormittage, 32 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 2
Preis: 132,00 €

Z 406 132 English 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, 06.02.2024 bis 11.06.2024
jeweils von 10:30 - 12:00 Uhr
16 Vormittage, 32 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 2
Preis: 132,00 €

online

Z 406 070 Easy Conversation B1

online! **Konversationskurs**

In diesem Kurs werden wir vor allem das Sprechen und wichtige Grammatik üben und so die bisherigen Kenntnisse wiederholen, festigen und erweitern. Dazu werden Kurzgeschichten gelesen. Der Kurs eignet sich für Personen mit etwa 3-4 Jahren Schulenglisch oder vergleichbaren guten Kenntnissen.

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

Stefanie Dusenbury
montags, 05.02.2024 bis 17.06.2024
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr
16 Abende, 32 UStd
Zoom
Preis: 132,00 €

Französisch

Burgdorf

Y 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!

VA24-123243-73

Astrid Le Loup

Mo, 15.01.2024 bis Fr, 19.01.2024
täglich jeweils von 08:00 - 12:45 Uhr
5 Vormittage, 30 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 1
Preis: 174,00 €



Y 408 901 Teilzeit-Bildungsurlaub: Französisch Auffrischung A2 - intensiv als Teilzeit-Bildungsurlaub anerkannt!

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

Teilnahmevoraussetzung: Sie können einfache Fragen beantworten und leichte Texte dem Sinn nach verstehen (ca. 3 Jahre Französisch). Der Unterrichtstag wird durch vielfältige Übungen abwechslungsreich und praxisorientiert gestaltet, sodass jeder Lerntyp angesprochen und der intensive Tag kurzweilig und nachhaltig gestaltet wird. Am Vormittag gibt es jeweils eine Pause. Durch das genutzte Lehrwerk bzw. eine Lektüre kann das Gelernte bis zum nächsten Kurstag gefestigt werden. Der Kurs ist nach niedersächsischem Bildungsurlaubsgesetz als Teilzeit-Bildungsurlaub anerkannt. Dabei müssen die 30 Unterrichtseinheiten nicht in 5 aufeinanderfolgenden Tagen, sondern können auch eintägig innerhalb von 12 Wochen durchgeführt werden. Der Kurs kann sowohl von Teilnehmenden gebucht werden, die bei Ihrem Arbeitgeber eine Freistellung als Bildungsurlaub einreichen, als auch von solchen, die ihn in ihrer Freizeit belegen. VA24-123244-91

VA-Nr. B24-123244-91

Astrid Le Loup

Di, 13.02.2024, 08:00 - 12:45 Uhr

Di, 27.02.2024, 08:00 - 12:45 Uhr

Di, 05.03.2024, 08:00 - 12:45 Uhr

Di, 19.03.2024, 08:00 - 12:45 Uhr

Di, 02.04.2024, 08:00 - 12:45 Uhr

5 Dienstag, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 174,00 €

Z 408 001 Französisch im zweiten Semester

Wir wiederholen, üben und vertiefen das im ersten Semester Gelernte, um anschließend neues zu erlernen und mit Freude und Spaß in der schönen klangvollen Sprache sicher zu werden. Ganz ohne Zwang und ohne Druck werden wir uns entspannt und stressfrei der Sprache nähern. Neue Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen! Nur Mut-bon courage!

Lehrbuch: Voyages A 1 neu, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-529412-7, ab Lektion 3.

Ramdane Rahmouni

dienstags, 06.02.2024 bis 04.06.2024

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

15 Abende, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 3

Preis: 124,00 €

Z 408 021 Voyages A2 - Conversation

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

Lehrbuch: Voyages A2, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-529422-6.

Ramdane Rahmouni

mittwochs, 07.02.2024 bis 05.06.2024

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

15 Abende, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 3

Preis: 124,00 €

Z 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 15.

Kein Unterricht 13.03. und 03.04.2024!

Cathy Struckmeier

mittwochs, 07.02.2024 bis 15.05.2024

jeweils von 16:00 - 17:30 Uhr

10 Nachmittage, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 3

Preis: 86,00 €

Z 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 12.03. und 02.04.2024!

Cathy Struckmeier

dienstags, 06.02.2024 bis 07.05.2024

jeweils von 15:00 - 16:30 Uhr

10 Nachmittage, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 3

Preis: 86,00 €

Z 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 14.03. und 04.04.2024!

Cathy Struckmeier

donnerstags, 08.02.2024 bis 16.05.2024

jeweils von 11:00 - 12:30 Uhr

10 Vormittage, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 3

Preis: 86,00 €

Z 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, 07.02.2024 bis 15.05.2024

jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr

12 Vormittage, 24 UStd

Ehlershausen, Feuerwache

Preis: 102,00 €

Isernhagen

Z 408 052 Cours de Conversation B1

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

Voraussetzung ca. 5 Jahre Französisch

Claire Deseke

mittwochs, 14.02.2024 bis 12.06.2024

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

15 Abende, 30 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1

Preis: 124,00 €



Italienisch

Burgdorf

Z 409 001 Italienisch für Anfängerinnen und Anfänger A1

Lust auf Italienisch? Dann hin zu diesem Kurs. Ohne Stress und mit viel Spaß und Freude lernen Sie die ersten selbständigen Schritte in der klangvollen italienischen Sprache. Ein Kurs für Teilnehmende mit keinen oder sehr geringen Kenntnissen. Lehrbuch: Con Piacere Nuovo A1 und Übungsbuch, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1
Ggf. kann der Unterricht auch in den Osterferien stattfinden!

Lisa Puddu Geisler
montags, 05.02.2024 bis 13.05.2024
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr
12 Abende, 24 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Seminarraum 1
Preis: 102,00 €

Z 409 141 Italienisch im dritten Semester A1.1

Italienisch im dritten Semester. Ohne Stress und mit viel Spaß und Freude erweitern wir die Kenntnisse aus dem Kurs im letzten Semester. Immer besser werden Sie selbständig formulieren und sich in der klangvollen italienischen Sprache ausdrücken können. Ein Kurs für Teilnehmende mit einigen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Con Piacere nuovo A1 Kurs- und Übungsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 4.
Ggf. kann der Unterricht auch in den Osterferien stattfinden!

Lisa Puddu Geisler
mittwochs, 07.02.2024 bis 15.05.2024
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr
12 Abende, 24 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Seminarraum 1
Preis: 102,00 €

Z 409 151 Italienisch ‚Con Piacere‘ A1.2

Ein Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (ca. 4 Semester VHS). Lehrwerk: Con Piacere nuovo A1 Kurs- und Übungsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab ca. Lektion 6.

Ggf. kann der Unterricht auch in den Osterferien stattfinden!

Lisa Puddu Geisler
dienstags, 06.02.2024 bis 07.05.2024
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr
12 Abende, 24 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Seminarraum 2
Preis: 102,00 €

Z 409 131 Italiano per tutti A 2

Niveau A2/B1

Italienisch mit Abwechslung, Spaß und Fleiß.

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

Lehrbuch: Con Piacere nuovo A2, ISBN 978-3-12-525206 und Trainingsbuch ISBN 978-3-12-5252080, ab Lektion 3.

Ggf. kann der Unterricht auch in den Osterferien stattfinden!

Lisa Puddu Geisler
donnerstags, 08.02.2024 bis 16.05.2024
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr
12 Abende, 24 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Seminarraum 4
Preis: 102,00 €

Isernhagen

Z 409 092 Italienisch Konversation B2

Appuntamenti settimanali di conversazione in lingua italiana. Testi d'attualità e letteratura, argomenti di vario interesse e di cultura saranno affrontati con i partecipanti, sollecitati a dare la loro personale interpretazione.

Giuliano Perotti
mittwochs, 07.02.2024 bis 05.06.2024
jeweils von 08:55 - 10:25 Uhr
15 Vormittage, 30 UStd
Isernhagen N.B. Jugendtreff „Neddenstiftung“, Am Ortfelde 71
Preis: 124,00 €

Lehrte

Z 409 003 Italienisch im zweiten Semester A 1.1

Wir setzen den Kurs aus dem Herbstsemester 2023 fort, wiederholen das bereits Gelernte, erweitern das Vokabular und die Grammatik. Sie werden begeistert sein, wie schnell Sie selbständiges Sprechen lernen. Ein Kurs für Teilnehmende mit keinen oder sehr geringen Kenntnissen. Das Lehrbuch wird am ersten Unterrichtsabend bekannt gegeben.

N.N.
donnerstags, 08.02.2024 bis 06.06.2024
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr
15 Abende, 30 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2
Seminarraum 3
Preis: 124,00 €



Spanisch

Burgdorf

Z 422 131 Spanisch für Anfängerinnen und Anfänger

NEU!

Ein Kurs für Anfängerinnen und Anfänger ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. Praxisorientiert, alltagsnah und in einer lockeren Atmosphäre können Sie in diesem Kurs die spanische Sprache entdecken. Es wird mit einem Lehrwerk gearbeitet, dieses wird im Kurs bekannt gegeben. Sandra Anunciação-Göbert
dienstags, 20.02.2024 bis 18.06.2024
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr
15 Abende, 30 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum
Preis: 124,00 €

Z 422 311 Spanisch im zweiten Semester

Ein Kurs für Teilnehmende mit wenig Vorkenntnissen. In einer lockeren Atmosphäre können Sie in diesem Kurs die spanische Sprache entdecken. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
Roxana Mariela Mergl
dienstags, 06.02.2024 bis 04.06.2024
jeweils von 11:00 - 12:30 Uhr
15 Vormittage, 30 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 3
Preis: 124,00 €

Z 422 071 Spanisch A1.1 - im dritten Semester - Hybridkurs

Ein Hybridkurs

Ein Kurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (ca. 3 Semester VHS). Praxisorientiert, alltagsnah und in einer lockeren Atmosphäre können Sie in diesem Kurs die spanische Sprache entdecken. Dabei können Sie ganz flexibel von Kurstag zu Kurstag entscheiden, ob Sie vor Ort in Präsenz teilnehmen oder sich online zuschalten möchten - das Hybridformat macht es möglich! Der Kurs wird online über die Videokonferenz in der vhs.cloud übertragen. Über Tablet, Laptop oder PC kann aktiv über die Kamera im Unterrichtsraum, das eigene Mikrofon und, wenn gewünscht, die eigene Webcam teilgenommen werden. Über die vhs.cloud werden ebenso Arbeitsmaterialien und kleine Aufgaben zur Verfügung gestellt.

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1 - ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 7.

Sandra Anunciação-Göbert
donnerstags, 22.02.2024 bis 20.06.2024
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr
15 Abende, 30 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum
Preis: 148,00 €

Z 422 161 Spanisch A1.1

Ein Kurs für Personen mit Grundkenntnissen (ca. 3 - 4 Semester VHS). Praxisorientiert, alltagsnah und in einer lockeren Atmosphäre können Sie Ihre Grundkenntnisse erweitern und die spanische Sprache weiterhin entdecken.
Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Klett, ISBN 978-3-12-514671-6, ab ca. Lektion 11.
Sandra Anunciação-Göbert
mittwochs, 21.02.2024 bis 19.06.2024
jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr
15 Abende, 30 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 5
Preis: 124,00 €

Z 422 151 Spanisch A2

In einer lockeren Atmosphäre vertiefen und erweitern wir unsere Kenntnisse der spanischen Sprache. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 7-8 Semester VHS) sind herzlich willkommen!
Das neue Lehrwerk wird am ersten Abend bekanntgegeben; ab Lektion 1.
Sandra Anunciação-Göbert
mittwochs, 21.02.2024 bis 19.06.2024
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr
15 Abende, 30 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 5
Preis: 124,00 €

Z 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, 06.02.2024 bis 04.06.2024
jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr
15 Vormittage, 30 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 3
Preis: 124,00 €

Isernhagen

Z 422 072 Spanisch A1.2 - im vierten Semester

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (ca. 2 Semester).
Lehrbuch: Perspectivas! Ya! A1, Cornelsen-Verlag.
N.N.

dienstags, 06.02.2024 bis 04.06.2024
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr
15 Abende, 30 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 2
Preis: 124,00 €

Z 422 062 Spanisch für Fortgeschrittene A2

Español para avanzado con conversación fácil.
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A2 (ca. 3-4 Jahre Unterricht).
Lehrbuch: Perspectivas !Ya! A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20488-7,
N.N.
donnerstags, 08.02.2024 bis 06.06.2024
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr
15 Abende, 30 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1
Preis: 124,00 €



Lehrte

Z 422 113 Spanisch für Anfängerinnen und Anfänger

Für Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Maria Isabel Ordonez Reig
mittwochs, 07.02.2024 bis 05.06.2024

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

15 Abende, 30 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rahthausplatz 2
Seminarraum 3

Preis: 124,00 €

Z 422 313 Spanisch im vierten Semester A1 - Hybridkurs

Ein Hybridkurs

Ein Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (ca. 3 Semester VHS). Praxisorientiert, alltagsnah und in einer lockeren Atmosphäre können Sie in diesem Kurs die spanische Sprache entdecken. Dabei können Sie ganz flexibel von Kurstag zu Kurstag entscheiden, ob Sie vor Ort in Präsenz teilnehmen oder sich online zuschalten möchten - das Hybridformat macht es möglich! Der Kurs wird online über die Videokonferenz in der vhs.cloud übertragen. Über Tablet, Laptop oder PC kann aktiv über die Kamera im Unterrichtsraum, das eigene Mikrofon und, wenn gewünscht, die eigene Webcam teilgenommen werden. Über die vhs.cloud werden ebenso Arbeitsmaterialien und kleine Aufgaben zur Verfügung gestellt.

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1 - ISBN 978-3-12-514671-6, ab ca. Lektion 9.

Sandra Anunciação-Göbert
montags, 19.02.2024 bis 17.06.2024

jeweils von 19:45 - 21:15 Uhr

14 Abende, 26 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 1

Preis: 130,00 €

Z 422 203 Vamos a repasar - Auffrischkurs A1/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. Voraussetzung sind Kenntnisse auf dem Niveau A1 bis A2 oder drei bis vier Semester Spanischkurs an der VHS.

Lehrbuch wird am ersten Abend bekanntgegeben.

Maria Isabel Ordonez Reig
mittwochs, 07.02.2024 bis 05.06.2024

jeweils von 19:45 - 21:15 Uhr

15 Abende, 30 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rahthausplatz 2

Seminarraum 3

Preis: 124,00 €

Z 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 10. Bitte zum ersten Kurstag bereits mitbringen.

Am 02.04.; 30.04.; 07.05. und 14.05.2024 findet kein Unterricht statt!

Denise Clémeur

dienstags, 13.02.2024 bis 18.06.2024

jeweils von 11:00 - 12:30 Uhr

12 Vormittage, 24 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 4

Preis: 102,00 €

Z 422 403 Spanisch A2

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

Lehrwerk: Con gusto nuevo A2, Kurs- und Übungsbuch, Klett-Verlag, ab Lektion 4

Roxana Mariela Mergl

montags, 05.02.2024 bis 10.06.2024

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

15 Abende, 30 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rahthausplatz 2
Seminarraum 3

Preis: 124,00 €

Z 422 233 Vamos a repasar - Auffrischkurs A2

Ein Kurs für alle Lernenden, die ihr Spanisch auffrischen und die Grammatikstrukturen wiederholen möchten. Mit Hilfe des Buches werden wir das ganz locker und in entspannter Atmosphäre bewältigen. Leichte Konversation kommt dabei bestimmt nicht zu kurz.

Lehrbuch: 3 por uno - Repasa A2, Klett, ISBN 978-3-12-535851-5, voraussichtlich ab Lektion 11. Bitte zum ersten Kurstag bereits mitbringen.

Am 29.04., 06.05. und 13.05.2024 findet kein Unterricht statt!

Denise Clémeur

montags, 12.02.2024 bis 17.06.2024

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

12 Abende, 24 UStd

Lehrte, Gymnasium, Burgdorfer Str. 16

Preis: 102,00 €

Z 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.

Am 02.04.; 30.04.; 07.05. und 14.05.2024 findet kein Unterricht statt!

Denise Clémeur

dienstags, 13.02.2024 bis 18.06.2024

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

12 Abende, 24 UStd

Lehrte, Gymnasium, Burgdorfer Str. 16

Preis: 102,00 €



Dänisch

Z 403 040 Dänisch A1.1 für Anfängerinnen und Anfänger

Dieser Kurs ist für Teilnehmende, die noch keine oder sehr geringe Kenntnisse der dänischen Sprache haben. Der Kurs vermittelt einen ersten Einblick in die Sprache und Kultur unseres nordischen Nachbarlandes. Im Mittelpunkt steht die mündliche Kommunikation in Alltagssituationen. Sie werden dabei viele nützliche Redewendungen lernen, die Sie in Ihrem Dänemark-Urlaub verwenden können.

Lehrbuch: "Vi snakkes ved!" aktuell, A1+, ISBN 978-3-19-105379-6.

Carin Schwartz

dienstags, 06.02.2024 bis 07.05.2024

jeweils von 18:45 - 20:15 Uhr

12 Abende, 24 UStd

VHS Cloud

Preis: 142,00 €

Z 403 000 Dänisch B1.1

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon Dänisch gelernt haben (ca. A2-Niveau) und gerne ihre Kenntnisse erweitern möchten.

Wir werden uns mit verschiedenen Themen wie Arbeit, Alltag, Familie, Jugendkultur und dänischen Umgangsformen beschäftigen. Das Hauptgewicht des Kurses liegt auf dem Verständnis der gesprochenen und geschriebenen Sprache. Anhand von kleinen Texten und Übungen werden die grammatischen Strukturen geübt und der Wortschatz erweitert.

Lehrbuch: "Så kan du lære det. Dansk for fortsættere", Gyldendal/Klett, ISBN 978-3-12-528773-0.

Carin Schwartz

montags, 05.02.2024 bis 06.05.2024

jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

12 Abende, 24 UStd

VHS Cloud

Preis: 142,00 €

Z 403 030 Dänisch A 2.1

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon etwas Dänisch gelernt haben (ca. A1-Niveau, 3-4 Semester) und gerne ihre Kenntnisse erweitern möchten. Wir werden uns mit verschiedenen Aspekten der dänischen Sprache und Kultur beschäftigen. Im Mittelpunkt steht weiterhin die mündliche Kommunikation in Alltagssituationen, sowie das Erlernen grammatischer Strukturen mittels kleiner schriftlicher Übungen.

Lehrbuch: "Vi snakkes ved!" aktuell, A2, ISBN 978-3-19-205379-5.

Carin Schwartz

mittwochs, 07.02.2024 bis 15.05.2024

jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr

12 Abende, 24 UStd

VHS Cloud

Preis: 142,00 €

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!



© Birgit Schwier-Fuchs

Finnisch

Z 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, 08.02.2024 bis 16.05.2024
jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

12 Abende, 24 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 2

Preis: 102,00 €

Russisch

Z 419 003 Russisch für Anfängerinnen und Anfänger

Müheless in der neuen Sprache zu sprechen und sich verständigen zu können, ist das wichtigste Ziel in einem Kurs „Russisch für Anfänger*innen“.

Mit einer bewährten didaktischen Methode werden Sie ermutigt, von der ersten Stunde an russisch zu sprechen, das bringt Sie Ihrem Sprachziel schneller näher, als Sie glauben. Neben dem Schwerpunkt des Sprechens erlernen Sie auch die ersten kyrillischen Buchstaben der russischen Schrift.

Leyla Firdus Qizi Bayindir
mittwochs, 07.02.2024 bis 05.06.2024
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

15 Abende, 30 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 2

Preis: 124,00 €

Türkisch

Z 424 003 Türkisch für Anfängerinnen und Anfänger

In diesem Anfängerkurs schaffen Sie in lockerer Atmosphäre anhand vielfältiger Grammatikübungen und authentischer Dialogsituationen den Einstieg in die türkische Sprache und lernen erste Ausdrücke und Sätze, die Sie direkt anwenden können.

Dazu erfahren Sie allerhand über die türkischen Kulturen. Der Kurs ist auch geeignet für Personen türkischer Herkunft, die aber kein Türkisch sprechen. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Ilknur Duygu
dienstags, 07.05.2024 bis 11.06.2024
jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr

6 Nachmittage, 12 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 1

Preis: 56,00 €



Wegweiser

Firmenschulungen	91
EDV-Beratung	91
Angebote für Schüler*innen	91
Computer-Basiswissen	91
Computer-Intensiv	93
iPhone/iPad	94
Android-Smartphone	94
Chat GPT	96
Internetkriminalität	96
Digital im Alltag	97
Bildungsurlaub	98
Projekt MiT	96
Computerclubs	98

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

„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.

Z 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, 16.02.2024, 18:00 - 21:15 Uhr

Sa, 17.02.2024, 09:00 - 14:00 Uhr

So, 18.02.2024, 09:00 - 14:00 Uhr

1 Wochenende, 16 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum

Preis: 110,00 €

Z 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

Mo, 25.03.2024 bis Do, 28.03.2024

täglich jeweils von 14:00 - 17:15 Uhr

4 Nachmittage, 16 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum

Preis: 110,00 €

Z 500 253 Tastschreiben heute - Ferienkurs-Schnelleinstieg ab Klasse 6

Kinderleicht! - 10 Finger "blind" schreiben
in kurzer Zeit

Inhalt s. Z 500 251.

Heidrun Pallagst

Mo, 08.07.2024 bis Do, 11.07.2024

täglich jeweils von 13:00 - 16:15 Uhr

4 Nachmittage, 16 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
EDV-Raum

Preis: 110,00 €

Z 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, 01.06.2024 bis 22.06.2024

jeweils von 09:00 - 16:15 Uhr

4 Samstage, 32 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum

Preis: 190,00 €

Z 501 453 Verstehen Sie TikTok - Ein Leitfaden für Eltern und Großeltern

Der Kurs zielt darauf ab, Ihnen ein tiefgehendes Verständnis für die beliebte soziale Medienplattform TikTok zu vermitteln. Sie erhalten Einblicke in die Hauptfunktionen der App, die Arten von Inhalten, die geteilt werden, und wie Ihre Kinder oder Enkelkinder mit anderen interagieren können.

Lernen Sie die verschiedenen Sicherheitsfunktionen kennen, einschließlich des Begleiteten Modus, und wie Sie die Privatsphäre-Einstellungen anpassen können.

- Anmeldung und Benutzeroberfläche
- Arten von Inhalten auf TikTok
- Interaktion mit anderen Nutzern
- Altersbeschränkungen und Privatsphäre-Einstellungen
- Begleiteter Modus für zusätzlichen Schutz
- Umgang mit potenziellen Gefahren
- Beantwortung individueller Fragen

Florian Hildebrandt

Mi, 28.02.2024, 17:30 - 20:45 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
EDV-Raum

Preis: 26,00 €



Z 501 972 Fotobuch

Sie haben eine digitale Kamera und viele Fotos von verschiedenen und besonderen Anlässen, die Sie auf Ihrem Rechner aufbewahren oder auf eine CD gebrannt haben. Allerdings schauen Sie die Fotos selten an, weil sie auf digitalen Speichermedien oft in Vergessenheit geraten. Lernen Sie, aus Ihren digitalen Bildern, wunderschöne Fotobücher zu erstellen. Ein großartiges Geschenk für Sie selbst, Ihre Verwandten oder Bekannten. Sollten Sie keine eigenen Fotos mitbringen können, haben Sie die Möglichkeit, auf die digitale Fotosammlung der VHS zuzugreifen. Für die Erstellung der Fotobücher verwenden wir die CEWE Software.

Paul Sunder

Di, 12.03.2024, 09:30 - 12:45 Uhr

Fr, 15.03.2024, 09:30 - 12:45 Uhr

2 Vormittage, 8 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 51,00 €

Z 501 971 Fotobuch

Inhalt s. Z 501 972.

Anahita Haeber

Sa, 20.04.2024, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 51,00 €

Z 501 603 Computer am Nachmittag - Anfänger*innen

Wenn Sie einen Computer mit Windows zu Hause haben, den Sie bisher nur wenig nutzten oder Sie planen sich einen anzuschaffen, um in Zukunft selbstständig damit zu arbeiten, dann sind Sie bei diesem Kurs genau richtig!

Inhalte: 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.

Claudia Kempf-Oldenburg

Mo, 29.01.2024, 14:00 - 16:15 Uhr

Mo, 05.02.2024, 14:00 - 16:15 Uhr

Mo, 12.02.2024, 14:00 - 16:15 Uhr

Mo, 26.02.2024, 14:00 - 16:15 Uhr

Mo, 11.03.2024, 14:00 - 16:15 Uhr

5 Nachmittage, 15 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

EDV-Raum

Preis: 103,00 €

Z 501 601 Computer am Nachmittag - Anfänger*innen

Inhalt s. Z 501 603.

Anahita Haeber

Mi, 14.02.2024, 14:00 - 17:15 Uhr

Mi, 21.02.2024, 14:00 - 17:15 Uhr

Mi, 28.02.2024, 14:00 - 17:15 Uhr

Mi, 06.03.2024, 14:00 - 17:15 Uhr

4 Nachmittage, 16 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 107,00 €

Z 501 602 Computer am Wochenende - Anfänger*innen

Inhalt s. Z 501 603.

Oliver Schlickeisen

Sa, 02.03.2024, 09:00 - 16:15 Uhr

Sa, 09.03.2024, 09:00 - 16:15 Uhr

2 Samstage, 16 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 107,00 €

Z 501 621 Computer am Nachmittag - Fortgeschrittene

Sie können schon ein wenig mit dem PC (Windows 11) umgehen und wollen lernen, wie man die Daten auf dem Computer verwaltet und sichert? Hier lernen Sie, wie Sie mit dem richtigen Dateimanagement den Überblick behalten und wichtige Daten auf dem USB-Stick oder auf einer DVD sichern können. Darüber hinaus lernen Sie z.B. wie Sie eine Einladung erstellen, Ihre Haushaltskosten von einem Programm errechnen lassen und wie Sie aus Ihren Urlaubsbildern ein Fotoalbum erstellen.

Dieser Kurs ist für jeden geeignet, der schon mit dem Arbeiten am Computer vertraut ist und sein Wissen über Windows und Office-Programme vertiefen möchte.

Anahita Haeber

Mi, 03.04.2024, 14:00 - 17:15 Uhr

Mi, 10.04.2024, 14:00 - 17:15 Uhr

Mi, 17.04.2024, 14:00 - 17:15 Uhr

Mi, 24.04.2024, 14:00 - 17:15 Uhr

4 Nachmittage, 16 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 91,00 €

Z 501 622 Computer am Wochenende - Fortgeschrittene

Inhalt s. Z 501 621.

Oliver Schlickeisen

Sa, 06.04.2024, 09:00 - 16:15 Uhr

Sa, 13.04.2024, 09:00 - 16:15 Uhr

2 Samstage, 16 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 91,00 €

Z 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. Aber wie sieht es in der digitalen Welt auf Ihrem Computer aus? Wir erstellen eine individuelle Ordnerstruktur, damit Dokumente, Bilder, Musiktitel, etc. sofort wiedergefunden werden. Folgende Themen werden auch behandelt:

- Umgang mit dem Windows Explorer
 - Vorstellung der wichtigsten Dateitypen (welcher Dateityp gilt für welche Anwendung)
 - Sinnvolle Benennung von Ordnern und Dateien
 - Suchen nach Ordnern und Dateien
 - Datei-Archive erstellen (ZIP-Strukturen), Komprimierung
 - Sicherung von Ordnern und Dateien auf externer Festplatte und USB-Stick
 - Download von Dateien aus dem Internet
- Bringen Sie gern - wenn vorhanden - eine externe Festplatte oder einen USB-Stick mit. Grundkenntnisse in der Bedienung von Maus und Tastatur sind erforderlich. Wir beschäftigen uns nur mit dem Betriebssystem Windows 10 nicht mit Apple-Geräten.

Oliver Schlickeisen

Sa, 17.02.2024, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

EDV-Raum

Preis: 82,00 €



Z 501 131 Windows 11 - Neuigkeiten

Was ist neu bei Windows 11? - Welche Einstellungen haben sich geändert?

Lernen Sie den sicheren Umgang mit dem Betriebssystem Windows 11. Entdecken Sie die wichtigsten Unterschiede und Neuerungen im Vergleich zu Windows 10. Lernen Sie den Desktop, die Taskleiste, das Startmenü, den Windows-Explorer unter Windows 11 kennen.

Anahita Haeber

Sa, 10.02.2024, 09:00 - 13:00 Uhr

1 Samstag, 5 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 50,00 €

Z 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 von Daten und Formeln
- relative u. absolute Bezugsarten, Kopieren von Formeln
- einfache Funktionen u. Berechnungen (z.B. Summe, statistische Funktionen)
- Zellformatierungen bzw. Tabellenstruktur
- Seiteneinrichtung/-layout
- Excel-Mappen erstellen/öffnen bzw. speichern/schließen

Klaus Brinkop

Mo, 06.05.2024, 18:30 - 21:45 Uhr

Mi, 08.05.2024, 18:30 - 21:45 Uhr

Mo, 13.05.2024, 18:30 - 21:45 Uhr

Mi, 15.05.2024, 18:30 - 21:45 Uhr

4 Abende, 16 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

EDV-Raum

Preis: 107,00 €

Z 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:

- Mappenverwaltung (Verknüpfungen zu anderen Tabellenblättern/-mappen)
- Funktionen (Wenn, Sverweis, Datum u. Uhrzeit) und Verschachtelung
- Bereichsnamen
- Diagrammerstellung und -bearbeitung

Klaus Brinkop

Mo, 27.05.2024, 18:30 - 21:45 Uhr

Mi, 29.05.2024, 18:30 - 21:45 Uhr

Mo, 03.06.2024, 18:30 - 21:45 Uhr

Mi, 05.06.2024, 18:30 - 21:45 Uhr

4 Abende, 16 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

EDV-Raum

Preis: 107,00 €

Z 501 121 Excel Einstieg - Intensiv-Seminar

Sie haben bereits Computer-Kenntnisse und möchten nun zügig und praxisnah die Tabellenkalkulation Excel kennenlernen?

Inhalte:

- Funktionsweise von Excel
- Erstellen, Speichern, Schließen und Öffnen von Kalkulationsdateien
- Daten-Erfassung und -Bearbeitung
- mit Formeln einfache Berechnungen durchführen
- Arbeiten mit Funktionen (Summe, Mittelwert)
- relative und absolute Zellbezüge
- Formatieren von Tabellen

Anahita Haeber

Sa, 06.04.2024, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 82,00 €

Z 501 152 Excel Einstieg - Intensiv-Seminar

Inhalt s. Z 501 121.

Oliver Schlickeisen

Sa, 04.05.2024, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 82,00 €

Z 501 162 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:

- Funktionen anwenden (wenn, sverweis)
- Arbeiten mit Namen
- Verschachteln von Funktionen
- Zellbezüge aus anderen Tabellenblättern
- Zellbezüge aus anderen Arbeitsmappen
- Grundlegende Diagramm-Techniken am Beispiel einiger Diagrammtypen
- Diagrammbearbeitung

Oliver Schlickeisen

Sa, 25.05.2024, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 82,00 €

Z 501 762 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, 08.06.2024, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 82,00 €

Z 501 101 Word Einstieg - Intensiv-Seminar

Auf Ihrem Computer ist die Textverarbeitung Word installiert, doch Sie nutzen Word nur wenig oder überhaupt nicht? Lernen Sie praxisnah und mit vielen Beispielen das effektive Arbeiten mit den Basisfunktionen von Word.

Inhalte:

- Text erfassen, bearbeiten und korrigieren
- Textgestaltung mit Formatierungen
- Kopieren, Ausschneiden und Einfügen
- Nummerierungen und Aufzählungen
- Schnellbausteine, Rechtschreibprüfung
- 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, 24.02.2024, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 82,00 €

**Z 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 Kopf- und Fußzeilen
- Datenaustausch mit Programmen
- Einführung in den Seriendruck

Anahita Haeber

Sa, 09.03.2024, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 82,00 €

Z 501 742 Einfacher Umgang mit dem iPad/iPhone

Mit Ihrem iPad/iPhone haben sie einen "Computer To Go" in der Tasche. Entweder haben Sie eine ständige Verbindung über einen Netzanbieter oder Sie können sich in bestehende WLAN Netze (z.B. im Urlaubshotel) einwählen. Damit haben Sie die Möglichkeit, von überall den Kontakt mit Freunden und Bekannten per Telefon, SMS und E-Mail zu halten. Lernen Sie, wie man sich in WLAN Netze einwählt, sich effektiv im Internet bewegt, seine E-Mails und SMS abrufen und bearbeitet, das Adressbuch einrichtet, den Kalender verwaltet und Termine eingibt, kleine Notizen mit Spracheingabe erstellt, wie Sie Fotos machen und diese sortiert ablegen. Sie werden beliebte Apps kennenlernen, diese aus dem App Store herunterladen und anwenden. Natürlich ist auch ausreichend Raum für Ihre individuellen Fragen und Probleme. Bitte beachten Sie, dass Ihr iPad/iPhone schon eingerichtet sein muss! Auch Ihre Apple Benutzer-ID und das Kennwort sowie Ihre E-Mail-ID / Kennwort müssen Sie kennen.

Paul Sunder

Di, 13.02.2024, 09:30 - 12:45 Uhr

Fr, 16.02.2024, 09:30 - 12:45 Uhr

2 Vormittage, 8 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 46,00 €

Z 501 741 Einfacher Umgang mit dem iPad/iPhone

Inhalt s. Z 501 742.

Angela Puffay

Di, 05.03.2024, 17:30 - 20:45 Uhr

Mi, 06.03.2024, 17:30 - 20:45 Uhr

2 Nachmittage, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 46,00 €

Z 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, 11.03.2024, 17:30 - 20:45 Uhr

Mi, 13.03.2024, 17:30 - 20:45 Uhr

2 Nachmittage, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 46,00 €

Z 501 412 Android-Smartphones - Grundlagen und erste Schritte

Smartphones sind heutzutage nicht mehr aus unserem Alltag wegzudenken. Erfahren Sie, wie Sie Ihr Android-Smartphone einrichten und ein Google-Konto anlegen, die allgemeinen Einstellungen und Sicherheitseinstellungen anpassen, Apps im Google PlayStore installieren und deinstallieren sowie App-Berechtigungen verwalten. Außerdem lernen Sie die Nutzung von Standard-Apps wie Kalender, Kontakte, Mail und Kamera kennen. Sie bekommen auch Tipps und Tricks zur effektiven Nutzung Ihres Smartphones, wie das Batteriemanagement und die Anpassung der Benachrichtigungen. In einer offenen Frage- und Antwortrunde haben Sie die Möglichkeit, individuelle Fragen zu stellen. Es sind keine Vorkenntnisse im Umgang mit Android-Smartphones erforderlich. Die TN müssen ein eigenes aufgeladenes Android-Smartphone samt PIN und Ladegerät mitbringen.

Florian Hildebrandt

Fr, 16.02.2024, 17:30 - 21:30 Uhr

Sa, 17.02.2024, 09:00 - 13:00 Uhr

1 Wochenende, 10 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 53,00 €

Z 501 413 Android-Smartphones - Grundlagen und erste Schritte

Inhalt s. Z 501 412.

Florian Hildebrandt

Fr, 08.03.2024, 17:30 - 21:30 Uhr

Sa, 09.03.2024, 09:00 - 13:00 Uhr

1 Wochenende, 10 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

EDV-Raum

Preis: 53,00 €



Android Smartphone-Workshops einmal im Monat mit wechselnden Schwerpunkten!

Sie haben bereits Erfahrungen in der Bedienung und mit einigen Funktionen Ihres Android-Smartphones. Folgende Smartphone-Workshops sind für diejenigen, die mehr über ihr Gerät wissen wollen. Es gibt in jedem Workshop eine Einführung zum Thema und im zweiten Teil werden Ihre Fragen beantwortet! Bitte bringen Sie ein aufgeladenes Smartphone und Ladegerät und Kabel mit!

Z 501 661 Android Smartphone Workshop 1 - Umgang mit Apps

Hier lernen sie, wie Sie die zahlreichen vorinstallierten Apps auf Ihrem Smartphone nutzen können, neue finden, diese herunterladen und installieren, und deinstallieren. Worauf müssen Sie achten, damit keine unerwünschten Kosten entstehen. Wie werden kostenpflichtige Apps bezahlt. Bitte bringen Sie ein aufgeladenes Android Smartphone mit Ladegerät und Kabel mit!
 Claudia Kempf-Oldenburg
 Di, 06.02.2024, 14:00 - 16:15 Uhr
 1 Nachmittag, 3 UStd
 Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, EDV-Raum
 Preis: 18,00 €

Z 501 671 Android Smartphone Workshop 2 - Kommunikation

Auf welchen Wegen und können Sie Kontakt zum Rest der Welt halten? Telefon, SMS, E-Mail, WhatsApp, Facebook... Wir schauen uns diese Möglichkeiten an, probieren sie aus und sprechen über Risiken und Nebenwirkungen. Bitte bringen Sie ein aufgeladenes Android Smartphone mit Ladegerät und Kabel mit!
 Claudia Kempf-Oldenburg
 Di, 20.02.2024, 14:00 - 16:15 Uhr
 1 Nachmittag, 3 UStd
 Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, EDV-Raum
 Preis: 18,00 €

Z 501 681 Android Smartphone Workshop 3 - Kamera und Fotoarchiv

Sie haben Ihre Smartphone-Kamera immer in der Tasche! Wie nutzen Sie diese optimal und behalten einen Überblick über die Fotos? Hier können Sie sich mit der Kamera-App beschäftigen, ein Selfie schießen (und wieder löschen), Fotos verbessern und verschicken, Ordner anlegen und den Überblick über Ihre Fotos behalten und diese dauerhaft aufbewahren. Bitte bringen Sie ein aufgeladenes Android Smartphone mit Ladegerät und Kabel mit!
 Claudia Kempf-Oldenburg
 Di, 16.04.2024, 14:00 - 16:15 Uhr
 1 Nachmittag, 3 UStd
 Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, EDV-Raum
 Preis: 18,00 €

Z 501 691 Android Smartphone Workshop 4 - Mit dem Smartphone unterwegs

Der kleine Allrounder geht auf Reisen: Als Navigationsgerät beim Wandern und Radfahren, als Reiseführer in Städten, als Informationsquelle sowie als Draht in die Heimat. Im In- und Ausland. Erfahren Sie, was sie beachten müssen, wenn Sie an die EU-Außengrenzen kommen. Bitte bringen Sie ein aufgeladenes Android Smartphone mit Ladegerät und Kabel mit!
 Claudia Kempf-Oldenburg
 Di, 30.04.2024, 14:00 - 16:15 Uhr
 1 Nachmittag, 3 UStd
 Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, EDV-Raum
 Preis: 18,00 €

Z 501 443 Das Darknet beleuchten - Ein informativer Überblick

Begeben Sie sich auf eine informative Reise ins Darknet, einen verborgenen Teil des Internets, der oft missverstanden wird. Dieser Kurs zielt darauf ab, die technischen und ethischen Aspekte des Darknets zu entmystifizieren, ohne dessen Nutzung zu fördern. Entdecken Sie die Architektur des Internets, tauchen Sie in die Funktionsweise des Darknets ein und erkunden Sie das Gleichgewicht zwischen Datenschutz, Freiheit und Sicherheit. Ob technisch versiert oder neugierig, dieser Kurs bietet einen nicht-technischen, aufschlussreichen Einblick in die verborgenen Bereiche der digitalen Welt.
 Florian Hildebrandt
 Mi, 22.05.2024, 17:30 - 20:45 Uhr
 1 Abend, 4 UStd
 Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum
 Preis: 26,00 €

© Alessandro Biascioli, Adobe Stock



**Z 501 431 ChatGPT - Faszination und Möglichkeiten**

Künstliche Intelligenzen (KI), wie ChatGPT werden uns zukünftig immer häufiger auch im Alltag begegnen und darum ist es wichtig, sich schon heute mit ihnen auseinanderzusetzen. In diesem Kurs können Sie grundlegende Kenntnisse über ChatGPT erwerben. Fragen Sie sich, wie ChatGPT funktioniert? Wie man es bedient? Wie es in verschiedenen Anwendungsgebieten eingesetzt werden kann? Wussten Sie schon, dass ChatGPT kreatives Schreiben, Textgenerierung, Frage-Antwort-Systeme, Übersetzungen und Zusammenfassungen ermöglicht? Wollen Sie lernen, wie Sie ChatGPT für Ihre eigenen Projekte nutzen können? Zudem erfahren Sie, wie Sie die Ausgaben von ChatGPT optimieren können. Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wer die praktischen Übungen mitmachen möchte, sollte für die Registrierung bei ChatGPT sein Mobiltelefon dabei haben und Zugriff auf seine E-Mails haben. Je TN steht ein PC vor Ort zur Verfügung. Mindestalter für die Registrierung bei ChatGPT: 18 Jahre. Grundkenntnisse am Computer sind von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich.

Florian Hildebrandt

Sa, 02.03.2024, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, EDV-Raum

Preis: 56,00 €

Z 501 433 ChatGPT - Faszination und Möglichkeiten

Inhalt s. Z 501 431.

Florian Hildebrandt

Sa, 20.04.2024, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum

Preis: 56,00 €

Z 501 432 ChatGPT - Faszination und Möglichkeiten

Inhalt s. Z 501 431.

Florian Hildebrandt

Sa, 27.04.2024, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 56,00 €

Z 501 491 ChatGPT Workshop - fortgeschrittene Anwendungen

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die bereits erste Erfahrungen mit ChatGPT gemacht haben und ihr Wissen vertiefen möchten. Es werden die Grundlagen kurz wiederholt und die erweiterten Funktionen von ChatGPT beleuchtet, einschließlich der Bildgenerierung und dem Erstellen eigener GPT-Modelle. Es werden praxisorientierte Beispiele betrachtet und diskutiert, wie ChatGPT in verschiedenen Anwendungsbereichen genutzt werden kann. Durch die ständige Weiterentwicklung von ChatGPT können bis zum Zeitpunkt des Kurses noch weitere Funktionen hinzukommen. Je TN steht ein PC vor Ort zur Verfügung. Bitte beachten Sie, dass für die erweiterten Funktionen, zum jetzigen Zeitpunkt, ein kostenpflichtiges Abonnement von ChatGPT erforderlich ist, sofern Sie die Übungen selbst praktisch mitmachen möchten. Der Dozent würde Sie bei der Einrichtung des Abonnements (Kreditkarte) unterstützen.

Florian Hildebrandt

Sa, 16.03.2024, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, EDV-Raum

Preis: 56,00 €

Z 501 473 ChatGPT Workshop - fortgeschrittene Anwendungen

Inhalt s. Z 501 491.

Florian Hildebrandt

Sa, 01.06.2024, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum

Preis: 56,00 €

Z 501 492 ChatGPT Workshop - fortgeschrittene Anwendungen

Inhalt s. Z 501 491.

Florian Hildebrandt

Sa, 15.06.2024, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 56,00 €

Z 501 303 Tatort Internet - Cybercrime erkennen und richtig darauf reagieren
Internetkriminalität und (aktuelle) Phänomene

Die Möglichkeiten im Internet auf Kriminelle hereinzufallen sind sehr vielfältig. Wie erkenne ich z.B. Online-Betrug, Messenger-Betrug, Phishing, Fakenews, Fakeshops, gefälschte Rechnungen, ...? Was versteckt sich hinter den Fachbegriffen und wie funktionieren diese Maschen? Dies soll besprochen werden und die Teilnehmenden können auf Wunsch ihre Erfahrungswerte austauschen.

Dazu gibt es polizeiliche Tipps zum sicheren Umgang mit dem Internet und Handlungsmöglichkeiten bei erkannten Phänomenen, ohne dass man Internetprofi sein muss.

Die Dozentin ist als Polizeioberkommissarin in der Kriminalprävention tätig. Es sind keine Fachkenntnisse erforderlich.

Stefanie Eckler

Do, 07.03.2024, 17:30 - 19:30 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum

kostenfrei

Z 501 313 Tatort Internet - Cybercrime erkennen und richtig darauf reagieren
Internetkriminalität und (aktuelle) Phänomene

Inhalt s. Z 501 303.

Stefanie Eckler

Do, 16.05.2024, 17:30 - 19:30 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum

kostenfrei



"Digital im Alltag"

Diese Kursreihe ist speziell darauf ausgerichtet, ältere und nicht technikaffine Menschen in die digitale Welt einzuführen und ihre Kompetenzen in diesem Bereich zu erweitern. Die Reihe besteht aus mehreren sorgfältig konzipierten Kursen, die eine breite Palette an Themen abdecken. Von der E-Mail-Kommunikation und Internetnutzung bis hin zur Verwendung von Smartphones und SmartHome-Systemen.

Jeder Kurs ist so gestaltet, dass er sowohl theoretische Grundlagen als auch praktische Anwendungen abdeckt. Dabei wird großer Wert darauf gelegt, dass die Inhalte leicht verständlich und für jeden zugänglich sind. Die Kurse sind interaktiv gestaltet, sodass individuelle Fragen und Bedürfnisse berücksichtigt werden können. Am Ende jeder Sitzung sollten Sie in der Lage sein, das erlernte Wissen im Alltag anzuwenden und eventuelle Unsicherheiten im Umgang mit der Technologie abgebaut haben. Die Kursreihe wird im darauffolgenden Semester erweitert.

Z 501 461 Digital im Alltag - Alltägliche Hürden der Digitalisierung meistern

Für Einsteiger*innen

Es werden alltägliche digitale Herausforderungen behandelt, wie Online-Terminbuchungen beim Bürgerbüro oder Arzt und Online-Reservierungen. Es wird individuell auf Ihre Fragen und Bedürfnisse eingegangen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

- Online-Terminbuchungen: Termine beim Bürgerbüro, beim Arzt oder bei anderen Dienstleistern online buchen
- Online-Reservierungen: Einen Tisch im Restaurant reservieren oder Tickets für Veranstaltungen online buchen
- Interaktive Frage- und Antwortrunde: Sie haben die Möglichkeit, konkrete Fragen und Herausforderungen vorzubringen, die wir gemeinsam lösen.

Florian Hildebrandt

Mi, 17.04.2024, 17:30 - 20:45 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, EDV-Raum

Preis: 31,00 €

Z 501 462 Digital im Alltag - Alltägliche Hürden der Digitalisierung meistern

Für Einsteiger*innen

Inhalt s. Z 501 461.

Florian Hildebrandt

Mi, 06.03.2024, 17:30 - 20:45 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 31,00 €

Z 501 463 Digital im Alltag - Alltägliche Hürden der Digitalisierung meistern

Für Einsteiger*innen

Inhalt s. Z 501 461.

Florian Hildebrandt

Di, 14.05.2024, 17:30 - 20:45 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum

Preis: 31,00 €

Z 501 472 Digital im Alltag - Das Internet entdecken - Suchen und Finden

Für Einsteiger*innen

Lernen Sie, wie Suchmaschinen funktionieren und wie Sie sicher und effizient Informationen im Internet finden können. Der Kurs ist ideal für Menschen, die sich bisher noch nicht an die Online-Welt herangetraut haben. Erste Erfahrungen im Umgang mit Computern oder Smartphones sind von Vorteil.

- Grundlagen der Suchmaschinen: wie funktionieren Suchmaschinen wie Google und wie werden die Informationen sortiert, die sie Ihnen präsentieren
- Effiziente Suche: wie geben Sie Suchbegriffe ein und filtern die Ergebnisse, um genau das zu finden, was Sie suchen
- Frage- und Antwortrunde mit weiteren Tipps für die effiziente Nutzung von Suchmaschinen

Florian Hildebrandt

Mi, 10.04.2024, 17:30 - 20:45 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 31,00 €

Z 501 482 Digital im Alltag - Online-Shopping

Sicher und bequem Online einkaufen für Einsteiger*innen

Möchten Sie die Bequemlichkeit genießen, von zu Hause aus einzukaufen, ohne sich Sorgen um Sicherheit und Datenschutz machen zu müssen? Dieser Kurs ist Ihre Anleitung für ein sicheres und angenehmes Online-Shopping-Erlebnis. Wir gehen Schritt für Schritt durch den gesamten Prozess, von der Auswahl eines Online-Shops bis zur erfolgreichen Bestellung.

- Auswahl eines sicheren Online-Shops
- Gezielte Suche und Auswahl von Produkten
- Wie bezahlen?
- Der Bestellprozess

Florian Hildebrandt

Mi, 24.04.2024, 17:30 - 20:45 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 31,00 €



A 106 953 Vollzeit-Bildungsurlaub: Visionäre, tretet vor!

Ein Bildungsurlaub für junge Menschen im Alter zwischen 20 - 40 Jahren, die die Herausforderung suchen.

Was willst du wirklich?

Bist Du ein Mensch, der bereit ist für seine Ziele und Visionen zu brennen?

Was bist Du bereit dafür zu tun?

Traust Du Dich in dieser Woche aus deiner Komfortzone heraus zu treten, um wirklich Veränderungen herbeiführen?

Du fragst Dich, ob und wie Du die nächsten Jahre mit dem klassischen Arbeitsstil der bis heute noch anhält und Deiner persönlichen Work-Life-Balance eigentlich zu Recht kommen sollst?

Wenn Du auf einige dieser Fragen noch keine Antworten gefunden haben solltest, besuche einfach diesen Bildungsurlaub.

Ein qualifiziertes Team wird Dir Wege aufzeigen, wie Du Antworten auf Deine Fragen findest.

VA-Nr.: lag zur Drucklegung noch nicht vor.

Dozententeam

Mo, 09.09.2024 bis Fr, 13.09.2024

täglich jeweils von 09:00 - 17:00 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 250,00 €



© iStock-843702484

Projekt MiT - Miteinander in Toleranz



Gefördert durch die
Region Hannover

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 15,00 €.

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.

Z 501 811 Computer Club Burgdorf

Anahita Haeber
dienstags, 06.02.2024 bis 14.05.2024
jeweils von 09:30 - 12:00 Uhr
7 Vormittage, 21 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum

Z 501 851 Computer Club Burgdorf

Anahita Haeber
donnerstags, 08.02.2024 bis 16.05.2024
jeweils von 09:30 - 12:00 Uhr
7 Vormittage, 21 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum

Z 501 831 Computer Club Burgdorf

Anahita Haeber
donnerstags, 08.02.2024 bis 16.05.2024
jeweils von 15:00 - 17:30 Uhr
7 Nachmittage, 21 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum

Z 501 841 Computer Club Burgdorf

Anahita Haeber
dienstags, 13.02.2024 bis 28.05.2024
jeweils von 09:30 - 12:00 Uhr
7 Vormittage, 21 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum

Z 501 821 Computer Club Burgdorf

Wolfram Fabricius,
noch nicht bekannt
freitags, 16.02.2024 bis 21.06.2024
jeweils von 14:00 - 16:15 Uhr
8 Nachmittage, 24 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum

Z 501 833 Computer Club Lehrte

Claudia Kempf-Oldenburg
donnerstags, 08.02.2024 bis 30.05.2024
jeweils von 14:00 - 16:15 Uhr
7 Nachmittage, 21 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
EDV-Raum

Z 501 833Z Computer Club Lehrte mit eigenem Laptop

Claudia Kempf-Oldenburg
dienstags, 13.02.2024 bis 28.05.2024
jeweils von 14:00 - 16:15 Uhr
7 Nachmittage, 21 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
EDV-Raum

Z 501 862 Computer Club Isernhagen mit eigenem Laptop

Claudia Kempf-Oldenburg
donnerstags, 15.02.2024 bis 06.06.2024
jeweils von 14:00 - 16:15 Uhr
7 Nachmittage, 21 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Z 501 822 Computer Club Isernhagen

Wolfram Fabricius
donnerstags, 15.02.2024 bis 20.06.2024
jeweils von 10:00 - 12:15 Uhr
8 Vormittage, 24 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 Schülerscheins 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:

Der Landesbeauftragte für den Datenschutz Niedersachsen

Prinzenstraße 5, 30159 Hannover

Telefon: 0511 120 - 4500

E-Mail: poststelle@lfd.niedersachsen.de

Datenschutzbeauftragte:

Zweckverband Kommunale Datenverarbeitung Oldenburg (KDO)

Elsässer Str. 66, 26121 Oldenburg

Telefon 0441 97 14 - 0

E-Mail: datenschutz@kdo.de

Datenschutzkoordination des Zweckverbandes "Volkshochschule Ostkreis Hannover":

Telefon: 05132 50 00 - 44

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



Preisermäßigungen

1. Einkommensabhängige Preisermäßigungen

- a) Die Reform der Grundsicherung durch das Bürgergeld ist abgeschlossen. Die Berücksichtigung der Heizkosten kann aber nicht verbindlich kalkuliert werden, da es hier noch Entwicklungen geben kann. Bei einem nachgewiesenen Bezug des Bürgergeldes oder einem Netto-(Haushalts)Einkommen bis zur Höhe des Bürgergeldes wird eine Preisermäßigung auf das Nutzungsentgelt in Höhe von 50 % gewährt.
- b) Die Einkommensgrenzen zur Gewährung einer Preisermäßigung auf das Nutzungsentgelt in Höhe von 30 % für Netto-(Haushalts-)Einkommen oberhalb der Höhe des Bürgergeldes werden noch von der Geschäftsführung festgesetzt. Verbindliche Auskünfte hierzu erhalten Sie im Februar 2024.

Das Einschreibentgelt in Höhe von 10 € wird in beiden Fällen nicht ermäßigt.

2. Personenabhängige Preisermäßigungen

werden unverheirateten Schüler*innen in Höhe von **25 %** gewährt. Diese Ermäßigung können Sie beanspruchen, sofern beim Kurs nicht Gegenteiliges angegeben ist. Kurse für Schüler*innen und Jugendliche sind von der Ermäßigung ausgeschlossen. Höhere Ermäßigungen werden 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 für die Kursteilnahme eine Ausbildungsförderung erhalten, wird nicht zusätzlich eine Ermäßigung gewährt.

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:

VHS Ostkreis Hannover
Inhalt: Dirk Eickstädt
Titel: Werner Scholz

Druck:

Megadruck.de
Produktions- und Vertriebs GmbH
Am Haferkamp 4
26655 Westerstede
Auflage: 10.000 Exemplare

Druckfehler und Irrtümer vorbehalten.

Werbe- und Vielbucherprämien

Werbeprämie

Wenn Sie für die VHS Ostkreis Hannover einen neuen Teilnehmer bzw. eine neue Teilnehmerin werben, können Sie unter den folgenden Voraussetzungen eine Werbeprämie beanspruchen:

- Als Werberin bzw. Werber haben Sie im laufenden oder im vorangegangenen Semester einen Kurs an der VHS Ostkreis Hannover belegt.
- Bei den Geworbenen muss es sich tatsächlich um „neue“ Teilnehmende handeln, d.h. sie dürfen in den letzten drei Semestern keinen Kurs bei uns besucht haben.
- Für die Anmeldung gibt es eine besondere Karte, die Sie bitte ausfüllen und der VHS zukommen lassen.

Sie erhalten eine Gutschrift über 25 % des eingeworbenen Kurspreises. Hierbei bleiben die hierin enthaltenen Verwaltungskosten in Höhe von 10,00 € und evtl. Nebenkosten (z.B. Material) unberücksichtigt. Der Höchstbetrag der Werbeprämie beträgt 50,00 €.

Sie erhalten die Gutschrift, wenn die Veranstaltung der neu geworbenen Teilnehmerin bzw. des neu geworbenen Teilnehmers begonnen hat und das Geld bei uns eingegangen ist.

Die Gutschrift ist nicht übertragbar und kann im aktuellen bzw. in den beiden folgenden Semestern für eine beliebige VHS-Veranstaltung eingelöst werden. Danach verfällt die Gutschrift.

Vielbucherprämie

Wenn Sie in den letzten drei Semestern (einschließlich des laufenden Semesters) mindestens neun beliebige Veranstaltungen belegt und bezahlt und diese Veranstaltungen auch stattgefunden haben, steht Ihnen eine Gutschrift in Höhe von 25,00 € zu. Wenn Sie diese Gutschrift in Anspruch nehmen wollen, teilen Sie uns das bitte mit. Nach Erhalt der Gutschrift beginnt die dreisemestrige Frist erneut.

Das Beantragen der Prämie ist nur schriftlich möglich.

Werbe- und Vielbucherprämien werden nicht in bar ausgezahlt, sondern bei einer neuen Kursbuchung verrechnet.



Unsere Geschäftsbedingungen

Anmeldungen

Wenn Sie sich zu einer VHS-Veranstaltung angemeldet haben, sind Sie zur Zahlung des im Programmheft angegebenen Veranstaltungspreises verpflichtet. Das gilt auch, wenn Sie nach Ihrer Anmeldung nicht an der Veranstaltung teilnehmen, die Veranstaltung nur unregelmäßig besuchen oder vorzeitig beenden. Bei auswärtigen Veranstaltungen, Exkursionen und Studienreisen können Minderjährige nur in Begleitung eines Erziehungsberechtigten teilnehmen.

Sowohl persönliche, telefonische, schriftliche und Anmeldungen per Internet (z.B. E-mail, Website) sind verbindlich. Beachten Sie bitte, dass Ihre Anmeldung in der Regel nur per E-mail bestätigt wird. Eine schriftliche Abmeldebestätigung mittels konventioneller Post erfolgt nur auf ausdrückliche Anforderung.

Abmeldungen

Wird in der Kursausschreibung beim jeweiligen Kurs kein konkretes Datum für eine fristgerechte Abmeldung genannt, liegt der Abmeldeschluss für eine kostenfreie Abmeldung 10 Kalendertage vor dem angegebenen Kursbeginn. Nichtteilnahme entbindet nicht von der Verpflichtung zur Zahlung des Kurspreises.

Bei längerer Krankheit erstatten wir den Kurspreis gegen Vorlage eines Nachweises (ärztliches Attest) anteilig gemäß folgenden Bestimmungen:

- Bei Einzelveranstaltungen erfolgt keine Erstattung.
- Bei Wochenendkursen und Bildungsurlauben ist uns die Erkrankung sofort nach Bekanntwerden mitzuteilen. Eine Erstattung des Kurspreises erfolgt nur, wenn die krankheitsbedingte Verhinderung den gesamten Kurszeitraum umfasst und innerhalb von 6 Kalendertagen ein entsprechender schriftlicher Nachweis (Attest) bei der Volkshochschule Ostkreis Hannover eingeht.

- Bei längerfristigen Kursen muss die krankheitsbedingte Verhinderung den Zeitraum von mindestens 4 aufeinanderfolgenden Kurstagen umfassen. Der Gesamtzeitraum der Erkrankung ist ebenfalls durch Einreichen eines oder mehrerer Nachweise(s) (Atteste) zu belegen.

Für die Bearbeitung der krankheitsbedingten Abmeldung wird eine Stornogebühr in Höhe von 15,- Euro fällig bzw. bei der Erstattung einbehalten. Material- oder Lebensmittelkosten werden nicht erstattet bzw. erlassen.

Bei Bildungsurlauben, längerfristigen Fortbildungen und Studienreisen gelten abweichende Abmeldebedingungen, die bei der jeweiligen Veranstaltung ausgewiesen bzw. in einem gesonderten schriftlichen Vertrag vereinbart werden.

Sie können sich nur in den Geschäftsstellen abmelden - schriftlich oder mündlich. Eine Abmeldung bei einem Kursleiter bzw. bei einer Kursleiterin ist nicht möglich.

Von einem Bildungsurlaub oder einem Kurs aus dem Bereich "Deutsch als Fremdsprache" können Sie sich nur schriftlich abmelden.

Widerrufsrecht

Sie können ihre Anmeldung innerhalb von 14 Tagen, nachdem Sie sich für eine VHS-Veranstaltung angemeldet haben, ohne Angabe von Gründen schriftlich (z.B. per Fax, Brief oder E-Mail) oder mündlich (z.B. per Telefon) widerrufen. Die Frist beginnt am Tag, nachdem Ihre Anmeldung bei uns eingegangen ist. Zur Einhaltung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Innerhalb von 10 Tagen vor Veranstaltungsbeginn ist ein Rücktritt von der Anmeldung nur schriftlich und aus einem von Ihnen nachgewiesenen wichtigen Grund (z.B. Krankheit) möglich.

Mündlich können Sie von Ihrer Anmeldung zurücktreten unter der Telefonnummer 05132 50 00 – 0.

Schriftlich können Sie von Ihrer Anmeldung zurücktreten unter der Adresse

- VHS Ostkreis Hannover
Rathausplatz 2
31275 Lehrte
- per Fax an 05132 50 00 - 33
- oder
- per E-Mail an info@vhs-ostkreis-hannover.de

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs müssen Sie die von Ihnen ggf. von der VHS Ostkreis Hannover empfangenen Leistungen (z.B. Lehrmittel oder Vorauszahlungen) zurückgeben. Die VHS erstattet von ihr empfangene Leistungen zurück. Können Sie uns die empfangene Leistung nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgeben, müssen Sie uns Wertersatz leisten. Das kann dazu führen, dass Sie vertragliche Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise:

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Zahlungsweise

Einzugsermächtigung:

Wenn Sie sich telefonisch anmelden und eine E-Mail-Adresse oder ein Handy besitzen, geben Sie bitte Ihre vollständige Bankverbindung an und erteilen Sie uns Ihr schriftliches Einverständnis (SEPA-Lastschriftmandat), den Veranstaltungspreis von Ihrem Konto abzubuchen. Wir benötigen diese Erklärung, um Sie rechtzeitig per E-Mail bzw. per SMS von der Abbuchung des Kurspreises informieren zu können. Sie können das Mandat jederzeit widerrufen.

Wir verkürzen die Vorabankündigungsfrist bis auf einen Tag vor der Abbuchung.

Überweisung:

Sie können den Kurspreis auch direkt an die VHS überweisen. Der Betrag muss bis zum Beginn des jeweiligen Kurses auf einem der folgenden Konten eingegangen sein:

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

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

Eine Barzahlung ist nicht möglich.

Hinweis

Unsere Geschäftsbedingungen

Haben Sie Fragen zu unseren Geschäftsbedingungen? Sprechen Sie uns an - die Geschäftsbedingungen erhalten Sie in unseren Geschäftsstellen in Burgdorf, Isernhagen, Lehrte, Sehnde und Uetze.

Terms of trade

Do you need information about our terms of trade? Contact us - a copy may be obtained from our branches at Burgdorf, Isernhagen, Lehrte, Sehnde and Uetze.

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 o nasze warunki? Proszę się do nas zwrócić - nasze warunki otrzymacie Państwo w naszych siedzibach w Burgdorfie, Isernhagen, Lehrte, Sehnde i w Uetze.

НАШИ ДЕЛОВЫЕ УСЛОВИЯ

У Вас есть вопросы о наших деловых условиях? Обращайтесь к нам - Вы получите информацию о деловых условиях в наших бюро в Бургдорфе, Изернхагене, Лерте и Уetze.



Veranstaltungspreis

Der Veranstaltungspreis besteht aus den Verwaltungskosten und dem eigentlichen Kurspreis. Der Veranstaltungspreis ist bei jeder Veranstaltung in diesem Programmheft angegeben.

Zahlungsnachweis für das Finanzamt

Das Finanzamt erkennt den Überweisungsbeleg für den Veranstaltungspreis oder die Abbuchung auf Ihrem Kontoauszug bei der Einkommensteuerveranlagung als Nachweis für die Zahlung an.

Fälligkeit des Veranstaltungspreises

Der Preis für eine VHS-Veranstaltung wird zum ersten Veranstaltungstermin fällig. Eine Einzelveranstaltung bezahlen Sie bitte spätestens zu Beginn der Veranstaltung.

Kursdurchführung

Damit eine Veranstaltung (Kurs, Vortrag etc.) durchgeführt werden kann, müssen sich mindestens 7 Personen angemeldet haben. Wird diese Zahl nicht erreicht, entscheidet die jeweilige Fachbereichsleitung bzw. die VHS-Geschäftsführung, ob die Veranstaltung stattfindet.

Benachrichtigungen bei Kursabsagen

Sie erhalten nur dann eine Benachrichtigung, wenn der Kurs abgesagt werden muss, z.B. wegen zu geringer Teilnehmerzahl.

Kursbescheinigungen

In Kursen der Beruflichen Bildung und bei Bildungsurlauben erhalten Sie ohne Antrag eine Bescheinigung über die regelmäßige Teilnahme an der Veranstaltung und deren Preis. Voraussetzung für die Ausstellung dieser Bescheinigung ist eine Kursteilnahme von 75 % (bzw. 100 % bei Bildungsurlauben). Die Teilnahme wird über die Anwesenheitsliste der Veranstaltung nachgewiesen.

Teilnahmebescheinigungen zur Vorlage bei der Krankenkasse (§ 20 Sozialgesetzbuch (SGB) V) für Präventionskurse im Gesundheitsbereich (z.B. Entspannungs- und Bewegungskurse) werden seit dem Herbstsemester 2017 nicht mehr ausgestellt.

Weitergehende Bescheinigungen (z.B. über Kursinhalte), Bescheinigungen über zurückliegende Semester sowie Zweitschriften werden von der VHS-Geschäftsstelle in Lehrte nur auf Antrag und gegen vorherige Überweisung von 5,00 € pro Bescheinigung ausgestellt.

Ermäßigungen

In Härtefällen kann auf schriftlichen Antrag und gegen Vorlage eines entsprechenden Nachweises der Veranstaltungspreis ermäßigt werden. Als unverheiratete*r Schüler*in können Sie eine Ermäßigung in Anspruch nehmen, sofern dies bei einer Veranstaltung nicht ausgeschlossen ist. Teilen Sie dieses bitte bei Ihrer Anmeldung mit bzw. kreuzen Sie bei der schriftlichen Anmeldung das entsprechende Feld in der Anmeldekarte an. Die VHS behält sich vor, die Ermäßigungsberechtigung zu überprüfen.

Eine 10 %ige Ermäßigung (höchstens jedoch 30,00 € pro Jahr)

erhalten Inhaber*innen von Ehrenamtskarten, die von einem Bundesland oder von einer Kommune ausgestellt wurden.

Sie können gegebenenfalls einkommensabhängige Ermäßigungen beanspruchen (siehe Übersicht).

Für Einzelveranstaltungen wird keine Ermäßigung gewährt.

Die Verwaltungskosten in Höhe von 10,00 € sowie eventuell anfallende Materialkosten, sonstige Nebenkosten, Eintrittsgelder etc. sind von Ermäßigungen ausgeschlossen.

Schulferien

Während der Schulferien findet kein Unterricht statt, es sei denn, es ist bei einer Veranstaltung ausdrücklich angegeben, dass sie in den Ferien stattfinden soll. Ausnahmen können mit den Kursleiterinnen und -leitern nur nach Rücksprache mit der zuständigen Programmbereichsleitung bzw. der VHS-Geschäftsstelle vereinbart werden.

Unterrichtsausfall

Fällt an allgemeinbildenden Schulen der Unterricht wegen schlechter Witterungsverhältnisse aus, finden auch die dort stattfindenden Kurse der Volkshochschule nicht statt. Die ausgefallenen Unterrichtsstunden werden in der Regel nachgeholt. Tritt der Unterrichtsausfall am ersten Unterrichtstag ein, verschiebt sich der Kursbeginn um eine Woche.

Hausordnung

Wir bitten darum, die VHS-eigenen sowie die von der Volkshochschule in öffentlichen Einrichtungen genutzten Räume und Einrichtungsgegenstände schonend zu behandeln.

In den Räumen der VHS Ostkreis Hannover darf nicht geraucht werden. Auf Störungen des Kursablaufs wird die VHS Ostkreis Hannover angemessen reagieren.

EDV-Kurse

Wir weisen darauf hin, dass das widerrechtliche Kopieren lizenzierter Software und die Nutzung der von der Volkshochschule Ostkreis Hannover zur Verfügung gestellten Internetzugänge zu ungesetzlichen Zwecken verboten sind und eine strafbare Handlung darstellen.

Die Teilnehmenden der EDV-Kurse erklären durch ihre Anmeldung, an den EDV-Anlagen der Volkshochschule weder Anwendungs- noch Systemsoftware unerlaubt zu kopieren bzw. aus dem Internet herunter zu laden. Sie erklären weiterhin, Datenträger (CD-ROMs, DVDs, USB-Sticks usw.) nur dann zu vervielfältigen, wenn dies vom Hersteller bzw. Vertreiber 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 Unter-

richtsausfälle) 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 förderungsrechtlich anerkannt worden ist. Die Organe sind die Verbandsversammlung, der Verbandsausschuss und die Verbandsgeschäftsführerin.

Mitglieder der Verbandsversammlung:

Wilhelm Busch, Lehrte
Michael Clement, Lehrte (Verbandsvorsitzender)
Florian Gahre, Uetze (Bürgermeister)
Christian Helfers, Isernhagen
Simone Heller, Burgdorf
Olaf Kruse, Sehnde (Bürgermeister)
Michael Kugel, Burgdorf (Erster Stadtrat)
Anna Marotzke, Sehnde
Tim Mithöfer, Isernhagen (Bürgermeister)
Anja Moch, Isernhagen
Frank Prüße, Lehrte (Bürgermeister)
Marco Quesse, Lehrte
Asaad Racho, Lehrte
Olaf Reese, Uetze
Uta Schmauk, Burgdorf
Rudolf Schubert, Uetze
Wolfgang Toboldt, Sehnde (Stellv. Verbandsvorsitzender)
Gabriele Voß, Burgdorf

Identität und Auftrag

Wir sind

- ein Zweckverband bestehend aus den Städten Burgdorf, Lehrte, Sehnde sowie den Gemeinden Isernhagen und Uetze, die die öffentliche Bildungseinrichtung VHS OH unterstützen und tragen,
- eine regionale Lehr- und Lerneinrichtung, die nach den Bestimmungen der Zweckverbandsordnung und dem Niedersächsischen Erwachsenenbildungsgesetz den Auftrag hat, ein Bildungsangebot zu konzipieren und durchzuführen, das sich primär an Erwachsene richtet und für alle zugänglich ist.
- 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 Bildungsveranstaltungen aktuelle Trends und gesellschaftliche Entwicklungen.
- orientieren uns an den Bildungsbedürfnissen unserer Teilnehmenden.
- bieten wir durch unsere Kursleitenden unseren Kunden damit zielgerichtete Unterstützung bei der Erweiterung ihrer persönlichen, beruflichen und gesellschaftlichen Handlungskompetenz.
- sind in der VHS-Zweckverbandsregion mit anderen Einrichtungen gut vernetzt.

Kunden

Unsere Adressaten und Kunden:

Teilnehmende sind Erwachsene aller Altersgruppen und aller Herkunftsländer mit unterschiedlichsten Lerninteressen und -bedürfnissen. Darüber hinaus haben wir Auftraggeber und Kooperationspartner aus den Bereichen Wirtschaft, Verwaltung, 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 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.

Der Präsenzunterricht wird mit den digitalen, hybriden und outdoor Kursformaten erweitert und ergänzt, 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 und Freude beim gemeinsamen Tun haben.
- dass die Lernenden und Kursleitenden 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.

Wir sind

- parteipolitisch und weltanschaulich neutral und gründen uns auf demokratische, humanistische Grundwerte. Wir legen Wert auf Chancengleichheit, Toleranz, Diversität 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 Teilnehmerinnen und Teilnehmern 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 Entgeltermäßigungen nach sozialen Kriterien, damit unser Angebot allen Interessierten zugänglich ist.

Ressourcen der VHS-Arbeit

Die wirtschaftlichen und finanziellen Erträge erzielen wir durch

- die Teilnahmeentgelte unserer Kunden,
- die Umlage der Zweckverbandskommunen gemäß der Verbandsordnung und
- der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen gemäß des Niedersächsischen Erwachsenenbildungsgesetzes.
- Auftragsmaßnahmen wie Firmenschulungen und Integrationskurse im Auftrage des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF).

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

bedeutet für uns

- die Vermittlung von Wissen und Können, von fachlichen Inhalten und Fähigkeiten und Fertigkeiten,
- die Entwicklung und Anwendung von innovativen und digitalen Unterrichtsformaten,
- die Förderung der Selbstlernfähigkeit und das Aneignen von persönlichen Lernstrategien und Lernmethoden,
- die Beförderung der Dialog- 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.

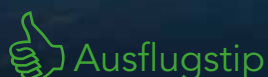
Revision

Die Überprüfung des Leitbildes erfolgt im Rahmen des regelmäßigen Testierungsprozesses.

Lehrte, 25. Mai 2023



*Natur und Erholung
für die ganze Familie*



**Das GUTE liegt
oft so NAH!!**
Buchen sie bei uns ihren
Urlaub 2023/2024.

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



Erholungspark
Irenensee
Fritz-Meinecke Weg 2
D-31311 Uetze

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

info@irenensee.de
www.irenensee.de



Naherholungsgebiet Irenensee bei Uetze

2-Rad Krüger

Dein Bike-Spezialist Seit 75 Jahren GmbH & Co. KG

Ihr Boxenstop in Langenhagen

Walsroder Straße 141 • 30853 Langenhagen

Tel. 0511 - 738047

Di. – Sa. 9 – 13 Uhr • Di. – Fr. 14 – 18 Uhr

Mo. geschlossen

Sei nicht **RADLOS.**
Komm zu uns!
Wir überzeugen mit Kompetenz
und guter Beratung.

Fahrräder/E-Bikes



Motorroller



Kinderräder

E-Mobile & Rollatoren

Bis zu **400 E-Bikes**
und **Fahrräder**
ständig auf Lager!

0% Finanzierung 0% Anzahlung 0% Risiko
oder **Leasing** bis **36 Monate**

- Verkauf
- Werkstatt
- Abholung
- Anlieferung
- Servicecenter



Jetzt auch **rund um**
die Uhr einkaufen!

Besuchen Sie unseren **Online-Shop!**



Besuchen Sie uns auf unserer 400 m² großen Verkaufsfläche mit Testfläche.



fahrrad@zweirad-krueger.de • www.zweirad-center-langenhagen.de

Parkplätze
auf dem
Hinterhof!