

S 200 271
Der Garten als
Lebensraum für
Biene und Co.

S 302 381
Nordic Walking
Gesundheits-
training

S 305 101
Fit und gesund
mit heimischen
Superfoods

Die Kraft der Natur

S 304 141
Grüne Immunkraft -
mit Heilpflanzen -
fit durch den Winter

S 100 710
Die Mergel-Grube
in Hannover-
Misburg

S 211 071
Hundefotografie

Programm

September 2020 - Februar 2021

www.vhs-ostkreis-hannover.de

Burgdorf
Isernhagen
Lehrte
Sehnde
Uetze



Wir kümmern uns um Ihre Versicherungs- und Finanzfragen!

LVM-Versicherungsagentur
Herr Torben Sprenger

Kaiserstraße 14
31311 Uetze
Telefon 05173 925580
info@t-sprenger.lvm.de

LVM 
VERSICHERUNG




Allgemeine Informationen

Inhalt	1
Service	2
Der direkte Draht:	
So erreichen Sie uns	
Geschäftsstellen der VHS Ostkreis Hannover	
Rund um die Anmeldung	
Informationen zur Prävention und bei einem Infektionsgeschehen	
Unsere Kursleitungen	
Prämien und Ermäßigungen	
Impressum	
Allgemeines	123
Datenschutzerklärung	
VHS-Regionalverbund Hannover	
Geschäftsbedingungen	
Zweckverband	
Leitbild der VHS Ostkreis Hannover	128



Gesellschaft

Bildungsurlaube	5
Pädagogik/Erziehung/Familie	10
Wasser für Babys	10
Erziehungsfragen und Pädagogik	11
Geschichte und Zeitgeschichte	12
Politische Bildung	13
Umweltbildung	14
Ökonomie und Recht	15
Frauenarbeitskreise	16
Psychologie und Kommunikation	20



Kultur/Gestalten

Studienreisen	25
Literatur und Kultur	26
Kreativität	28
Bildungsurlaube	5
(Digital-Fotografie)	
Malen und Zeichnen	28
Plastisches Gestalten	33
Werken	33
Textiles Gestalten, Nähen und Mode	35
Musik	40
Fotografie und Bildbearbeitung	42
Freizeit und Gartengestaltung	47



Gesundheit

Bildungsurlaube	6
Gesundheitsbildung in der VHS	48
Yoga und Entspannungstechniken	49
Gymnastik und Bewegung	60
Gesundheitspflege	73
Ernährung und Kochen	82



Sprachen

Europ. Referenzrahmen (GER)	88
Deutsch	89
Sprachberatung	89
Integrationskurse/Flüchtlingskurse	89
Alphabetisierung	89
Deutsch als Fremdsprache	90
Fremdsprachen	
Bildungsurlaube	5
Sprachberatung	91
Englisch	91
Französisch	98
Italienisch	100
Spanisch	102
Polnisch	104
Niederländisch	104
Dänisch	105
Finnisch	105
Japanisch	105
Schwedisch	106
Online-Sprachkurse	107



Berufliche Bildung /EDV

Bildungsurlaub	5
Fotografie und Bildbearbeitung	46
Firmenschulungen	110
EDV-Beratung	110
Buchführung	110
Computer-Basiswissen	110
Internetkriminalität	113
Computer-Intensiv	114
Mobile Geräte	116
Apple	118
Spezial	119
Computerclubs	121
Bildungsangebote für Schüler*innen	122

Bildnachweise Deckblatt und Auftaktseiten Fachbereiche:

Deckblatt: Solitary ancient oak with awesome sunbeams © satori Fotolia.com
 S. 9: Meeting © Rawpixel.com, Fotolia.com
 S. 24: mixing paint © Kasia Biel, Fotolia.com
 S. 48: Ab heute gesund! © Kathrin39, Fotolia.com
 S. 87: Hello! © dizain, Fotolia.com
 S. 109: E-learning © Maksym Yemelyanov, Fotolia.com



Programmbereichsleitungen

Elke Vaihinger, VHS-Geschäftsführerin

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

Arbeitsgebiete:

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

Astrid Voges, Stellv. Geschäftsführerin

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

Arbeitsgebiete:

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

Dirk Eickstädt

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

Arbeitsgebiete:

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

Bettina Laes

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

Arbeitsgebiete:

Autogenes Training, Yoga, Entspannung
Gymnastik und Bewegung

Annika Schindel

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

Arbeitsgebiete:

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

Verwaltung

Burkhard Langehein

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

Corinna Bergmann

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

Claudia Bosse

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

Christine Brinkmann

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

Corina Horn

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

Regina Lenze

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

Sonia Poch

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

Elke Schwanke

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

Viola Wegener

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

Meri Zivkov

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

Anette Hasenjäger, Angela Krebstakies und Andreas Wigas

Raumpflegedienst

Mario Hinz, Olaf Bertow

Handwerker

Wie informiere ich mich über einen Kurs?

Allgemeine Kursberatung

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

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

Sprachberatung 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 91.

Sprachberatung 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 den Seiten 89/90.

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

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

Unsere Kursleitenden

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



Telefonische Anmeldung 05132 50 00 -0

Hauptgeschäftsstelle

Wie melde ich mich an?

Telefonische oder persönliche Anmeldung

Hauptgeschäftsstelle Lehrte Rathausplatz 2, 31275 Lehrte

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

Geschäftsstelle Burgdorf Bergstr. 4-6, 31303 Burgdorf

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

Geschäftsstelle Isernhagen Hannoversche Str. 23, 30916 Isernhagen-Altwarmbüchen

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

Geschäftsstelle Sehnde Peiner Str. 13, 31319 Sehnde

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

Geschäftsstelle Uetze Burgdorfer Str. 15, 31311 Uetze

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

Schriftliche Anmeldung

mit den Anmeldekarten im Heft

Anmeldung per Internet

www.vhs-ostkreis-hannover.de

Wie bezahle ich den Kurs?

Einzugsermächtigung / SEPA-Lastschriftmandat:

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

Überweisung:

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

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

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

Eine Barzahlung ist nur in Ausnahmefällen in der Hauptgeschäftsstelle möglich.

VHS Ostkreis Hannover Rathausplatz 2 , 31275 Lehrte

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

Bürozeiten:

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

Geschäftsstellen

Burgdorf Bergstr. 4-6, 31303 Burgdorf

Telefon: 05136 70 75
Ansprechpartnerin: Claudia Bosse

Bürozeiten:

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

Isernhagen Hannoversche Str. 23, 30916 Isernhagen (Altwarmbüchen)

Telefon: 0511 22 08 222
Ansprechpartnerin: Elke Schwanke

Bürozeiten:

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

Sehnde Peiner Str. 13, 31319 Sehnde

Telefon: 05138 80 26
Ansprechpartnerin: Elke Vaihinger

Bürozeiten:

Di von 17:00 - 18:00 Uhr

Uetze Burgdorfer Str. 15, 31311 Uetze

Telefon: 05173 33 141 44
Ansprechpartnerin: Bettina Laes

Bürozeiten:

Do von 14:00 - 15:00 Uhr

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.



Erweiterung der AGB

Entsprechend der Erwartung in der Bevölkerung nach einem gewohnt umfassenden und vielfältigen Kurs- und Weiterbildungsangebot Ihrer örtlichen Volkshochschule haben wir das vorliegende Programm für das Herbst-/ Wintersemester 2020/21 erstellt. Zum Infektionsschutz sind gegebenenfalls Abstands- und Hygieneregeln für den Kurs- und Veranstaltungsbesuch zu beachten.

Eine notwendige Dokumentation Ihrer Veranstaltungsteilnahme entsprechend den Vorgaben erfolgt unter Beachtung des Datenschutzes. Eine Klausel in unseren Allgemeinen Geschäftsbedingungen regelt die vertraglichen Beziehungen, die greifen, falls Rechtsvorschriften und Vorgaben oder behördliche Verfügungen und Maßnahmen gegen ein Infektionsgeschehen (z.B. Corona-Virus) bestehen oder angeordnet werden. (s. AGB S. 127)

Infektionsschutz

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

Anpassungen von Veranstaltungen

Aufgrund der 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.**

Kurse mit Lebensmitteln

Im Herbst-/Wintersemester 2020/2021 können wir leider keine Gruppenkochkurse anbieten. Stattdessen haben wir im Bereich "Kochen und Ernährung" ein vielseitiges Programm aus Vorträgen, Seminaren und online-Kochkursen zusammengestellt.

online-Kurse

Als Alternative zu unseren Präsenzkursen bieten wir in verschiedenen Programmbereichen online-Kurse an. Im Sprachenbereich finden Sie dazu eine Übersicht auf den Seiten 107/108, weitere online-Angebote bieten wir in den Bereichen Umweltbildung und Gesundheit an. Diese Angebote sind durch einen Hinweis speziell gekennzeichnet.



Über Änderungen informieren wir vorrangig **per E-Mail.**

Überprüfen Sie daher bitte regelmäßig Ihr Postfach und auch den Spam-Ordner. Bitte teilen Sie uns Ihre aktuelle E-Mail-Adresse mit.



Übersicht Bildungsurlaubsangebot der VHS Ostkreis Hannover

Psychologie und Kommunikation

S 106 002	Bildungsurlaub: Neuro-Linguistisches Programmieren - NLP (Teilzeit)	11.01.2021 - 15.01.2021	Altwarmbüchen	S. 20
S 106 001	Bildungsurlaub: Gelungene Kommunikation und souveräne Gesprächsführung im (Berufs-) Alltag	01.02.2021 - 05.02.2021	Burgdorf	S. 20
S 106 021	Bildungsurlaub: Gelungene Kommunikation und souveräne Gesprächsführung im (Berufs-) Alltag	28.06.2021 - 02.07.2021	Burgdorf	S. 20

Berufliche Bildung / Fotografie

S 501 551	Fit im Büroalltag	11.01. - 15.01.2021	Burgdorf	S. 110
R 211 043	Bildungsurlaub: Professionelle Digital-Fotografie im Berufsalltag (Aufbaukurs)	31.08. - 04.09.2020	Lehrte	S. 44
R 211 023	Bildungsurlaub: Professionelle Digital-Fotografie im Berufsalltag (Grundkurs)	19.10. - 23.10.2020	Lehrte	S. 44
S 211 023	Bildungsurlaub: Professionelle Digital-Fotografie im Berufsalltag (Grundkurs)	25.01. - 29.01.2021	Lehrte	S. 44
S 211 043	Bildungsurlaub: Professionelle Digital-Fotografie im Berufsalltag (Aufbaukurs)	08.02. - 12.02.2021	Lehrte	S. 44
S 211 070	Bildungsurlaub in der Fotometropole Zingst: Professionelle Digital-fotografie und Bildbearbeitung im Berufsalltag	03.05. - 07.05.2021	Zingst	S. 45

Sprachen

S 406 971	Let's Talk Now - Englisch A2 (Teilzeit)	11.01. - 15.01.2021	Burgdorf	S. 95
S 408 991	Französisch Auffrischung A2 (Teilzeit)	11.01. - 15.01.2021	Burgdorf	S. 99
S 406 991	Business English for Beginners A1/A2 (Teilzeit)	18.01. - 22.01.2021	Burgdorf	S. 95
S 406 981	Englisch A1.1 - für Anfänger*innen (Teilzeit)	25.01. - 29.01.2021	Burgdorf	S. 95
T 420 993	Schwedisch A1.1 - für Anfänger*innen (Teilzeit)	08.03. - 12.03.2021	Lehrte	S. 106
T 420 983	Schwedisch A1.2 - Für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen (Teilzeit)	15.03. - 19.03.2021	Lehrte	S. 106
T 406 999	English Refresher in Ireland (Teilzeit, A1/A2/B1/B2/C1)	22.03. - 26.03.2021	Galway, Irland	S. 93
T 408 981	Französisch A1.1 - für Anfänger*innen (Teilzeit)	21.06. - 25.06.2021	Burgdorf	S. 95
U 406 999	English Refresher in Ireland (Teilzeit, A1/A2/B1/B2/C1)	20.09 - 24. 09 2021	Galway, Irland	S. 93

Bildungsurlaube im Bereich Gesundheit auf S. 6. ⇨

Ihr Anspruch auf Bildungsurlaub

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

Unsere Bildungsurlaubsveranstaltungen sind von der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung anerkannt, der dafür zuständigen Einrichtung im Land Niedersachsen.

Sie vergibt die VA-Nummer, die in der Regel bei den Kursen genannt ist und als Anerkennungsnachweis dient. Wenn Sie sich zu einem Bildungsurlaub angemeldet haben, erhalten Sie von uns spätestens vier Wochen vor Beginn des Bildungsurlaubs eine Anmeldebestätigung für Ihren Arbeitgeber. Am Ende des Bildungsurlaubs erhalten Sie bei regelmäßiger Teilnahme eine Bestätigung, die Sie ebenfalls Ihrem Arbeitgeber vorlegen müssen.

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

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

Teilzeit-Bildungsurlaube

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

Von einem Bildungsurlaub können Sie sich nur schriftlich abmelden.



Übersicht Bildungsurlaubsangebot der VHS Ostkreis Hannover

Gesundheit

2020

S 301 943	Gelassenheit und Vitalität für ein gesundes Leben (Teilzeit, Aufbaumodul)	05.10. - 09.10.2020	Lehrte	S. 56
S 304 940	Bildungsurlaub an der Nordsee - Gesundheitstraining, Entspannung und Ernährung	12.10. - 16.10.2020	Burhave	S. 80
S 304 900	Bildungsurlaub auf der Insel Spiekeroog - Gesundheitsmanagement in der beruflichen Lebensmitte	19.10. - 23.10.2020	Spiekeroog	S. 79
S 301 861	Stressreduzierung statt Burn-out - Strategien zur Stressbewältigung	19.10. - 23.10.2020	Burgdorf	S. 52
S 304 902	Gesundheitsmanagement in der beruflichen Lebensmitte	30.11. - 04.12.2020	Altwarmbüchen	S. 78

2021

S 301 933	Stressmanagement in Beruf und Alltag (Teilzeit)	11.01. - 15.01.2021	Lehrte	S. 56
S 301 861Z	Stressreduzierung statt Burn-out -Strategien zur Stressbewältigung (Teilzeit)	18.01. - 22.01.2021	Burgdorf	S. 52
S 304 933	Mit Achtsamkeit und Gelassenheit in den Ruhestand	18.01. - 22.01.2021	Lehrte	S. 78
T 304 900	Bildungsurlaub auf der Insel Spiekeroog - Gesundheitstraining, Entspannung und Ernährung	08.03. - 12.03.2021	Spiekeroog	S. 80
T 304 933	Fit und gesund im Beruf - Gesundheitsprävention durch Stressbewältigung, Intervallfasten und Bewegung	17.05. - 21.05.2021	Lehrte	S. 78
T 304 940	Bildungsurlaub an der Nordsee - Gesundheitsmanagement in der beruflichen Lebensmitte	19.07. - 23.07.2021	Burhave	S. 81
S 301 933Z	Stressmanagement in Beruf und Alltag (Teilzeit)	26.07. - 30.07.2021	Lehrte	S. 56
T 301 871	Resilienz - gestärkt durchs Leben gehen	30.08. - 03.09.2021	Burgdorf	S. 52
T 301 913	Stressbewältigung - Entspannter und gelassener im Berufs- und Alltagsleben (Teilzeit)	30.08. - 03.09.2021	Lehrte	S. 57
U 304 901	Fit und gesund im Beruf - Gesundheitsprävention durch Stressbewältigung, Intervallfasten und Bewegung	13.09. - 17.09.2021	Burgdorf	S. 79
U 301 943	Gelassenheit und Vitalität für ein gesundes Leben (Teilzeit, Aufbaumodul)	20.09. - 24.09.2021	Lehrte	S. 57
U 304 933	Burnout vorbeugen - Kraftquelle Achtsamkeit	04.10. - 08.10.2021	Lehrte	S. 79
U 304 910	Vorankündigung: Bildungsurlaub auf Sylt - Gesundheitstraining, Entspannung und Ernährung	01.11. - 05.11.2021	Sylt	S. 81
U 304 902	Mit Achtsamkeit und Gelassenheit in den Ruhestand	15.11. - 19.11.2021	Altwarmbüchen	S. 79



Name:

Isabell Slowik

bei der VHS seit:

2020

Unterrichtsbereich(e):

Ernährung,

Gesundheitspflege - Heilpflanzen

Das macht Erwachsenenbildung für mich besonders:

Es erfreut mich, dass auch Erwachsene Lust und Spaß daran haben, ihren Horizont zu erweitern und Neues zu erfahren.

Dozentenprofile:

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



Name:

Denise Clémeur

bei der VHS seit:

2001

Unterrichtsbereich(e):

Spanisch

Das macht Erwachsenenbildung für mich besonders:

Mit Personen zu arbeiten, die freiwillig eine fremde Sprache und Kultur kennenlernen möchten



Name:

Oliver Schlickeisen

bei der VHS seit:

1999

Unterrichtsbereich(e):

EDV allgemein, MS-Office,
Datensicherheit, Datenschutz

Das macht Erwachsenenbildung für mich besonders:

Die Möglichkeit, aktuelle Themen der Digitalisierung ohne Stress zu vermitteln



Name:
Dominik Machner
bei der VHS seit:
2012

Unterrichtsbereich(e):
Gesundheitspflege - Faszienyoga
Das macht Erwachsenenbildung für mich besonders:

Ich kann Menschen zeigen, wie Sie eigenverantwortlich ein gesundes und schmerzfreies Leben führen. Das ist meine Leidenschaft und macht daher viel Spaß.



Name:
Nancy Hulek
bei der VHS seit:
1990
Unterrichtsbereich(e):
Englisch
Das macht Erwachsenenbildung für mich besonders:
Dass nette Leute zu den Kursen kommen.



Name:
Susanne Horn
bei der VHS seit:
2015

Unterrichtsbereich(e):
Hatha-Yoga
Das macht Erwachsenenbildung für mich besonders:

Das Leben ist ein ständiger Lernprozess! Jede*r Erwachsene kann Neues erlernen, sowohl Erlerntes vertiefen, als auch Lern- bzw. Bildungsprozesse nachholen und aktualisieren. Die einzelnen Seminare können der jeweiligen Altersstruktur und dem Lernniveau angepasst werden.



Hier könnte Ihr Profil stehen!

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

Bewerbung unter info@vhs-ostkreis-hannover.de



Wegweiser

Bildungsurlaube	5
Wasser für Babys	10
Erziehungsfragen und Pädagogik	11
Geschichte / Zeitgeschichte	12
Politische Bildung	13
Umweltbildung	14
Ökonomie / Recht	15
Frauenarbeitskreise	16
Psychologie und Kommunikation	20

Kontakte

Elke Vaihinger

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

Astrid Voges

Familienbildung - Psychologie und Kommunikation

Meri Zivkov

Sachbearbeitung

Claudia Bosse

Sachbearbeitung

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0



Gesellschaft

VHS: Demokratische Orte des Lernens

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

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





Kontakte:

Astrid Voges

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

Claudia Bosse

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

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

Wasser für Babys

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

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

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

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

S 105 011 Wasser für Babys (4 - 6 Monate)

Karola Maske
Hinweis: Am 17.10.20 findet der Kurs nicht statt.
Di, 08.09.2020, 20:00 - 21:30 Uhr
(Elternabend, Bergstr. 6)
samstags, 10.10.2020 - 19.12.2020
jeweils von 10:00 - 10:45 Uhr
10 Vormittage u. 1 Abend, 12 UStd
Burgdorf, Therapiebad,
Wasserwerksweg 6
Preis: 90,00 €

S 105 071 Wasser für Babys (4 - 6 Monate)

Sabine Schecker
Hinweis: In den Herbstferien findet der Kurs nicht statt.
Do, 10.09.2020, 20:00 - 21:30 Uhr
(Elternabend, Bergstr. 6)
freitags, 18.09.2020 - 04.12.2020
jeweils 14:00 - 14:45 Uhr
10 Nachmittage und 1 Abend, 12 UStd
Burgdorf, Therapiebad,
Wasserwerksweg 6
Preis: 90,00 €

S 105 031 Wasser für Babys (7 - 9 Monate)

Karola Maske
Hinweis: Am 17.10.20 findet der Kurs nicht statt.
Di, 08.09.2020, 20:00 - 21:30 Uhr
(Elternabend, Bergstr. 6)
samstags, 10.10.2020 - 19.12.2020
jeweils von 10:00 - 10:45 Uhr
10 Vormittage u. 1 Abend, 12 UStd
Burgdorf, Therapiebad,
Wasserwerksweg 6
Preis: 90,00 €

S 105 081 Wasser für Babys (7 - 9 Monate)

Sabine Schecker
Hinweis: In den Herbstferien findet der Kurs nicht statt.
Do, 10.09.2020, 20:00 - 21:30 Uhr
(Elternabend, Bergstr. 6)
freitags, 18.09.2020 - 04.12.2020
jeweils 15:00 - 15:45 Uhr
10 Nachmittage und 1 Abend, 12 UStd
Burgdorf, Therapiebad,
Wasserwerksweg 6
Preis: 90,00 €

S 105 061 Wasser für Babys (10 - 12 Monate)

Karola Maske
Hinweis: Am 17.10.20 findet der Kurs nicht statt.
Di, 08.09.2020, 20:00 - 21:30 Uhr
(Elternabend, Bergstr. 6)
samstags, 10.10.2020 - 19.12.2020
jeweils von 12:00 - 12:45 Uhr
10 Vormittage u. 1 Abend, 12 UStd
Burgdorf, Therapiebad,
Wasserwerksweg 6
Preis: 90,00 €

S 105 091 Wasser für Babys (10 - 12 Monate)

Sabine Schecker
Hinweis: In den Herbstferien findet der Kurs nicht statt.
Do, 10.09.2020, 20:00 - 21:30 Uhr
(Elternabend, Bergstr. 6)
freitags, 18.09.2020 - 04.12.2020
jeweils 16:00 - 16:45 Uhr
10 Nachmittage und 1 Abend, 12 UStd
Burgdorf, Therapiebad,
Wasserwerksweg 6
Preis: 90,00 €



S 105 961 Den Lernblockaden auf der Spur

Der Körper lügt nicht...

Wir alle sind in dem Maße blockiert im Lernen und damit in unserer Weiterentwicklung, wie wir es nicht gelernt haben, in belastenden Situationen anders oder kreativ denken und handeln zu können. Was wäre aber, wenn es in Wirklichkeit gar keine Begrenzungen gibt und sie lediglich in unserem Kopf bzw. unserem Denken existieren und damit verändert werden können? Eine vielleicht spannende und erlösende Erfahrung und eventuell ein neuer Weg mit Ängsten und Herausforderungen umzugehen. Nutze die Intelligenz deines Körpers und erkenne wie und wo das Denken deine Gesundheit und deine Weiterentwicklung beeinflusst.

Ein Wochenende mit viel Zeit zum Ausprobieren und Kennenlernen der eigenen Ressourcen.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke, Wasser zum Trinken und Schreibzeug mitbringen!

Ingeborg Märker

Sa, 10.10.2020, 10:00 - 16:00 Uhr

So, 11.10.2020, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Wochenende, 12 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 46,00 €

S 105 951 Kinder sind wunderbar!

Unterstützen statt erziehen - Vortrag mit Gespräch

Wunderbar? Die Kinder können schon sehr anstrengend sein und Eltern sind oft am Limit. Der Abend lädt Sie herzlich ein, einmal durchzuatmen und durch die Perspektive "unterstützen statt erziehen" neuen Schwung in Ihre Beziehung zu den Kindern zu tragen. Auf dass sich die vielen ärgerlichen Alltagsprobleme effektiv angehen lassen. Mir ist schnell klar geworden, dass Kinder Personen mit ihrer eigenen Sicht der Dinge sind. Das ist sehr herausfordernd - aber kann man sich darauf einlassen? Ich entspanne mich und mache meine Grenzen klar. Die Kinder wissen, woran sie sind. Ich lasse mir von den Kindern nichts gefallen, bedränge sie aber im Gegenzug auch nicht mit dem ewigen "Sieh das ein, ich habe recht". So hat im Konflikt unsere Würde wieder gleichen Wert.

Die Zauberei im Kinderzimmer beginnt damit, dass ich mich um mich selbst kümere, auch wenn die Kinder da sind. Denn ich bin der festen Überzeugung, dass sich die Liebe zum Kind nur wirklich entfalten kann, wenn wir uns gestatten, uns selbst zu lieben, so wie wir sind.

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

Dr. Hubertus von Schoenebeck

Do, 11.02.2021, 19:30 - 22:00 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 13,00 €

S 105 000 Theatergruppe

In Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe Peine-Burgdorf GmbH

Inhalt:

Grundlegende Übungen zur Entspannung/Konzentration, Bewegung, Gestik, Stimme, Mimik bilden die Basis für die Entwicklung von Ausdruck, Phantasie, storytelling, Interaktion und Gruppenwahrnehmung. Im Rahmen improvisierter Alltagsszenen entstehen Spielszenen, die miteinander verbunden von der Gruppe in der Öffentlichkeit aufgeführt werden.

Die Einbeziehung audio-visueller Medien (Computer, Beamer, Sampler), sowie deren Einbettung und Bedienung im Spielprozess, ist ein wesentlicher Bestandteil dieser Theaterform.

Matthias Bittner

freitags, 11.09.2020 bis 12.02.2021

jeweils von 10:00 - 12:00 Uhr

10 Vormittage, 27 UStd

Burgdorf, Lebenshilfe Peine-Burgdorf

GmbH, Holzwassen 1

S 302 864 Bodyworkout für Mütter mit Kindern

Inhalt s. S. 62.

Nathalie Sommer

montags, 31.08.2020 bis 30.11.2020

jeweils von 10:00 - 11:00 Uhr

12 Vormittage, 16 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 57,00 €

S 302 864Z Bodyworkout für Mütter mit Kindern

Inhalt s. S 302 864, S. 62.

Nathalie Sommer

montags, 31.08.2020 bis 30.11.2020

jeweils von 11:00 - 12:00 Uhr

12 Vormittage, 16 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 57,00 €

S 301 891 Yoga mit Baby/Kind

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

Inhalt s. S. 52.

Susanne Brandt

dienstags, 01.09.2020 bis 26.01.2021

jeweils von 14:45 - 15:45 Uhr

17 Nachmittage, 23 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 79,00 €

S 301 971 Yoga mit Baby/Kind

Vier Füße für ein OM, Kinder ab 2 1/2 Jahren

Inhalt s. S. 52.

Susanne Brandt

dienstags, 01.09.2020 bis 26.01.2021

jeweils von 16:00 - 17:00 Uhr

17 Nachmittage, 23 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 79,00 €

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

Inhalt s. S. 40.

Wolfgang Klebsch

Mo, 12.10.2020 bis Do, 15.10.2020

täglich jeweils von 14:00 - 15:30 Uhr

4 Nachmittage, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 34,00 €

S 500 211 Tastschreiben heute - Ferienkurs - Schnelleinstieg ab Kl. 6

Kinderleicht! - 10 Finger „blind“ schreiben in kurzer Zeit

Inhalt s. S. 122.

Heidrun Pallagst

Mo, 19.10.2020 bis Do, 22.10.2020

täglich jeweils von 13:00 - 16:15 Uhr

4 Nachmittage, 16 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 96,00 €



Kontakte:

Elke Vaihinger

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

Meri Zivkov

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

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

S 101 888 Besuch in der Gedenkstätte Ahlem

Eine gemeinsame Veranstaltung mit VHS Langenhagen und VHS Calenberger Land in Kooperation mit der Gedenkstätte in Ahlem

1893 gründete der jüdische Bankier Moritz Simon in Ahlem eine Ausbildungsstätte für jüdische Kinder und Jugendliche. Den Ausbildungsschwerpunkt bildete der Gartenbau, so dass aus der „Israelitischen Erziehungsanstalt“ schließlich die „Israelitische Gartenbauschule“ hervorging. Moritz Simon beabsichtigte, jüdischen Kindern und Jugendlichen eine Berufsausbildung zu ermöglichen, die den Juden über Jahrhunderte hinweg auf Grund diskriminierender Gesetzgebung verboten war. Seiner Auffassung nach sollten Juden in anerkannten Berufen tätig sein, um antisemitischen Vorurteilen entgegenwirken. Er wollte zeigen, dass Juden, wie alle anderen auch, körperlich anstrengende und schmutzige Arbeit verrichten - wenn sie es denn dürfen! Nach 1933 förderte die Israelitische Gartenbauschule mit Billigung der Nazis die Auswanderung der deutschen Juden - bis zum Verbot der Auswanderung im Oktober 1941. Nach diesem Verbot hatte die Gartenbauschule keinen Nutzen mehr für die Nazis, sodass sie im Juni 1942 geschlossen wurde. Aus dem Projekt des Aufbruchs und der Emanzipation wurde ein Ort der Verfolgung. Die Gartenbauschule in Ahlem war - viele HannoveranerInnen wissen das nicht - der zentrale Ausgangspunkt für die Deportation der Juden aus dem Zuständigkeitsbereich der Gestapo Hannover.

Sieben der insgesamt acht Deportationen, die in Hannover stattgefunden haben, hatten hier ihren Ausgangspunkt. Vom Gelände der Schule sind 2.173 Juden deportiert worden, von denen nur 144 überlebten. Im Oktober 1943 wurde die Gestapo-Zentrale in Hannovers Innenstadt ausgebombt. Daraufhin zogen einige Abteilungen der Gestapo in das Direktorenhaus der Gartenbauschule. Die Gestapo nutzte die Kellerräume, um Zwangsarbeiter und politisch unerwünschte Personen zu inhaftieren und zu foltern. Unmittelbar vor Kriegsende eskalierte die Situation in Ahlem, als die Gestapo im März 1945 mindestens 59 Personen in der ehemaligen Laubhütte der Gartenbauschule hinrichtete und das Gebäude im April samt beweisträchtiger Akten vor den anrückenden Alliierten niederbrannte. Zuvor ermordete die Gestapo 154 Zwangsarbeiter auf dem Seelhorster Friedhof. Der Ort der früheren Gartenbauschule ist für immer mit insgesamt 2.866 bekannten Todesopfern verbunden. Thomas Lippert
So, 27.09.2020, 11:00 - 14:00 Uhr
1 Nachmittag, 4 UStd
kostenfrei

S 101 002 Ahnen- und Familienforschung

Sie möchten gern mehr über die Herkunft Ihrer Familie wissen? Wer sind meine Ahnen? Wo und unter welchen Umständen haben sie gelebt? Habe ich evtl. berühmte Ahnen oder gibt es Vorfahren, über die nicht gesprochen werden durfte? Wie komme ich von der heutigen Zeit mit den vorhandenen Urkunden und Unterlagen in die Familien-Vergangenheit? Die Grundlagen zur Beantwortung dieser und weiterer spannender Fragen werden wir in dem Workshop mit dem Einstieg in die Familien/Ahnenforschung und vielen Übungen erarbeiten:

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

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

Harro Thiemann
Sa, 21.11.2020, 10:00 - 18:00 Uhr
1 Samstag, 8 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3
Preis: 23,00 €

S 101 898 Z "Haus des Lebens"-Besuch des jüdischen Friedhofs in Hannover

Jüdische Friedhöfe sind vielerorts die einzigen erhaltenen Stätten des zerstörten deutschen Judentums, in Hannover der Alte jüdische Friedhof und der Friedhof An der Strangriede in der Nordstadt sowie der Friedhof Bothfeld (seit 1924). Der jüdische Friedhof (hebräisch "Beth Chajim" - Haus des Lebens, auch "Beth Olam" - Haus der Ewigkeit) will den Verstorbenen eine würdige und dauerhafte Ruhestätte inmitten von Menschen ihres Volkes und Glaubens geben: Nach jüdischer Vorstellung soll ein Grab auf ewig unangestastet bleiben - der Friedhof als der "gute Ort". Das Beerdigungswesen ist eine Aufgabe der Gemeinschaft. In Hannover sorgten die "Chewra Kadischa", die Heilige Bruderschaft, und der "Israelitische Frauenverein" für die Betreuung der Sterbenden, die Totenwache, die rituelle Reinigung und Einkleidung der Toten und ihre Beisetzung. Der Alte jüdische Friedhof (seit 1550) ist ein Kulturdenkmal von besonderer Bedeutung, mit 700 Grabsteinen aus drei Jahrhunderten. Als historischer Ort bezeugt dieser Friedhof Gemeindeleben und Begräbniskultur der hannoverschen Juden in früherer Zeit. Männliche Teilnehmer sollten eine Kopfbedeckung tragen. Die Begehung des Friedhofes wird geleitet von dem Historiker Dr. Peter Schulze, der sich seit vielen Jahren in Forschungen, Veröffentlichungen und Ausstellungen mit der Stadtgeschichte und besonders der jüdischen Lokalgeschichte auseinandergesetzt hat. Treffpunkt für die Führung ist um 10:50 Uhr am Eingang zum jüdischen Friedhof in der Oberstraße in Hannover. Preis: 12 € pro Person. Dr. Peter Schulze
So, 13.09.2020, 11:00 - 13:00 Uhr
1 Sonntag, 4 UStd
Preis: 12,00 €



S 101 000 "... darauf man mit Andacht gehen kann ..."

Hannovers Friedhöfe als Zeugnisse der Kultur- und Sozialgeschichte

Der Wandel der Bestattungskultur im 19. und 20. Jahrhundert steht im Mittelpunkt von drei Friedhofsführungen mit dem Historiker Dr. Peter Schulze. Ältere Gräberquartiere und Denksteine, Mausoleen und Kolumbarien lassen die Friedhöfe zu historischen Orten werden; im Vergleich mit jüngeren Gräberreihen und Grabstätten geben sie Auskunft über Veränderungen im Umgang mit Tod und Totengedenken. Im Anschluss an die Rundgänge steht Dr. Peter Schulze zu Nachgesprächen in einem nahegelegenen Café bereit.

Die Spaziergänge auf den Friedhöfen können auch einzeln zum Preis von jeweils 12,00 € gebucht werden. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung die gewünschten Friedhöfe an.

Eine gemeinsame Veranstaltung von der VHS Langenhagen, VHS Calenberger Land und VHS Ostkreis Hannover.

Samstag, 10.10.2020, 15.00-17.15 Uhr: Stadtfriedhof Engesohde: Erbbegräbnisse, Urnenhain, Gartenkunst

Der erste Rundgang gilt dem Stadtfriedhof Engesohde in der hannoverschen Südstadt, der 1864 als kommunaler "Zentralfriedhof" eingerichtet wurde, um die Schließung alter innerstädtischer Begräbnisplätze zu ermöglichen. Bestattungen erfolgten in Reihengräbern (nur bis 1890), Erbbegräbnissen und Grabgewölben. Seit 1902 wurden die Gräberquartiere neugestaltet; dort finden sich neben älteren Denksteinen zahlreiche qualitätsvolle Grabmäler in modernen Formen.

Treffpunkt: 15 Uhr, Haupteingang Orli-Wald-Allee 2, Stadtbahnlinien 1, 2, 8 (Station Altenbekener Damm)

Samstag, 24.10.2020, 15.00-17.15 Uhr: Stadtfriedhof Stöcken: Reihengräber, Kriegstote, Parkfriedhof
Der zweite Rundgang führt über den Stadtfriedhof Stöcken. 1891 als neuer städtischer Hauptfriedhof angelegt, dient der Stöckener Friedhof seither mehreren Generationen als Begräbnisstätte. Zu den Besonderheiten des Friedhofs zählen Alleenwege und Urneninsel, Grabarchitektur aus älterer Zeit, Abteilungen für Kriegstote beider Weltkriege, das Gräberfeld für Muslime (seit 1989) und die 2005 eingerichtete "Kindergedenkstätte".



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

Samstag, 14.11.2020, 15.00-17.15 Uhr: Stadtfriedhof Seelhorst: Reformfriedhof, Kapellenbau, Urnenfelder
Der dritte Rundgang gilt dem Stadtfriedhof Seelhorst, dem größten städtischen Friedhof (seit 1920). Vom Portal des ursprünglichen Haupteingangs führt eine vierreihige Allee zum Zentralbau mit Kapellen und Krematorium (1997 stillgelegt), dahinter ausgedehnte Urnengrabfelder.

Bemerkenswert sind die Gräberfelder mit "Reformgrabmalen", die Ehrenanlagen für Kriegstote, KZ-Häftlinge und Kinder von Zwangsarbeiterinnen sowie die Waldgrababteilung (seit 2005).

Treffpunkt: 15 Uhr, Alter Haupteingang Hoher Weg, Buslinien 123, 128 (Haltestelle Hoher Weg)

Dr. Peter Schulze
samstags, 10.10.2020 bis 14.11.2020
jeweils von 15:00 - 17:15 Uhr
3 Samstage, 9 UStd
Preis: 36,00 €

S 102 999 MitRespekt! für Niedersachsen

Immer mehr ehrenamtlich Engagierte, Politiker*innen und Personen in öffentlichen Diensten und Ämtern beobachten einen steigenden Unmut und verbale sowie körperliche Gewaltbereitschaft gegen sie. Aus einer Studie des Deutschen Bundesamtes (2019) geht hervor, dass bereits jede zweite Person im öffentlichen Dienst Opfer eines Übergriffes wurde. Angriffe richten sich dabei selten gegen sie persönlich, sondern meist gegen das Amt oder die Funktion, die sie in der Gesellschaft ausüben. Der Respekt ihnen gegenüber sinkt oder verschwindet sogar, sodass Amtsträger*innen nicht mehr als individuelle Personen wahrgenommen werden und damit zur Zielscheibe von Übergriffen werden. Wir möchten auf diesen Missstand aufmerksam machen und anstoßen, ihn aktiv zu verändern.



Mit verschiedenen Aktionen und Bündnissen ist es uns allen möglich, mehr Respekt zu schaffen.

Der Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e. V. bietet in allen Standorten in ganz Niedersachsen Interessierten vielfältige Veranstaltungen im Rahmen der Initiative an.

Die VHS Ostkreis Hannover beteiligt sich an der gemeinsamen Auftaktveranstaltung am 18. September 2020 auf dem Opernplatz in Hannover und bittet um Ihre aktive Teilnahme.

Fr, 18.09.2020, 10:00 - 12:00 Uhr
kostenfrei



S 100 710 Die Mergelgrube in Hannover-Misburg

Führung in den Lebensraum einer Mergelgrube

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

Ulrich Schmersow

Fr, 18.09.2020, 15:00 - 17:30 Uhr

1 Nachmittag,

Preis: 12,00 €

Blick in die
Mergelgrube
© Ulrich
Schmersow



S 102 910 Wald ist mehr als Holz: Gesunde Wälder - gesunde Menschen

Es gibt nur noch wenige Urwälder auf dieser Welt und die Zerstörung der Wälder schreitet in rasantem Tempo weiter voran. Meistens werden Wälder zum Ausbau landwirtschaftlicher Nutzflächen gerodet. Auch Waldbränden kommt eine Schlüsselrolle zu. Aber fast immer beginnt die Zerstörung der Wälder mit dem Fällen der Bäume. Dabei sind Wälder weiter mehr als Land und Holz. Sie sind die Lunge unserer Erde, sie sind der Kern unseres Klimas und sie sind Hotspots der Artenvielfalt. Darüber hinaus haben sie auch direkte Auswirkungen auf unsere Gesundheit: Beispielsweise zeigen Untersuchungen aus Brasilien einen Zusammenhang zwischen Waldrodungen und der Zunahme von Malaria-Erkrankungen. Im Rahmen der Veranstaltungsreihe werden die weitreichende Bedeutung unserer Wälder näher beleuchtet und die notwendigen Schritte für ihren Erhalt diskutiert. Referent*in: Dr. Susanne Winter, Programmleitung Wald im WWF Deutschland, Philipp Gerhardt, Diplom-Forstwirt und Organisator der Plattform baumfeldwirtschaft.de.

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

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

Mi, 23.09.2020, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Abend, 2 UStd

Preis: 5,00 €



S 100 920 Nachhaltigkeit in der Krise

Unsere Welt steht an einem Kipp-Punkt, und wir spüren es. Einerseits geht es uns so gut wie nie, andererseits zeigen sich Verwerfungen, Zerstörung und Krise, wohin wir sehen. Ob Umwelt oder Gesellschaft - scheinbar gleichzeitig sind unsere Systeme unter Stress geraten. Wir ahnen: So wie es ist, wird und kann es nicht bleiben. Wie finden wir zu einer Lebensweise, die das Wohlergehen des Planeten mit dem der Menschheit versöhnt? Wo liegt der Weg zwischen Verbotssystemen und Wachstumswahn und Technikversprechen auf der anderen Seite? Diese Zukunft neu und ganz anders in den Blick zu nehmen, darin besteht die Einladung, die Prof. Dr. Maja Göpel in ihrem aktuellen Buch "Unsere Welt neu denken. Eine Einladung" ausspricht und über die wir mit ihr diskutieren wollen.

Über die Referentin:
Prof. Dr. Maja Göpel ist Generalsekretärin des Wissenschaftlichen Beirats der Bundesregierung Globale Umweltveränderungen (WBGU), Mitglied des Club of Rome und Mitbegründerin der Initiative Scientists for Future.

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

Maja Göpel

Mo, 09.11.2020, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Abend, 2 UStd

Preis: 5,00 €



Die neue Patientenverfügung - keine unnötige Sterbeverlängerung

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

S 103 011

Joachim Sundmacher
Fr, 20.11.2020, 18:00 - 20:15 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Seminarraum 1
Preis: 18,00 €

S 103 014

Joachim Sundmacher
Fr, 18.12.2020, 18:00 - 20:15 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13, Seminarraum 1
Preis: 18,00 €

Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung

Wer klug ist, sorgt vor! Wir alle können durch Krankheit, Unfall oder altersbedingt in Situationen kommen, in denen wir unsere Angelegenheiten nicht mehr selbstständig regeln 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.

S 103 001

Joachim Sundmacher
Fr, 06.11.2020, 18:00 - 20:15 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Seminarraum 1
Preis: 18,00 €

S 103 004

Joachim Sundmacher
Fr, 11.12.2020, 18:00 - 20:15 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13, Seminarraum 1
Preis: 18,00 €

Erben und Vererben

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

S 103 022

Joachim Sundmacher
Fr, 18.09.2020, 18:00 - 20:15 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3
Preis: 18,00 €

S 103 021

Joachim Sundmacher
Fr, 27.11.2020, 18:00 - 20:15 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Seminarraum 1
Preis: 18,00 €

S 103 024

Joachim Sundmacher
Fr, 08.01.2021, 18:00 - 20:15 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13, Seminarraum 1
Preis: 18,00 €

Das Einmaleins der Geldanlage

Anlagestrategien in Zeiten niedriger Zinsen

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

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

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

S 103 054

Steffen Koch
Fr, 20.11.2020, 18:00 - 21:15 Uhr
1 Abend, 4 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13, Seminarraum 1
Preis: 18,00 €

S 103 052

Steffen Koch
Fr, 04.12.2020, 18:00 - 21:15 Uhr
1 Abend, 4 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3
Preis: 18,00 €

LEHRTER WOHNUNGSBAU

1100 tolle Mietwohnungen in Lehrte

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



Kontakte:

Elke Vaihinger

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

Meri Zivkov

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

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

Frauenarbeitskreise

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

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

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

Neue Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen!

S 100 101 Frauenarbeitskreis in der VHS, Burgdorf

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Seminarraum 5

Jean Zeyßig, 05136/83476
mittwochs, 16.09.2020 bis 09.12.2020

jeweils von 10:00 bis 11:30 Uhr

Preis: 75,00 €

- 16.09.2020 Hildegard von Bingen
Claudia Schäfer
- 23.09.2020 Religionsphilosophie und Kunstgeschichte: G. E. Lessing
Florian Fischbach
- 30.09.2020 Der Nahe Osten vor dem Abgrund - oder : ein neuer "Dreißigjähriger Krieg"?
Modul 4, Die Türkei zwischen Aufbruch in die Moderne und regionalem Großmachtstreben
Dr. Regina Runge-Beneke
- 07.10.2020 "Sag mir wer ich bin!"
Karin Hieronimus
- 28.10.2020 Programmplanung
- 04.11.2020 Die linke Hand des Papstes, Erzählung von F.C.Delius
Gabriele Meuer
- 11.11.2020 Besuch im Sprengelmuseum
Thema nach Absprache
Treffpunkt im Foyer, 11 Uhr, zzgl. Eintritt
Jörg Worat
- 18.11.2020 Die Skagen
Rainer Windrich
- 25.11.2020 Erstaunliche Tier-Mensch-Begegnungen
Sabine Bahnemann
- 02.12.2020 Sizilien - Brücke zwischen Ost und West
Georg Berthold
- 09.12.2020 Im Rhythmus der Gezeiten - Inseln und Halligen im nordfriesischen Wattenmeer
Georg Berthold

S 100 111 Frauenarbeitskreis 2 in Burgdorf

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

Gudrun Kraus, 05136/9778765
montags 28.09.2020 bis 14.12.2020

jeweils von 10:45 bis 12:15 Uhr

Preis: 75,00 €

- 28.09.2020 Warum islamistischer Terror und rechtsextremes Gedankengut zusammengehören und was das mit uns macht, Teil 1
Dr. Regina Runge-Beneke
- 05.10.2020 Warum islamistischer Terror und rechtsextremes Gedankengut zusammengehören und was das mit uns macht, Teil 2
Dr. Regina Runge-Beneke
- 26.10.2020 Programm-Musik
Geschichten mit Musik erzählt, Teil 2
Hella Gütte
- 02.11.2020 Programm-Musik
Geschichten mit Musik erzählt, Teil 3
Hella Gütte
- Freitag,
05.11.2020 Künstlerinnenporträt Niki de St. Phalle, Treffpunkt im Foyer des Sprengelmuseums, 11 Uhr
zzgl. Eintritt
Jörg Worat
- 16.11.2020 Friedrich Nietzsche: die Philosophie nach dem Tod Gottes, Teil 1
Thomas Schneider
- 23.11.2020 Friedrich Nietzsche: die Philosophie nach dem Tod Gottes, Teil 2
Thomas Schneider
- 30.11.2020 Das Abendmahl von Leonardo Da Vinci
Gabriele Meuer
- 07.12.2020 Leben entdecken - lebendig sein
Karin Hieronimus
- 14.12.2020 Die Arthroselüge
Edgar Job

25 %

Vielbucherprämie

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



S 100 202 Frauenarbeitskreis in der Begegnungsstätte Altwarmbüchen

Isernhagen, Begegnungsstätte Altwarmbüchen, An der Riehe 32

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

Hannelore Stork, 05136/893410

mittwochs, 16.09.2020 bis 06.01.2021

jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr,

Preis: 89,00 €

- 16.09.2020 Die Theorie des Essens, Teil 1
Thomas Schneider
- 23.09.2020 Die Theorie des Essens, Teil 2
Thomas Schneider
- 07.10.2020 Programmplanung
- 14.10.2020 Die linke Hand des Papstes,
Erzählung von F.C.Delius
Gabriele Meuer
- 28.10.2020 Nationalmusik im
19. Jahrhundert,
Teil 1: Wagner und Liszt
Hella Gütte
- 04.11.2020 Nationalmusik im
19. Jahrhundert,
Teil 2: Verdi und Puccini
Hella Gütte
- 11.11.2020 Chinas Weg in die Moderne
und der Aufstieg Japans, Teil 1
Dr. Regina Runge-Beneke
- 18.11.2020 Chinas Weg in die Moderne
und der Aufstieg Japans, Teil 2
Dr. Regina Runge-Beneke
- 25.11.2020 Friedrich Nietzsche: die
Philosophie nach dem Tod
Gottes, Teil 3
Thomas Schneider
- 02.12.2020 Friedrich Nietzsche: die
Philosophie nach dem Tod
Gottes, Teil 4
Thomas Schneider
- 09.12.2020 Besuch im Sprengelmuseum
Thema nach Absprache
Treffpunkt im Foyer, 11 Uhr,
zzgl. Eintritt
Jörg Worat
- 16.12.2020 Besuch im Designmuseum,
Steinhoff
Treffpunkt 10 Uhr am Eingang
des Möbelhauses
Gisela Hänel
- 06.01.2021 Theodor Lessing: Einmal und
nie wieder (Lesung)
Burkhard Heinrich

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

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

mittwochs, 16.09.2020 bis 09.12.2020

jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr

Preis: 75,00 €

- 16.09.2020 Die Geschichte des
Antisemitismus, Teil 1
Dr. Regina Runge-Beneke
- 23.09.2020 Die Geschichte des
Antisemitismus, Teil 2
Dr. Regina Runge-Beneke
- 30.09.2020 Immanuel Kant - Der kantus
firmus der Vernunft
Thomas Schneider
- 07.10.2020 Die linke Hand des Papstes,
Erzählung von F.C.Delius
Gabriele Meuer
- 28.10.2020 Programmplanung
- 04.11.2020 Italien - Kampanien und Rom
Georg Berthold
- 11.11.2020 Heinrich Heine: Ausschnitte
aus den Reisebildern
Burkhard Heinrich
- 18.11.2020 Die Kraft, die Leben schafft
Karin Hieronimus
- 25.11.2020 Nahrungsmittelallergien und
Unverträglichkeiten
Thomas Feist
- 02.12.2020 Portugal - Land am Rand
Europas?
Rainer Windrich
- 09.12.2020 Hildegard von Bingen
Claudia Schäfer

S 100 302 Frauenarbeitskreis im Haus der Begegnung in Neuwarmbüchen

Isernhagen, Haus der Begegnung,
Neuwarmbüchen, Immenzaun 13

Annelore Steinforth, 05139/896254

mittwochs, 16.09.2020 bis 09.12.2020

jeweils von 10:45 - 12:15 Uhr

Preis: 75,00 €

- 16.09.2020 Ahnen- und
Familienforschung
Harro Thiemann
- 23.09.2020 Käthe goes Walhalla
Gabriele Meuer
- 30.09.2020 Spaziergang an der
Skulpturenmeile in Hannover
Treffpunkt 11 Uhr an den
Nanas von Niki de St. Phalle,
Leibnizufer, Hannover
Gisela Hänel
- 07.10.2020 Wie verändert sich das
Denken seit es Schrift gibt?
Thomas Schneider
- 28.10.2020 Programmplanung
- 04.11.2020 Besuch im Sprengelmuseum
Thema nach Absprache
Treffpunkt im Foyer, 11 Uhr,
zzgl. Eintritt
Jörg Worat
- 11.11.2020 Nationalmusik im
19. Jahrhundert,
Teil 1: Wagner und Liszt
Hella Gütte
- 18.11.2020 Nationalmusik im
19. Jahrhundert,
Teil 2: Verdi und Puccini
Hella Gütte
- 25.11.2020 Quo vadis Europa?, Teil 1
Dr. Regina Runge-Beneke
- 02.12.2020 Quo vadis Europa?, Teil 2
Dr. Regina Runge-Beneke
- 09.12.2020 Andalusien - Die Seele
Spaniens
Rainer Windrich



S 100 303 Frauenarbeitskreis in der VHS, Lehrte

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1

Susanne Schachschal, 05132/55514
dienstags, 15.09.2020 bis 02.02.2021
jeweils von 09:30 bis 11:00 Uhr

Preis: 75,00 €

- 15.09.2020 Die linke Hand des Papstes, Erzählung von F.C.Delius
Gabriele Meuer
- 22.09.2020 Das Wietzenbruch
Burkhard Heinrich
- 29.09.2020 Das Menschenbild der Renaissance
Dr. Regina Runge-Beneke
- 13.10.2020 Friedrich Schiller -
Leben und Werk
Thomas Schneider
- 27.10.2020 An den Ufern des Nils -
Ägypten
Georg Berthold
- 10.11.2020 In der Mitte der Nacht liegt
der Anfang eines neuen Tages
Karin Hieronimus
- 24.11.2020 Die Lebensgeschichte der
taubblinden Helen Keller
Claudia Schäfer
- 08.12.2020 Nahrungsmittelallergien und
Unverträglichkeiten
Thomas Feist
- 12.01.2021 Synagoge und Friedhof als
Orte jüdischer Kultur.
Am Beispiel Niedersachsen
Dr. Peter Schulze
- 02.02.2021 Erstaunliche Tier-Mensch-
Begegnungen
Sabine Bahnemann

S 100 304 Frauenarbeitskreis in der VHS, Sehnde

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

Birgit Luck, 05138/503169
dienstags, 15.09.2020 bis 08.12.2020
jeweils von 10:00 - 11:30 Uhr

Preis: 75,00 €

- 15.09.2020 Der Nahe Osten vor dem
Abgrund - oder : ein neuer
"Dreißigjähriger Krieg"?
Modul 4, Die Türkei zwischen
Aufbruch in die Moderne und
regionalem
Großmachtstreben
Dr. Regina Runge-Beneke
- 22.09.2020 Der Nahe Osten vor dem
Abgrund - oder : ein neuer
"Dreißigjähriger Krieg"?
Modul 5, Die Türkei von der
Staatsgründung bis zur
autoritären Wende
Dr. Regina Runge-Beneke
- 29.09.2020 Immanuel Kant, Der Kantus
firmus der Vernunft, Teil 1
Thomas Schneider
- 06.10.2020 Immanuel Kant, Der Kantus
firmus der Vernunft, Teil 2
Thomas Schneider
- 27.10.2020 Programmplanung
- 03.11.2020 Die linke Hand des Papstes,
Erzählung von F.C.Delius
Gabriele Meuer
- 10.11.2020 "Aggregatzustände", Sonder-
ausstellung, Treffpunkt im
Foyer des Sprengelmuseums,
11 Uhr, zzgl. Eintritt
Jörg Worat
- 17.11.2020 Schottland - mehr als Whisky,
Kilt und Dudelsack
Georg Berthold
- 24.11.2020 Märchen im Advent
Karin Hieronimus
- 01.12.2020 Gesunde Ernährung -
wie geht das heute?
Thomas Feist
- 08.12.2020 Deutschland hat Rücken
Edgar Job

S 100 105 Gesprächskreis in Uetze

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

Dagmar Kovac, 05173/7753

donnerstags, 29.10.2020 bis 17.12.2020
jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr

Preis: 62,00 €

- 29.10.2020 Die linke Hand des Papstes,
Erzählung von F.C.Delius
Gabriele Meuer
- 05.11.2020 Hildegard von Bingen
Claudia Schäfer
- 12.11.2020 Hegel, der Weltgeist auf dem
Kathedr
Thomas Schneider
- 19.11.2020 Die Geschichte der arabi-
schen Staaten im Kontext des
Syrienkonfliktes
Dr. Regina Runge-Beneke
- 26.11.2020 Was Märchen von der
Ver-Wandlung wissen
Karin Hieronimus
- 03.12.2020 Darmgesundheit
Thomas Feist
- 10.12.2020 Sizilien - Brücke zwischen
Ost und West
Georg Berthold
- 17.12.2020 Island und Grönland
Helmut Peters

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



S 100 305 Frauenarbeitskreis in Hänigsen

Hänigsen, Ev. Kirchengemeinde,
An der Kirche 2

Erika Rös, 05147/467

dienstags, 08.09.2020 bis 24.11.2020

jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr

Preis: 75,00 €

- 08.09.2020 Die linke Hand des Papstes,
Erzählung von F.C.Delius
Gabriele Meuer
- 15.09.2020 Italien - Kampanien und Rom
Georg Berthold
- 22.09.2020 Italien - Toskana
Georg Berthold
- 29.09.2020 Achtsamkeit und deren
Integration in den Alltag
Thomas Feist
- 06.10.2020 Das Menschenbild in der
Renaissance
Dr. Regina Runge-Beneke
- 27.10.2020 Die Geschichte des
Antisemitismus, Teil 1
Dr. Regina Runge-Beneke
- 03.11.2020 Die Geschichte des
Antisemitismus, Teil 2
Dr. Regina Runge-Beneke
- 10.11.2020 Die Arthroselüge
Edgar Job
- 17.11.2020 Heinrich Heine: Die Harzreise
(Lesung)
Burkhard Heinrich
- 24.11.2020 Heinrich Heine: Reisebilder
(Lesung)
Burkhard Heinrich







Michael Graeber
Goldschmiede-, Uhrmachermeister und Juwelier
seit 1997

Sutelstraße 5 · 30659 Hannover Am Ortfelde 65 · 30916 Isernhagen NB
Tel. (05 11) 64 68 27 51 · www.gold-graeber.de Tel. (05 11) 77 10 22 · Fax (05 11) 2 35 99 88



Kontakte:

Astrid Voges

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

Meri Zivkov

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

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

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

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

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

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

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

VA-Nr.: 20 - 72631

Abmeldeschluss: 18. Dezember 2020

Agnes Heydenreich

Mo, 01.02.2021 bis Fr, 05.02.2021

täglich jeweils von 08:30 - 15:45 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 165,00 €

S 106 021 Bildungsurlaub: Gelungene Kommunikation und souveräne Gesprächsführung im (Berufs-) Alltag

Inhalt s. S 106 001.

VA-Nr.: 20 - 72631

Abmeldeschluss: 17. Mai 2021

Agnes Heydenreich

Mo, 28.06.2021 bis Fr, 02.07.2021

täglich jeweils von 08:30 - 15:45 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 165,00 €

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

Lösungsorientierte Kommunikation im Berufsalltag

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

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

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

Abmeldeschluss: 27. November 2020

Anne Fischer

Mo, 11.01.2021 bis Fr, 15.01.2021

täglich jeweils von 08:30 - 12:45 Uhr

5 Tage, 25 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1

Preis: 105,00 €

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.



S 106 971 Einführung in die Kinesiologie

An diesem Wochenende wollen wir uns mit der Entdeckung und den vielfältigen Möglichkeiten der Kinesiologie beschäftigen, vor allem mit dem Einsatz des Muskeltests. Vielleicht gibt es schon eigene persönliche Erfahrungen mit der Kinesiologie, die in diesem Kurs vertieft werden können. Die Einsatzmöglichkeiten der Kinesiologie sind fast unbegrenzt. Ziel dieses Kurses ist es, mit Spaß und Freude am Tun und durch Erfolg beim Ausprobieren der neuen Möglichkeiten die eigene Kompetenz und Verantwortung für sich zu stärken und zu einem neuen Selbstbewusstsein zu gelangen. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke, Wasser zum Trinken und Schreibzeug mitbringen!

Ingeborg Märker

Sa, 07.11.2020, 10:00 - 16:00 Uhr

So, 08.11.2020, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Wochenende, 12 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 46,00 €

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

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

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

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

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

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

Jana Hellmann

Di, 01.12.2020, 18:00 - 20:15 Uhr

Di, 08.12.2020, 18:00 - 20:15 Uhr

2 Abende, 6 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1

Preis: 26,00 €

S 106 052 Stressvermeidung durch eine gelungene Kommunikation

"Das habe ich doch gar nicht so gemeint!"

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

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

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

Jana Hellmann

Mo, 07.12.2020, 18:00 - 20:15 Uhr

Mo, 14.12.2020, 18:00 - 20:15 Uhr

2 Abende, 6 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3

Preis: 26,00 €

S 106 042 Selbstbewusst, innerlich stark und glücklich!

Haben Sie oft das Gefühl, von anderen nicht so akzeptiert zu werden, wie Sie wirklich sind? Fühlen Sie sich schnell von anderen kritisiert? Meldet sich Ihr schlechtes Gewissen, wenn Sie eigene Wünsche über die Ihrer Mitmenschen stellen? Empfinden Sie Verhalten von Ihren Mitmenschen als egoistisch, wenn diese an sich selbst denken?

Wir tun im Alltag oftmals Dinge, die wir eigentlich gar nicht tun wollen oder die uns nicht unbedingt glücklich machen - nur um nicht anzuecken, anderen Menschen einen Gefallen zu tun oder "weil man das eben so macht". Die Inhalte dieses Seminars werden Ihnen Möglichkeiten eröffnen, Ihre eigenen Wünsche wieder wahrzunehmen, sich selbst zu achten und lieben zu lernen. Sie bekommen Werkzeuge an die Hand, die Ihnen helfen, selbstbewusste Entscheidungen zu treffen und diese auch zu vertreten. U.a. folgende Themen werden in diesem Seminar behandelt:

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

Jana Hellmann

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

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

2 Abende, 6 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1

Preis: 26,00 €



S 106 033 Konflikte achtsam und zielorientiert lösen

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

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

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

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

Jana Hellmann

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

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

2 Abende, 6 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 26,00 €

S 106 083 Kommunikation auf Augenhöhe

ist keine Frage der Körpergröße

Wir alle leben jeden Tag in unterschiedlichsten Beziehungen. Unabhängig, ob in der Partnerschaft, Familie, am Arbeitsplatz oder Gesellschaft, überall kann unsere Kommunikation missglücken und unser Leben belasten. Unsere Sprache fördert sehr oft die Eskalation und häufig entstehen Missverständnisse und Konflikte, weil wir nicht klar und deutlich aussprechen was wir möchten und was uns wichtig ist. Wenn die eigenen Vorstellungen, wie es laufen sollte, und die Vorstellungen der Anderen aufeinander prallen, kann das bei uns Stress auslösen und wir reagieren anders als gewollt. Das Ergebnis ist dann meistens Frustration, Ärger und Enttäuschung. Eine gelungene Kommunikation ist in erster Linie keine Frage der Technik, sondern eine Frage der inneren Haltung. Dieses Seminar kann Ihren Blickwinkel erweitern und die Kooperationsbereitschaft anderer Menschen und Konfliktlösungen fördern. Sie werden unterstützt Verhaltensweisen zu erkennen und Neue zu finden, bewusster zu kommunizieren, gelassener in Konflikten zu agieren und eine wertschätzende Grundhaltung aufzubauen. Alte Muster, wie z.B. Vorwürfe, Beschuldigungen, Drohungen und Einschüchterungen, wären dann mit der Zeit überflüssig. Sie lernen sich, Ihre Gefühle und Bedürfnisse besser zu verstehen und gleichzeitig auch den Zusammenhang zwischen diesen Beiden. Zudem werden Sie eingeladen empathisch zuzuhören.

Claudia Löffelholz

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

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

1 Wochenende, 14 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1, Preis: 52,00 €

S 106 053 Was ist Achtsamkeit?

Von den Grundlagen zur Anwendung

Wir erleben gerade herausfordernde Zeiten. Deshalb wird in diesem Kurs besonders Wert darauf gelegt, gut für sich zu sorgen. An diesem Einführungswochenende begegnen Sie dem Thema Achtsamkeit von verschiedenen Blickwinkeln aus und lernen einige Schwerpunktthemen und Kernübungen des klassischen Programms kennen. Sie blicken auf Ihre eigenen Gedankenstrukturen und Gefühle und üben, diese verantwortungsvoll anzunehmen und in eine heilsame Richtung zu lenken. Auf diese Weise lernen Sie einen wirksamen Ansatz zur Stärkung der Persönlichkeit kennen. Wenn Sie weiterfragen, welchen Nutzen Sie erfahren, wie Sie Achtsamkeit anwenden und in Ihren Alltag integrieren können, dann werden Sie mit Hilfe der Informationen und den Übungseinheiten befähigt sein, im Alltag selbstständig weiter zu üben.

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

Rüdiger-Felix Lorenz

Sa, 10.10.2020, 10:00 - 19:00 Uhr

So, 11.10.2020, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Wochenende, 15 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 56,00 €

R 106 093 Achtsamkeit - Selbstsorge als Lebenskunst

Der amerikanische Molekularbiologe Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelte das effektive Anti-Stress-Programm MBSR (Mindfulness-Based-Stress-Reduction) als Reaktion auf die Anforderungen unserer schnelllebigen Gesellschaft, die an persönlicher Energie und Gesundheit zehren. Somit ist MBSR geeignet für alle Menschen, die nach effektiven Möglichkeiten der Stressbewältigung in ihrem täglichen Leben suchen. MBSR ist zudem dafür geeignet, mit dem Alltagsstress auf eine Weise umzugehen, indem die Gesundheit präventiv erhalten und gefördert wird. Mit dem MBSR-Training wird die Fähigkeit, sich selbst im gegenwärtigen Augenblick bewusst zu sein, geschult. Die innere Haltung dabei ist im Sinne der Praxis der Selbstsorge offen, vertrauensvoll und geduldig mit sich selbst. Im Kurs erforschen wir unsere Empfindungen, Gefühle und Gedanken.



Förderung und Integration
psychisch kranker Menschen



Kontaktstelle

Ambulant betreutes Wohnen
Tagesstätte
Trainingswohngruppe
Ambulant psychiatrischer Pflegedienst
Wir beraten Sie gerne.

Tel. 05132 - 825150 www.fips-ev.de



Durch das Wahrnehmen von angenehmen wie unangenehmen Emotionen und Denkstrukturen ist es möglich einen Umgang mit den Ereignissen zu praktizieren, der zu mehr innerer und äußerer Ausgeglichenheit sowie vor allem innerer Ruhe führt. Körperübungen und Kurzvorträge ergänzen die Meditationsrunden. Sie erhalten einen praxisnahen Einblick in die wichtigsten Grundlagen der Methode, probieren verschiedene Meditationsübungen aus, um so herauszufinden, ob MBSR für Sie geeignet ist. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, ein Kissen, eine Matte und eine Decke mit.

Rüdiger-Felix Lorenz

Sa, 05.09.2020, 10:00 - 19:00 Uhr

So, 06.09.2020, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Wochenende, 15 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1

Preis: 56,00 €

S 106 093 Achtsamkeit - Selbstsorge als Lebenskunst

Inhalt s. R 106 093, S. 22.

Rüdiger-Felix Lorenz

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

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

1 Wochenende, 15 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1

Preis: 56,00 €

Einführung in die Psycho-Physiognomik nach Carl Huter

Gesichtszüge - Charakterzüge sind häufig verborgen und doch zu entschlüsseln.

Carl Huter (1861 - 1912) gelangte nach umfangreichen Studien seiner Mitmenschen zu der Überzeugung, dass Seele und Geist eines Menschen nicht nur sein Denken und Handeln, sondern auch seine äußere Form und sein Erscheinungsbild prägen.

Aus seinen Erkenntnissen entwickelte er ein lehr- und lernbares System der "Praktischen Menschenkenntnis" - seine Psycho-Physiognomik. Diese ermöglicht, durch aufmerksames Betrachten und analysierendes Gespräch aus der äußeren Form Rückschlüsse auf die - meist unbewussten - "inneren Werte" und Anlagen eines Menschen zu ziehen. Jede(r), die/der sich selbst besser kennen lernen und verstehen möchte und alle, die mit Menschen arbeiten (z.B. Therapeuten, Pädagogen, Geschäftsleute), wird aus der "praktischen Menschenkenntnis Carl Huters" einen Gewinn für sich ziehen können.

S 106 012 Naturelle I

Andreas Halstenberg

Mi, 30.09.2020, 19:00 - 21:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 2

Preis: 14,00 €

S 106 032 Naturelle II

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

Andreas Halstenberg

Mi, 28.10.2020, 19:00 - 21:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 2

Preis: 14,00 €

S 106 022 Psycho-Physiognomik nach Carl Huter - Aufbaukurs

Vortragsreihe

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

Die Kursthemen im Überblick:

- 09.12.20: Hinterkopf

- 13.01.21: Oberkopf

- 10.02.21: Achsen und Kräfte

Andreas Halstenberg

Mi, 09.12.2020, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 13.01.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 10.02.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

3 Abende, 9 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 2

Preis: 39,00 €

S 106 025 Dein Kind Dein Spiegel

Vortragsabend

Andere Menschen können unser Verhalten spiegeln. Dies ist für uns sehr hilfreich.

Wir werden so auf Themen aufmerksam gemacht und können unbewusste Aspekte in uns erkennen. Kinder sind wunderbare Spiegel für uns und es lohnt sich, hier genauer hin zu schauen. Wenn wir die Wirkungsweise der Spiegelgesetze erkennen, können sie für uns zu einem wichtigen Lernfeld werden und unterstützen unsere Persönlichkeitsentwicklung.

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

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

Christine Schröpfer

Do, 12.11.2020, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15

Seminarraum 1

Preis: 16,00 €

S 106 011 Wenn Tiere Menschen spiegeln

Vortragsabend

Heutzutage leben wir mit unseren Haustieren wie Katze, Hund, Pferd etc. sehr viel enger zusammen als früher. Tiere sind zu Familienmitgliedern und wichtigen Begleitern geworden. Interessant ist, dass Tiere so auch zu Spiegeln für uns Menschen werden können. Unsere Tiere können sowohl die Eigenschaften spiegeln, die wir auch an uns selbst lieben, als auch diejenigen, die wir uns nicht so gern eingestehen möchten. Spannend und hilfreich ist es also, ihre Verhaltensweisen genauer zu betrachten. Wer den Mut hat, hinzuschauen wird dann oftmals belohnt. Ist das Thema erst einmal erkannt, können schnell positive Veränderungen in der Mensch-Tier-Beziehung entstehen und sogar das "unerwünschte" Verhalten unseres Tieres verschwindet oftmals vollständig. Der Vortrag gibt auf eine humorvolle Art Einblick in die wundersame Welt des Spiegelns zwischen Mensch und Tier und Raum zum Austausch.

Christine Schröpfer

Di, 17.11.2020, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Preis: 16,00 €



Wegweiser

Bildungsurlaube	5
Studienreisen	25
Literatur und Kultur	26
Malen und Zeichnen	28
Plastisches Gestalten	33
Werken	33
Textiles Gestalten, Nähen/Mode	35
Musik	40
Fotografie und Bildbearbeitung	42
Freizeit und Gartengestaltung	47

Kontakte

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

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

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0



Kultur/Gestalten

Kultur macht stark

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

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

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





© von privat

Anzeige

Studienreise zu den Inseln Santorin, Ios und Folegandros

Im September 2021 wird eine Reise nach Santorin, Ios und Folegandros angeboten. Die Kykladen bilden die zentrale Inselgruppe Griechenlands und jede Insel hat ihren eigenen Charakter und unverwechselbare Eigenart, geprägt durch Kultur, Landschaft und Tourismus. Die Kykladen sind durch ihr besonderes Licht, die schneeweißen Würfelhäuser mit den blaugestrichenen Fenstern zum Inbegriff griechischer Ferienkultur geworden. Parikiá, der Hauptort von Paros, und Náoussa, der Hafen im Norden gehören zu den schönsten Siedlungen der Kykladen. Paros bietet neben zahlreichen Stränden auch Marmorbrüche und das Schmetterlingstal. Die faszinierendste Insel ist zweifellos Santorin, bizzarer Restkörper eines Vulkankegels. Ios besticht durch Chóra und der Bilderbuchkirche Agía Iríni an der fjordähnlichen Einfahrt zum Hafen Gialos. Die Reise wird in der Zeit vom 12. bis 24.09.2021 - abhängig von den Flügen nach Santorin - mit ca. 12 Übernachtungen stattfinden. Detaillierte Informationen und den Reiseprospekt erhalten Sie bei u.g. Ansprechpartnern. Reiseleitung: Bernd Raddatz (Tel. 05132/4629), Evangelos Plexidas (griechischer Reiseleiter) Reisedauer: 13 Tage Reisettermin: 12.09. - 24.09. 2021 Reisepreis ab 20 TN: 1.735,- € Einzelzimmerzuschlag: 160,- €

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

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

Anzeige

Studienreise Apulien & Kulturhauptstadt Matera sowie Neapel

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

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

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

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

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

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

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

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

Hinweis

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



Kontakte:

Astrid Voges

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

Meri Zivkov

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

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

S 206 003 Impressionen aus Südengland

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

Dieter Reiniger

Do, 24.09.2020, 19:00 - 21:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 3

Preis: 13,00 €

S 206 013 Shetland - mehr als Wikinger und Ponys...

Vortragsabend

Was fällt uns Mitteleuropäern ein, wenn wir an die Shetland-Inseln denken? Mit Sicherheit niedliche kleine Ponys, die nicht höher als 115 cm sein dürfen, auch die fantasievoll gemusterten Pullover und vielleicht auch die Wikinger, die die Inseln als Siedlungsgebiet nutzten. Möglicherweise kennen wir die Inseln auch als Zentrum der britischen Ölindustrie, und zeitgeschichtlich Interessierte haben eventuell vom Shetland Bus gehört, einer von den Inseln aus operierenden Untergrundorganisation gegen die Nazi-Besetzung Norwegens, die mittels kleiner Fischerboote Material und Agenten nach und Flüchtlinge von Norwegen transportierte.

Aber die Inseln bieten vielmehr: eine überwältigende Natur mit atemberaubenden Landschaften, reichhaltiger Fauna und Flora (nicht umsonst haben die Inseln den Status eines Geoparks), eine reiche Geschichte (die Inseln sind seit mindestens 6.000 Jahren dauerhaft besiedelt), zahlreiche Museen, die über das Leben auf den Inseln informieren, und nicht zuletzt die Menschen, die aufgeschlossen, freundlich und ziemlich entspannt wirken.

Kommen Sie mit auf einer Tour über die Hauptinsel (Shetland Mainland) der Inselgruppe. Wir werden vom äußersten Süden (Sumburgh Head) bis in den hohen Norden (Lunna und Toft) mit einem Abstecher in den Westteil der Insel die Vielfalt ihrer Attraktionen kennenlernen.

Dieter Reiniger

Do, 08.10.2020, 19:00 - 21:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 3

Preis: 13,00 €

S 206 023 St. Kilda und die Western Isles

Weit draußen im Atlantik liegt die Inselgruppe von St. Kilda, die mehrere Tausend Jahre besiedelt war, aber in den 1930er Jahren evakuiert wurde. Die Inseln zählen sowohl zum Weltnatur- als auch zum Weltkulturerbe, was sie ihrer einzigartigen Tierwelt und den besonderen Umständen verdanken, unter denen sich die Menschen dort im wahrsten Sinne des Wortes über Wasser gehalten haben. Heute werden die Gebäude und Forschungsstationen, die sich auf den Inseln befinden, durch Freiwillige in Stand gehalten.

Dichter an der Westküste liegen die Western Isles, aufgeteilt in zwei Gruppen, die Inneren und die Äußeren Hebriden. Hier haben sich traditionelle schottisch-gälische Lebensweisen, Handwerksbetriebe (Harris Tweed) und religiöse Sitten erhalten, die es anderswo nicht mehr gibt. Gälisch ist Alltagssprache, Englisch die erste Fremdsprache, die in den Schulen gelehrt wird. Fischerei, Landwirtschaft und Tourismus sind die Haupteinkunftsquellen der Bevölkerung, wobei sich die Touristenströme sehr ungleich verteilen: Die Mehrzahl der Touristen besucht die küstennahen Inseln Skye, Mull und Iona, während die weiter westlich liegenden Inseln Lewis and Harris, Uist und Barra weniger überlaufen sind. Der Vortrag informiert über die Schönheit der Inseln, über ihre Geschichte und Kultur und über das Leben der Menschen, die trotz der Härte der Natur und der Lebensumstände einen ziemlich zufriedenen Eindruck machen.

Dieter Reiniger

Do, 05.11.2020, 19:00 - 21:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 3

Preis: 13,00 €



S 206 103 Britische Mythen: Richard the Lionheart - der überschätzte König

Der Titel bedarf der Erklärung: Historiker streiten sich seit jeher, ob Richard Löwenherz nun als ein "Good King" oder ein "Bad King" anzusehen ist. Tatsache ist, dass er sich zeit seiner Herrschaft, wenn er nicht gerade auf Kreuzzug Muslime niedermetzelte, selbstverständlich zum höheren Ruhme Gottes, hauptsächlich um seine französischen Besitztümer kümmerte und sich insgesamt nur für ungefähr sechs Monate in England aufhielt, das erste Mal anlässlich seiner Krönung und später zur Regelung von Familienangelegenheiten. Romantisch überhöht, nicht zuletzt durch Hollywood, wird sein Leben: die Gefangenschaft, aus der er nur gegen Zahlung eines horrenden Lösegelds freikam (das aufzubringen der Bevölkerung auferlegt wurde), die Suche nach ihm durch den Sänger Blondel, der halb Europa abgeklappert haben soll, und durch die Verbindung mit einer anderen mythischen Figur, Robin Hood, der ihm treu ergeben gewesen sein soll und sich gegen den bösen Königsbruder John erhoben haben soll. Als Beispiel für die filmische Verklärung sei der Kostümschinken "Ivanhoe" mit Robert Taylor nach Motiven von Sir Walter Scott genannt, ein Darsteller, der zweifellos besser aussah als schauspielerte. Es gibt allerdings auch bessere Filme, etwa den Film "Robin und Marian" mit Sean Connery und Audrey Hepburn.

Der zweistündige Vortrag zeichnet das Leben des Königs und die Entstehung des Mythos nach.

Dieter Reiniger

Do, 19.11.2020, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Abend, 2 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 3

Preis: 10,00 €

S 206 113 Classic English Crime - real and fictitious

England scheint das Land der spektakulären Verbrechen und der berüchtigten Verbrecher zu sein, die bei den Nichtbetroffenen Grusel und/oder manchmal widerwilligen - Respekt erzeugen. Man denke nur an den berühmten Überfall auf den Postzug, der reiche Beute brachte und hierzulande im Fernsehen als "Die Gentlemen bitten zur Kasse" romantisiert wurde. In Wirklichkeit war es ein brutaler Raub, der mindestens einen Schwerverletzten forderte.

Einige klassische Verbrechen aus der Vergangenheit sollen in diesem Vortrag angesprochen werden: die Morde von "Jack the Ripper", der Mord des Dr. Crippen, der dem Wort "Trennung" eine etwas andere Bedeutung gab, und die "Karriere" der Gebrüder Kray, die man ohne weiteres als "Organisierte Kriminalität" bezeichnen kann.

Der zweite Teil des Vortrags stellt literarische Verbrechen in den Mittelpunkt - nicht unbedingt schlechte Kriminalromane, obwohl auch die eine Rolle spielen. Neben Klassikern wie Arthur Conan Doyle, dem "Erfinder" des "wissenschaftlichen" Detektivs, und Agatha Christie, die über die Abgründe der ländlichen englischen Mittelklasse fabuliert, habe ich eher unbekannt Schriftsteller ausgewählt: Erskine Childers und Geoffrey Household, die beide eher dem Genre "Thriller" zuzurechnen sind, sowie den Waliser Meirion J. Trow, der eine Art Anti-Sherlock Holmes präsentiert, Dan Kavanagh, der der Gestalt des Privatdetektivs durchaus originelle Züge verleiht, und Ben Aaronovitch, der eine skurrile Kombination aus Polizeiroman und Mystery mit leicht satirischen Untertönen schreibt. Vielleicht kann ich mit dem Vortrag Anregungen für die Lektüre im Urlaub geben, wo immer er dieses Jahr auch stattfinden mag.

Dieter Reiniger

Do, 21.01.2021, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Abend, 2 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 3

Preis: 10,00 €

S 206 122 Symbolismus und phantastische Malerei

Zwischen Traum und Alptraum - Digitaler Lichtbildervortrag

Der bedeutende englische Lyriker William Butler Yeats (1865-1939) schrieb 1898: "Alle Kunst, die sich nicht auf das reine Geschichtenerzählen oder die reine Portraitmalerei beschränkt, ist symbolisch." Gemäß dieser Aussage, würden sich in fast jeder Epoche der Malerei symbolistische Kunstwerke finden lassen. Und tatsächlich liegt die Schwierigkeit den Symbolismus als stilistisches und zeitliches Phänomen zu definieren, in seiner schwer zu fassenden Ausdrucksfülle.

Eine Übereinstimmung bildet das ausschließliche Interesse der Symbolisten an der verborgenen Welt, der man sich nur anhand von Träumen und Visionen zu nähern vermag. Dabei verlassen sie die traditionellen Wege der naturgetreuen Wiedergabe einer objektiv sichtbaren Wirklichkeit. Dieser digitale Lichtbildervortrag möchte in diese opulente Bildmagie einführen und die vielfältigen Quellen aufzeigen, aus welchen die symbolistischen Künstler ihre Ideen schöpften, wobei auch die Zeitgeschichte eine bedeutende Rolle spielt.

Claudia Sajak

Mo, 28.09.2020, 18:30 - 21:00 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1

Preis: 18,00 €

S 206 142 Die Welt des Biedermeier Digitaler Lichtbildervortrag

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

Claudia Sajak

Mo, 02.11.2020, 18:30 - 21:00 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1

Preis: 18,00 €



Kontakte:

Astrid Voges

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

Meri Zivkov

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

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0



Wasserturm
Lehrte © Marianne
Mayer-Lindhof

S 207 163 Skizzieren in der Stadt für Anfänger*innen

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

Das Zeichnen und Malen in der Natur beschäftigte schon die unterschiedlichen Künstlerkolonien. Man nennt es: "Pleinairmalerei". Die Atmosphäre der Umgebung, der Einfluss von Wind, Sonne und Wolken, beeinflusst unser Empfindungen und unsere Stimmung. Das wirkt sich auch auf unsere Skizzen aus. Wir wollen dieses auch in der Stadt ausprobieren. In einem Cafe sitzen, Cappuccino trinken und Menschen beobachten gehört zu den Lieblingsbeschäftigungen von Urlaubern. Warum fangen wir nicht an verschiedenen Plätzen der Lehrter Innenstadt die Situationen mit einer schnellen Zeichnung von Häusern, Menschen und Geschäften ein? Wer will, kann die Skizzen zuhause weiter ausarbeiten. Am Freitag treffen wir uns zu einer Einführung ins Skizzieren und Beobachten, am Samstag werden wir an einigen Orten zeichnen. Sollte das Wetter nicht mitspielen, zeichnen wir in den Räumen der VHS nach Abbildungen von Stadtsituationen. Bitte mitbringen: Ein Skizzenbuch oder -heft DIN A5, Blei-, Filz- oder Buntstifte, Radiergummi, Anspitzer, Sitzunterlage, Geld für Getränke, dem Wetter angepasste Kleidung.

Marianne Mayer-Lindhof

Fr, 18.09.2020, 18:30 - 21:30 Uhr

Sa, 19.09.2020, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Wochenende, 12 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 2

Preis: 43,00 €

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

Schnupperkurs für Anfänger*innen

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

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

Erika Cohrs

montags, 09.11.2020 bis 07.12.2020

jeweils von 18:30 - 20:45 Uhr

5 Abende, 15 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1

Preis: 52,00 €

S 207 153 Zeichnen mit Bleistift, Kohle und Feder

Wochenendkurs

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

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

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

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

Marianne Mayer-Lindhof

Fr, 22.01.2021, 19:00 - 22:00 Uhr

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

1 Wochenende, 14 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Werkraum

Preis: 49,00 €



S 207 161 Workshop: Handlettering & Aquarell

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

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

Marianne Mayer-Lindhof
Sa, 14.11.2020, 10:00 - 16:00 Uhr
1 Samstag, 8 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Werkraum
Preis: 30,00 €

S 207 412 Kalligrafie & Handlettering mit Brushpen und Fineliner

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

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

Sabine Pfeiffer
So, 06.09.2020, 10:00 - 16:00 Uhr
1 Sonntag, 8 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 2
Preis: 30,00 €

S 207 422 Kalligrafie & Handlettering mit Brushpen und Fineliner

Inhalt s. S 207 412.
Sabine Pfeiffer
Sa, 24.10.2020, 10:00 - 16:00 Uhr
1 Samstag,
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 2
Preis: 30,00 €

S 207 173 Chinesische Kalligrafie Workshop für Einsteiger*innen

Die Kunst der Kalligrafie gilt auch heute noch für die chinesische Schriftkultur als bedeutend und inspirierend. Neben ästhetischer Ausgewogenheit findet auch der emotionale Ausdruck seine Form. Wer sich dieser Kunstform widmet, findet mittels Konzentration und Hingabe in selbstvergessenem Tun mit Pinsel (Feder), Tusche und Papier seine Mitte wieder. Die Kursleiterin möchte Ihnen einen Einstieg in die Kunst der chinesischen Kalligrafie vermitteln. Das Material kann teilweise gegen einen kleinen Unkostenbeitrag im Kurs zur Verfügung gestellt werden. Für die mitzubringenden Materialien erhalten die Teilnehmer*innen vor Kursbeginn eine Materialliste. Reispapier, Seide, Tusche und Pinsel werden - falls gewünscht - für eine Nutzungsgebühr von 4,50 Euro pro Teilnehmer*in im Kurs zur Verfügung gestellt. Alternativ kann eigenes Arbeitsmaterial mitgebracht werden.

Xin Schubert
Sa, 07.11.2020, 10:00 - 16:00 Uhr
1 Samstag, 8 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Werkraum
Preis: 30,00 €

S 207 064 Maltreff am Vormittag Aquarell, Acryl und Mischtechnik

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

Die eingesetzten Maltechniken können frei gewählt werden - je nach individueller Vorliebe.

Dieser Maltreff ist sowohl für Menschen geeignet, die alles ganz genau wiedergeben wollen, als auch für diejenigen, die lieber etwas freier arbeiten möchten. Unter fachkundiger Anleitung einer erfahrenen Kursleiterin und Künstlerin werden Landschaften, Stilleben und abstrakte Arbeiten Inhalt dieses Kurses sein. Zu Beginn des Kurses werden die Vorkenntnisse und Wünsche der Teilnehmer*innen erfragt, um im Verlauf des Kurses eine möglichst individuelle Betreuung gewährleisten zu können. Gerne können auch 1-2 eigene Werke zwecks Bildbesprechung (Fragen/Verbesserungswünsche) mitgebracht werden. Ferner wird die Kursleiterin Ihnen ein Semester-Thema vorschlagen, welches Sie dann umsetzen können aber nicht müssen. Bitte bringen Sie zum ersten Vormittag bereits vorhandenes Arbeitsmaterial (Farben, Pinsel, Malblock oder Keilrahmen etc.) mit. Weiteres Material kann dann bei Bedarf später noch besorgt werden.

Inga Mihailovic
mittwochs, 23.09.2020 bis 09.12.2020
jeweils von 09:30 - 11:45 Uhr
10 Vormittage, 30 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,
Werkraum
Preis: 98,00 €

S 207 231 Aquarellmalerei am Vormittag

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

Marianne Mayer-Lindhof
mittwochs, 23.09.2020 bis 09.12.2020
jeweils von 10:00 - 12:00 Uhr
10 Vormittage, 27 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Werkraum
Preis: 89,00 €



S 207 091 Aquarellmalerei für Anfänger*innen

Abendkurs

Wie bekomme ich Tiefe in mein Bild, wie male ich einen Gewitterhimmel? Warum sieht mein Baum nicht aus wie ein Baum? Diese und weitere Fragen werde ich Ihnen in meinem Kurs verraten. Ich möchte Ihnen, anhand von kleinen Übungen, die Grundlagen der Aquarellmalerei nahe bringen. Gerade diese Technik erfordert eine qualifizierte Anleitung, da am Anfang viele Dinge beachtet werden müssen. Ist die Farbe noch zu nass oder schon zu trocken? Wie lasse ich die Farben miteinander verlaufen? Diese Hinweise vor Ort kann Ihnen kein Lehrbuch bieten. Dann werden Sie viel Freude und Spaß am Aquarellieren gewinnen!

Bitte mitbringen: Aquarellfarben (z.B. Hersteller: Schminke - für den Anfang mindestens die Aquarellfarben Gelb, Blau und Rot), einen Synthetik-Pinsel und einen Aquarellblock (mittlere Qualität), Schwamm, zwei große Gläser (z.B. Gurken-gläser), Bleistifte, Baumwolllappen und einen weißen Porzellanteller.

Marianne Mayer-Lindhof

Mi, 23.09.2020, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 07.10.2020, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 04.11.2020, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 18.11.2020, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 02.12.2020, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 16.12.2020, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 20.01.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 03.02.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

8 Abende, 24 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, Werkraum

Preis: 80,00 €

S 207 081 Aquarellmalerei

Abendkurs für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die schon ein bisschen mit Aquarellfarben experimentiert haben und in entspannter Atmosphäre Ihre Kenntnisse vertiefen und erweitern möchten. Die Kursleiterin möchte Ihnen zeigen, dass sich die Aquarellfarbe sowohl für Menschen eignet, die alles ganz genau wiedergeben wollen, als auch für diejenigen, die lieber etwas freier arbeiten möchten. Praktische Übungen, z.B. an Landschaften oder Stillleben, sollen Inhalt dieses Kurses sein. Bitte bringen Sie Bleistifte, Aquarellblock, Pinsel, Aquarellfarben und zwei Wassergläser mit.

Marianne Mayer-Lindhof

Mi, 16.09.2020, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 30.09.2020, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 28.10.2020, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 11.11.2020, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 25.11.2020, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 09.12.2020, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 13.01.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 27.01.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

8 Abende, 24 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,

Werkraum

Preis: 80,00 €

S 207 302 Ölmalerei für Fortgeschrittene

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

Petra Matthaei

dienstags, 15.09.2020 bis 26.01.2021

jeweils von 09:30 - 12:00 Uhr

16 Vormittage, 53 UStd

Isernhagen F.B., Hauptstr. 68 A,

Begegnungsstätte im Kulturzentrum F.B.

(Isernhagenhof)

Preis: 170,00 €

S 207 041 Malen mit Aquarell- und Acrylfarben

Für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

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

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

Sylvia Rose-Krampe

donnerstags, 17.09.2020 bis 03.12.2020

jeweils von 14:30 - 16:45 Uhr

10 Nachmittage, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,

Werkraum

Preis: 98,00 €

S 207 051 Malen und Gestalten mit Acrylfarben

Für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

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

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

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

Sylvia Rose-Krampe

donnerstags, 17.09.2020 bis 03.12.2020

jeweils von 17:00 - 19:15 Uhr

10 Nachmittage, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,

Werkraum

Preis: 98,00 €



S 207 043 Ein Acrylbild am Wochenende

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

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

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

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

Inga Mihailovic

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

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

1 Wochenende, 13 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Werkraum

Preis: 46,00 €



© Open Mind Pictures,
Fotolia.com

S 207 053 Acrylbild mal anders: Bilder, die gegossen werden

Das sogenannte Acrylic-Pouring wird immer beliebter. Spannende Strukturen und filigrane Muster, faszinierende Farbübergänge und komplizierte Details - das alles ermöglicht uns diese spontane Maltechnik. Es ist ein Spiel mit dem Zufall. Das Bild formt sich dabei sozusagen von selbst, unsere Rolle ist, die Zufallserscheinungen in eine gewünschte Richtung zu steuern oder sie aufzuhalten. Eine von den seltenen Techniken, die absolut für jede/n, auch ohne Vorkenntnisse, geeignet ist. Gearbeitet wird mit Acrylfarben und verschiedenen Zusätzen, die ein unterschiedliches Ausbreiten und Ausdehnen des Farbflusses ermöglichen.

Die Materialliste wird Ihnen rechtzeitig vor Kursbeginn zugeschickt.

Hinweis: Die einwöchige Unterbrechung zwischen den beiden Kurstagen ist bedingt durch die Trocknungszeiten der Farbe.

Inga Mihailovic

Fr, 02.10.2020, 18:00 - 22:00 Uhr

So, 11.10.2020, 14:00 - 20:00 Uhr

1 Abend u. 1 Sonntag, 13 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 46,00 €

S 207 121 Experimente mit Acrylfarben

Wochenendseminar für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

Die Acrylfarbe eignet sich besonders gut für die zeitgenössische moderne Malerei. Sie bietet eine Vielfalt an Ausdrucksmöglichkeiten und besitzt Eigenschaften, die dem Malen ganz neue Horizonte eröffnen. Acryl regt durch rasches Trocknen, eine enorme Klebkraft und vieles mehr zum Experimentieren und Ausprobieren geradezu ein. Außer den Grundtechniken der Acrylmalerei, von Spachtel- über Pastöser- bis Lasiertechnik und deckender Malweise, lernen Sie mit Farbwahl und Wirkung zwischen Harmonie und Kontrast sowie Spannung und Gleichgewicht von Formen und Flächen umzugehen. Unter künstlerischer Leitung wird die individuelle Bildgestaltung unterstützt. Die Umsetzung im Bild kann abstrakt oder gegenständlich sein. Die Bildresultate werden gemeinsam besprochen. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: Acrylfarben (rot, gelb, blau, weiß) Borstenpinsel, Kunsthaarpinsel, Acrylpapier, Karton und evtl. Leinwand (Keilrahmen). Ferner benötigen Sie 2 Wassergläser, Abdecktischdecke für den Arbeitstisch, Malervlies für den Fußboden, Küchenkrepp, Pappteller, Malerlebeband (glatt), Abdeckfolie für den Tisch und Malerkittel.

Sylvia Rose-Krampe

Sa, 07.11.2020, 10:00 - 18:00 Uhr

So, 08.11.2020, 09:30 - 17:30 Uhr

1 Wochenende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,

Werkraum

Preis: 67,00 €



S 207 131 Acrylmalerei - spontan und kraftvoll

Wochenendseminar für Neueinsteiger*innen und Fortgeschrittene

Lust auf neue Techniken? Mit schnellem, intuitivem Arbeiten nähern wir uns einer eigenen Bildsprache: Formen, Flächen werden gefunden und gemalt. Im schnellen Arbeiten, mit Spachteln, Schwämmen, großen Pinseln, aber auch Sandpapier und Kratzern rücken wir der Bildoberfläche zu Leibe.

Fließen lassen - abwaschen - reiben - kratzen - drucken - gießen - malen - übermalen. Ausprobieren, neue Wege finden, Formen verändern. Die Herangehensweise ist experimentell und das Verfahren für jede/n individuell. Für ein Gelingen des Bildes bedienen wir uns der klassischen Bestandteile der Malerei: Bildaufbau, Komposition, Material und Farbenlehre. Ein Abenteuer der Formen, Flächen und Farben. Beliebt sind unsere konstruktiven Bildbesprechungen.

Das Seminar ist auch für Neueinsteiger*innen geeignet.

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

Sylvia Rose-Krampe

Sa, 30.01.2021, 10:00 - 18:00 Uhr

So, 31.01.2021, 09:30 - 17:30 Uhr

1 Wochenende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,

Werkraum

Preis: 67,00 €

S 207 151 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, Stillleben, Blumen werden neu durchdacht. Wir gehen im Experiment malerisch neue Wege, die uns interessieren.

Mit Spachtel, Schwämmen, kleinen und großen Pinseln gestalten wir die Bildfläche. Mit Kratzen, Ritzen, Malen, Tröpfeln, Schichten 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, 12.09.2020, 10:00 - 18:00 Uhr

So, 13.09.2020, 09:30 - 17:30 Uhr

1 Wochenende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,

Werkraum

Preis: 67,00 €

S 207 171 Acrylmalerei: Ein Wochenende voller Farben

Für Neueinsteiger*innen und Fortgeschrittene

Inhalt s. S 207 151.

Sylvia Rose-Krampe

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

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

1 Wochenende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,

Werkraum

Preis: 67,00 €

S 207 181 Atelierwoche in den Herbstferien

Für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

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

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

Benötigte Materialien: Papier und/oder Leinwand, diverse Acrylfarben und Stifte, Kreiden - alles je nach eigenem Interesse und Bedarf.

Bitte bringen Sie ferner Malervlies für den Fußboden, eine Abdecktischdecke für den Arbeitstisch sowie etwas zum Essen und Trinken mit.

Sylvia Rose-Krampe

Mo, 12.10.2020 bis Fr, 16.10.2020

täglich jeweils von 09:30 - 17:00 Uhr

5 Tage, 45 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,

Werkraum

Preis: 158,00 €

25 %

Vielbucherprämie

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



S 207 101 Ateliertage Acrylmalerei

Wir starten farbig ins neue Jahr

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

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

Bitte mitbringen:

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

Sylvia Rose-Krampe

Mo, 04.01.2021, 10:00 - 18:00 Uhr

Di, 05.01.2021, 10:00 - 18:00 Uhr

Mi, 06.01.2021, 10:00 - 18:00 Uhr

3 Tage, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,

Werkraum

Preis: 104,00 €

S 207 191 Atelierwoche in den Osterferien

Für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

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

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

Sylvia Rose-Krampe

Mi, 07.04.2021 bis So, 11.04.2021

täglich jeweils von 09:30 - 17:00 Uhr

5 Tage, 45 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,

Werkraum

Preis: 158,00 €

Kontakte:

Astrid Voges

Programmbereichsleitung

05132 50 00 - 15

voges@vhs-ostkreis-hannover.de

Meri Zivkov

Sachbearbeitung

05132 50 00 - 24

zivkov@vhs-ostkreis-hannover.de

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

S 208 061 Plastisches Gestalten mit Speckstein

- Tagesseminar -

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

Sandra Tögel

Sa, 28.11.2020, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Samstag, 9 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Werkraum

Preis: 39,00 €



S 208 081 Pappmaché: Objekte für Wohnung & Garten

Pappmaché ist ein vielseitiges und preisgünstiges Material. Es eignet sich für jeden, der kreative Ideen hat und diese experimentell umsetzen möchte. An diesem Wochenende werden Sie unter fachkundiger Anleitung Pappmaché selber herstellen und die vielen Möglichkeiten kennen lernen, die dieses Material hergibt. Gemeinsam werden wir kreative Accessoires für Wohnung und Garten sowie witzige Objekte gestalten. Oder möchten Sie lieber Dekorationen für die bevorstehende Adventszeit (Engel, Weihnachtsmänner etc.) kreieren? Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf. Nachdem unsere Arbeiten gut getrocknet sind, werden wir die Kunstwerke am Fr, 13.11.2020 mit Acrylfarben farblich gestalten und ggf. wetterfest versiegeln. Die Kursteilnehmer*innen werden rechtzeitig vor Beginn des Kurses über die benötigten Materialien informiert.

Marianne Mayer-Lindhof

Fr, 23.10.2020, 19:00 - 21:45 Uhr

Sa, 24.10.2020, 10:00 - 16:00 Uhr

Fr, 13.11.2020, 19:00 - 21:30 Uhr

1 Wochenende und 1 Abend, 15 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,

Werkraum

Preis: 52,00 €

S 208 105 Töpfern im Herbst

Die Tage werden kürzer und man ist wieder mehr drinnen- es bleibt Zeit, Dinge für sich oder Geschenke zu Weihnachten zu töpfeln. Das Arbeiten mit Ton empfinden viele Menschen als meditativ, entspannend und als Ausgleich zum stressigen Alltag. Alle benötigten Materialien sind vor Ort vorhanden. Die Material- und Brennkosten richten sich nach dem individuellen Verbrauch und werden direkt im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Schürze und Verpflegung

Sabine Buyken

Sa, 17.10.2020, 11:00 - 16:00 Uhr

Sa, 31.10.2020, 11:00 - 16:00 Uhr

2 Samstage, 13 UStd

Hänigsen, Kunstspirale, Mittelstr. 2

Preis: 61,00 € (inkl. Werkstattnutzung)

S 208 054 Gestalten mit Ton - Töpfern in Sehnde

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

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

Klaus Einecke

Mo, 28.09.2020, 18:30 - 21:30 Uhr

Mo, 05.10.2020, 18:30 - 21:30 Uhr

Mo, 26.10.2020, 18:30 - 21:30 Uhr

Mo, 02.11.2020, 18:30 - 21:30 Uhr

Mo, 09.11.2020, 18:30 - 20:00 Uhr

5 Abende, 18 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Werkraum

Preis: 76,00 € (inkl. Brennkosten)

S 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
montags, 07.09.2020 bis 09.11.2020

jeweils von 19:00 - 21:30 Uhr

8 Abende, 27 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Werkraum

Preis: 89,00 €

S 210 053 Goldschmieden

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Inhalt s. S 210 073.

Armgard Kretzschmar

donnerstags, 10.09.2020 bis 12.11.2020

jeweils von 19:00 - 21:30 Uhr

8 Abende, 27 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Werkraum

Preis: 89,00 €

S 210 001 Schmuck gestalten mit Edelsteinen

Edelsteine und Halbedelsteine faszinieren uns durch ihr Funkeln und ihre Ausstrahlung. Edelsteine sind vielseitig einsetzbar, nicht nur als Dekoration, nein auch zur Meditation, zur Massage und Wunscherfüllung.

Am ersten Abend erhalten Sie eine kleine Einführung in die Edelsteinkunde und wir beginnen mit ersten kleinen Werkstücken. Neben Edelsteinen und Halbedelsteinen verwenden wir in diesem Kurs auch andere Materialien wie Silberteile, Glassteine u.v.m. Am 2. längeren Kursabend werden wir uns dann vorrangig mit der Schmuckherstellung beschäftigen. Bitte bringen Sie zum 1. Abend eine Schere, kleine Zangen (soweit vorhanden) und eventuell bereits vorhandenes Material mit. Bitte kaufen Sie vorher kein Material, da am ersten Abend eine Modellauswahl und Materialbesprechung stattfindet.

Patricia Hauser

Mo, 23.11.2020, 19:00 - 21:00 Uhr

Mo, 07.12.2020, 18:30 - 21:45 Uhr

2 Abende, 7 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,

Werkraum

Preis: 27,00 €



Kontakte:

Astrid Voges

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

Meri Zivkov

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

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

S 209 003 Workshop: "Vom Schaf zum Schal"

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

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

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

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

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

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

4. Spinnen und Filzen
In dieser Arbeitseinheit werden die Grundlagen des Spinnens mit Spinnrädern und

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

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

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

Anne Fischer
Fr, 05.02.2021, 18:00 - 21:15 Uhr
Sa, 06.02.2021, 10:00 - 17:30 Uhr
So, 07.02.2021, 10:00 - 16:00 Uhr
1 Wochenende, 20 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum
Preis: 73,00 €

S 209 083 Werkstattabend Patchwork: Dresdener Teller

Das Muster "Dresdner Teller" ist ein altes traditionelles Muster, das immer wieder neu entdeckt und interpretiert wird. Die Rosettenform erinnert an die Form des Dresdner Porzellans, aber auch an eine Sonnenblume und ist deshalb noch unter dem Namen Sunflower bekannt. In diesem Kurs lernen Sie die Technik. Diesen Block können Sie zu einem Kissen, einer Tasche oder mehreren Blöcke zu einem Quilt verarbeiten. Man kann den Dresdner Teller einfarbig, zweifarbig oder mehrfarbig arbeiten.

Mitzubringende Materialien:
Stoffgrößen für einen Teller:
- einfarbig: 15x150 cm
- zweifarbig: je Farbe 15x80 cm
- dreifarbig: je Farbe 15x50 cm, usw.
- für den Innenkreis: 15x15 cm
- für den Hintergrund: 35x35 cm oder 40x40 cm

Ferner bitte passendes Nähgarn, Schneidewerkzeuge, Nähutensilien, Pappe für Schablonen sowie eine Nähmaschine (falls vorhanden - es stehen auch VHS-Nähmaschinen zur Verfügung) mitbringen.

Annette Tatchen
Di, 29.09.2020, 18:00 - 21:30 Uhr
1 Abend, 5 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum
Preis: 21,00 €

S 209 073 Werkstattabend Patchwork: Funkelnder Stern

Dieser Stern wird nach einer raffinierten Schneide-Nähmethode schnell genäht. Je nach Größe kann eine Mitteldecke, ein Wandbehang, eine Kissenhülle oder... aus diesem Muster genäht werden.

Mitzubringende Materialien:
- Hintergrundstoff ca. 50 x 110 cm
- Stoff für den Stern ca. 15 x 110 cm
- evt. noch ein weiterer Stoff für die Spitzen im Stern ca. 15x60 cm
- Passendes Nähgarn
- Nähutensilien
- Schneidematte, Lineal, Rollschneider
- Nähmaschine falls vorhanden
- evtl. kleines Bügeleisen

Annette Tatchen
Di, 10.11.2020, 18:00 - 21:30 Uhr
1 Abend, 5 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum
Preis: 21,00 €

S 209 063 Patchwork: 60° - Winkel Tumbling Blocks und andere Variationen

In diesem Kurs verlieren Sie die Angst vor dem 60° Winkel. Alle Muster werden nach einer einfachen Methode mit der Maschine genäht. Sie können in diesem Workshop verschiedene Muster wie Baby Blocks, Spinnennetz, Tumbling Blocks usw. ausprobieren oder sich für ein Muster entscheiden und z. B. einen Wandbehang nähen.

Für die Planung der Werkstücke und die Materialbesprechung findet am Dienstag, d. 29.09.2020 ein Vorbesprechungsabend statt.

Annette Tatchen
Di, 29.09.2020, 17:00 - 18:00 Uhr
Fr, 09.10.2020, 17:00 - 22:00 Uhr
Sa, 10.10.2020, 09:00 - 17:00 Uhr
1 Abend u. 1 Wochenende, 19 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum
Preis: 64,00 €



S 209 093 Patchwork: Inspiriert von Hundertwasser...

Gärten, Häuser oder Phantasiewelten

Der Maler Friedensreich Hundertwasser hat viele Bilder gemalt, in denen Landschaften, Gärten und Häuser, aber auch Elemente, die wir in Patchworkmustern finden, vorkommen.

In diesem Kurs ist Ihre Phantasie gefragt. Gezeigt werden verschiedene Möglichkeiten die eigenen Vorstellungen in Stoff umzusetzen. Dabei ist es egal, ob Sie ein "Hundertwasserhaus" oder eine Landschaft nähen möchten. Die Techniken sind ähnlich.

Für die Planung der Werkstücke und die Materialbesprechung findet am Dienstag, d. 10.11.2020 ein Vorbesprechungsabend statt.

Annette Tatchen

Di, 10.11.2020, 17:00 - 18:00 Uhr

Fr, 20.11.2020, 17:00 - 22:00 Uhr

Sa, 21.11.2020, 09:00 - 17:00 Uhr

1 Abend u. 1 Wochenende, 19 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 64,00 €

S 209 061 Nähmaschinen-Führerschein

Einführung in die Nähmaschine für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Sie möchten sich endlich eine Nähmaschine zulegen, zweifeln aber noch an Ihrer Nähtauglichkeit? Oder Sie haben schon lange eine Nähmaschine im Schrank, Ihnen fehlte bisher aber das nötige Know-how? Dann ist der Nähmaschinen-Führerschein genau das Richtige für Sie! An einem Abend werden Ihnen die Grundkenntnisse im Umgang mit einer Nähmaschine vermittelt.

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

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

Agnes Heydenreich

Fr, 11.09.2020, 18:15 - 21:15 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, Werkraum

Preis: 19,00 €

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

Das ABC des Nähens für Einsteiger*innen

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

Hinweis: Am 29.09.2020 und in den Herbstferien findet der Kurs nicht statt.

Rita Kirschstein

dienstags, 08.09.2020 bis 03.11.2020

jeweils von 18:00 - 20:15 Uhr

6 Abende, 18 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 70,00 €

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

Das ABC des Nähens für Einsteiger*innen

Inhalt s. S 209 173.

dienstags, 17.11.2020 bis 15.12.2020

jeweils von 18:00 - 20:15 Uhr

5 Abende, 15 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 60,00 €

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

Das ABC des Nähens für Einsteiger*innen

Inhalt s. S 209 173.

Für die Planung der Werkstücke und die Materialbesprechung findet am Dienstag, d. 08.09.2020 ein Vorbesprechungsabend statt.

Rita Kirschstein

Di, 08.09.2020, 17:00 - 17:45 Uhr

Fr, 18.09.2020, 18:00 - 21:15 Uhr

Sa, 19.09.2020, 10:00 - 16:30 Uhr

So, 20.09.2020, 10:00 - 13:00 Uhr

2 Abende u. 1 Wochenende, 18 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 70,00 €

S 209 113 Kleine Nähprojekte selbst gestaltet

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

Rita Kirschstein

Fr, 23.10.2020, 17:00 - 20:00 Uhr

1 Nachmittag, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 18,00 €

S 209 123 Kleine Nähprojekte selbst gestaltet

Inhalt s. S 209 113.

Rita Kirschstein

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

1 Nachmittag, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 18,00 €



© Alliance,
Fotolia.com

S 209 013 Nähprojekte: Advents- und Weihnachtsdeko

Kleine Deko- und Geschenkideen, z. B. im nordischen Stil stehen im Mittelpunkt dieses Kurses. Verschiedene Nähprojekte stehen zur Auswahl: Elche, Tannenbäume, Geschenk- und Duftsäckchen, Utensilos, Serviettendeko, Teelichter... Dank Schritt-für-Schritt-Anleitungen gelingt das Nacharbeiten im Handumdrehen. Dieser Schnupperkurs ist auch für absolute Anfänger*innen geeignet. Sie wählen vor Ort nach je nach individuellen Vorlieben und Vorkenntnissen Ihr/e Wunsch-Modell(e) aus. Bitte mitbringen: Nähmaschine mit Zubehör (nur soweit vorhanden), Stoffschere, Nähgarn in verschiedenen Farben (z.B. rot, grün, beige) sowie weihnachtliche Stoffe (nur soweit vorhanden). Die Kosten für zur Verfügung gestellte Materialien (z.B. Stoffe) werden ggf. nach Verbrauch im Kurs abgerechnet.

Renate Anton

Mo, 23.11.2020, 18:00 - 21:00 Uhr

Mo, 30.11.2020, 18:00 - 21:00 Uhr

2 Abende, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Werkraum

Preis: 32,00 €

S 209 023 Nähprojekte: Taschen, Taschen, Taschen

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

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

Renate Anton

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

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

2 Abende, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Werkraum

Preis: 32,00 €

S 209 031 Nähen macht Spaß

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

Fassen Sie Ihren Mut zusammen und machen Sie die Erfahrung, dass die Eigenherstellung eines Kleidungsstückes auf Dauer nicht nur kostengünstiger ist, sondern auch viel Spaß macht. Ferner erhalten Sie von der Kursleiterin bei Bedarf nützliche Tipps für diverse Änderungen (im Hausgebrauch). Der erste Abend dient der Vorbesprechung - bitte kaufen Sie vorher noch keine Schnitte und Stoffe.

Höchstteilnehmerzahl: 9 Personen

Hinweis: Der Kurs findet auch am

19.10.2020 (Herbstferien) statt - am

26.10.2020 findet der Kurs nicht statt.

Agnes Heydenreich

Montag, 14.09.2020, 19:00 - 20:30 Uhr

(Vorbesprechung)

danach montags, 21.09.2020 bis

16.11.2020, jeweils von 19:00 - 21:30 Uhr

8 Abende, 26 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,

Werkraum

Preis: 98,00 €

S 209 041 Nähen macht Spaß

Inhalt s. S 209 031.

Der erste Abend dient der Vorbesprechung - bitte kaufen Sie vorher noch keine Schnitte und Stoffe. Höchstteilnehmerzahl: 9 Personen. Hinweis: Am 01.02.2021 findet der Kurs nicht statt.

Agnes Heydenreich

Montag, 04.01.2021, 19:00 - 20:30 Uhr

(Vorbesprechung)

danach montags, 11.01.2021 bis

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

9 Abende, 29 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,

Werkraum

Preis: 109,00 €

25 %

Vielbucherprämie

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



S 209 081 Nähen am Wochenende

Aktuelle Mode nach einfachen Schnitten selbst genäht

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

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

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

Agnes Heydenreich

Mo, 14.09.2020, 18:00 - 19:00 Uhr

Fr, 25.09.2020, 18:00 - 21:15 Uhr

Sa, 26.09.2020, 09:30 - 15:30 Uhr

So, 27.09.2020, 09:30 - 14:00 Uhr

1 Abend u. 1 Wochenende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,

Werkraum

Preis: 77,00 €

S 209 065 Nähen am Wochenende

Aktuelle Mode nach einfachen Schnitten selbst genäht

Inhalt s. S 209 081.

Hinweis: Höchstteilnehmerzahl 7 Personen

Agnes Heydenreich

Do, 01.10.2020, 18:00 - 19:00 Uhr

Fr, 09.10.2020, 18:00 - 21:15 Uhr

Sa, 10.10.2020, 09:30 - 15:30 Uhr

So, 11.10.2020, 09:30 - 14:00 Uhr

1 Abend u. 1 Wochenende, 20 UStd

Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15

Seminarraum 1

Preis: 77,00 €

S 209 091 Nähen am Wochenende

Aktuelle Mode nach einfachen Schnitten selbst genäht

Inhalt s. S 209 081.

Agnes Heydenreich

Mo, 16.11.2020, 18:00 - 19:00 Uhr

Fr, 04.12.2020, 18:00 - 21:15 Uhr

Sa, 05.12.2020, 09:30 - 15:30 Uhr

So, 06.12.2020, 09:30 - 14:00 Uhr

1 Abend u. 1 Wochenende,

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,

Werkraum

Preis: 77,00 €

S 209 071 Nähen am Wochenende

Aktuelle Mode nach einfachen Schnitten selbst genäht

Inhalt s. S 209 081.

Agnes Heydenreich

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

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

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

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

1 Abend u. 1 Wochenende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,

Werkraum

Preis: 77,00 €

S 209 064 Näh-Treff

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

Cornelia Kiehm

Mi, 09.09.2020, 18:00 - 21:00 Uhr

Mi, 23.09.2020, 18:00 - 21:00 Uhr

Mi, 07.10.2020, 18:00 - 21:00 Uhr

Mi, 04.11.2020, 18:00 - 21:00 Uhr

Mi, 18.11.2020, 18:00 - 21:00 Uhr

Mi, 02.12.2020, 18:00 - 21:00 Uhr

Mi, 16.12.2020, 18:00 - 21:00 Uhr

Mi, 20.01.2021, 18:00 - 21:00 Uhr

8 Abende, 32 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Werkraum

Preis: 119,00 €

S 209 084 Nähen am Wochenende

Kompaktkurs am Wochenende

Für Anfänger*innen und fortgeschrittene Anfänger*innen

Die letzte "Nähstunde" liegt schon etwas zurück und Sie möchten noch einmal mit dem Nähen beginnen oder sind neugierig auf etwas Neues?

In diesem Kurs nähen Sie einen Rock, eine Hose oder Bluse nach einfachen Schnitten unter Berücksichtigung der eigenen Maße. Sie erwerben grundlegende Kenntnisse im Zuschchnitt und im Nähen. Bei Bedarf auch die Handhabung der eigenen Nähmaschine. Am Freitag werden die Stoffe zugeschnitten. Samstag und Sonntag erfolgt die Verarbeitung zum ausgewählten Modell. Für Fragen zu Stoffen, Schnitten und Zubehör lassen Sie sich bei Anmeldung die E-Mail-Adresse der Dozentin geben, um alles weitere zu besprechen.

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

Cornelia Kiehm

Fr, 09.10.2020, 18:00 - 21:00 Uhr

Sa, 10.10.2020, 09:30 - 16:15 Uhr

So, 11.10.2020, 09:30 - 13:15 Uhr

1 Wochenende, 18 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Werkraum

Preis: 70,00 €

S 209 094 Nähen am Wochenende

Kompaktkurs am Wochenende

Für Anfänger*innen und fortgeschrittene Anfänger*innen

Inhalt s. S 209 084.

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

Cornelia Kiehm

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

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

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

1 Wochenende, 18 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Werkraum

Preis: 70,00 €



S 209 045 Stylisher Nähspaß - upcycling

Aus Alt wird Neu...

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

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

Mitzubringen sind: Getränk, Nähmaschine (soweit vorhanden), Verlängerungskabel oder Kabeltrommel, Stoffschere, Stecknadeln, Nähadeln, Sicherheitsnadeln, Garn, alte Jeans, Shirts/Blusen/Hemden, Gürtel, Tücher/Stoffe/Handtücher (sowie z.B. vorhandene Kordeln, Schnürsenkel, Reisverschluss, große Schlüsselringe, Knöpfe, Aufbügelticker)...ggf. auch Stoffmalfarbe
VHS-Nähmaschinen stehen im begrenzten Umfang zur Verfügung. Teilnehmer*innen, die keine eigene Nähmaschine mitbringen können, sollten sich bitte vor Ihrer Anmeldung bei der Fachbereichsleiterin melden: Astrid Voges, Tel.: 05132/ 5000-15.

Patricia Hauser

Di, 10.11.2020, 18:00 - 21:00 Uhr

Di, 17.11.2020, 18:00 - 21:30 Uhr

2 Abende, 9 UStd

Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15

Seminarraum 1

Preis: 37,00 €

S 209 043 Dessous einfach selbst genäht

Jede Frau liebt Dessous, wenn sie chic aussehen und erschwinglich sind. Lassen Sie Ihre eigenen Ideen wahr werden und lernen Sie, wie man auf einfache Weise einen BH mit passendem Slip näht. Ob schlicht oder ausgefallen, mit oder ohne Spitze, bunt oder einfarbig - alles ist möglich und einfacher als Sie denken. Am ersten Abend werden wir die Schnitte auswählen und individuell anpassen, so dass Sie lediglich Schreibzeug mitbringen müssen.

Ferner wird die weitere Materialbeschaffung besprochen. Für die Planung der Werkstücke und die Materialbesprechung findet am Dienstag, d. 18.08.2020 ein Vorbesprechungsabend statt.

Rita Kirschstein

Di, 18.08.2020, 18:00 - 18:45 Uhr

Sa, 29.08.2020, 10:00 - 17:00 Uhr

So, 30.08.2020, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Abend und 1 Wochenende, 15 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 59,00 €

S 209 074 Overlock-ABC

Einführung, Tipps und Tricks für die Handhabung einer vielseitigen Maschine

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

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

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

Cornelia Kiehm

Sa, 26.09.2020, 09:30 - 14:00 Uhr

1 Samstag, 6 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Werkraum

Preis: 28,00 €

S 209 054 Overlock-ABC

Einführung, Tipps und Tricks für die Handhabung einer vielseitigen Maschine

Inhalt s. S 209 074.

Cornelia Kiehm

Sa, 05.12.2020, 09:30 - 14:00 Uhr

1 Samstag, 6 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Werkraum

Preis: 28,00 €

S 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?! In diesem Kurs 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, 20.11.2020, 18:00 - 21:00 Uhr

Sa, 21.11.2020, 09:30 - 12:30 Uhr

1 Abend, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,

Werkraum

Preis: 35,00 €



Kontakte:

Astrid Voges

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

Meri Zivkov

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

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

S 213 073 Blues Harp - Workshop für Einsteiger*innen

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

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

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

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

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

Dieter Kropp
Sa, 07.11.2020, 10:00 - 17:30 Uhr
1 Samstag, 10 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Gymnastikraum
Preis: 55,00 €

S 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 spielen - und alles ohne "Notenquälerei". Alles wird kinderleicht von Null an, Schritt für Schritt erklärt und geübt. Alle Themenbereiche werden durch reichhaltiges Übungs- und Bildmaterial ergänzt. Wer bereits eine Gitarre besitzt, sollte diese bitte mitbringen. Es können aber auch Leihinstrumente gegen eine Ausleihgebühr von 8,00 Euro für die Kursdauer zur Verfügung gestellt werden. Teilnehmer*innen, die beim Dozenten eine Gitarre ausleihen möchten, melden sich bitte rechtzeitig vor Kursbeginn bei der Programmbereichsleiterin, Astrid Voges, Telefon: (05132) 5000-15.

Wolfgang Klebsch

Mo, 12.10.2020, 14:00 - 15:30 Uhr

Di, 13.10.2020, 14:00 - 15:30 Uhr

Mi, 14.10.2020, 14:00 - 15:30 Uhr

Do, 15.10.2020, 14:00 - 15:30 Uhr

4 Nachmittage, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Gymnastikraum

Preis: 34,00 €

S 213 082 Gitarre für Anfänger*innen Schnupper-Tag

Jetzt ist es soweit! Wer wollte nicht schon längst mal das populärste Instrument kennen und spielen lernen? Hier wird der Einstieg ins Gitarrespielen gezeigt und gelernt. Wir fangen bei Null an und kommen dabei absolut ohne Notenkenntnisse aus. Alles wird kinderleicht in vielen kleinen Schritten erklärt, gezeigt und gemeinsam geübt. Ziel dieses Kurses ist es, schnelle Erfolge mit der Gitarre zu haben und dabei bekannte Songs aus den Stilbereichen wie Rock, Pop, Oldies und Freizeit kennenzulernen. Hierfür werden die Grundlagen des Akkordspiels und der Liedbegleitung, sowie rhythmisches und melodisches Einfühlungsvermögen vermittelt. Der Kurs wird durch reichhaltiges Übungs- und Bildmaterial ergänzt. Wer bereits eine Gitarre besitzt, sollte diese bitte mitbringen. Es können aber auch Leihinstrumente gegen eine Ausleihgebühr von 5,00 € für die Kursdauer zur Verfügung gestellt werden. Teilnehmer*innen, die beim Dozenten eine Gitarre ausleihen möchten, melden sich bitte rechtzeitig vor Kursbeginn bei der Programmbereichsleiterin, Astrid Voges, Telefon: (05132) 5000-15.

Wolfgang Klebsch

Sa, 26.09.2020, 10:00 - 17:30 Uhr

1 Samstag, 9 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum
Preis: 33,00 €

S 213 074 Gitarre für Anfänger*innen Schnupper-Tag

Inhalt s. S 213 082.

Wolfgang Klebsch

So, 27.09.2020, 10:00 - 17:30 Uhr

1 Sonntag, 9 UStd

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

Preis: 33,00 €

S 213 093 Gitarren-Anfängerkurs für Senioren - Teil 1

Schnupperkurs - ohne Noten!

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

Wolfgang Klebsch

montags, 21.09.2020 bis 23.11.2020

jeweils von 10:00 - 11:30 Uhr

8 Vormittage, 16 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Gymnastikraum

Preis: 55,00 €

S 213 113 Gitarren-Anfängerkurs für Senioren - Teil 2

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmer*innen die bereits den "Gitarren-Anfängerkurs für Senioren - Teil 1 besucht haben sowie an interessierte "Quereinsteiger*innen" mit geringen Vorkenntnissen. Am 18.01.2021 findet der Kurs nicht statt.

Wolfgang Klebsch

montags, 30.11.2020 bis 25.01.2021

jeweils von 10:00 - 11:30 Uhr

6 Vormittage, 12 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Gymnastikraum

Preis: 43,00 €



S 213 081 Gitarre für fortgeschrittene Anfänger*innen

Dieser Kurs knüpft mit seinen Inhalten direkt an den Anfängerkurs aus dem Frühjahrssemester 2019 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, 22.09.2020 bis 24.11.2020

jeweils von 19:15 - 21:30 Uhr

8 Abende, 24 UStd

Burgdorf, Hauptschule,

Vor dem Celler Tor 91

Preis: 80,00 €

S 213 085 Gitarre für fortgeschrittene Anfänger*innen

Inhalt s. S 213 081.

Wolfgang Klebsch

mittwochs, 23.09.2020 bis 25.11.2020

jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr

8 Abende, 16 UStd

Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15,

Bewegungsraum

Preis: 55,00 €

S 213 101 Gitarre für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmer*innen des Kurses S 213081 sowie an interessierte "Quereinsteiger*innen" mit entsprechenden Vorkenntnissen.

Wolfgang Klebsch

dienstags, 01.12.2020 bis 09.02.2021

jeweils von 19:15 - 21:30 Uhr

8 Abende, 24 UStd

Burgdorf, Hauptschule,

Vor dem Celler Tor 91

Preis: 80,00 €

Dieter Kropp
mit Blues Harp
© Dieter Kropp



S 213 075 Gitarre für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmer*innen des Kurses S 213085 sowie an interessierte "Quereinsteiger*innen" mit entsprechenden Vorkenntnissen.

Wolfgang Klebsch

mittwochs, 02.12.2020 bis 10.02.2021

jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr

8 Abende, 16 UStd

Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15,

Bewegungsraum

Preis: 55,00 €

S 213 123 Gitarre für Senioren - Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmer*innen, die bereits im Frühjahrssemester den Kurs "Gitarre für Senioren - Fortgeschrittene" besucht haben. Interessierte "Quereinsteiger*innen" mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 2-3 VHS-Semester) sind herzlich willkommen. Bitte wenden Sie sich bei Fragen zu Vorkenntnissen an die zuständige Programmbereichsleiterin (Astrid Voges, Tel. 05132 - 500015), damit ggf. vorab ein Kontakt zum Kursleiter hergestellt werden kann.

Am 21.01.2021 findet der Kurs nicht statt.

Wolfgang Klebsch

donnerstags, 24.09.2020 bis 04.02.2021

jeweils von 10:00 - 12:15 Uhr

14 Vormittage, 42 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 136,00 €

S 213 043 Workshop Blues-Gitarre - Teil 1

- auch für E-Gitarre und E-Bass -

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

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

Wolfgang Klebsch

So, 24.01.2021, 11:00 - 17:00 Uhr

1 Sonntag, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 32,00 €



Kontakte:

Astrid Voges

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

Meri Zivkov

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

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0



Trickfotografie -
Wassertropfen
© Werner Scholz

S 211 055 Einstieg in die Digitalfotografie

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

Der Kurs bietet den perfekten Einstieg in die Digitalfotografie und bringt die Grundlagen auf den Punkt. Folgende Themen werden angesprochen:

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

Der Kurs ist auch für Einsteiger*innen ohne jegliche Vorkenntnisse geeignet.

Wer schon eine System- oder Spiegelreflexkamera besitzt, sollte diese bitte mitbringen.

Die Kosten für bereitgestellte Fotokopien sind im Kursentgelt enthalten.

Matthias Reckzeh

Fr, 30.10.2020, 18:30 - 21:30 Uhr

Sa, 31.10.2020, 09:00 - 16:00 Uhr

1 Wochenende, 14 UStd

Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15

Seminarraum 1

Preis: 51,00 €

S 211 033 Einstieg in die Digitalfotografie

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

Inhalt s. S 211 055.

Matthias Reckzeh

Fr, 20.11.2020, 18:30 - 21:30 Uhr

Sa, 21.11.2020, 09:00 - 16:00 Uhr

1 Wochenende,

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 51,00 €

S 211 041 Grundkurs Digitalfotografie (Teil 1): So gelingt der Einstieg...

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

Neben einer Einführung in die digitale Fotografie und verschiedene Kameratypen werden im Verlauf dieses Workshops unter fachkundiger Anleitung fototechnische Grundkenntnisse (Blende, Belichtungszeit, ISO-Zahl, Weißabgleich, richtig focussieren, Datei-Speicherformate usw.) und verschiedene Kameraeinstellungen vermittelt. Ferner stehen Tipps & Tricks zur Motivwahl und gelungenen Bildgestaltung auf dem Programm. Informationen zum Speichern von Dateien und zur späteren Bildbearbeitung runden das Kursprogramm ab.

Bitte bringen Sie (soweit bereits vorhanden) eine Digitalkamera, die neben Automatikprogrammen auch manuelle Einstellungen ermöglicht, sowie Papier und Stift für Notizen mit. Denken Sie ferner bitte daran, Speicherkarten, Handbuch und Ersatzakku/Batterien mitzubringen.

Werner Scholz

Sa, 26.09.2020, 09:30 - 17:30 Uhr

1 Samstag, 11 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 44,00 €

S 211 051 Grundkurs Digitalfotografie (Teil 1): So gelingt der Einstieg...

Inhalt s. S 211 041.

Werner Scholz

Sa, 20.02.2021, 09:30 - 17:30 Uhr

1 Samstag, 11 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 44,00 €



S 211 101 Grundkurs Digitalfotografie (Teil 2): Besser fotografieren...

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

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

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

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

Werner Scholz

So, 27.09.2020, 09:30 - 17:30 Uhr

1 Sonntag, 11 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 44,00 €

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

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

Inhalt s. S 211 101.

Werner Scholz

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

1 Sonntag, 11 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 44,00 €

S 211 091 Fotografieren im Zoo Hannover

Erleben Sie den Zoo Hannover aus Sicht eines Fotografen.

Sie haben verschiedenste Möglichkeiten der Bildgestaltung unter Berücksichtigung vielfältiger Aufnahmetechniken. Die Artenvielfalt des Zoos Hannover bietet jedem sein Lieblingsmotiv. Nutzen Sie die Gruppendynamik im Austausch der Teilnehmer und ergänzen Sie Ihr Wissen durch Tipps und Tricks. Sie werden Ihre Möglichkeiten im Bereich der Fotografie erweitern und so Ihre zukünftigen Projekte zielsicher umsetzen können.

Mitzubringen:

- Kamera

- voller Akku

- unterschiedliche Objektive

- eigene Verpflegung

Wir treffen uns am 17.10.2020 um

09.00 Uhr vor dem Haupteingang am Zoo Hannover. Das Ticket ist in Eigenregie zu erwerben. Der Nachbesprechungstermin dient der Auswertung und Besprechung der Bilder. Dieser Kurstag findet in den VHS-Räumen in Burgdorf, Bergstr. 6 statt. Je nach Teilnehmerzahl können 10 - 15 Bilder, die jeweils auf USB-Stick mitgebracht werden, hier der Gruppe vorgestellt und besprochen werden.

René Stang

Sa, 17.10.2020, 09:00 - 16:00 Uhr

Fr, 23.10.2020, 18:00 - 21:00 Uhr

1 Samstag u. 1 Abend, 15 UStd

Zoo Hannover, Adenauerallee 1, Hannover

Nachbereitungsabend: Burgdorf,

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

Preis: 55,00 €

S 211 071 Hundefotografie

Hier steht das Einfangen von Bewegung im Mittelpunkt.

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

Mitzubringen sind:

- Kamera

- voller Akku

- unterschiedliche Objektive, lange Brennweiten werden hier bevorzugt.

- Wetterfeste Kleidung

- Decke/Gymnastikmatte, um sich auf den Rasen zu legen

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

René Stang

Sa, 10.10.2020, 10:00 - 16:30 Uhr

1 Samstag, 9 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 45,00 €

S 211 075 Experimentelle Fotografie

Sie suchen nach neuen Herausforderungen im Bereich der Fotografie?

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

Benötigt werden für den Kurs:

- Kamera

- voller Akku

- Stativ

- wenn möglich Makroobjektiv

- Fernauslöser

- externes Blitzlicht

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

René Stang

Do, 15.10.2020, 19:15 - 21:30 Uhr

Do, 05.11.2020, 19:15 - 21:30 Uhr

Do, 03.12.2020, 19:15 - 21:30 Uhr

Do, 07.01.2021, 19:15 - 21:30 Uhr

Do, 04.02.2021, 19:15 - 21:30 Uhr

5 Abende, 15 UStd

Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15

Seminarraum 1

Preis: 55,00 €



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

Grundkurs - für Einsteiger*innen

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

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

- Architekturfotografie
- Produktfotografie
- Porträtfotografie

Im Bereich der Studiofotografie werden wir uns auch intensiv mit Hintergründen und Beleuchtung und Blitztechnik befassen. Der Kursleiter stellt zu Übungszwecken seine umfangreiche technische Ausstattung (Hintergründe, Profi-Beleuchtung und sonstiges Zubehör) zur Verfügung. Unsere Bilder werden wir anschließend für eine Bildpräsentation und -besprechung mit Photoshop bearbeiten.

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

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

Abmeldeschluss: 11. September 2020

Werner Scholz

Mo, 19.10.2020 bis Fr, 23.10.2020

täglich jeweils von 08:30 - 15:45 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 177,00 €

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

Grundkurs - für Einsteiger*innen

Inhalt s. R 211 023.

Abmeldeschluss: 14. Dezember 2020

Werner Scholz

Mo, 25.01.2021 bis Fr, 29.01.2021

täglich jeweils von 08:30 - 15:45 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 177,00 €

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

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

- Makro-Fotografie und Nahaufnahmen
- Schärfte und Unschärfe gezielt einsetzen (richtig fokussieren von Spot- bis Mehrfeldmessung)
- Blitzfotografie (direkt oder indirekt blitzen (?), Effekte mit Blitz, Trickblitzen - fotografieren auf dem 2. Vorhang)
- Stativfotografie (Langzeitbelichtung und Stitchfotografie für Banner und Panoramaaufnahmen)
- Elemente und Effekte: Feuer, Wasser, Rauch & Co.

- Videos mit der Spiegelreflexkamera erstellen (Videofunktion und Videoeinstellungen kennenlernen und gezielt einsetzen)
- Konzeptionelle Fotografie (Fotodokumentation, Reportagefotografie, Werbefotografie - Am Anfang steht das Konzept...)
- Bildbearbeitung mit Photoshop: Color Lookup effects (erstellen und speichern eigener Farbstile) Alle Themenbereiche werden zunächst theoretisch erarbeitet und anschließend in kleinen Praxisprojekten erprobt und umgesetzt. In gemeinsamen Bildbesprechungen werden wir unsere Ergebnisse jeweils bewerten und reflektieren, um uns fotografisch (gestalterisch und technisch) kontinuierlich zu verbessern.

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

Abmeldeschluss 20. Juli 2020

Werner Scholz

Mo, 31.08.2020 bis Fr, 04.09.2020

täglich jeweils von 08:30 - 15:45 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 177,00 €

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

Inhalt s. R 211 043.

Abmeldeschluss 28. Dezember 2020

Werner Scholz

Mo, 08.02.2021 bis Fr, 12.02.2021

täglich jeweils von 08:30 - 15:45 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 177,00 €



Zingster Seebrücke und Tauchgondel durch die Brille betrachtet © Werner Scholz

S 211 070 Bildungsurlaub in der Fotometropole Zingst: Professionelle Digitalfotografie und Bildbearbeitung im Berufsalltag

Voraussichtlicher Termin: 03. Mai 2021 - 07. Mai 2021

Das Ostseeheilbad Zingst hat sich mit dem Thema Fotografie nicht nur touristisch einen Schwerpunkt gesetzt - vielmehr hat sich das dortige „Max Hüntens Haus Zingst“ auch als Kompetenzzentrum für professionelle Fotografie etabliert. Ein modernes Digitaldruck-Studio, modernste Kamertechnik verschiedenster Hersteller und eine Fachbibliothek für Fotografie... Hier findet man geballtes Fachwissen.

Zu den Kursinhalten: Digitale Fotografie und professionelle Bildbearbeitung gewinnen im beruflichen Umfeld immer mehr an Bedeutung. Für Imagebroschüren, Kundenmagazine, Dokumentationen, Printwerbung und Internetpräsenzen benötigen Firmen hochwertiges Bildmaterial. Da digitale Spiegelreflexkameras inzwischen recht kostengünstig am Markt erhältlich sind, wird in vielen Firmen im Bereich „Fotografie“ häufig mit sogenannten „Bordmitteln“ gearbeitet. Aber trotz moderner Technik und verlockenden Automatikprogrammen sind die Ergebnisse dieser Form der Fotografie häufig werblich nicht einsetzbar bzw. führen zu einer schlechten Außendarstellung.

Zu den Kursinhalten: Dieser Bildungsurlaub vermittelt Kenntnisse zu den wichtigsten fototechnischen Parametern (z.B. Blende, Zeit, ISO, Farbtemperatur etc.) und verschiedenen Kameraprogrammen. Hierbei geht es insbesondere darum, die Kameraprogramme (P, A/AV, T/TV, M) situations-/szenenbezogen richtig auszuwählen und kreativ einzusetzen. Folgende, im beruflichen Umfeld häufig auftretenden, fotografischen Themenstellungen werden erarbeitet:

- Dokumentationsfotografie (Seminare, Tagungen, Veranstaltungen)
- Porträtfotografie (Mitarbeiter, Teams - indoor und outdoor)
- Werbefotografie am Beispiel: Tourismuswerbung in Zingst
- Konzeptionelle Fotografie (Von der Idee über das Konzept bis zur fotografischen Umsetzung)

An themengebundenen Projekten aus dem beruflichen Alltag werden wir die Theorie in die Fotopraxis umsetzen. Im weiteren Verlauf dieses Bildungsurlaubes werden die Grundlagen der professionellen Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop vermittelt (Dateitypen und lithografische Bildaufbereitung für Printprodukte). Die Ergebnisse unserer Bildbearbeitung werden wir im Digital-Druckcenter verifizieren und erhalten dort einen Einblick in moderne Drucktechnik und den Workflow beim Druck.

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Arbeitnehmer*innen, die fundierte Kenntnisse im Bereich der Digitalfotografie erwerben bzw. vertiefen möchten. Ferner sollen Grundkenntnisse der Bildbearbeitung erworben werden. Das Seminar ist in Niedersachsen und Bremen als Bildungsurlaub anerkannt - es kann aber ebenfalls von interessierten Privatpersonen belegt werden.

Der Bildungsurlaub beginnt am Montag, d. 03. Mai 2021 um 12:00 Uhr und endet am Freitag, d. 07. Mai 2021 um 16:00 Uhr. Der Kurspreis enthält folgende Leistungen: Bildungsurlaubs-Seminar (41 U-Std. inkl. Vorbereitungsabend), Mietkosten Tagungsstätte und Verpflegung (Seminar Getränke, Obst, 5x Mittagessen, 5x Kaffee und Kuchen). Die An- und Abreise sowie die Buchung der Unterkunft erfolgen individuell und sind nicht im Kurspreis enthalten. Einen Infolyer mit Fotoimpressionen sowie die Anmeldeunterlagen erhalten Sie bei der zuständigen Programmleiterin, Astrid Voges, Telefon: 05132 500015 oder E-Mail: voges@vhs-ostkreis-hannover.de. Werner Scholz
Mo, 03.05.2021 bis Fr, 07.05.2021
5 Tage, 41 UStd und 1 Vorbereitungsabend
Ostseebad Zingst, VHS Lehrte
Preis: 380,00 €



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

S 501 971 Fotobuch

Inhalt s. S. 111.
Anahita Haeber
Sa, 21.11.2020, 10:00 - 17:00 Uhr
1 Samstag, 8 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum
Preis: 59,00 €

S 501 652 Android Smartphone als Digitalkamera - Grundlagen

Grundlagen der Smartphone-Bedienung und ausführliche Handhabung von Foto-Apps

Inhalt s. S. 117.
Claudia Kempf-Oldenburg
Fr, 16.10.2020, 09:30 - 12:45 Uhr
1 Vormittag, 4 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, EDV-Raum
Preis: 32,00 €

S 501 662 Android Smartphone als Digitalkamera - Das perfekte Foto

Smartphone-Fotos verbessern und präsentieren am Smartphone und am PC

Inhalt s. S. 117.
Claudia Kempf-Oldenburg
Fr, 30.10.2020, 09:30 - 12:45 Uhr
1 Vormittag, 4 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, EDV-Raum
Preis: 32,00 €

S 501 663 Android Smartphone als Digitalkamera - Foto-Management

Foto-Management mit Smartphone und Computer

Inhalt s. S. 118.
Claudia Kempf-Oldenburg

Fr, 23.10.2020, 09:30 - 12:45 Uhr
1 Vormittag, 4 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
EDV-Raum
Preis: 32,00 €

S 501 523 Mein iPhone & iPad: Fotografieren, Filmen, Fotos...

Inhalt s. S. 118
Steffen Bien
Di, 17.11.2020, 18:00 - 21:15 Uhr
Di, 24.11.2020, 18:00 - 21:15 Uhr
2 Abende, 8 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
EDV-Raum
Preis: 48,00 €

S 501 861 Fotoclub 1

Inhalt s. S. 119.
Bernd Günther
montags, 07.09.2020 bis 08.02.2021
jeweils von 19:00 - 21:30 Uhr
11 Abende, 33 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum

S 501 871 Fotoclub 2

Inhalt s. S 501 861, S. 119.
Bernd Günther
donnerstags, 03.09.2020 bis 11.02.2021
jeweils von 19:00 - 21:30 Uhr
11 Abende, 33 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum

S 501 961 Affinity Photo für Einsteiger - Workshop

Inhalt s. S. 119.
Bernd Günther
Sa, 14.11.2020, 09:30 - 16:00 Uhr
1 Samstag, 8 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum
Preis: 59,00 €

S 501 931 Affinity Photo Aufbau - Workshop

Inhalt s. S. 120.
Bernd Günther
Sa, 06.02.2021, 09:30 - 16:00 Uhr
1 Samstag, 8 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum
Preis: 59,00 €

S 501 951 Affinity Photo - Portraitretusche

Inhalt s. S. 120.
Bernd Günther
Sa, 13.02.2021, 09:00 - 16:00 Uhr
1 Samstag, 8 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum
Preis: 59,00 €

S 501 983 Bildbearbeitung und Archivierung von digitalen Fotos

Workshop für Einsteiger*innen
Inhalt s. S. 120.
Matthias Reckzeh
Fr, 08.01.2021, 18:30 - 21:45 Uhr
Sa, 09.01.2021, 09:00 - 16:00 Uhr
1 Wochenende, 12 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
EDV-Raum
Preis: 78,00 €



Name:
Bernd Günther
bei der VHS seit:
1999

Unterrichtsbereich(e):
Fotografie, Bildbearbeitung, EDV
Das macht Erwachsenenbildung für mich besonders:

Die Möglichkeit, mein Wissen und meine Erfahrung an meine Teilnehmenden weiterzugeben und ihre Entwicklung zu fördern.



Kontakte:

Astrid Voges

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

Meri Zivkov

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

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

S 200 271 Der Garten als Lebensraum für Biene und Co

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

Ellen Bielert
Di, 22.09.2020, 18:00 - 21:00 Uhr
1 Abend, 4 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4, Werkraum
Preis: 15,00 €

S 200 273 Lazy Gardening

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

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

Ellen Bielert
Do, 10.09.2020, 18:00 - 21:00 Uhr
1 Abend, 4 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 2
Preis: 15,00 €

S 200 281 Gartenpflege-Tipps für den naturnahen Staudengarten

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 ineingreifen 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, 18.09.2020, 15:00 - 17:15 Uhr
1 Nachmittag, 3 UStd
Preis: 12,00 €

S 200 283 Belgische Gartenpralinen

Digitaler Lichtbilder-Vortrag

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

Ellen Bielert
Do, 29.10.2020, 18:00 - 20:15 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 3
Preis: 13,00 €

S 200 303 Blumenzwiebeln für den Garten

Wenn Sie im Frühjahr einen blütenreichen Garten haben wollen, sollten Sie im Herbst die Grundlage dazu legen. Jetzt werden viele Zwiebel- und Knollenpflanzen angeboten, die Ihnen später den Frühling in den Garten bringen. Bereits im Januar können Schneeglöckchen Ihren Garten verzaubern. Zusammen mit Winterlilien und frühen Krokussen läuten Sie das Gartenjahr ein. Blausterne, Perlhyazinthen und Narzissen folgen. Doch welche Arten sind für welche Gartensituationen besonders geeignet? Welche Pflanzen erzeugen über die Jahre dichte Blütenteppiche? Und welche Zwiebeln müssen ständig ersetzt werden, weil sie von Mäusen gefressen werden oder langfristig nicht überleben? Dieser Kurs stellt Ihnen verschiedene Pflanzen vor und zeigt, wie sie im Garten eingesetzt werden können.

Ellen Bielert
Do, 01.10.2020, 18:00 - 21:00 Uhr
1 Abend, 4 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 3
Preis: 15,00 €

25 % Werbeprämie

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

Nähere Informationen dazu finden Sie in den Geschäftsbedingungen.

*Materialkosten etc. werden nicht berücksichtigt.



Wegweiser

Bildungsurlaube	6
Gesundheitsbildung an der VHS	48
Yoga und Entspannungstechniken	49
Gymnastik und Bewegung	60
Gesundheitspflege	73
Ernährung und Kochen	82

Kontakte

Bettina Laes
 Programmbereiche Yoga und Entspannung -
 Gymnastik und Bewegung

Annika Schindel
 Programmbereiche Gesundheitspflege -
 Kochen und Ernährung

Claudia Bosse
 Sachbearbeitung

Meri Zivkov
 Sachbearbeitung

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0



VHS macht gesünder!

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

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

Gesundheit





Kontakte:

Bettina Laes

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

Claudia Bosse

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

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

Gesundheitsbildung in der Volkshochschule

Das Selbstverständnis von

Gesundheitsbildung an Volkshochschulen:

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

Ziele der Gesundheitsbildung sind:

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

Yoga

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

Bitte bringen Sie zu den Entspannungskursen eine Decke, ein 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

S 301 521 Yoga

Vinyasa Gentle Flow

Die Asanas werden durch fließende Bewegungen miteinander verbunden und mit der Atmung synchronisiert.

So entsteht eine Meditation in Bewegung. Gleichzeitig werden die Muskeln gestärkt und die Beweglichkeit verbessert. Die Asanasequenzen werden eingerahmt durch Entspannungs-, Körperwahrnehmungs- und Atemübungen. Der Kurs ist gleichermaßen für Yoga Anfänger wie Yoga Erfahrene geeignet.

Bitte bequeme Kleidung und ggf. eine Decke mitbringen.

Janina Sievers

montags, 31.08.2020 bis 14.12.2020

jeweils von 17:50 - 19:20 Uhr

14 Abende, 28 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 95,00 €

S 301 431 Yoga

Vinyasa Gentle Flow

Inhalt s. S 301 521.

Janina Sievers

montags, 31.08.2020 bis 14.12.2020

jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr

14 Abende, 28 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 95,00 €

S 301 801 Yoga tut gut

Yoga kann eine wunderbare Unterstützung sein, wenn es darum geht, den Alltag hinter sich zu lassen, zur Ruhe zu kommen, zu entspannen und neue Kraft zu schöpfen. Jeder Mensch ist ein Individuum und auch das körperliche Befinden wandelt sich.

Dieser Kurs hält daher für die einzelnen Haltungen und Bewegungsabläufe viele Variationsmöglichkeiten bereit, sodass jede*r - unabhängig von körperlichen Voraussetzungen - mit Freude am Yoga teilnehmen kann.

Daniela Prinz

mittwochs, 02.09.2020 bis 27.01.2021

jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr

17 Abende, 34 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 114,00 €

S 301 811 Yoga tut gut

Inhalt s. S 301 801.

Daniela Prinz

donnerstags, 03.09.2020 bis 28.01.2021

jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr

17 Vormittage, 34 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 114,00 €

S 301 401 Yoga am Morgen

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

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

Susanne Brandt

freitags, 04.09.2020 bis 29.01.2021

jeweils von 09:00 - 10:30 Uhr

17 Vormittage, 34 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 114,00 €

S 301 411 Yoga am Morgen

Inhalt s. S 301 401.

Susanne Brandt

freitags, 04.09.2020 bis 29.01.2021

jeweils von 10:45 - 12:15 Uhr

17 Vormittage, 34 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 114,00 €

S 301 071 Yoga für einen kräftigen Beckenboden

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

Der Kurs erfordert keine Yoga-Vorkenntnisse.

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

Christina Stellfeldt-Koch

Sa, 14.11.2020, 09:00 - 13:00 Uhr

1 Sa-Vormittag, 5 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 28,00 €

S 301 101 Tao Yoga und Qigong

Ziel dieses Kurses ist es, die Selbstheilungskräfte im Körper anzuregen und zu verstärken, das seelische Wohlbefinden zu steigern und zurückzufinden zu innerer Harmonie und Ausgeglichenheit. Das "Heilende Tao" bietet dafür einfache Übungen und Meditationen, die sehr leicht zu erlernen sind und einen positiven Einfluss auf den gesamten Körper haben. Durch die Verstärkung des Energieflusses in den Meridianen werden Gesundheit, schöpferische und geistige Ausdruckskraft, Vitalität und Ausgeglichenheit gefördert. Die Qigong-Übungen stärken unsere innere und äußere Körperstruktur. Tao-Yoga-Übungen können mühelos und ohne großen Zeitaufwand in den Alltag integriert werden. Sie werden überwiegend im Stehen, Sitzen und Liegen ausgeführt und können unabhängig von Alter und körperlicher Fitness erlernt werden.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und warme Socken mit.

Ingeborg Dürkop

dienstags, 29.09.2020 bis 16.02.2021

jeweils von 19:00 - 21:15 Uhr

10 Abende, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 101,00 €

25 %

Vielbucherprämie

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



S 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, 03.09.2020 bis 03.12.2020

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

12 Abende, 24 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 82,00 €

S 301 181 Klangmassage - Leise Töne in einer lauten Zeit

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

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

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

Susanne Hoheisel

Sa, 19.09.2020, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Samstag, 9 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 37,00 €



© magann,
Fotolia.com

S 301 292Z Abendausklang: Klangreisen zum Entspannen

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

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

Susanne Hoheisel

montags, 07.09.2020 bis 05.10.2020

jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

5 Abende, 10 UStd

Burgdorf, Vor dem Celler Tor 31

Preis: 40,00 €

S 301 291 Abendausklang: Klangreisen zum Entspannen

Inhalt s. S 301 292Z.

Susanne Hoheisel

freitags, 25.09.2020 bis 06.11.2020

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

5 Abende, 10 UStd

Burgdorf, Vor dem Celler Tor 31

Preis: 40,00 €

S 301 291Z Abendausklang: Klangreisen zum Entspannen

Inhalt s. S 301 292Z.

Susanne Hoheisel

freitags, 13.11.2020 bis 11.12.2020

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

5 Abende, 10 UStd

Burgdorf, Vor dem Celler Tor 31

Preis: 40,00 €

S 301 171 Klang und Demenz - Grundkurs -

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

Klangmassage wirkt entspannend und kann als klingende Kommunikation mit an Demenzerkrankten und/oder bettlägerigen Menschen verstanden werden.

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

Susanne Hoheisel

dienstags, 27.10.2020 bis 01.12.2020

jeweils von 17:30 - 20:30 Uhr

6 Abende, 22 UStd

Burgdorf, Vor dem Celler Tor 31

Preis: 93,00 €



S 301 891 Yoga mit Baby/Kind

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

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

Susanne Brandt

dienstags, 01.09.2020 bis 26.01.2021

jeweils von 14:45 - 15:45 Uhr

17 Nachmittage, 23 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 79,00 €

S 301 971 Yoga mit Baby/Kind

Vier Füße für ein OM, Kinder ab 2 1/2 Jahren

Wie wäre es, mit anderen Müttern zusammen zu kommen und aktiv mit Ihrem Kind/ern zu sein? Mutter-Kind-Yoga stärkt und kräftigt den Körper und bezieht das Kind in die Yogaübungen (soweit wie möglich) mit ein. Die Übungen können helfen, Verspannungen zu lösen und die Muskulatur auf sanfte Weise zu stärken. Spaß und Bewegung, wie auch die Atmung und Entspannung stehen im Zentrum der Stunde.

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

Susanne Brandt

dienstags, 01.09.2020 bis 26.01.2021

jeweils von 16:00 - 17:00 Uhr

17 Nachmittage, 23 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 79,00 €

S 301 861 Bildungsurlaub Stressreduzierung statt Burn-out

Strategien zur Stressbewältigung

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

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

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

Abmeldeschluss: 23. August 2020

VA.-Nr.: 18 - 62421

Astrid Le Loup

montags, 19.10.2020 bis 23.10.2020

jeweils von 08:30 - 16:00 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 5

Preis: 175,00 €

S 301 861Z Teilzeitbildungsurlaub: Stressreduzierung statt Burn-out

Strategien zur Stressbewältigung

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

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

Bitte ein Kissen und eine Decke mitbringen.

VA.-Nr.: 18 - 60698

Abmeldeschluss: 01. Dezember 2020

Astrid Le Loup

montags, 18.01.2021 bis 22.01.2021

jeweils von 08:00 - 14:15 Uhr

5 Tage, 35 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 150,00 €

T 301 871 Bildungsurlaub Resilienz - gestärkt durchs Leben gehen

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

Doch wie bewältigt man solche Anforderungen am besten? Ohne das Gefühl zu haben, dass einem alles über den Kopf wächst? Und wie schafft man es möglicherweise sogar aus solchen Situationen stärker hervor zu gehen?

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

Egal ob Sie bereits einige Kraftquellen besitzen oder aber Sie das Gefühl haben, noch nicht ausreichend viele persönliche Ressourcen zu haben: Jede(r) kann Resilienz erlernen und ist gerne in diesem Kurs gesehen, um in Zukunft kraftvoller und gelassener durch belastende Lebenssituationen zu kommen.

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

VA.-Nr.: folgt

Abmeldeschluss: 15. Juli 2021

Astrid Le Loup

montags, 30.08.2021 bis 03.09.2021

jeweils von 08:00 - 15:30 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 5

Preis: 175,00 €



Isernhagen

S 301 602 Yoga

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

Olga Kasper

dienstags, 01.09.2020 bis 26.01.2021

jeweils von 19:45 - 21:00 Uhr

17 Abende, 29 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum

Preis: 98,00 €

S 301 162 Yoga

Beweglichkeit, Kraft, Entspannung

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

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

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

Heike Roziewski

mittwochs, 19.08.2020 bis 27.01.2021

jeweils von 17:45 - 19:15 Uhr

19 Abende, 38 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum

Preis: 127,00 €

S 301 172 Yoga

Beweglichkeit, Kraft, Entspannung

Inhalt s. S 301 162.

Heike Roziewski

mittwochs, 19.08.2020 bis 27.01.2021

jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr

19 Abende, 38 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum

Preis: 127,00 €

S 301 152 Yoga für Fortgeschrittene

Ein Kurs für Teilnehmer*innen mit mehrjähriger Yogaerfahrung

Yoga fördert das eigene Wohlbefinden, die körpernahe Wahrnehmung und das psychosomatische Gleichgewicht. Das achtsame Üben steht im Vordergrund - durch Yoga lernen wir die Sprache des Körpers zu verstehen.

Bitte mitbringen: 2 Decken und Isomatte

Andrea Wilke

mittwochs, 02.09.2020 bis 16.12.2020

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

14 Abende, 28 UStd

Isernhagen F.B., Isernhagenhof,

Hauptstr. 68, Ballettraum

Preis: 95,00 €

S 301 192 Yoga im Isernhagenhof

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

Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Andrea Wilke

mittwochs, 02.09.2020 bis 16.12.2020

jeweils von 19:15 - 20:45 Uhr

14 Abende, 28 UStd

Isernhagen F.B., Isernhagenhof,

Hauptstr. 68, Ballettraum

Preis: 95,00 €

S 301 112 Yoga am Vormittag

Yoga bietet eine gute Möglichkeit, Abstand zum Alltag zu gewinnen und neue Kräfte in Körper und Geist zu wecken. Neben den körperlichen Übungen (asana) werden auch Atemübungen des Yoga (Pranayama) und kleine Meditationen praktiziert werden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, aber von Vorteil. Geübt werden sowohl sanfte als auch kräftigende asana, in denen die Atemführung eine zentrale Rolle spielt. Die individuellen Möglichkeiten des einzelnen Menschen stehen im Mittelpunkt.

Alter, Beweglichkeit und körperliche Voraussetzungen spielen keine Rolle, um die Wirkungen des Yoga erleben und genießen zu können. Die meisten Übungen können individuell angepasst werden. Bei chronischen Erkrankungen oder starken körperlichen Einschränkungen halten Sie bitte Rücksprache mit der Kursleitung.

Bitte eigene Yogamatte und warme Decke mitbringen.

Heike Roziewski

donnerstags, 03.09.2020 bis 28.01.2021

jeweils von 09:15 - 10:45 Uhr

16 Vormittage, 32 UStd

Isernhagen H.B., Begegnungsstätte,

Burgwedeler Str. 141 b, Erdgeschoss

Preis: 108,00 €

S 301 122 Yoga am Vormittag

Inhalt s. S 301 112.

Heike Roziewski

donnerstags, 03.09.2020 bis 28.01.2021

jeweils von 11:00 - 12:30 Uhr

16 Vormittage, 32 UStd

Isernhagen H.B., Begegnungsstätte,

Burgwedeler Str. 141 b, Erdgeschoss

Preis: 108,00 €

S 301 132 Yoga und Entspannung

Yoga, bietet für jeden Menschen eine Vielfalt an Möglichkeiten, sein körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden zu steigern. Gerade auch die Übungsmöglichkeit in einer Gruppe ist eine Chance für gemeinsame Erfahrung und zum Austausch. Dieser Kurs richtet sich an aufgeschlossene Menschen, die gern neue Erfahrungen machen oder auch an bereits vorhandene anknüpfen wollen. Ergreifen Sie die Gelegenheit, um mit Hilfe von ruhig ausgeführten Übungen die Muskulatur des Körpers zu dehnen und zu entspannen. Sie werden behutsam an die angenehmen, variationsreichen und nicht leistungsorientierten Dehn-, Entspannungs- und Atemübungen herangeführt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Wolldecke, warme Socken und zwei Tennisbälle

Rita Wiesenmüller

donnerstags, 03.09.2020 bis 17.12.2020

jeweils von 09:45 - 11:15 Uhr

14 Vormittage, 28 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum

Preis: 95,00 €



S 301 012 In der Stille liegt die Kraft

Mit heilsamen Meditationen, Fantasie-reisen und Achtsamkeitsübungen wollen wir die Resilienz unseres Körpers und unser Immunsystem stärken und der Seele wieder Flügel verleihen. Bei einer Reise zu sich selbst werden unsere verborgenen Fähigkeiten und Stärken aktiviert und tragen zu einer Heilung tief sitzender Ängste, Blockaden und negativen Gedanken bei. Gerade in Zeiten von Corona und der damit einhergehenden tiefen Veränderungen unseres Lebens eine wichtige Selbsthilfe! Bitte bequeme Kleidung, Wolldecke und Kissen sowie Wasser zum Trinken mitbringen!

Ingeborg Märker

freitags, 11.09.2020 bis 11.12.2020

jeweils von 16:00 - 17:30 Uhr

12 Nachmittage, 24 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Dachgeschoss

Preis: 82,00 €

S 301 282 Die Welt ist Klang

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

Klänge können heilsam sein, beruhigen und in die Stille führen, sie können aber auch anregend sein und Energie in Bewegung bringen. Erleben Sie die wohltuenden Klänge & sanften Schwingungen der Klangschalen und erfahren Sie Entspannung und Wohlbefinden. Kommen Sie zur Ruhe und inneren Gelassenheit, schöpfen Sie Kraft und Energie durch geführte Klang- und Fantasiereisen. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke und evtl. ein kleines Kissen und Trinken mitbringen.

Corinna Buss

dienstags, 15.09.2020 bis 06.10.2020

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

4 Abende, 6 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Dachgeschoss

Preis: 29,00 €

S 301 712 Qigong für Frauen ab 40, Nü-Dan-Gong

Das Konzept Nü-Dan-Gong ist speziell für Frauen und verfolgt die Ziele, Körper und Geist von Blockaden zu befreien und somit körperliche und geistige Freiheit und inneren Frieden (wieder) zu erlangen.

In drei Stufen (Meridiane reinigen, positive Lebensenergie vermehren, Körper und Geist kultivieren) und verschiedenen Anwendung von Tanz-, Liebes- und Heilkunst der Schamaninnen 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

mittwochs, 16.09.2020 bis 16.12.2020

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

12 Abende, 24 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Dachgeschoss

Preis: 82,00 €



Name:

Petra Adam

bei der VHS seit:

2013

Unterrichtsbereich(e):

Yoga, Ayurveda,

Bildungsurlaub Entspannung

Das macht Erwachsenenbildung für mich besonders:

Hier darf ich Menschen abholen in ihrer individuellen Situation und begleitend tätig sein durch Anleitung zur Bewegung, Entspannung oder auch Ernährung. Mein Ansatz des ganzheitlichen Lebens zieht sich durch meine gesamte Arbeit.

Lehrte

S 301 423 Yoga - ein guter Start in die Woche

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

Sylwia Konsek

montags, 14.09.2020 bis 14.12.2020

jeweils von 17:55 - 19:25 Uhr

11 Abende, 22 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 76,00 €

S 301 433 Yoga - ein guter Start in die Woche

Inhalt s. S 301 423.

Sylwia Konsek

montags, 14.09.2020 bis 14.12.2020

jeweils von 19:35 - 21:05 Uhr

11 Abende, 22 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 76,00 €

S 301 003 Yoga

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

Bitte kleines Kissen und Decke mitbringen.

Wählen sie bequeme Kleidung.

Christine Kunkel

mittwochs, 02.09.2020 bis 27.01.2021

jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr

16 Vormittage, 32 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 108,00 €



S 301 523 Yoga

Inhalt s. S 301 003, S. 54.
Christine Kunkel
donnerstags, 03.09.2020 bis 28.01.2021
jeweils von 15:30 - 17:00 Uhr
15 Nachmittage, 30 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Gymnastikraum
Preis: 101,00 €

S 301 513 Yoga

Inhalt s. S 301 003, S. 54.
Christine Kunkel
donnerstags, 03.09.2020 bis 28.01.2021
jeweils von 17:15 - 18:45 Uhr
15 Abende, 30 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Gymnastikraum
Preis: 101,00 €

S 301 093Z Yoga - Einstimmung auf das Wochenende

Gesundheit fördern - Körperfunktionen harmonisieren - Spannungen abbauen
Das yogische Prinzip, Körper, Atem und Geist harmonisch zu verbinden, zielt sowohl auf die Entspannung und Erholung als auch auf die Erlangung von mehr Vitalität, ohne Leistungsdruck. Yoga entspannt, kräftigt Muskulatur und Bindegewebe und reguliert die Körperfunktionen. Sie können eine bessere Haltung, mehr Spannkraft, größere Beweglichkeit, Flexibilität und Gelassenheit erzielen, Stress abbauen und Ihre Konzentrationsfähigkeit erhöhen. Gönnen Sie sich "Kurzferien vom Alltag" und einen gelösten Start in das Wochenende. Jede*r ist willkommen. Benötigt werden bequeme Kleidung, eine Decke und warme Socken.

Silke Michaelis-Steincke
freitags, 28.08.2020 bis 29.01.2021
jeweils von 14:30 - 16:00 Uhr
17 Nachmittage, 34 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Gymnastikraum
Preis: 114,00 €

S 301 093 Yoga - Einstimmung auf das Wochenende

Gesundheit fördern - Körperfunktionen harmonisieren - Spannungen abbauen
Inhalt s. S 301 093Z.
Silke Michaelis-Steincke
freitags, 28.08.2020 bis 29.01.2021
jeweils von 16:15 - 17:45 Uhr
17 Nachmittage, 34 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Gymnastikraum
Preis: 114,00 €

S 301 053 Yoga für die Faszien

Workshop
Bewegung, Ganzheitlichkeit und Flexibilität spielen im Faszien-Yoga eine große Rolle. Im klassischen Hatha-Yoga wird oft eine längere Zeit in einer bestimmten Pose verharret. Beim Faszien-Yoga hingegen wird der Körper in allen Richtungen gedehnt und bewegt. So werden die kompletten Faszien/ Bindegewebe und nicht nur Teilbereiche der Muskulatur gedehnt. Beide "Yogaformen" kombiniert, geben ihnen die Gelegenheit, ihren Körper neu zu erfahren. Bitte Decke, Kissen, Socken, und Getränke zum Kurs mitbringen.
Susanne Horn
Sa, 26.09.2020, 09:00 - 12:15 Uhr
1 Sa-Vormittag, 4 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Gymnastikraum
Preis: 19,00 €

S 301 023 Autogenes Training und Meditation

Dieser Kurs setzt die sichere Umsetzung des Autogenen Trainings voraus und richtet sich an alle, die daran interessiert sind, die Entspannungsmethode zu vertiefen und für meditative Erfahrungen zu nutzen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, ein Kissen und eine Decke mit.
Inge Baumgarte,
DGAM-Gesundheitspraktikerin
mittwochs, 16.09.2020 bis 02.12.2020
jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr
10 Abende, 20 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Gymnastikraum
Preis: 69,00 €

S 301 013 Autogenes Training und Meditation

Inhalt s. S 301 023.
Inge Baumgarte,
DGAM-Gesundheitspraktikerin
mittwochs, 16.09.2020 bis 02.12.2020
jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr
10 Abende, 20 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Gymnastikraum
Preis: 69,00 €

S 301 503 Autogenes Training

Das Autogene Training ist eine leicht erlernbare und anerkannte Entspannungsmethode, die es Ihnen jederzeit ermöglicht in kürzester Zeit für eine intensive Erholungspause zu sorgen. Dadurch können Sie die Anforderungen des Alltags stressresistenter und energievoller bewältigen. Abgerundet und ergänzt wird der Kurs durch weitere gut erlernbare methodische Übungen zur Entspannung. Die Kursabende bieten Ihnen genügend Raum und Zeit, wie Sie schrittweise lernen, Methoden zur Stressreduzierung selbständig in Ihren Alltag zu integrieren. Dadurch ist dieser Kurs gleichermaßen für interessierte Neueinsteiger, für Wiedereinsteiger zum auffrischen, aber auch für erfahrene Personen, die das Autogene Training weiter vertiefen möchten, geeignet.
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, ein Kissen und eine Decke mit.
Christian Pischke
donnerstags, 17.09.2020 bis 03.12.2020
jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr
10 Abende, 20 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 1
Preis: 69,00 €

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.



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

Aufbaumodul

In der heutigen Zeit und unserer schnellen Lebensweise geht der Mensch als solcher oft schon fast verloren. Wir verlernen es, unseren Blick zu fokussieren und in der Fülle der An- und Herausforderungen, klar zu bleiben. Doch in der Klarheit und Einfachheit liegt der Schlüssel zu Frieden, Glück und Gesundheit. Nach dem wir im BU "Stressmanagement in Beruf und Alltag" gelernt haben, dass der Umgang mit Herausforderungen ein Lernprozess mit mehreren Faktoren ist, geht dieser Aufbau nun in die Tiefe. In den Lerneinheiten wird das Wissen um die erprobten Methoden der Meditation, Yogatherapie und des Achtsamkeitstrainings sowie dem Ayurveda vertieft um zu verstehen, wie direkter Einfluss auf die Biochemischen Vorgänge im Körper ermöglicht werden kann.

Im täglichen Entspannungsteil lernen Sie die effektive Wirkung von Yoga und Meditation kennen.

In diesem Bildungsurlaub geht es um mögliche Veränderungsprozesse im eigenen Leben. Die Veränderung der eigenen individuellen Toleranzschwelle und die Möglichkeit mehr im Augenblick zu sein, um die eigenen Ressourcen besser nutzen zu können, führen zu erhöhter Konzentrationsfähigkeit und Resilienz im Berufs- und Privatleben.

Das Ziel der Woche ist die so genannte: "Work-Life-Balance". In erster Linie geht es um die Möglichkeit, ein balanciertes Leben zu führen mit Freude, Disziplin und innerer Ruhe als Schlüssel zu Gelassenheit und Vitalität.

Voraussetzung ist die Teilnahme am TZ-BU "Stressmanagement in Beruf und Alltag" Bitte mitbringen: Schreibzeug, Verpflegung für einen Tag, bequeme Kleidung und evt. warme Socken.

VA-Nr.: 19 - 71037

Abmeldeschluss: 20. August 2020

Petra Adam

Mo, 05.10.2020 bis Fr, 09.10.2020

täglich jeweils von 08:30 - 14:00 Uhr

5 Vormittage, 30 UStd

Lehrte, Zum Roden 13

Preis: 147,00 €

S 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 Vortrag nicht - oder nicht ausreichend - behandelt werden konnten, und zum anderen als Phasen der Ergebnissicherung während des theoretischen Teils des Bildungsurlaubs. Dieser stellt in Form von Vorträgen und Gruppenarbeit(en) die nötigen Hintergrundinformationen zur Verfügung.

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

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

VA-Nr. 18-62455

Abmeldeschluss: 30. November 2020

Petra Adam

Mo, 11.01.2021 bis Fr, 15.01.2021

täglich jeweils von 08:30 - 14:00 Uhr

5 Vormittage, 30 UStd

Lehrte, Zum Roden 13

Preis: 147,00 €

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

Inhalt s. S 301 933.

VA-Nr. 18-62455

Abmeldeschluss: 15. Mai 2021

Petra Adam

Mo, 26.07.2021 bis Fr, 30.07.2021

täglich jeweils von 08:30 - 14:00 Uhr

5 Vormittage, 30 UStd

Lehrte, Zum Roden 13

Preis: 147,00 €



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

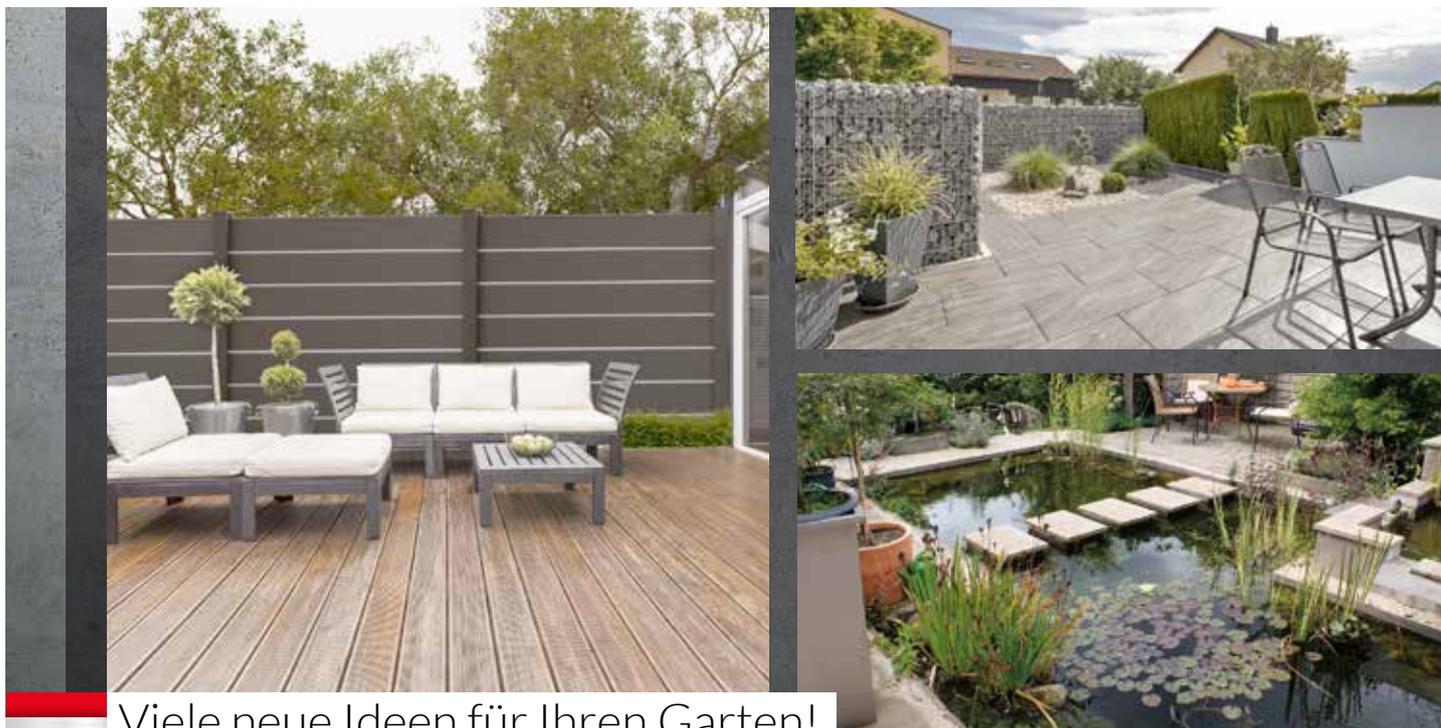
Stress ist ein "Kind unserer Zeit" - fast alle Menschen leiden heute daran. Stress entsteht, wenn das Gefühl überhand nimmt, den komplexen Anforderungen des Lebens nicht mehr gerecht werden zu können. Er äußert sich darin, dass wir uns überfordert, erschöpft und ausgelaugt fühlen - schlimmstenfalls sogar krank werden. Menschen, die dauerhaft unter Stress stehen, klagen häufig über Folgeerscheinungen wie etwa Antriebsschwäche, Schlaflosigkeit, zunehmende Nervosität oder ähnliche Symptome. Auf der körperlichen Ebene sind Verspannungen im Schulter-Nackengebiet und/oder Kopf- und Rückenschmerzen typische Begleiterscheinungen. Neben dem Erkennen und (idealerweise) Beseitigen innerer und äußerer Stressoren sind Bewegung und Entspannungsverfahren wichtige Elemente einer persönlichen Stressbewältigungsstrategie.

In diesem Bildungsurlaub haben Sie Gelegenheit sich intensiv mit dem Thema Stress auseinanderzusetzen und persönliche Stressfaktoren zu erkennen. Darüber hinaus werden Sie das Übungssystem des Yoga mit seinen Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen als einen beispielhaften Beitrag zur Stressbewältigung theoretisch und praktisch 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.: 19 - 66790
Abmeldeschluss: 15. Juli 2021

Christina Stellfeldt-Koch
montags, 30.08.2021 bis 03.09.2021
jeweils von 09:00 - 13:00 Uhr
5 Vormittage, 27 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Gymnastikraum
Preis: 127,00 €

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

Aufbaumodul
Inhalt s. S 301 943, S. 56.
VA-Nr.: 19 - 71037
Abmeldeschluss: 31. Juli 2021
Petra Adam
Mo, 20.09.2021 bis Fr, 24.09.2021
täglich jeweils von 08:30 - 14:00 Uhr
5 Vormittage, 30 UStd
Lehrte, Zum Roden 13
Preis: 147,00 €



Viele neue Ideen für Ihren Garten!
Besuchen Sie unsere Ausstellungen.

Leineweberstraße 1 . 31303 Burgdorf
Fon 05136/8843-0
Dieselstraße 1 . 31228 Peine
Fon 05171/7009-0
www.baustoff-brandes.de

baustoff
Brandes
Da bau ich drauf.



Sehnde

S 301 114 Yoga am Vormittag

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

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decken mit.

Stefanie Heger

dienstags, 01.09.2020 bis 26.01.2021

jeweils von 10:30 - 12:00 Uhr

17 Vormittage, 34 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 114,00 €

S 301 044 Yoga für die Faszien

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

Susanne Horn

dienstags, 01.09.2020 bis 26.01.2021

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

17 Abende, 34 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Seminarraum 2

Preis: 114,00 €

S 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, 16.09.2020 bis 27.01.2021

jeweils von 09:00 - 10:30 Uhr

15 Vormittage, 30 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 101,00 €

S 301 514 Yoga in Ilten

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

Beate Petersen

mittwochs, 02.09.2020 bis 09.12.2020

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

12 Abende, 24 UStd

Sehnde-Ilten, Rathaus, Glückaufstr. 3

Preis: 82,00 €

S 301 474 Yoga

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

Heike Bürger

mittwochs, 09.09.2020 bis 27.01.2021

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

15 Abende, 30 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 101,00 €

S 301 494 Yoga

Inhalt s. S 301 474.

Heike Bürger

mittwochs, 09.09.2020 bis 27.01.2021

jeweils von 19:45 - 21:15 Uhr

15 Abende, 30 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 101,00 €

S 301 034 Yoga

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

Angelika Dikhoff

donnerstags, 03.09.2020 bis 28.01.2021

jeweils von 18:15 - 19:30 Uhr

17 Abende, 29 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Seminarraum 2

Preis: 98,00 €

S 301 294 Abendausklang: Klangreisen zum Entspannen

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

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

Susanne Hoheisel

mittwochs, 23.09.2020 bis 04.11.2020

jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

5 Abende, 10 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Seminarraum 2

Preis: 36,00 €

S 301 294Z Abendausklang: Klangreisen zum Entspannen

Inhalt s. S 301 294.

Susanne Hoheisel

mittwochs, 11.11.2020 bis 09.12.2020

jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

5 Abende, 10 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Seminarraum 2

Preis: 36,00 €



Uetze

S 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, 31.08.2020 bis 25.01.2021

jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr

17 Abende, 34 UStd

Kita Storchennest, Hänigsen

Preis: 114,00 €

S 301 035 Yoga am Abend

Inhalt s. S 301 005.

Christina Stellfeldt-Koch

montags, 31.08.2020 bis 25.01.2021

jeweils von 18:45 - 20:15 Uhr

17 Abende, 34 UStd

Kita Storchennest, Hänigsen

Preis: 114,00 €

S 301 095 Yoga für vielfach belastete Frauen

Gerade in der Lebensmitte tragen Frauen oft vielfältige Belastungen. Sie müssen mit körperlichen Veränderungen genauso fertig werden wie mit Umgestaltungen im Lebensumfeld. Häufig kommen bei der Sorge um Angehörige ihre eigenen Bedürfnisse nach Bewegung, Entspannung oder danach, einfach einmal zu sich zu kommen, zu kurz.

Yoga ist eine bewährte Methode, genau diesen Bedürfnissen Rechnung zu tragen. Eine regelmäßige Praxis erhält oder erweitert die körperliche Beweglichkeit, schenkt Energie und baut Stress ab. Wer Yoga über einen längeren Zeitraum regelmäßig übt, kann auch im Alltag immer mehr Klarheit und Gelassenheit entwickeln.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und eventuell ein Kissen.

Ute Kauffmann

montags, 31.08.2020 bis 25.01.2021

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

17 Abende, 34 UStd

Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15,

Bewegungsraum

Preis: 114,00 €

S 301 025 Mit Yoga ruhig werden für die Nacht

Yoga ist viel mehr als nur Sport. Dass die Bewegungen des Yoga (ohne Akrobatik) helfen, unseren Körper gesund und beweglich zu erhalten, ist heute unbestritten. Besonders dem Rücken tun wir viel Gutes damit. Unübertroffen aber ist Yoga darin, uns tiefe und nachhaltige Entspannung zu schenken, wenn wir regelmäßig üben. Diese Wirkung entsteht zu einem guten Teil durch die hohe Achtsamkeit, mit der Atem und Bewegung ausgeführt und verbunden werden. Diese Art des Übens ähnelt somit fast einer Meditation mit dem Körper. Probieren sie es aus: Yoga am Abend geübt

- mit dem passenden Mix von Bewegung und Entspannung schafft beste Voraussetzungen für eine ruhige Nacht.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und eventuell ein Kissen.

Ute Kauffmann

montags, 31.08.2020 bis 25.01.2021

jeweils von 19:45 - 21:15 Uhr

17 Abende, 34 UStd

Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15,

Bewegungsraum

Preis: 114,00 €

S 301 105 Yoga

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

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

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

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

Ute Kauffmann

donnerstags, 03.09.2020 bis 28.01.2021

jeweils von 17:15 - 18:45 Uhr

17 Abende, 34 UStd

Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15,

Bewegungsraum

Preis: 114,00 €

S 301 085 Qigong im Alltag - Gesundheitspflege "federleicht"

Qigong ist ein Bestandteil der chinesischen Medizin, die eine Jahrtausend alte Tradition hat. Die gesundheitsfördernden Bewegungen kann jeder ohne Anstrengung erlernen. Sie dienen der Erhaltung der Gesundheit und der Behandlung von Krankheiten. Qigong-Übungen sind eine Selbstheilungsmethode, mit der die Übenden zu einer immer umfassenderen inneren Harmonie kommen, die Körper, Seele und Geist einschließt.

Die Übungen wirken beruhigend bei vielen durch Stress bedingten Störungen wie Schlaflosigkeit, Nervosität, Magen-, Darmproblemen oder hohem Blutdruck.

Regelmäßig ausgeführte Qigong-Übungen stärken die Lebensenergie und das Immunsystem und arbeiten Alterungsprozessen entgegen. Die Bewegungen im Qigong sind leicht, lebendig und langsam. Sie werden im Stehen oder im Sitzen ausgeübt. Die gesundheitsfördernden Übungen kann jeder ohne Anstrengung "federleicht" erlernen. Wir werden verschiedene traditionelle Qigong-Übungen kennenlernen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, leichte Schuhe.

Heike Freter

dienstags, 01.09.2020 bis 26.01.2021

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

17 Abende, 23 UStd

Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15,

Bewegungsraum

Preis: 79,00 €



Kontakte:

Bettina Laes

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

Claudia Bosse

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

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

Burgdorf

S 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, 31.08.2020 bis 11.01.2021
jeweils von 08:30 - 09:30 Uhr
15 Vormittage, 20 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Gymnastikraum
Preis: 69,00 €

S 302 681 Vitalfitness und Rückhalt 50plus

Dieses spezielle Kursangebot für Teilnehmer*innen 50plus orientiert sich an gesundheitlichen Kriterien:

Inhalt s. S 302 681Z.
Bettina Arndt
montags, 31.08.2020 bis 11.01.2021
jeweils von 09:30 - 10:30 Uhr
15 Vormittage, 20 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Gymnastikraum
Preis: 69,00 €

S 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, 31.08.2020 bis 25.01.2021
jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr
15 Abende, 20 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Gymnastikraum
Preis: 69,00 €

S 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. Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen runden das Angebot ab.

Kursinhalte

Rücken- u. Wirbelsäulengymnastik

Mit funktioneller Rückengymnastik, Wahrnehmungsübungen und Entspannung schaffen Sie den notwendigen Ausgleich für einen den Rücken strapazierenden Alltag.

Mit gezielten gymnastischen Übungen, Dehnung, Lockerung und Kräftigung der Rücken und Bauchmuskulatur bringen Sie Ihren Körper wieder ins Gleichgewicht und verbessern Ihre Haltung.

Teilnehmende mit akuten Rückenbeschwerden sollten vorher unbedingt ihren Arzt fragen, ob die Teilnahme aus medizinischer Sicht möglich ist.

Pilates

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

Bewegung

Mit intensiven Übungen werden Muskulatur und Herz-Kreislaufsystem gekräftigt. Dabei werden Kleingeräte (Therabänder, Tubes, Flexibars etc.) eingesetzt und Musik unterstützt die Übungen. Bei den Kursen geht es in erster Linie um die Förderung der individuellen Gesundheit und Prävention.

Bitte bringen Sie zu allen Kursen Sport- bzw. bequeme Kleidung, Turnschuhe und ein Handtuch und Getränke mit.

Tanja Fuß
dienstags, 08.09.2020 bis 26.01.2021
jeweils von 17:30 - 18:30 Uhr
16 Abende, 22 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Gymnastikraum
Preis: 76,00 €



S 302 161 RückenFit

Die Wirbelsäule trainieren - den Rücken stärken

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

Bitte Matte und Handtuch mitbringen.

Tanja Fuß

donnerstags, 17.09.2020 bis 17.12.2020

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

12 Abende, 16 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 57,00 €

S 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, 02.09.2020 bis 27.01.2021

jeweils von 17:00 - 18:00 Uhr

17 Abende, 23 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 81,00 €

S 302 121 Wirbelsäulengymnastik

Inhalt s. S 302 291.

Heike Andree

mittwochs, 02.09.2020 bis 27.01.2021

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

17 Abende, 23 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 81,00 €

S 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, 03.09.2020 bis 28.01.2021

jeweils von 09:30 - 10:30 Uhr

17 Vormittage, 23 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 81,00 €

S 302 541 Wirbelsäulengymnastik

Inhalt s. S 302 291.

Heike Andree

donnerstags, 03.09.2020 bis 28.01.2021

jeweils von 10:30 - 11:30 Uhr

17 Vormittage, 23 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 81,00 €

S 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 Nidzwetzi

donnerstags, 27.08.2020 bis 17.12.2020

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

15 Abende, 20 UStd

Burgdorf, IGS

Vor dem Celler Tor 91, Gymnastikraum

Preis: 69,00 €

S 302 831 Pilates - die sanfte Trainingsmethode

Für Einsteiger*innen

Für mehr Balance und Beweglichkeit
Das Training nach Pilates kennt keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck. Auf sanfte Weise werden die tiefen Muskeln stimuliert und die Körpermitte zwischen Becken und Brustkorb - in der Pilates-Sprache das sogenannte Powerhouse - gekräftigt.

Durch ein individuelles, dem eigenen Körper angemessenes sehr effizientes Mat-tentraining und eine Auswahl zusätzlicher Übungen lösen sich energetische Blockaden sowie Muskel- und Gelenkverspannungen. Die Körperhaltung wird aufrechter, die gesamte Muskulatur flexibler und die Gelenke geschmeidiger.

Für Schwangere ist der Kurs nicht geeignet.

Bitte mitbringen: zwei Handtücher, leichte lockere Kleidung und Socken

Anna Jarcevskij

montags, 31.08.2020 bis 25.01.2021

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

17 Abende, 23 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 86,00 €

S 302 841 Pilates - die sanfte Trainingsmethode

Für Einsteiger*innen

Inhalt s. S 302 831.

Anna Jarcevskij

montags, 31.08.2020 bis 25.01.2021

jeweils von 20:00 - 21:00 Uhr

17 Abende, 23 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 86,00 €

S 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, 01.09.2020 bis 26.01.2021

jeweils von 09:30 - 10:30 Uhr

18 Vormittage, 24 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 85,00 €



S 302 271 Ausgleichsgymnastik

In diesem Kurs geht es um ein gezieltes Ganzkörpertraining, so dass alle Muskelpartien (Arme, Beine, Bauch, Rücken, Schultern) gleichmäßig beansprucht werden. Durch zweckgymnastische Übungen sollen Beweglichkeit und Kondition verbessert werden.

Heike Andree
dienstags, 01.09.2020 bis 26.01.2021
jeweils von 10:30 - 11:30 Uhr
18 Vormittage, 24 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Gymnastikraum
Preis: 85,00 €

S 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, 02.09.2020 bis 27.01.2021
jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr
17 Abende, 23 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Gymnastikraum
Preis: 81,00 €

S 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, 31.08.2020 bis 25.01.2021
jeweils von 16:50 - 17:50 Uhr
17 Nachmittage, 23 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Gymnastikraum
Preis: 79,00 €

S 302 864 Bodyworkout für Mütter mit Kindern

Möchtest du mit anderen Müttern und ihren Kindern sportlich sein? Möchtet ihr gemeinsam fit und aktiv sein?

Die Kids werden (soweit es möglich ist) in die Übungen integriert oder sie machen schon ganz selbstständig mit. Es ist egal, wie alt du oder dein Kind ist, für jeden ist es eine Stunde voller Spaß und Power!

Dieser Kurs ist kein Rückbildungskurs. Bitte mitbringen: Handtuch, leichte lockere Kleidung und festes Schuhwerk. Trinkflasche.

Nathalie Sommer
montags, 31.08.2020 bis 30.11.2020
jeweils von 10:00 - 11:00 Uhr
12 Vormittage, 16 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Entspannungsraum
Preis: 57,00 €

S 302 864Z Bodyworkout für Mütter mit Kindern

Möchtest du mit anderen Müttern und ihren Kindern sportlich sein? Möchtet ihr gemeinsam fit und aktiv sein?

Inhalt s. S 302 864.

Nathalie Sommer
montags, 31.08.2020 bis 30.11.2020
jeweils von 11:00 - 12:00 Uhr
12 Vormittage, 16 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Entspannungsraum
Preis: 57,00 €

S 302 241 Step Aerobic - Floorwork - Stretching

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

Tanja Fuß
dienstags, 08.09.2020 bis 26.01.2021
jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr
16 Abende, 32 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Gymnastikraum
Preis: 108,00 €

S 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 und ein Handtuch mitbringen.

Tanja Fuß
donnerstags, 17.09.2020 bis 17.12.2020
jeweils von 19:15 - 20:15 Uhr
12 Abende, 16 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Gymnastikraum
Preis: 57,00 €

S 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.

Gabriele Eichler
mittwochs, 02.09.2020 bis 20.01.2021
jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr
16 Vormittage, 32 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Entspannungsraum
Preis: 108,00 €

S 302 031 Orientalischer Tanz für Anfängerinnen

Dieses Angebot richtet sich an Frauen, die den Orientalischen Tanz von Grund auf erlernen möchten. Schritt für Schritt erarbeiten wir in lockerer Atmosphäre und mit viel Spaß die Grundbewegungen und Grundschritte dieses Tanzes. Durch die isolierten Bewegungen des Tanzes entwickelt sich ein neues Körpergefühl, und die Mobilität wird gesteigert. Orientalischer Tanz ist in jedem Alter und mit jeder Figur schön! Der Kurs findet im 14-tägigen Rhythmus statt.

Dorothea Warmke
mittwochs, 02.09.2020 bis 20.01.2021
jeweils von 18:15 - 19:15 Uhr
8 Abende, 11 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Entspannungsraum
Preis: 55,00 €



S 302 201 Orientalischer Tanz für Anfängerinnen mit Vorkenntnissen

Dieses Angebot richtet sich an Frauen, die schon erste Erfahrungen in dieser Tanzart gesammelt haben. Wir erweitern das Bewegungsrepertoire und fügen Bewegungen zu kleinen Kombinationen zusammen. Aufbauend werden neue Schritte und Armbewegungen kombiniert. Spaß und Freude beim Training sind garantiert. Der Kurs findet im 14-tägigen Rhythmus statt.

Dorothea Warmke

mittwochs, 09.09.2020 bis 13.01.2021

jeweils von 18:15 - 19:15 Uhr

8 Abende, 11 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 55,00 €



© Ines Skobijn

S 302 111 Zumba-Gold

Das feurige, von lateinamerikanischen Rhythmen inspirierte Tanz-Fitness-Programm ist ein Mix aus Merengue, Salsa, Cumbia, Bauchtanz, Cha-Cha-Cha, Flamenco, Tango, und Rock'n'Roll. Es wurde konzipiert, um besonders aktiven Erwachsenen und Anfängerinnen lateinamerikanische und internationale Tanzrhythmen näherzubringen. Zumba Gold konzentriert sich auf Grundlagen, ist für alle Altersklassen geeignet und garantiert allen Teilnehmenden ein sicheres und effektives Gesamtkörpertraining. Es ist gut für Körper, Geist und Seele.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Turnschuhe und eine Flasche Wasser

Stefanie Rösler

montags, 31.08.2020 bis 25.01.2021

jeweils von 12:00 - 13:00 Uhr

17 Vormittage, 23 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 79,00 €

S 302 151 Body Groove

Komm wie du bist mit dem was du hast!

Tanzen - gemeinsam und doch individuell. Tanzen und Bewegung sollen Spaß machen, egal wie beweglich, jung, alt, dünn oder dick man ist.

Es gibt nur eine Art es richtig zu machen - deine Art.

Stress abbauen, loslassen und Freude an Musik gehören ebenso dazu, wie zur Ruhe zu kommen. Nach dem Konzept von Misty Tripoly tanzen wir gemeinsam und doch individuell - mit Spaß statt Leistungsdruck.

Ines Skobijn

dienstags, 01.09.2020 bis 26.01.2021

jeweils von 17:30 - 18:45 Uhr

17 Abende, 29 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 107,00 €

S 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, 25.09.2020, 18:30 - 21:00 Uhr

Sa, 26.09.2020, 10:00 - 13:15 Uhr

So, 27.09.2020, 10:00 - 13:15 Uhr

1 Wochenende, 11 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 41,00 €

25 %

Vielbucherprämie

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



Isernhagen

S 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, 08.09.2020 bis 15.12.2020

jeweils von 10:00 - 11:00 Uhr

13 Vormittage, 18 UStd

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

Preis: 63,00 €

S 302 372 Gymnastik für Seniorinnen und Senioren

Dieser Kurs umfasst gezielte Gymnastik zur Erhaltung der Beweglichkeit des Körpers, zur besseren Durchblutung des Gesamtorganismus und zur Anregung des Kreislaufes. Kräftigung wesentlicher Muskelgruppen einschließlich des Beckenbodens bildet einen Schwerpunkt des Kurses, Kräftigung und Dehnung der Rumpfmuskulatur mit dem Lifeline-Band einen zweiten.

Bitte eine Matte mitbringen.

Michelle Bonnke

donnerstags, 27.08.2020 bis 10.12.2020

jeweils von 16:00 - 17:00 Uhr

14 Nachmittage, 19 UStd

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

Preis: 66,00 €

S 302 142 Bodyforming für Frauen

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

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

Edgar Job

dienstags, 08.09.2020 bis 24.11.2020

jeweils von 10:15 - 11:15 Uhr

10 Vormittage, 14 UStd

Isernhagen H.B. Gesundbrunnen

Preis: 65,00 €

S 302 342 BeckenbodenPOWER - das dynamische Training

Ziel des Kurses ist, die Muskulatur des Beckenbodens und damit die "Mitte des Körpers" wahrzunehmen, zu aktivieren und durch spezielles Training zu kräftigen. Der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung der Beckenbodenmuskulatur stärkt die Organe des unteren Bauchraumes. Das Training aktiviert zudem die Muskeln im Bauch-, Hüft-, Po- und Beinbereich, strafft das Bindegewebe und verbessert die Bewegungsvielfalt. Ein gut trainierter Beckenboden ist elastisch, kraftvoll und bildet die Basis für ein gutes Körpergefühl. Er beeinflusst darüber hinaus die Haltung, hilft bei Inkontinenz und lässt auch Rücken-, Knie- und Fußprobleme verschwinden. Probieren Sie's aus!

Dieses Angebot richtet sich an Frauen, die zum einen präventiv ihren Beckenboden kräftigen wollen. Zum anderen eignet sich das Training zur Aktivierung der Muskulatur nach der Geburt, nach Unterleibsoperationen, bei Wechseljahresbeschwerden und bei Inkontinenz.

Bitte bringen Sie warme Socken, eine Decke und evtl. ein kleines Kissen mit.

Michelle Bonnke

donnerstags, 27.08.2020 bis 10.12.2020

jeweils von 11:30 - 12:30 Uhr

14 Vormittage, 19 UStd

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

Preis: 66,00 €

S 302 352 Ausgleichsgymnastik für Frauen

Die oft einseitigen Bewegungen unserer modernen Lebensweise können mit richtiger Gymnastik ausgeglichen werden. Verkrampfungen der Muskulatur, die Kopf- und Rückenschmerzen verursachen, werden durch verschiedene Bewegungsübungen und gezielte Haltungs- und Entspannungsgymnastik gelöst. Die Beweglichkeit des ganzen Körpers wird verbessert und die Arm-, Bein- und vor allem die Bauchmuskulatur gekräftigt. Bitte eine Iso-Matte und ein kleines Kissen mitbringen.

Edgar Job

donnerstags, 10.09.2020 bis 26.11.2020

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

10 Abende, 14 UStd

Isernhagen N.B., Grundschule,
Auf dem Windmühlenberge 4,
Schulsporthalle (alte Halle)

Preis: 50,00 €

S 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 wohlige, lockeres Gefühl.

In diesem Sinne: Nichts wie hin und ab in den Pool! In der Gruppe ab 15:30 Uhr ist das Tempo höher, und auch die Belastung bzw. Anforderung an die körperliche Fitness ist höher angesetzt.

Laurids Hoheisel
dienstags, 01.09.2020 bis 26.01.2021
jeweils von 14:45 - 15:30 Uhr
17 Nachmittage, 17 UStd
Altwarmbüchen, Hallenbad,
Bernhard-Rehkopf-Str. 7
Preis: 158,50 €

S 302 022 Wassergymnastik und Aquatraining

Inhalt s. S 302 012, S. 64.
Laurids Hoheisel
dienstags, 01.09.2020 bis 26.01.2021
jeweils von 15:30 - 16:15 Uhr
17 Nachmittage, 17 UStd
Altwarmbüchen, Hallenbad,
Bernhard-Rehkopf-Str. 7
Preis: 158,50 €

S 302 242 Wirbelsäulengymnastik

Das Kreuz mit dem Kreuz

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

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

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

Teilnehmer*innen mit akuten Rücken-erkrankungen müssen vor Kursbeginn unbedingt ihren Arzt befragen.
Bitte bringen Sie etwas zum Trinken, Turnschuhe, eine Decke und evtl. ein Kissen mit.

Elke Scholz
dienstags, 01.09.2020 bis 26.01.2021
jeweils von 11:30 - 12:30 Uhr
17 Vormittage, 23 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum
Preis: 79,00 €

S 302 292 Wirbelsäulengymnastik

Es handelt sich hierbei um eine zielgerichtete ausgewogene Gymnastik, die sich speziell auf die physiologischen Bewegungen des Skeletts, insbesondere aber der Wirbelsäule, konzentriert. Ein vielseitiges Angebot krankengymnastischer Techniken, integriert in ein ganzheitliches Konzept, erwartet Sie. Die Gymnastik dient vor allem der Prophylaxe, es wird jedoch auch auf eventuelle Vorschädigungen der Wirbelsäule eingegangen.

Teilnehmer*innen mit akuten Rücken-erkrankungen müssen vor Kursbeginn unbedingt ihren Arzt befragen.
Bitte bringen Sie etwas zum Trinken, Turnschuhe, eine Decke und evtl. ein Kissen mit.

Elke Scholz
dienstags, 01.09.2020 bis 26.01.2021
jeweils von 18:30 - 19:30 Uhr
17 Abende, 23 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum
Preis: 79,00 €

S 302 282 Wirbelsäulengymnastik

Es handelt sich hierbei um eine zielgerichtete ausgewogene Gymnastik, die sich speziell auf die physiologischen Bewegungen des Skeletts, insbesondere aber der Wirbelsäule, konzentriert. Ein vielseitiges Angebot krankengymnastischer Techniken, integriert in ein ganzheitliches Konzept, erwartet Sie. Die Gymnastik dient vor allem der Prophylaxe, es wird jedoch auch auf eventuelle Vorschädigungen der Wirbelsäule und auf eine intensive Gymnastik für die Beckenbodenmuskulatur eingegangen (z.B. wegen des Problems der Harninkontinenz); denn alle Übungen für die Wirbelsäule sind auch für die Kräftigung und Entlastung der Beckenbodenmuskulatur geeignet.

Teilnehmer*innen mit akuten Rücken-erkrankungen müssen vor Kursbeginn unbedingt ihren Arzt befragen.
Bitte bringen Sie Socken, ein Handtuch und ein kleines Kissen mit.

Heidelore Lehnert
dienstags, 01.09.2020 bis 26.01.2021
jeweils von 16:30 - 17:45 Uhr
17 Nachmittage, 29 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum
Preis: 98,00 €

S 302 272 Wirbelsäulengymnastik

Inhalt s. S 302 282.
Nicolas Moreno Lorite
mittwochs, 09.09.2020 bis 27.01.2021
jeweils von 11:40 - 12:40 Uhr
16 Vormittage, 22 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum
Preis: 76,00 €

S 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 und ein Handtuch mit.

Für Schwangere ist der Kurs nicht geeignet.
Nicolas Moreno Lorite
montags, 07.09.2020 bis 25.01.2021
jeweils von 17:00 - 18:00 Uhr
16 Abende, 22 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum
Preis: 76,00 €

S 302 172 Pilates

Inhalt s. S 302 162.
Nicolas Moreno Lorite
montags, 07.09.2020 bis 25.01.2021
jeweils von 18:00 - 19:15 Uhr
16 Abende, 27 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum
Preis: 92,00 €



S 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 und Sportkleidung mit.

Dieter Ilius

montags, 31.08.2020 bis 25.01.2021

jeweils von 20:00 - 21:00 Uhr

17 Abende, 23 UStd

Isernhagen AWO Kindergarten AWB

Preis: 79,00 €

S 302 122 Fit und Aktiv

durch eine gestärkte und bewegliche
Wirbelsäule

In unserem Kurs starten wir mit einer Erwärmung, welche unseren Kopf, Herz-Kreislauf-System sowie auch die Muskelgruppen in Stimmung für Bewegung bringt. Danach gehen wir über in einen Mix aus Dehnungs-, Kräftigungs- und Konditionsstärkungsübungen, welche unserer Wirbelsäule sowie Rückenpartie Stärke und Beweglichkeit verleihen. Enthalten sind Übungen aus der Wirbelsäulengymnastik sowie aus dem klassischen Rehasport-Bereich. All dieses wird auf Wunsch gerne mit Musik begleitet.

Bitte bringen sie Turnschuhe, Sportbekleidung und ein Handtuch mit.

Laurids Hoheisel

dienstags, 01.09.2020 bis 26.01.2021

jeweils von 09:00 - 10:00 Uhr

17 Vormittage, 23 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum

Preis: 79,00 €



© umarazak,
Fotolia.com

S 302 192 POWER Intervall-Training

Einsteiger

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

Christine Fischer

mittwochs, 02.09.2020 bis 27.01.2021

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

17 Abende, 23 UStd

Altwarmbüchen, Hellerschule,

Sporthalle, Jacobistr. 5

Preis: 79,00 €

S 302 182 Den Körper aktivieren!

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

Michelle Bonke

donnerstags, 27.08.2020 bis 10.12.2020

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

14 Abende, 28 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum

Preis: 95,00 €



S 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, 03.09.2020 bis 28.01.2021
jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr
16 Abende, 22 UStd
Isernhagen AWO Kindergarten AWB
Preis: 76,00 €

S 302 092 Fitness und Kondition

Bitte bringen Sie Hallenturnschuhe und Sportkleidung mit.
Christine Fischer
donnerstags, 03.09.2020 bis 28.01.2021
jeweils von 20:00 - 21:00 Uhr
17 Abende, 23 UStd
Isernhagen AWO Kindergarten AWB
Preis: 79,00 €

S 302 712 Taijiquan

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf einer ganzheitlichen und nachhaltigen Gesundheitsförderung. Außerdem werden auch verschiedene asiatische Philosophien vorgestellt, die das Fundament dieser meditativen Bewegungskunst bilden. Bei entsprechendem Interesse der Teilnehmenden können die Übungen in künftigen Kursen weiter vertieft werden bzw. neue Übungen hinzukommen.
Ergänzend zu dem Kurs gibt es in der vhs.cloud auch einen in den Gebühren bereits enthaltenen Onlinekurs, um die Lerninhalte zu diskutieren und zu vertiefen. Die Zugangsdaten erhalten Sie im Kurs vom Dozenten.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und dicke Socken
Horst Polomka
freitags, 04.09.2020 bis 29.01.2021
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr
17 Abende, 34 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum
Preis: 114,00 €

S 302 152 Body Groove

Feminine Flow
An diesen Nachmittagen wird die Gesundheit ganzheitlich gefördert! Im BodyGroove geht es um ein Tanzerlebnis für alle Frauen, gleich welchen Alters, Statur oder Fitnesslevel. Die authentische Bewegung durch alle Musikgenres, Spaß und Freude und der individuelle Selbstaussdruck stehen im Vordergrund.
Mit anschließender Meditation. Der Kurs findet im 14-tägigen Rhythmus statt.
Ines Skobjin
sonntags, 13.09.2020 bis 24.01.2021
jeweils von 15:30 - 17:00 Uhr
9 Nachmittage, 18 UStd
Isernhagen F.B., Isernhagenhof,
Hauptstr. 68, Ballettraum
Preis: 88,00 €

S 302 152Z Body Groove

Feminine Flow
Inhalt s. S 302 152.
Ines Skobjin
sonntags, 13.09.2020 bis 24.01.2021
jeweils von 17:15 - 18:45 Uhr
9 Nachmittage, 18 UStd
Isernhagen F.B., Isernhagenhof,
Hauptstr. 68, Ballettraum
Preis: 88,00 €

Lehrte

S 302 613 Wirbelsäulengymnastik

Sie haben schon längere Zeit Probleme mit dem Rücken oder möchten Rückenbeschwerden vorbeugen? In diesem Kurs werden gezielte gymnastische Übungen zur Dehnung, Lockerung und Kräftigung der Rückenmuskulatur angeboten. Bei den Übungen werden Hilfsmittel wie Theraband, Sitzbälle etc. eingesetzt.
Heike Andree
dienstags, 01.09.2020 bis 26.01.2021
jeweils von 17:30 - 18:30 Uhr
18 Abende, 24 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Gymnastikraum
Preis: 85,00 €

S 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, 01.09.2020 bis 26.01.2021
jeweils von 18:30 - 19:30 Uhr
18 Abende, 24 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Gymnastikraum
Preis: 85,00 €





**therapie
punkt**
LEHRTE
PHYSIOTHERAPIE

therapiepunkt Lehrte GbR
Köthenwaldstr. 34 · 31275 Lehrte
Tel.: 05132/57415
www.therapiepunkt-lehrte.de



S 302 283 Wirbelsäulen- und Rückengymnastik

Unter Berücksichtigung der eigenen Körperwahrnehmung

Sie leiden unter Verspannung und Verkrampfungen im Rückenbereich, evtl. sogar unter Rückenbeschwerden bzw. möchten vorbeugend etwas für sich im Alltag für Ihre Körperwahrnehmung tun? Ziel des Kurses ist, mit gezielter Körperwahrnehmung und bewussten Körpertraining sich im Alltag gesundheitsbewusst und ganzheitlich bewegen zu können. Dazu dienen Übungen, die Ihre Muskulatur entspannen, um sie bewusst kräftigen bzw. dehnen zu können und gleichzeitig Ihre Gelenke zu mobilisieren.

Bitte sprechen Sie bei akuten Beschwerden vor Kursbeginn mit Ihrem Arzt.

Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte, Handtuch und Turnschuhe bzw. dicke Socken.

Sabine Hansen

mittwochs, 23.09.2020 bis 09.12.2020

jeweils von 17:30 - 18:30 Uhr

12 Abende, 16 UStd

Hämelerwald, Evgl. Gemeindehaus

(Begegnungszentrum), Hirschberger Str. 10

Preis: 83,00 €

S 302 883 Full Body Workout

Dieser Kurs ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, um die allgemeine Leistungsfähigkeit zu verbessern.

Hier werden sowohl Cardio Übungen, als auch kräftigendes Training für alle Muskelgruppen gemacht. Wir arbeiten dabei meist mit dem eigenen Körpergewicht, also ohne Geräte. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Lassen Sie sich überraschen! Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte und Sportbekleidung mit. Gut wäre auch etwas zum Trinken.

N.N.

mittwochs, 02.09.2020 bis 27.01.2021

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

17 Abende, 23 UStd

Hämelerwald, Grundschule

Am Hainwald 4, Aula

Preis: 97,00 €

S 302 873 Gymnastische Bewegungsübungen für Wirbelsäule und Gelenke

Sie leiden oft unter Rückenbeschwerden - oder möchten vorbeugend etwas für Ihren Körper tun?

Dann lernen Sie in diesem Kurs mit gezielten gymnastischen Übungen Dehnung, Lockerung und Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur. Bringen Sie Ihren Körper wieder ins Gleichgewicht.

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.

N.N.

donnerstags, 03.09.2020 bis 28.01.2021

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

17 Abende, 23 UStd

Hämelerwald, Grundschule

Am Hainwald 4, Aula

Preis: 97,00 €

S 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, 04.09.2020 bis 29.01.2021

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

17 Abende, 23 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 81,00 €

S 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, 04.09.2020 bis 29.01.2021

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

17 Abende, 23 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 81,00 €

S 302 823 Pilates - die sanfte Trainingsmethode

Einsteigerkurs - Für mehr Balance und Beweglichkeit

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

Für Schwangere ist der Kurs nicht geeignet.

Bitte mitbringen: zwei Handtücher, leichte lockere Kleidung und Socken

Samia Ferguen

montags, 31.08.2020 bis 25.01.2021

jeweils von 16:30 - 17:30 Uhr

17 Nachmittage, 23 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 79,00 €

S 302 813 Pilates - die sanfte Trainingsmethode

Einsteigerkurs

Inhalt s. S 302 823.

Samia Ferguen

donnerstags, 03.09.2020 bis 28.01.2021

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

17 Abende, 23 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 79,00 €



S 302 703 Schlank und fit mit Cardio-Pilates-Workout

Das neue Pilates mit dem extra Fatburner-Kick, für Fortgeschrittene

Dieses neuartige, effektive Workout verbindet Fettverbrennung, Ausdauertraining und gezieltes Bodystyling. Cardio und Pilates werden verbunden: Das Herz-Kreislauf-System wird aktiviert, die Muskulatur harmonisch trainiert und Haltung und Figur werden verbessert. Cardio-Pilates ist eine Kombination von dynamischem Cardio-Training und den besten Elementen des Pilates innerhalb eines Bewegungsablaufs im Stand und auf der Matte.

Für Schwangere ist der Kurs nicht geeignet.

Samia Ferguen

donnerstags, 03.09.2020 bis 28.01.2021

jeweils von 20:00 - 21:00 Uhr

17 Abende, 23 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 79,00 €

S 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, 01.09.2020 bis 19.01.2021

jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr

16 Abende, 32 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 108,00 €

Sehnde

S 302 654 Wirbelsäulengymnastik

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

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

Bitte Sportbekleidung und Handtuch mitbringen.

Heike Andree

freitags, 04.09.2020 bis 29.01.2021

jeweils von 09:30 - 10:30 Uhr

17 Vormittage, 23 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 81,00 €



Angehörigengruppe
- Demenz & Alzheimer -
jeden 3. Montag im Monat



Tagespflegestätte & Pflegeheim

Landhaus am Storchennest GbR · Nordmannstr. 6, 31311 Uetze

Fon (0 51 73) 6 90 52 - 0 · Fax (0 51 73) 6 90 52 - 19

info@landhaus-storchennest.de · www.landhaus-storchennest.de



- **Betreuung, Versorgung und Pflege von Menschen, die:**
 - tagsüber keine Ansprache erhalten
 - tagsüber nicht versorgt werden können
 - an Alzheimer, Demenz, Parkinson, Apoplex etc. erkrankt sind
- **Entlastung für pflegende Angehörige demenzerkrankter Menschen**



S 302 664 Wirbelsäulengymnastik

Inhalt s. S 302 654, S. 69.
Heike Andree
freitags, 04.09.2020 bis 29.01.2021
jeweils von 10:30 - 11:30 Uhr
17 Vormittage, 23 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,
Gymnastikraum
Preis: 81,00 €

S 302 384 Ü60 - fit und gesund

Das Alter ist keine Ausrede - Sport tut gut -
Mit gezielten und ausgewählten Übungen, werden die einzelnen Muskelgruppen gekräftigt, die persönliche Beweglichkeit wird gesteigert und die Ausdauer verbessert sich. Mit Gleichgesinnten, soll die individuelle Koordinationsfähigkeit gefördert werden. Wir möchten Spaß und Freude am Sport für Menschen ab 60 Jahren vermitteln und freuen uns auf Sie.
Hannelore Sedelies, Sabine Meinig
donnerstags, 03.09.2020 bis 17.12.2020
jeweils von 09:00 - 10:00 Uhr
14 Vormittage, 19 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,
Gymnastikraum
Preis: 66,00 €

S 302 394 Ü60 - fit und gesund

Das Alter ist keine Ausrede - Sport tut gut -
Inhalt s. S 302 384.
Hannelore Sedelies, Sabine Meinig
donnerstags, 03.09.2020 bis 28.01.2021
jeweils von 10:00 - 11:00 Uhr
17 Vormittage, 23 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,
Gymnastikraum
Preis: 79,00 €

S 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, 01.09.2020 bis 26.01.2021
jeweils von 09:00 - 10:00 Uhr
17 Vormittage, 23 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,
Gymnastikraum
Preis: 79,00 €

S 302 034 Pilates - die sanfte Trainingsmethode

*Für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene*
Für mehr Balance und Beweglichkeit
Das Training nach Pilates kennt keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck. Auf sanfte Weise werden die tiefen Muskeln stimuliert und die Körpermitte zwischen Becken und Brustkorb - in der Pilates-Sprache das so genannte Powerhouse - gekräftigt. Durch ein individuelles, dem eigenen Körper angemessenes sehr effizientes Mattentraining und eine Auswahl zusätzlicher Übungen lösen sich energetische Blockaden sowie Muskel- und Gelenkverspannungen. Die Körperhaltung wird aufrechter, die gesamte Muskulatur flexibler und die Gelenke geschmeidiger.
Für Schwangere ist der Kurs nicht geeignet.
Bitte mitbringen: zwei Handtücher, leichte lockere Kleidung und Socken
Maike von Renesse
dienstags, 01.09.2020 bis 26.01.2021
jeweils von 16:45 - 17:45 Uhr
17 Nachmittage, 23 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,
Gymnastikraum
Preis: 79,00 €

S 302 084 Pilates - die sanfte Trainingsmethode

*für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene*
Inhalt s. S 302 034.
Maike von Renesse
mittwochs, 02.09.2020 bis 27.01.2021
jeweils von 16:45 - 17:45 Uhr
17 Nachmittage, 23 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,
Gymnastikraum
Preis: 79,00 €

S 302 094 Pilates - die sanfte Trainingsmethode

*für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene*
Inhalt s. S 302 034.
Maike von Renesse
donnerstags, 03.09.2020 bis 28.01.2021
jeweils von 16:45 - 17:45 Uhr
17 Nachmittage, 23 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,
Gymnastikraum
Preis: 79,00 €

S 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, 01.09.2020 bis 26.01.2021
jeweils von 17:45 - 18:45 Uhr
17 Abende, 23 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,
Gymnastikraum
Preis: 79,00 €

S 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.
Angelika Ziepel
montags, 07.09.2020 bis 25.01.2021
jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr
16 Abende, 22 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,
Gymnastikraum
Preis: 76,00 €

S 302 324 Bauch, Beine, Po

Inhalt s. S 302 304.
Angelika Ziepel
montags, 07.09.2020 bis 25.01.2021
jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr
16 Abende, 22 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,
Gymnastikraum
Preis: 76,00 €



S 302 364 Bauch, Beine, Po

Inhalt s. S 302 304, S. 70.

Sabine Meinig

montags, 31.08.2020 bis 25.01.2021

jeweils von 20:00 - 21:00 Uhr

17 Abende, 23 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 79,00 €

S 302 044 POWER Intervall-Training

Ein sehr intensiver Workout-Mix im Stand und am Boden, in Anlehnung an TABATA und HIIT, mit und ohne Zusatzgeräte ausgeführt.

Diese Kombination von intensiver Ausdauer und Kraft stärkt das Herz-Kreislauf-System, steigert so die Fitness und verbrennt unliebsames Körperfett.

In diesem hoch intensiven Intervall-Training wechseln sich einfache, aber energiegeladene Bewegungsphasen mit aktiver Regeneration ab. Die Schwierigkeitsstufen können, je nach Leistungsstand, gelevelt werden, so dass jeder TN sein perfektes, funktionelles Training absolvieren kann. Die Vielfalt der Übungen und der heiße - schnelle Beat der Musik lassen die Trainingszeit vom Warm up bis zum Cool down im Nu verfliegen.

Sport zu treiben und sich auch mal an seine persönlichen Grenzen zu bringen, garantieren Spaß und Erfolg.

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe und Trinkflasche

Maike von Renesse

dienstags, 01.09.2020 bis 26.01.2021

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

17 Abende, 23 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 79,00 €

S 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, 03.09.2020 bis 28.01.2021

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

17 Abende, 23 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 79,00 €

S 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 Stunden werden Musik und teilweise Kleingeräte (Tubes, Hanteln, Pezzibälle, Pilatesbälle usw.) eingesetzt.

Sabine Meinig

montags, 31.08.2020 bis 25.01.2021

jeweils von 17:00 - 18:00 Uhr

17 Abende, 23 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 79,00 €

S 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, 03.09.2020 bis 28.01.2021

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

17 Abende, 23 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 79,00 €

S 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, 03.09.2020 bis 28.01.2021

jeweils von 20:00 - 21:00 Uhr

17 Abende, 23 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 79,00 €

Uetze

S 302 705 Fitnessgymnastik

In diesem Kurs werden in der Aufwärmphase Elemente aus verschiedenen Gymnastikbereichen wie z.B. Ausdauer-gymnastik, Aerobic und Jazzgymnastik angeboten. Bei den gezielten Kräftigungsübungen für den Rücken und die gesamte Körpermuskulatur wird mit Kleingeräten trainiert. Das Programm soll außerdem zur Verbesserung der körperlichen Ausdauer und damit zur Stärkung der Herz-Kreislauffunktion beitragen. Stretching und Entspannungsübungen beenden den Kurs.

Bitte bringen Sie ein Badehandtuch und eine Matte mit.

Anna Jarcevskij

dienstags, 01.09.2020 bis 26.01.2021

jeweils von 16:30 - 17:30 Uhr

17 Nachmittage, 23 UStd

Hänigsen, Grundschule am Storchennest,

Moorgartenweg 1

Preis: 90,00 €

S 302 845 Wirbelsäulengymnastik

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

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

Anna Jarcevskij

dienstags, 01.09.2020 bis 26.01.2021

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

17 Abende, 23 UStd

Uetze, VfL-Halle, Wilhelmstr. 6

Preis: 103,00 €

S 302 315 Wirbelsäulengymnastik

Inhalt s. S 302 845.

Anna Jarcevskij

dienstags, 01.09.2020 bis 26.01.2021

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

17 Abende, 23 UStd

Uetze, VfL-Halle, Wilhelmstr. 6

Preis: 103,00 €



S 302 025 fayō® das Faszienyoga nach Liebscher und Bracht - Kurs

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

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

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

Elke Engler
mittwochs, 02.09.2020 bis 27.01.2021
jeweils von 10:00 - 11:00 Uhr
17 Vormittage, 23 UStd
Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15,
Bewegungsraum
Preis: 86,00 €

S 302 115 Body Groove

Komm wie du bist mit dem was du hast!
Tanzen - gemeinsam und doch individuell. Tanzen und Bewegung sollen Spaß machen, egal wie beweglich, jung, alt, dünn oder dick man ist. Es gibt nur eine Art es richtig zu machen - deine Art.

Stress abbauen, loslassen und Freude an Musik gehören ebenso dazu, wie zur Ruhe zu kommen. Nach dem Konzept von Misty Tripoly tanzen wir gemeinsam und doch individuell - mit Spaß statt Leistungsdruck. Ines Skobjin

donnerstags, 03.09.2020 bis 28.01.2021
jeweils von 19:15 - 20:30 Uhr
17 Abende, 29 UStd
Uetze, VfL-Halle, Wilhelmstr. 6
Preis: 117,00 €



© fizkes,
Fotolia.com



Kontakte:

Annika Schindel

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

Elke Schwanke

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

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0



© Alexander Raths,
Fotolia.com

Burgdorf

S 304 011 fayo® das Fasziyoga nach Liebscher und Bracht

Workshop für den gesamten Körper

Im Gegensatz zum verfilzten Wollpullover können wir unsere Fasziestruktur in jedem Alter wieder in die gesunde Scherengitterstruktur umweben. Wie? Indem wir unsere Beweglichkeit systematisch erhöhen und die rückeroberten Winkel regelmäßig nutzen. Am besten mit dafür speziell entwickelten Bewegungsübungen - Engpassdehnungen und dem Fasziyoga. Mit nur 15 Minuten täglich kommen Sie spürbar voran!

Dieser Workshop ist für alle Altersgruppen und Trainingszustände geeignet und beinhaltet die Theorie sowie viele praktische Inhalte. Bitte informieren Sie den Kursleiter vorab über eventuelle Erkrankungen/Verletzungen.

Bitte mitbringen: Handtuch, leichte Turnschuhe und bequeme Kleidung.

Dominik Machner

Sa, 12.09.2020, 10:30 - 14:15 Uhr

1 Samstag, 5 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 21,00 €

S 304 141 Grüne Immunkraft - mit Heilpflanzen fit durch den Winter

Wer kennt es nicht: die kalte Jahreszeit kommt auf uns zu und wir hoffen, nicht zu denjenigen mit Husten, Schnupfen, Heiserkeit zu zählen. Und wenn es uns doch trifft, möchten wir schnelle Hilfe. Die Natur bietet uns eine Vielzahl Pflanzen an, die unser Immunsystem stärken oder die beim ersten Kratzen im Hals und laufender Nase eine gute Wahl sein können. In diesem Kurs möchte ich Ihnen Heilpflanzen wie Spitzwegerich, Kapuzinerkresse, Thymian, Holunder, Linde u. v. m. vorstellen, die Sie vielfach frisch vor der Haustür finden und vielleicht sogar im eigenen Garten oder auf dem Balkon haben. Ich erkläre Ihnen, wie Sie zuhause z. B. ein Erkältungs-Raumspray herstellen, eine Tinktur ansetzen, Tees mischen können. Und ich gebe Ihnen umfangreiche Einblicke, welche Pflanzen für welche Anwendung nützlich sind und wie Sie selbst sich eine kleine Hausapotheke für Ihr Immunsystem anlegen können. In der Kursgebühr sind Kosten für ein Handout mit Informationen und Rezepten enthalten.

Isabell Slowik

Fr, 25.09.2020, 17:30 - 21:30 Uhr

Fr, 03.10.2020, 17:30 - 21:30 Uhr

2 Abende, 10 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 39,00 €

S 305 101 Fit und gesund mit heimischen Superfoods

Seit einiger Zeit sind exotische Gojibeeren und Quinoa aus vielen Küchen nicht mehr wegzudenken. Aber sie sind teuer und belasten durch lange Transportwege die Umwelt. Warum in die Ferne greifen? Heimische Lebensmittel, die nach Möglichkeit auch noch regional und am besten saisonal auf unseren Tisch kommen, sind echte Superfoods! Sie schmecken gut und geben dem Körper das, was er wirklich für ein starkes Immun- und Herz-Kreislaufsystem braucht. Ich erzähle Ihnen, warum heimische Lebensmittel wie Apfel, Leinsamen, Brokkoli, Nüsse, Spinat u. v. m. so gesund sind. Dabei geht es zum Beispiel darum, was die Farbe über die verschiedenen gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe aussagt, warum Bitterstoffe gut sind, was die Aromen mit uns machen und wie man Superfoods geschickt in den Alltag integrieren kann.

In der Kursgebühr sind Kosten für ein Handout mit Informationen und Rezepten enthalten.

Isabell Slowik

Sa, 10.10.2020, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 33,00 €



S 305 431 Ernährung bei Gelenk- und Knochenerkrankungen

Knochen- und Gelenkerkrankungen wie Gicht, Osteoporose, Rheuma und Arthrose betreffen beinahe jeden einmal im Leben. Nicht immer ist es notwendig, Medikamente einzunehmen. Häufig lassen sich mit einer Veränderung der Ernährung eine Verbesserung der Lebensqualität und ein Rückgang der Schmerzen und Beschwerden erreichen. Die Dozentin ist Heilpraktikerin und Ernährungsberaterin.

Daniela Amelunxen

Mi, 25.11.2020, 20:00 - 22:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 14,00 €

S 304 021 fayo® das Fasziyoga nach Liebscher und Bracht

Workshop für den gesamten Körper

Inhalt s. S 304 011, S. 73.

Dominik Machner

Sa, 16.01.2021, 10:30 - 14:15 Uhr

1 Samstag, 5 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 21,00 €

S 304 101 Heilpflanzen-Hausapotheke - für Hals, Nase, Ohren

Ohrenscherzen treten meist am Wochenende oder zu Feiertagen auf und wegen eines Schnupfens gehen viele nicht gleich zum Arzt. In meinem Vortrag möchte ich Ihnen Heilpflanzen vorstellen, die bei ersten Beschwerden angewandt werden können und in Ihrer Hausapotheke nicht mehr fehlen sollten. Die Möglichkeiten sind in diesem Bereich vielfältig. So werden Ihnen Kamille, Holunder, Salbei, Thymian, Linde und viele mehr begegnen. Ich erläutere Ihnen die wichtigsten Inhaltsstoffe und die besten Zubereitungsformen. Und sicher gibt es darüber hinaus auch noch den ein oder anderen Tipp anderer bewährter Hausmittel. In der Kursgebühr sind Kosten für ein Handout mit Informationen und Rezepten enthalten.

Isabell Slowik

Mo, 11.01.2021, 18:00 - 21:10 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 18,00 €

S 304 111 Heilpflanzen-Hausapotheke - für Magen und Darm

Magenschmerzen, Übelkeit, Verstopfung ... Oftmals sind die Beschwerden auf harmlose Ursachen zurückzuführen. In diesen Fällen ist es gut, wirkende Heilpflanzen im Haus zu haben, um schnell reagieren zu können. In meinem Vortrag möchte ich Ihnen die Pflanzen vorstellen, die bei ersten Symptomen angewandt oder ergänzend zur ärztlichen Behandlung eingenommen werden können. Denn gerade Tees wirken im Verdauungstrakt direkt an Ort und Stelle. Ich werde Ihnen Kamille, Pfefferminze, Zitronenmelisse, Kümmel, Fenchel und viele andere näher bringen. Dazu erläutere ich Ihnen die wichtigsten Inhaltsstoffe wie Bitterstoffe, ätherische Öle, Gerbstoffe und Flavone, die bei diesen Erkrankungen gute Dienste leisten. In der Kursgebühr sind Kosten für ein Handout mit Informationen und Rezepten enthalten.

Isabell Slowik

Mo, 18.01.2021, 18:00 - 21:10 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 18,00 €

S 304 121 Heilpflanzen-Hausapotheke - für die Haut

Betrachtet man Hauterkrankungen aus ganzheitlicher Sicht, so sind sie meist Erscheinungszeichen innerer Dysfunktionen wie z. B. Mineralstoffmangel, chronische Entzündungen oder Stoffwechselstörungen. Auch an Allergien ist zu denken. In meinem Vortrag möchte ich Ihnen Pflanzen vorstellen die bei Ekzemen, Akne oder Furunkel helfen können. Die Anwendung erfolgt in diesem Bereich bestenfalls immer innerlich als Tee oder Tinktur und äußerlich als Umschlag oder Bad. Ihnen werden Pflanzen begegnen, von denen Sie vielleicht nie vermutet hätten, dass sie irgendeine Wirkung haben, wie das Ackerveilchen, das Stiefmütterchen oder der Ehrenpreis. Aber auch gute Bekannte wie Brennnessel, Ringelblume oder Eichenrinde werden dabei sein. In der Kursgebühr sind Kosten für ein Handout mit Informationen und Rezepten enthalten.

Isabell Slowik

Fr, 29.01.2021, 18:00 - 21:10 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 18,00 €

S 304 131 Heilpflanzen-Hausapotheke - für die Nerven

Es gibt Phasen, da läuft es nicht so rund im Leben. Die Ursachen können verschiedenster Natur sein. Die Folgen treten bei einigen Menschen dann als Schlaflosigkeit, Nervosität oder Unruhe auf. Leichte Verstimmungen lassen sich gut mit pflanzlichen Mitteln in den Griff bekommen. In meinem Vortrag möchte ich Ihnen "Seelenkräuter" wie Baldrian, Lavendel, Johanniskraut, Weißdorn oder Zitronenmelisse vorstellen. Sie hellen die Stimmung auf, sind angstlösend oder beruhigen das Herz und werden oft zur Selbsthilfe angewandt. Ich vermittele Ihnen, in welcher Form die Heilpflanzen am besten wirken. In der Kursgebühr sind Kosten für ein Handout mit Informationen und Rezepten enthalten.

Isabell Slowik

Mo, 08.02.2021, 18:00 - 21:10 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 18,00 €

S 304 151 Heilpflanzen-Hausapotheke - für den Bewegungsapparat

Beim Joggen umgeknickt oder beim Fitness eine ungünstige Bewegung gemacht: Verstauchungen, Zerrungen und Prellungen lassen sich äußerlich gut mit Salben oder Wickeln behandeln. Bei chronischen Gelenksbeschwerden durch Arthrose, Rheuma oder Gicht ist es dagegen von Vorteil, wenn der Stoffwechsel angekurbelt und ihm so die Möglichkeit der Entgiftung gegeben wird. Dazu eignen sich besonders Tinkturen oder Tees. In meinem Vortrag möchte ich Ihnen Pflanzen wie Arnika, Ringelblume oder Zaubernuss für die äußerliche Anwendung vorstellen und solche wie Löwenzahn, Brennnessel oder Pfefferminze für die innerliche Anwendung zeigen. Dazu erläutere ich Ihnen die wichtigsten pflanzlichen Inhaltsstoffe und die besten Darreichungsformen.

In der Kursgebühr sind Kosten für ein Handout mit Informationen und Rezepten enthalten.

Isabell Slowik

Fr, 12.02.2021, 18:00 - 21:10 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 18,00 €



S 304 411 Darmgesundheit und Immunsystem

"Der Tod wohnt im Darm" heißt ein Wort der alten erfahrenen, naturheilkundlichen Ärzte. Es deutet an, welche große Bedeutung die Gesundheit unserer Verdauung für unsere Lebenskraft hat. An zwei Kursabenden beschäftigen wir uns zunächst mit der Funktionsweise unseres Verdauungstraktes und nähern uns mit diesem neu erworbenen Grundverständnis über unsere Verdauung den Möglichkeiten, die jeder Einzelne hat, seinen Magen-Darm-Trakt zu pflegen und zu unterstützen. Häufig wird damit eine enorme Verbesserung des Wohlbefindens erreicht. Neben theoretischen Erwägungen werden auch einige praktische Übungen "für den Bauch" vermittelt, die anschließend mit in den Alltag genommen werden können.

Thomas Feist

Mi, 13.01.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 20.01.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

2 Abende, 6 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 24,00 €

S 304 421 Herzgesundheit

Wege zu einem gesunden Herzen

Herz- und Kreislauferkrankungen sind laut Statistik die häufigsten behandlungsbedürftigen Erkrankungen in Westeuropa. Vielfach werden die ersten Symptome erst dann realisiert, wenn das Herz schon manifest erkrankt ist. Welche Wege gibt es, diesen Erkrankungen effizient vorzubeugen oder sie wirksam zu behandeln? Das Herz ist, belegt durch die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse der modernen Medizin, weitaus mehr als nur eine empfindliche Muskelpumpe. Ganzheitliche Betrachtungen über die Bedeutung unseres Herzens eröffnen umfassendere Denk- und Handlungsansätze, um das Herz gesund zu erhalten. Der ärztliche Vortrag eröffnet einen ganzheitlichen Blick auf das Herz und gibt konkrete Hinweise für den Alltag, 'was das Herz begehrt' um gesund zu bleiben und gesünder zu werden.

Thomas Feist

Do, 28.01.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 12,00 €

S 304 401 Fasten

Fit und gestärkt ins Frühjahr mit einer 5-Tage-Fastenkur

Körper, Seele und Geist profitieren und werden positiv beeinflusst. Das Fasten hat sich seit Jahrhunderten traditionell in fast allen Kulturen der Erde bewährt und ist heute aktueller und attraktiver denn je. Mit fachlicher Begleitung einer Fastenleiterin, und Inbezugnahme der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse, fasten wir nach der modifizierten Buchinger-Methode mit begleitenden unterstützenden Maßnahmen. Unsere Selbstheilungskräfte werden in Gang gesetzt, der Körper entgiftet und unsere Gesundheit nachhaltig gestärkt - wir freuen uns auf mehr Vitalität, Wohlbefinden und Energie.

Die 3 Gruppentreffen beinhalten kleine Vortragsblöcke mit interessanten Informationen zu Darmgesundheit, Fasten und Entgiftung, guter Ernährung sowie kleinen Entspannungs- und Bewegungseinheiten, Erfahrungsaustausch und gemeinsamen Fastenbrechen.

Im Kursumfang enthalten sind die Einkaufsliste, der Fastenplan und das Handout mit detailliertem Ablauf der Fastenwoche.

Der Kurs findet in Eigenverantwortung des Teilnehmenden statt. Teilnehmen kann jede*r über 16 Jahre, der*die gesund und körperlich wie seelisch normal belastbar ist. Für Einsteiger*innen, Berufstätige und andere gleichermaßen geeignet. Bei Medikamenteneinnahme oder Unsicherheiten zur eigenen Absicherung bitte vorher mit dem Hausarzt abstimmen.

Die Kursleitung ist lizenzierte Fastenleiterin für Gesunde sowie Heilpflanzen- und Aromaexpertin. Kopierkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Gerit Bosenick

Di, 09.02.2021, 19:15 - 20:45 Uhr

Mo, 15.02.2021, 19:15 - 20:45 Uhr

Do, 18.02.2021, 19:15 - 20:45 Uhr

3 Abende, 6 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 31,00 €

Isernhagen

S 304 032 fayō® das Fasziyoga nach Liebscher und Bracht

Workshop für den gesamten Körper

Inhalt s. S 304 011, S. 73.

Dominik Machner

Sa, 31.10.2020, 10:30 - 14:15 Uhr

1 Samstag, 5 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum

Preis: 21,00 €

S 305 042 Mentales Schlankheitstraining

Inhalt s. S. 85.

Daniela Amelunxen

Sa, 23.01.2021, 10:15 - 17:15 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 2

Preis: 32,00 €

S 304 012 fayō® das Fasziyoga nach Liebscher und Bracht

Workshop für den gesamten Körper

Inhalt s. S 304 011, S. 73.

Dominik Machner

Sa, 06.02.2021, 10:30 - 14:15 Uhr

1 Samstag, 5 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum

Preis: 21,00 €

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

S 304 123 Ayurveda - Jahrtausende altes Wissen und doch am Puls der Wissenschaft

Der Schlüssel zu einem ganzheitlichen, gesunden und glücklichen Leben liegt im Ayurveda (Ayur = Leben, Veda = Wissen). Diese jahrtausendealte Lehre basiert auf dem Wissen um die Einzigartigkeit jedes Menschen und seiner Bedürfnisse. Während in unseren Breiten unter Gesundheit häufig die Abwesenheit von Krankheit verstanden wird, arbeitet der Ayurveda mit einem weiten Verständnis. "Gesund" meint einen Zustand, in dem alle körperlichen, geistigen und seelischen Komponenten des Menschen im dynamischen Gleichgewicht sind. Die Ernährungslehre ist ein wesentlicher Baustein des Ayurveda.

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Ayurveda kennen und verstehen, wie Sie durch die Wahl der Lebensmittel und ihre Zubereitung und den Zeitpunkt der Mahlzeit direkten Einfluss auf Ihre Gesundheit, ihr Wohlbefinden und Ihr Gewicht haben. Am Ende des Kurses werden Sie Ihre persönliche Konstitution kennen gelernt haben und Ideen entwickeln, wie dieses Wissen in den Alltag integriert werden kann. Bitte bringen Sie Schreibutensilien und warme Socken mit.

Petra Adam

Sa, 12.09.2020, 14:00 - 18:45 Uhr

1 Nachmittag, 6 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 31,00 €

S 304 103 Heilpflanzen-Hausapotheke - für Hals, Nase, Ohren

Inhalt s. S 304 101, S. 74.

Isabell Slowik

Mi, 23.09.2020, 18:00 - 21:10 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 18,00 €

S 304 113 Heilpflanzen-Hausapotheke - für Magen und Darm

Inhalt s. S 304 111, S. 74.

Isabell Slowik

Mi, 07.10.2020, 18:00 - 21:10 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 4

Preis: 18,00 €

S 304 163 Heilpflanzen-Hausapotheke - für die Haut

Inhalt s. S 304 121, S. 74.

Isabell Slowik

Mi, 28.10.2020, 18:00 - 21:10 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 4

Preis: 18,00 €

S 304 133 Heilpflanzen-Hausapotheke - für die Nerven

Inhalt s. S 304 131, S. 74.

Isabell Slowik

Mi, 04.11.2020, 18:00 - 21:10 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 4

Preis: 18,00 €

S 304 153 Heilpflanzen-Hausapotheke - für den Bewegungsapparat

Inhalt s. S 304 151, S. 74.

Isabell Slowik

Mi, 18.11.2020, 18:00 - 21:10 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 4

Preis: 18,00 €

S 305 033 Ernährung bei Herz-Kreislauferkrankungen

Herz-Kreislauferkrankungen nehmen in Deutschland stetig zu. Als Gründe für Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte und Arteriosklerose sind ein Mangel an Bewegung, eine genetische Prädisposition aber auch Ernährungsfehler zu nennen. Welche Ernährungsweise wirkt sich positiv auf den Verlauf der Erkrankung aus? Welche Lebensmittel sollten besser ersetzt werden? Diese Fragen sollen in diesem Kurs beantwortet werden. Die Dozentin ist Heilpraktikerin und Ernährungsberaterin

Daniela Amelunxen

Di, 06.10.2020, 19:00 - 21:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 14,00 €

S 305 103 Die besten Lebensmittel aus der Küchenapotheke

Inhalt s. S. 83.

Isabell Slowik

Sa, 24.10.2020, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 33,00 €

S 305 813 Nahrungsmittelallergien und Unverträglichkeiten

Ursachen und neue Ansätze in Diagnostik und Behandlung

Viele Menschen - nahezu jeder 10. - leiden heute unter den Folgen von Nahrungsmittelunverträglichkeiten, ohne es zu wissen. Häufig sind die Symptome, anders als bei klassischen Allergien, sehr vielfältig und scheinbar unspezifisch: So kann es zum Beispiel zu Müdigkeit, Migräne, Muskel- und Gelenksbeschwerden, verschiedensten Verdauungsproblemen, Konzentrationsstörungen und sogar zu Depressionen kommen.

Dabei reagiert der Körper nur bei sechs von hundert Betroffenen direkt nach dem Essen. Meist treten die Beschwerden erst 3 bis 72 Stunden später auf - die Ursachen bleiben unerkannt.

In diesem ärztlichen Vortrag wird gezielt über die verschiedenen Ursachen und Wirkungen von Unverträglichkeitsreaktionen und über die Möglichkeiten, die Beschwerden in den Griff zu bekommen, gesprochen. Dabei bleibt auch Raum zur Beantwortung individueller Fragen.

Thomas Feist

Di, 27.10.2020, 19:00 - 21:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 12,00 €

S 305 113 Ernährung bei Krebserkrankungen

Inhalt s. S. 83.

Isabell Slowik

Fr, 06.11.2020, 17:30 - 21:30 Uhr

Fr, 13.11.2020, 17:30 - 21:30 Uhr

2 Abende, 10 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 39,00 €



S 304 043 Den Wechseljahren natürlich begegnen

Jede Frau nimmt diese sensible Lebensphase anders wahr. Körperliche und seelische Veränderungen können zu mehr oder weniger belastenden Beschwerden führen. Dieser Kurs ist für Frauen bestimmt, die sich ganz intensiv mit den Veränderungen in ihrem Körper auseinandersetzen möchten. Welche Ursachen haben die Veränderungen im weiblichen Körper während der Wechseljahre und welche Auswirkungen kann dies auf die verschiedenen Organsysteme haben? Wie lässt sich mittels Ernährung, Bewegung und naturheilkundlichen Behandlungsmethoden eine Verbesserung des Wohlbefindens erzielen? Die Dozentin ist Heilpraktikerin und Ernährungsberaterin.

Daniela Amelunxen

Di, 10.11.2020, 19:00 - 21:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 14,00 €

S 304 003 fayo® das Faszienyoga nach Liebscher und Bracht

Workshop für den gesamten Körper

Inhalt s. S 304 011, S. 73.

Dominik Machner

Sa, 14.11.2020, 10:30 - 14:15 Uhr

1 Samstag, 5 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 21,00 €

S 304 413 Darmgesundheit und Immunsystem

Inhalt s. S 304 411, S. 84.

Thomas Feist

Di, 17.11.2020, 19:00 - 21:15 Uhr

Di, 24.11.2020, 19:00 - 21:15 Uhr

2 Abende, 6 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 24,00 €

S 304 823 Das Achtsamkeitstraining - ein effektiver Weg zu mehr Lebensqualität

Einführender Vortrag

Wir leben in einer Zeit hoher Anforderungen an Flexibilität und Lernbereitschaft, Wissen, Leistungsbereitschaft und sozialer Kompetenz im beruflichen und im privaten Lebensumfeld. Die moderne Stressforschung hat belegt, dass gelebte Achtsamkeit einen tiefen Einfluss auf die Verbesserung unserer Lebensqualität hat. In zeitgemäßer Form vermittelt und geübt ist sie außerdem ein erfahrbarer und anwendbarer Weg zur effektiven Stressbewältigung.

In diesem Vortrag lernen Sie die Grundlagen der Achtsamkeitspraxis kennen. Die Buchung des praktischen Achtsamkeitstrainings im weiteren Verlauf des Semesters ist möglich, s. S 404 833.

Thomas Feist

Di, 19.01.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 12,00 €

S 304 833 Das Achtsamkeitstraining - ein effektiver Weg zu mehr Lebensqualität

Wir leben in einer Zeit hoher Anforderungen an Flexibilität und Lernbereitschaft, Wissen, Leistungsbereitschaft und sozialer Kompetenz im beruflichen und im privaten Lebensumfeld. Die moderne Stressforschung hat belegt, dass gelebte Achtsamkeit einen tiefen Einfluss auf die Verbesserung unserer Lebensqualität hat. In zeitgemäßer Form vermittelt und geübt ist sie außerdem ein erfahrbarer und anwendbarer Weg zur effektiven Stressbewältigung.

In diesem Training lernen Sie die Grundlagen der Achtsamkeitspraxis kennen und im Alltag anwenden. Wissenschaftlich belegt ist u.a. die nachhaltige Stärkung des Immunsystems, die anhaltende Verminderung körperlicher und psychischer Symptome sowie die Zunahme von Lebensenergie und -freude. Ein anderer Umgang mit belastenden Gedanken und Gefühlen, wie z.B. Ärger, Angst, Wut oder Trauer ist ein zusätzlicher Effekt.

In einem einführenden Training an einem Freitagnachmittag und einem Samstag wird in formellen und informellen Übungen ein Zugang zur Achtsamkeit vermittelt, einer Praxis die von immer mehr Menschen weltweit geübt wird.

Ein einführender Vortrag zu diesem Thema findet am 19.01.2021 statt, s. S 404 823.

Thomas Feist

Fr, 12.02.2021, 16:00 - 20:00 Uhr

Sa, 13.02.2021, 10:00 - 18:00 Uhr

1 Abend + 1 Tag, 15 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 52,00 €

Sehnde

S 304 014 fayo® das Faszienyoga nach Liebscher und Bracht

Workshop für den gesamten Körper

Inhalt s. S 304 011, S. 73.

Dominik Machner

Sa, 09.01.2021, 10:30 - 14:15 Uhr

1 Samstag, 5 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 21,00 €

S 304 044 fayo® das Faszienyoga nach Liebscher und Bracht

Workshop für den gesamten Körper

Inhalt s. S 304 011, S. 73.

Dominik Machner

Sa, 19.09.2020, 10:30 - 14:15 Uhr

1 Samstag, 5 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 21,00 €



Bildungsurlaube

VHS-Räume

S 304 902 Bildungsurlaub: Gesundheitsmanagement in der beruflichen Lebensmitte

Mitten im Leben - beruflich und privat gefordert und erfahren. Die Lebensmitte ist ein Wendepunkt im Leben! Die Zukunft ist kürzer als die Vergangenheit. Was mache ich mit dem Rest meines Lebens? Alles wie bisher? Das Hamsterrad dreht sich weiter und die Unzufriedenheit wird größer? Der Stresspegel steigt, Krankheiten nehmen zu, Burn out klopft an die Tür. Körper und Psyche geben durch Kopf- und Rückenschmerzen, Erschöpfungszustände, Gewichtszunahme, Depressionen u. a. deutliche Zeichen, auf sich selbst zu achten. Der Wunsch, diese Lebensphase bewusst gesund zu gestalten - durch einen ressourcenorientierten Umgang mit Ihrer physischen und psychischen Gesundheit - wird bei den meisten Menschen größer. Wir beschäftigen uns mit mentaler, körperlicher und sozialer Gesundheit. Sie lernen die formelle und informelle Achtsamkeit kennen, mit denen Sie sich am Arbeitsplatz innerhalb kürzester Zeit wieder konzentrieren und auf das Wesentliche fokussieren können. Außerdem lernen Sie effektive Kurz- und Langzeitentspannungsübungen kennen, die Sie gut in den Arbeitsalltag integrieren können. Der Bildungsurlaub unterstützt Sie in Ihrer Persönlichkeitsentwicklung dahingehend, dass Sie gelassener im Umgang mit sich selbst und den Herausforderungen im Berufsalltag umgehen werden. Mit diesem individuellen und ganzheitlichen Ansatz fühlen Sie sich wohler und leistungsstärker.

VA-Nr.: 18-60821

Abmeldeschluss: 19. Oktober 2020

Claudia Kapahnke-Blaase

Mo, 30.11.2020 bis Fr, 04.12.2020

jeweils von 09:00 - 16:30 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 2

Preis: 180,00 €

S 304 933 Bildungsurlaub: Mit Achtsamkeit und Gelassenheit in den Ruhestand

Der "Ruhestand" - Fluch und Segen zugleich? Manchmal ist er schlagartig da, manchmal schleicht er sich ein. Auf jeden Fall ist er individuell unterschiedlich. Ein intensiver Lebensabschnitt geht zu Ende, geprägt vom Beruf, von Kollegen, Zielvorgaben, beruflichen Erfolgen, Weiterentwicklung, Herausforderungen. Unser Berufsleben hat unserem Leben Struktur, Sicherheit, Anerkennung, Status und soziale Kontakte beschert. In dieser Zeit gab es auch immer wieder Sehnsüchte nach mehr Freizeit, Erholung und Ruhe. Und nun kommt er - der Ruhestand. In die Vorfreude mischen sich plötzlich Verunsicherungen, Ängste und Selbstzweifel. Wer heute aus dem Berufsleben ausscheidet, ist fitter, gesünder und geistig beweglicher als je zuvor. Der Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand umfasst mehr Lebensbereiche, braucht Zeit und er darf bewusst gestaltet werden. Durch einen abwechslungsreichen Input, Einzel- und Gruppenarbeiten, Diskussionen und Austausch stehen Ihnen ausreichend Möglichkeiten zur Verfügung, Ihre Ressourcen und Kraftquellen zu entdecken und zu stärken für eine selbstbestimmte Lebensgestaltung.

Inhalte:

- Achtsamkeit im Berufsleben
- Die Bedeutung der Berufstätigkeit - Arbeit und Selbstwert
- Gesundheit als lebenslanger Prozess
- Berufliche und private Rollenveränderung
- Ruhestandsplanung als Prozess: betriebliche und persönliche Gestaltungsräume des Übergangs Beruf - Ruhestand
- Berufliche Herausforderungen - Erwartungen, Wünsche
- Willpower und Waypower
- Übergangsphasen bewusst und selbstbestimmt gestalten
- Tiefenentspannung als Regenerationsmöglichkeit
- Life-Balance
- Motivationsquellen entdecken und für die Zukunft nutzen
- Pläne und Aufgaben finden
- Selbstfürsorge - körperlich und seelisch: Aktivitäten, fit bleiben, Bedürfnisse, Belastungen, Grenzen

VA-Nr.: 20 - 71603

Abmeldeschluss: 07. Dezember 2020

Claudia Kapahnke-Blaase

Mo, 18.01.2021 bis Fr, 22.01.2021

jeweils von 09:00 - 16:30 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 180,00 €

T 304 933 Bildungsurlaub: Fit und gesund im Beruf

Gesundheitsprävention durch Stressbewältigung, Intervallfasten und Bewegung

Stress ist allgegenwärtig - im Beruf und im privaten Alltag - und verursacht auf Dauer Krankheiten. Ziel des Bildungsurlaubes ist es, Ihre Ressourcen zu aktivieren, damit Sie mit den Stressbelastungen gelassener umgehen können, um Lebensqualität und Gesundheit bewusster wahrzunehmen und zu gestalten. Inhalt:

- Erarbeiten eines persönlichen Stressprofils: Stressoren, meine Reaktionen auf verschiedenen (Reaktions)Ebenen, psychologische Antreiber, Erkennen der persönlichen Stressverstärker
- Erarbeiten von individuellen Handlungsoptionen
- Einführung in eine gesunde, ausgewogene und vollwertige Ernährung
- Umfassende Informationen zum Thema Intervallfasten und Umsetzungsideen
- Der Bereich Bewegung umfasst in Theorie und Praxis: Training mit smoveys, Faszientraining, Kraft-Ausdauer, Walken, Sitzgymnastik, Lockerungsübungen,
- Entspannungsübungen: Atemübungen und Yoga Nidra (Tiefenentspannung)

Als wichtige Schlüsselqualifikation für eine ausgewogene Work-life-Balance erwerben Sie Stresskompetenzen, Sie lernen einen gesunden Lebens- und Arbeitsstil kennen und fördern so Ihre Gesundheit. Sie erwerben die Fähigkeit, Ihre Ernährung Ihrem individuellen Lebensstil anzupassen, bleiben fit, gesund und leistungsfähig für den (Berufs)Alltag.

VA-Nr.: B21-105364-52

Abmeldeschluss: 05. April 2021

Claudia Kapahnke-Blaase

Mo, 17.05.2021 bis Fr, 21.05.2021

täglich jeweils von 09:00 - 16:30 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 180,00 €



U 304 901 Bildungsurlaub: Fit und gesund im Beruf

Gesundheitsprävention durch Stressbewältigung, Intervallfasten und Bewegung

Inhalt s. T 304 933, S. 78.

VA-Nr.: B21-105364-52

Abmeldeschluss: 02. August 2021

Claudia Kapahnke-Blaase

Mo, 13.09.2021 bis Fr, 17.09.2021

jeweils von 09:00 - 16:30 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 180,00 €

U 304 933 Bildungsurlaub: Burnout vorbeugen - Kraftquelle Achtsamkeit

Unsere Arbeits- und Lebensbedingungen haben sich drastisch gewandelt. Immer mehr Menschen verbringen immer mehr Zeit bei der Arbeit. Zunehmende Automatisierungen/Digitalisierungen führen zur Überforderung und/oder Resignation. Die Anforderungen steigen, der Zeitdruck wächst, immer weniger Mitarbeiter für mehr Arbeit. Erschöpfung macht sich bemerkbar, wird aber verdrängt und laugt immer mehr aus. Man spricht dann vom Burnout-Syndrom.

Dieser Bildungsurlaub ist mehr als Stressprävention. Er geht einen Schritt weiter mit umfangreichen Informationen zum Burnout-Syndrom und Achtsamkeit als effektiver Präventionsmöglichkeit. In dieser Woche erarbeiten Sie sich Ihr ganz individuelles Profil und lernen, wie Sie in Stresssituationen gelassen, konzentriert und fokussiert bleiben. Sie entwickeln ein ausführliches Portfolio an Ritualen, die als Kraftquelle dienen und Sie in eine stimmige Life-Balance bringen können.

Inhalt (Auszug):

- Wie Beanspruchungen im Alltag entstehen
- Stress in Abgrenzung zum Burnout
- Burnout und seine unscharfen Grenzen
- Burnout-Symptome
- 12 Stadien des Burnout-Zyklus
- Salutogenese
- Positive Psychologie
- Achtsamkeit als Burnoutprävention
- Life-Balance
- Prävention Burnout: die 4 'E's'
- 12 Bausteine der Prävention
- Rituale als Kraftquellen, Selbstfürsorgeideen
- Wiedereinstieg nach einem Burnout - Stolpersteine, Hürden, Return-to-Work-Koordinatoren

- Yoga Nidra als Kraftquelle
- Brainwalk, Faszienübungen, Dehn- und Stretchübungen

VA-Nr.: B21-105365-61

Abmeldeschluss: 23. August 2021

Claudia Kapahnke-Blaase

Mo, 04.10.2021 bis Fr, 08.10.2021

jeweils von 09:00 - 16:30 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 180,00 €

U 304 902 Bildungsurlaub: Mit Achtsamkeit und Gelassenheit in den Ruhezustand

Inhalt s. S 304 933. S. 78.

VA-Nr.: 20 - 71603

Abmeldeschluss: 04. Oktober 2021

Claudia Kapahnke-Blaase

Mo, 15.11.2021 bis Fr, 19.11.2021

täglich jeweils von 09:00 - 16:30 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3

Preis: 180,00 €

Inseln & Mee(h)r

S 304 900 Bildungsurlaub auf der Insel Spiekeroog

Gesundheitsmanagement in der beruflichen Lebensmitte

Die autofreie Nordseeinsel Spiekeroog gilt dank ihrer weiten Sandstrände, der vielfältigen Flora und Fauna und des malerischen Ortskerns als Sinnbild für Entschleunigung und Ruhe. Wo also könnte man sich besser auf sich selbst konzentrieren und zu sich finden? Die kürzlich renovierte Unterkunft befindet sich in kurzer Entfernung zum Strand und ist in ca. 20 Minuten zu Fuß vom Hafen und vom Ortskern zu erreichen. (Hinweis: Die Unterkunft ist nur zu Fuß erreichbar, da die Pferdebahn in der Nebensaison nicht verkehrt!). Die Teilnehmer*innen sind zu Zweit in Mehrbettzimmern mit eigenem Badezimmer (WC und Dusche) untergebracht. Im Preis enthalten sind die Unterbringungskosten für 5 Nächte, Vollpension, sowie Seminar- und Lernmittelkosten.

Die Anreise findet am Sonntag, den 18.10. statt, An- und Abreise am Sonntag und Freitag erfolgen eigenständig und auf eigene Kosten.

Eine Verlängerung des Aufenthaltes sowie eine Zimmernutzung mit mehreren Personen ist bei frühzeitiger Anmeldung möglich. Einzelunterbringung unter Aufschlag (+ 223,00 €) möglich.

Inhalte: Mitten im Leben - beruflich und privat gefordert und erfahren. Die Lebensmitte ist ein Wendepunkt im Leben! Die Zukunft ist kürzer als die Vergangenheit.

Was mache ich mit dem Rest meines Lebens? Alles wie bisher? Das Hamsterrad dreht sich weiter und die Unzufriedenheit wird größer? Der Stresspegel steigt, Krankheiten nehmen zu, Burn out klopft an die Tür. Körper und Psyche geben durch Kopf- und Rückenschmerzen, Erschöpfungszustände, Gewichtszunahme, Depressionen u. a. deutliche Zeichen, auf sich selbst zu achten. Der Wunsch, diese Lebensphase bewusst gesund zu gestalten - durch einen ressourcenorientierten Umgang mit Ihrer physischen und psychischen Gesundheit - wird bei den meisten Menschen größer.

Wir beschäftigen uns mit mentaler, körperlicher und sozialer Gesundheit. Sie lernen die formelle und informelle Achtsamkeit kennen, mit denen Sie sich am Arbeitsplatz innerhalb kürzester Zeit wieder konzentrieren und auf das Wesentliche fokussieren können. Außerdem lernen Sie effektive Kurz- und Langzeitempennungsübungen kennen, die Sie gut in den Arbeitsalltag integrieren können. Der Bildungsurlaub unterstützt Sie in Ihrer Persönlichkeitsentwicklung dahingehend, dass Sie gelassener im Umgang mit sich selbst und den Herausforderungen im Berufsalltag umgehen werden. Mit diesem individuellen und ganzheitlichen Ansatz fühlen Sie sich wohler und leistungsstärker.

Ausführliche Informationen zu diesem Bildungsurlaub (Anreise, Unterkunft, Anmeldeunterlagen) erhalten Sie bei der zuständigen Programmbereichsleiterin Annika Schindel: per Email an schindel@vhs-ostkreis-hannover.de oder telefonisch unter 05132 5000 13. Eine Anmeldung über das Internet ist für diesen Bildungsurlaub nicht möglich. Es gelten gesonderte An- und Abmeldebedingungen.

VA-Nr.: 19 - 67087

Claudia Kapahnke-Blaase

Anreise: 18.10.2020

Mo, 19.10.2020 bis Fr, 23.10.2020

täglich jeweils von 09:00 - 16:30 Uhr

(inkl. 4 UE Abreise)

5 Tage, 40 UStd

Preis: 588,00 €



S 304 940 Bildungsurlaub an der Nordsee - Burhave

Gesundheitstraining, Entspannung und Ernährung

Die Lebensarbeitszeit wird länger, die Belastungen - physisch und psychisch, beruflich und persönlich bedingt - nehmen zu, die Anforderungen steigen. Sie sind so stark eingespannt, dass Sie in Ihrem Alltag wenige Chancen sehen, etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Ungesunde Ernährung, Fastfood und keine Zeit beim Essen führen dazu, dass Sie mehr Gewicht haben, als Ihnen gut tut. Der Körper reagiert mit Rücken- und Kopfschmerz, Fehlbelastungen, Nackenverspannungen und Unwohlsein. In den Bewegungszeiten werden wir Übungen kennenlernen, die die Rumpf- und Rückenmuskulatur kräftigen sowie die Nackenverspannungen lockern und lösen. Sämtliche Übungen können Sie zu Hause leicht fortführen. In den Entspannungsphasen lernen Sie effektive Kurz- und Langzeitentspannungsübungen kennen, die Sie im beruflichen sowie privaten Alltag anwenden können. Sie schöpfen Kraft und Energie durch Phantasiereisen, Entspannungsübungen und Meditationen. Beim Thema Ernährung geht es um eine höhere Wahrnehmungsfähigkeit des Körpers, der Emotionen und Bedürfnisse vermittelt. Biografisch geprägtes Essen, die Unterscheidung von Magen-, Augen- und Gefühlshunger und der Weg zum veränderten Essverhalten sind interessante Aspekte.

Nach dieser Woche werden Sie motiviert und erholt in Ihren Berufsalltag zurückkehren. Im Gepäck Anregungen zur Entspannung, Bewegung und achtsameren Umgang mit dem Essen, nicht nur in Stresssituationen.

Zur Erholung bei trägt die grandiose Lage der Unterkunft. Direkt hinter dem Deich, wortwörtlich 'Achter Diek', können Sie ganz in die raue Schönheit der Nordsee, die Natur des Weltnaturerbes Wattenmeer und den Wandel der Gezeiten eintauchen. Die Halbinsel Butjadingen bietet zahlreiche gastronomische und Freizeitangebote, die Städte Wilhelmshaven und Bremerhaven sind ca. 45 Minuten Autofahrt entfernt.



© von privat

Die Unterbringung erfolgt in Einzelzimmern (Doppelzimmer für Paare auf Anfrage möglich). Die Kursgebühr enthält die Kosten für das Seminar, die Unterkunft (inklusive Nutzung Schwimmbad und Sauna), sowie die Verpflegung (Halbpension, sowie Kaltgetränke, Kekse und Heißgetränke während des Seminars). Die Anreise findet am Sonntag, den 11.10. statt, An- und Abreise am Sonntag und Freitag erfolgen eigenständig und auf eigene Kosten. Ausführliche Informationen zu diesem Bildungsurlaub (Anreise, Unterkunft, Anmeldeunterlagen) erhalten Sie bei der zuständigen Programmleiterin Annika Schindel: per Email an schindel@vhs-ostkreis-hannover.de oder telefonisch unter 05132 5000 13. Eine Anmeldung über das Internet ist für diesen Bildungsurlaub nicht möglich. Für diesen Bildungsurlaub gelten gesonderte Anmelde- und Stornobedingungen.

VA-Nr: 20 - 72380

Claudia Kapahnke-Blaase

Anreise: 11.10.2020

Mo, 12.10.2020 bis Fr, 16.10.2020

täglich jeweils von 09:00 - 16:30 Uhr

(inkl. 4 UE Abreise)

5 Tage, 40 UStd

Burhave

Preis: 545,00 €

T 304 900 Bildungsurlaub auf der Insel Spiekeroog

Gesundheitstraining, Entspannung und Ernährung

Inhalt Seminar s. S 304 940.

Die autofreie Nordseeinsel Spiekeroog gilt dank ihrer weiten Sandstrände, der vielfältigen Flora und Fauna und des malerischen Ortskerns als Sinnbild für Entschleunigung und Ruhe. Wo also könnte man sich besser auf sich selbst konzentrieren und zu sich finden? Die kürzlich renovierte Unterkunft befindet sich in kurzer Entfernung zum Strand und ist in ca. 20 Minuten zu Fuß vom Hafen und vom Ortskern zu erreichen. (Hinweis: Die Unterkunft ist nur zu Fuß erreichbar, da die Pferdebahn in der Nebensaison nicht verkehrt!). Die Teilnehmer*innen sind zu Zweit in Mehrbettzimmern mit eigenem Badezimmer (WC und Dusche) untergebracht. Im Preis enthalten sind die Unterbringungskosten für 5 Nächte, Vollpension, sowie Seminar- und Lernmittelkosten. Die Anreise nach Spiekeroog findet am 07. März 2021 statt, An- und Abreise erfolgen eigenständig und auf eigene Kosten. Eine Verlängerung des Aufenthaltes sowie eine Zimmernutzung mit mehreren Personen ist bei frühzeitiger Anmeldung möglich. Einzelunterbringung unter Aufschlag (+ 223,00 €) möglich.



Ausführliche Informationen zu diesem Bildungsurlaub (Anreise, Unterkunft, Anmeldeunterlagen) erhalten Sie bei der zuständigen Programmbereichsleiterin Annika Schindel: per Email an schindel@vhs-ostkreis-hannover.de oder telefonisch unter 05132 5000 13. Eine Anmeldung über das Internet ist für diesen Bildungsurlaub nicht möglich. Für diesen Bildungsurlaub gelten gesonderte Anmelde- und Stornobedingungen.

VA-Nr.: 20 - 72380

Claudia Kapahnke-Blaase

Anreise: 07.03.2021

Mo, 08.03.2021 bis Fr, 12.03.2021

täglich jeweils von 09:00 - 16:30 Uhr

(inkl. 4 UE Abreise)

5 Tage, 40 UStd

Preis: 588,00 €

Spiekeroog

T 304 940 Bildungsurlaub an der Nordsee - Burhave

Gesundheitsmanagement
in der beruflichen Lebensmitte

Inhalt Seminar s. S 304 900, S. 79.

Zur Erholung bei trägt die grandiose Lage der Unterkunft. Direkt hinter dem Deich, wortwörtlich 'Achter Diek', können Sie ganz in die raue Schönheit der Nordsee, die Natur des Weltnaturerbes Wattenmeer und den Wandel der Gezeiten eintauchen. Die Halbinsel Butjadingen bietet zahlreiche gastronomische und Freizeitangebote, die Städte Wilhelmshaven und Bremerhaven sind ca. 45 Minuten Autofahrt entfernt. Die Unterbringung erfolgt in Einzelzimmern (Doppelzimmer auf Anfrage möglich). Die Kursgebühr enthält die Kosten für das Seminar, die Unterkunft (inklusive Nutzung Schwimmbad und Sauna), sowie die Verpflegung (Halbpension, sowie Kaltgetränke, Kekse und Heißgetränke während des Seminars). Die Anreise findet am Sonntag, den 18.07. statt, An- und Abreise am Sonntag und Freitag erfolgen eigenständig und auf eigene Kosten.

Ausführliche Informationen zu diesem Bildungsurlaub (Anreise, Unterkunft, Anmeldeunterlagen) erhalten Sie bei der zuständigen Programmbereichsleiterin Annika Schindel: per Email an schindel@vhs-ostkreis-hannover.de oder telefonisch unter 05132 5000 13. Eine Anmeldung über das Internet ist für diesen Bildungsurlaub nicht möglich. Für diesen Bildungsurlaub gelten gesonderte Anmelde- und Stornobedingungen.

VA-Nr.: 19 - 67087

Claudia Kapahnke-Blaase

Anreise: 18.07.2021

Mo, 19.07.2021 bis Fr, 23.07.2021

jeweils von 09:00 - 16:30 Uhr

(inkl. 4 UE Abreise)

5 Tage, 40 UStd

Burhave

Preis: 545,00 €

U 304 910 Vorankündigung: Bildungsurlaub auf Sylt

Gesundheitstraining, Entspannung
und Ernährung

Inhalt Seminar s. S 304 940.

Die Anreise nach Sylt findet am 31. Oktober statt, An- und Abreise am Sonntag und Freitag erfolgen eigenständig und auf eigene Kosten. Ausführliche Informationen zu diesem Bildungsurlaub (Anreise, Unterkunft, Anmeldeunterlagen) erhalten Sie ab Herbst 2020 bei der zuständigen Programmbereichsleiterin Annika Schindel: per Email an schindel@vhs-ostkreis-hannover.de oder telefonisch unter 05132 5000 13. Eine Anmeldung über das Internet ist für diesen Bildungsurlaub nicht möglich. Für diesen Bildungsurlaub gelten gesonderte Anmelde- und Stornobedingungen.

VA-Nr.: 20 - 72380

Claudia Kapahnke-Blaase

Anreise: 31.10.2021

Mo, 01.11.2021 bis Fr, 05.11.2021

täglich jeweils von 09:00 - 16:30 Uhr

(inkl. 4 UE Abreise)

5 Tage, 40 UStd

Sylt



© von
privat



Kontakte:

Annika Schindel

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

Meri Zivkov

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

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

Programmhinweis

Aufgrund der Corona-Pandemie können wir im Herbstsemester 2020/2021 leider nicht wie gewohnt unsere Gruppenkochkurse anbieten. Stattdessen haben wir für Sie ein Programm mit online-Kochkursen sowie verschiedenen Theorievorträgen zum Thema Ernährung geplant. Die Vorträge finden unter Einhaltung der dann geltenden Hygienevorschriften in den VHS-Räumlichkeiten statt. Die online-Kochkurse werden in Form von Videokonferenzen angeboten.

Dazu benötigen Sie eine gute Internetverbindung sowie ein Gerät (Laptop, Tablet, Smartphone) mit Mikrofon und Webcam. Weitere Informationen zu den technischen Vorbereitungen sowie die Einkaufsliste erhalten Sie vorab per E-Mail. Während der Konferenz haben Sie die Möglichkeit, mündlich oder schriftlich über die Chatfunktion, Fragen zu stellen. Die Kursgebühr der online-Kochkurse bezieht sich auf eine Person, zwei Personen in einer privaten Küche können zu einem reduzierten Preis teilnehmen (bitte beide Personen bei der Anmeldung angeben!).

Vorträge + Seminare

S 304 123 Ayurveda - Jahrtausende altes Wissen und doch am Puls der Wissenschaft

Inhalt s. S. 76.

Petra Adam

Sa, 12.09.2020, 14:00 - 18:45 Uhr

1 Nachmittag, 6 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 31,00 €

S 304 141 Grüne Immunkraft - mit Heilpflanzen fit durch den Winter

Inhalt s. S. 73.

Isabell Slowik

Fr, 25.09.2020, 17:30 - 21:30 Uhr

Fr, 02.10.2020, 17:30 - 21:30 Uhr

jeweils von 17:30 - 21:30 Uhr

2 Abende, 10 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 39,00 €

S 304 103 Heilpflanzen-Hausapotheke - für Hals, Nase, Ohren

Inhalt s. S 304 101, S. 74.

Isabell Slowik

Mi, 23.09.2020, 18:00 - 21:10 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 18,00 €

S 305 033 Ernährung bei Herz-Kreislauferkrankungen

Herz-Kreislauferkrankungen nehmen in Deutschland stetig zu. Als Gründe für Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte und Arteriosklerose sind ein Mangel an Bewegung, eine genetische Prädisposition aber auch Ernährungsfehler zu nennen. Welche Ernährungsweise wirkt sich positiv auf den Verlauf der Erkrankung aus? Welche Lebensmittel sollten besser ersetzt werden? Diese Fragen sollen in diesem Kurs beantwortet werden. Die Dozentin ist Heilpraktikerin und Ernährungsberaterin Daniela Amelunxen

Di, 06.10.2020, 19:00 - 21:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 14,00 €

S 304 113 Heilpflanzen-Hausapotheke - für Magen und Darm

Inhalt s. S 304 111, S. 74.

Isabell Slowik

Mi, 07.10.2020, 18:00 - 21:10 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 4

Preis: 18,00 €

S 305 101 Fit und gesund mit heimischen Superfoods

Seit einiger Zeit sind exotische Gojibereen und Quinoa aus vielen Küchen nicht mehr wegzudenken. Aber sie sind teuer und belasten durch lange Transportwege die Umwelt. Warum in die Ferne greifen? Heimische Lebensmittel, die nach Möglichkeit auch noch regional und am besten saisonal auf unseren Tisch kommen, sind echte Superfoods! Sie schmecken gut und geben dem Körper das, was er wirklich für ein starkes Immun- und Herz-Kreislaufsystem braucht. Ich erzähle Ihnen, warum heimische Lebensmittel wie Apfel, Leinsamen, Brokkoli, Nüsse, Spinat u.v.m. so gesund sind. Dabei geht es zum Beispiel darum, was die Farbe über die verschiedenen gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe aussagt, warum Bitterstoffe gut sind, was die Aromen mit uns machen und wie man Superfoods geschickt in den Alltag integrieren kann. In der Kursgebühr sind Kosten für ein Handout mit Informationen und Rezepten enthalten.

Isabell Slowik

Sa, 10.10.2020, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 33,00 €



S 305 103 Die besten Lebensmittel aus der Küchenapotheke

Generationen vor uns wussten um die Heilkraft von Lebensmitteln. Kein Wunder: lebten sie doch in Zeiten, in denen nicht alles im Überfluss vorhanden und Selbsthilfe Mittel zum Weck war. Der Kohl zum Beispiel, einst als Essen für arme Leute verpönt, wurde neu entdeckt und ist als Power-Kraut in aller Munde. Aber nicht nur innerlich sondern auch äußerlich angewandt ist er ein wahrer Held: Als Wickel kann er bei Gicht, Osteoporose oder Entzündungen Linderung verschaffen. Gerne möchte ich Ihnen näher bringen, was Äpfel, Hafer, Honig, Kohl, Zitrone und andere alltägliche Lebensmittel noch können, außer gut schmecken! Ich erzähle Ihnen Wissenswertes über die Inhaltsstoffe und vermittele Ihnen praktische Tipps für die innerliche und äußerliche Anwendung.

In der Kursgebühr sind Kosten für ein Handout mit Informationen und Rezepten enthalten.

Isabell Slowik

Sa, 24.10.2020, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 33,00 €

S 305 813 Nahrungsmittelallergien und Unverträglichkeiten

Ursachen und neue Ansätze in Diagnostik und Behandlung

Viele Menschen - nahezu jeder 10. - leiden heute unter den Folgen von Nahrungsmittelunverträglichkeiten, ohne es zu wissen. Häufig sind die Symptome, anders als bei klassischen Allergien, sehr vielfältig und scheinbar unspezifisch: So kann es zum Beispiel zu Müdigkeit, Migräne, Muskel- und Gelenksbeschwerden, verschiedensten Verdauungsproblemen, Konzentrationsstörungen und sogar zu Depressionen kommen. Dabei reagiert der Körper nur bei sechs von hundert Betroffenen direkt nach dem Essen. Meist treten die Beschwerden erst 3 bis 72 Stunden später auf - die Ursachen bleiben unerkannt.

In diesem ärztlichen Vortrag wird gezielt über die verschiedenen Ursachen und Wirkungen von Unverträglichkeitsreaktionen und über die Möglichkeiten, die Beschwerden in den Griff zu bekommen, gesprochen. Dabei bleibt auch Raum zur Beantwortung individueller Fragen.

Thomas Feist

Di, 27.10.2020, 19:00 - 21:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 12,00 €

S 304 163 Heilpflanzen-Hausapotheke - für die Haut

Inhalt s. S 304 121, S. 74.

Isabell Slowik

Mi, 28.10.2020, 18:00 - 21:10 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 4

Preis: 18,00 €

S 304 133 Heilpflanzen-Hausapotheke - für die Nerven

Inhalt s. S 304 131, S. 74.

Isabell Slowik

Mi, 04.11.2020, 18:00 - 21:10 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 4

Preis: 18,00 €

S 305 003 TCM

Kochen nach den Fünf-Elementen - Die wertvollen Ernährungsgeheimnisse der traditionellen chinesischen Medizin

Die Ernährung nach den Fünf-Elementen ist eine ganzheitliche Ernährungslehre und basiert auf den Erkenntnissen der seit Jahrtausenden angewandten traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Leitgedanke ist die Bekömmlichkeit der Nahrung unter Berücksichtigung der fünf Geschmacksrichtungen (sauer, bitter, süß, scharf, salzig) sowie dem Temperaturverhalten (wärmend, neutral, kühlend) und das Harmonieprinzip von Yin und Yan. Sie erhalten einen Einblick in diese Ernährungsphilosophie sowie deren positive Einflüsse auf Körper und Wohlbefinden, außerdem Tipps für die praktische Umsetzung im Alltag. In der Gebühr sind Kosten für ein Handout mit Informationen und Rezepten enthalten.

Susanne Kahl

Di, 03.11.2020, 19:00 - 21:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 14,00 €

S 305 113 Ernährung bei Krebserkrankungen

Viele Menschen fragen sich, ob die Ernährung Einfluss auf eine Krebserkrankung haben kann. Aktuelle Forschungen zeigen, dass Krebszellen Zucker lieben. Daher empfehlen einige Ärzte unterstützend zur konventionellen Therapie eine sehr fett- und eiweißreiche Ernährung mit wenig Kohlenhydraten - die sogenannte ketogene Ernährung, die jedoch nicht als Heilmittel bezeichnet werden darf. In diesem Seminar möchte ich Ihnen einen Einblick geben, wie die Ernährung den menschlichen Stoffwechsel und den Stoffwechsel der Krebszellen beeinflusst. Das Ziel einer Ernährung mit oder nach Krebs ist es, den Körper der Betroffenen zu kräftigen und das Tumorgeschehen möglichst zu schwächen. Ich gehe besonders auf die Lebensmittel ein, die dem Körper reichlich wichtige Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe liefern. Außerdem zeige ich Ihnen auf, was nur begrenzt oder wenig verzehrt werden sollte.

Dass diese Ernährungsform sehr praktikabel und schmackhaft ist, erläutere ich Ihnen anhand von zahlreichen schmackhaften Rezepten, die Sie gerne mit nach Hause nehmen können.

In der Kursgebühr sind Kosten für ein Handout mit Informationen und Rezepten enthalten.

Isabell Slowik

Fr, 06.11.2020, 17:30 - 21:30 Uhr

Fr, 13.11.2020, 17:30 - 21:30 Uhr

2 Abende, 10 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 39,00 €

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.



Darmgesundheit und Immunsystem

"Der Tod wohnt im Darm" heißt ein Wort der alten erfahrenen, naturheilkundlichen Ärzte. Es deutet an, welche große Bedeutung die Gesundheit unserer Verdauung für unsere Lebenskraft hat. An zwei Kursabenden beschäftigen wir uns zunächst mit der Funktionsweise unseres Verdauungstraktes und nähern uns mit diesem neu erworbenen Grundverständnis über unsere Verdauung den Möglichkeiten, die jeder Einzelne hat, seinen Magen-Darm-Trakt zu pflegen und zu unterstützen. Häufig wird damit eine enorme Verbesserung des Wohlbefindens erreicht.

Neben theoretischen Erwägungen werden auch einige praktische Übungen "für den Bauch" vermittelt, die anschließend mit in den Alltag genommen werden können.

S 304 413

Thomas Feist

Di, 17.11.2020, 19:00 - 21:15 Uhr

Di, 24.11.2020, 19:00 - 21:15 Uhr

2 Abende, 6 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 24,00 €

S 304 411

Thomas Feist

Mi, 13.01.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 20.01.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

2 Abende, 6 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 24,00 €

S 305 013 Biosiegel

Biosiegel kennzeichnen Erzeugnisse oder Produkte, die aus ökologischer Landwirtschaft stammen und deren Erzeuger oder Verarbeiter die Kriterien für ökologischen Landbau einhalten, so wie sie das EU-Recht definiert.

Doch es ist schwer, bei der Vielzahl an verschiedenen Siegeln und Begriffen den Überblick zu behalten. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Biosiegel es gibt, was die unterschiedlichen Biosiegel aussagen und warum es so viele unterschiedliche gibt.

Susanne Kahl

Do, 12.11.2020, 19:00 - 21:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 3

Preis: 12,00 €

S 305 123 Bau einer Kochkiste

Altes Wissen neu genutzt

Die Kochkiste ist keine neue Erfindung, es gibt sie bereits seit Ende des 19. Jahrhunderts. So konnte die Bevölkerung viel Heizmaterial einsparen. Zudem war es berufstätigen Frauen möglich, am Morgen die Speisen kurz aufzukochen, in die Kochkiste zu stellen und nach der Arbeit das fertig gegarte Essen zu servieren. Der Einsatzbereich einer Kochkiste ist vielfältig und immer noch aktuell. Es können alle Speisen gegart werden, die vollständig mit Flüssigkeit bedeckt sind. Das können zum Beispiel Suppen, Eintöpfe, Fleisch in Soße, Nudeln, Kartoffeln sowie alles Weitere, das in Wasser gegart wird, sein. Wenn man bedenkt, dass der größte Teil des Haushaltsstroms beim Kochen verbraucht wird, dann lohnt es sich, das in Vergessenheit geratene Wissen wieder aufzufrischen. Die Stromersparnis beträgt 60 bis 80 %. Auch auf Reisen, beim Camping, im Garten oder im Büro bietet die Kochkiste unzählige Einsatzmöglichkeiten. Wir bauen unter fachkundiger Anleitung eine Kochkiste, die Sie natürlich mit nach Hause nehmen! Außerdem erhalten Sie die Bauanleitung und Rezepte. Bitte bringen Sie einen Kochtopf mit (Maße ca. 12 cm hoch, Durchmesser 20 cm). Wichtig ist, dass Topf und Deckel keine Beule haben; der Topf muss dicht abschließen.

Erwin Barz

Sa, 14.11.2020, 10:00 - 12:00 Uhr

1 Vormittag, 3 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 40,00 €

S 304 153 Heilpflanzen-Hausapotheke - für den Bewegungsapparat

Inhalt s. S 304 151, S. 74.

Isabell Slowik

Mi, 18.11.2020, 18:00 - 21:10 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 4

Preis: 18,00 €

S 305 431 Ernährung bei Gelenk- und Knochenerkrankungen

Knochen- und Gelenkerkrankungen wie Gicht, Osteoporose, Rheuma und Arthrose betreffen beinahe jeden einmal im Leben. Nicht immer ist es notwendig, Medikamente einzunehmen. Häufig lassen sich mit einer Veränderung der Ernährung eine Verbesserung der Lebensqualität und ein Rückgang der Schmerzen und Beschwerden erreichen. Die Dozentin ist Heilpraktikerin und Ernährungsberaterin.

Daniela Amelunxen

Mi, 25.11.2020, 20:00 - 22:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 14,00 €

S 304 101 Heilpflanzen-Hausapotheke - für Hals, Nase, Ohren

Inhalt s. S. 74.

Isabell Slowik

Mo, 11.01.2021, 18:00 - 21:10 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 18,00 €

S 304 111 Heilpflanzen-Hausapotheke - für Magen und Darm

Inhalt s. S. 74.

Isabell Slowik

Mo, 18.01.2021, 18:00 - 21:10 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 18,00 €

S 305 131 Clean Eating

Sauberes Essen - die Idee hinter diesem Trend gibt es schon lange - natürliche und unverarbeitete Lebensmittel aus denen ohne Zusatz von künstlichen Zusätzen, raffiniertem Zucker und Auszugsmehlen vollwertige und gesunde Mahlzeiten gekocht werden - das schmeckt und ist gut für Körper und Wohlbefinden! Sie erhalten eine Einführung in das Prinzip des Clean Eating sowie dessen praktische Umsetzung - mit vielen alltagsnahen Tipps und Tricks. In der Kursgebühren sind Kosten für ein Handout mit Informationen und Rezepten enthalten.

Susanne Kahl

Di, 19.01.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 14,00 €



S 305 042 Mentales Schlankheitstraining

Übergewicht ist heutzutage ein schwerwiegendes Problem. Beinahe jeder hat bereits eine Diät mehr oder weniger erfolgreich absolviert. Doch woran liegt es, dass es so schwierig ist, eine Diät bis zum Wunschgewicht durchzuhalten und das Gewicht dann auch zu halten? Welche Faktoren und Auslöser gibt es, die eine Gewichtsabnahme verhindern? Wie sehen erfolgreiche Strategien aus, um Gewicht zu verlieren und dauerhaft das Wunschgewicht zu halten? In diesem Workshop wollen wir gemeinsam das Essverhalten analysieren und Strategien und Verbesserungen finden. Die Dozentin ist Heilpraktikerin und Ernährungsberaterin. Bitte mitbringen: einen Schnellhefter, Stifte in unterschiedlichen Farben, Kugelschreiber.

Daniela Amelunxen

Sa, 23.01.2021, 10:15 - 17:15 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 2

Preis: 32,00 €

S 304 121 Heilpflanzen-Hausapotheke - für die Haut

Inhalt s. S. 74.

Isabell Slowik

Fr, 29.01.2021, 18:00 - 21:10 Uhr

1 Abend, 4 UStd

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

Preis: 18,00 €

S 305 121 Bau einer Kochkiste

Altes Wissen neu genutzt

Inhalt s. S 305 123, S. 84.

Erwin Barz

Sa, 16.01.2021, 10:00 - 12:00 Uhr

1 Vormittag, 3 UStd

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

Preis: 40,00 €

online-Kochkurse

S 305 091 Online Kochkurs: Super- bowls - Genuss aus der Schüssel

Erleben Sie den neuesten Trend: Superbowls- Essen aus der Schüssel! Schön arrangierte Bowls für Suppe, Müsli, Curry oder Smoothie sehen unglaublich lecker aus und sind unwiderstehlich. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt: schön bunt muss es sein, denn das Auge isst bekanntlich mit. Die Gerichte sind einfach, gesund, schnell zubereitet, schmecken herrlich und es wird wenig Geschirr benötigt. Ideal für Zuhause und unterwegs. So macht Essen auf allen Ebenen glücklich! In diesem Kurs wird rein pflanzlich, ei-, (gluten-), laktosefrei und vollwertig gekocht. Eventuelle Allergien und Unverträglichkeiten bitte vorab bekannt geben. Die Dozentin verwendet Lebensmittel aus dem biologischen Anbau und empfiehlt diese. Anmeldeschluss: 21.10.2020 (danach nur auf Anfrage).

Patricia Hauser

Fr, 30.10.2020, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Preis: 35,00 €*

S 305 081 Online Kochkurs: Fingerfood und Partysnacks

Wir bereiten Fingerfood, leckere Dipps, herzhaftes Gebäck und köstliche Getränke zu. Das geht einfach, hat wenig Kalorien und die Gäste sind begeistert. Die (Nikolaus-)Party kann steigen!

In diesem Kurs wird rein pflanzlich, ei-, (gluten-), laktosefrei und vollwertig gekocht. Eventuelle Allergien und Unverträglichkeiten bitte vorab bekannt geben. Die Dozentin verwendet Lebensmittel aus dem biologischen Anbau und empfiehlt diese. Anmeldeschluss: 28.10.2020 (danach nur auf Anfrage).

Patricia Hauser

Fr, 06.11.2020, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Preis: 35,00 €*

S 305 111 Online-Kochkurs: Soulfood - Iss Dich glücklich

An dunklen, verregneten Novembertagen kann auch unsere Stimmung ziemlich trüb sein - das muss aber nicht sein: es gibt eine schmackhafte, köstliche Lösung: rundum-glücklich-Rezepte!

In diesem Kurs erfahren Sie, mit welchen Lebensmitteln bzw. Gerichten Sie Ihre Psyche positiv beeinflussen können und von welchen Sie lieber die Finger lassen sollten. Wir bereiten leckere Gerichte zu, die die Serotoninproduktion im Gehirn anregen und somit für gute Laune sorgen. Es erwartet Sie ein köstlicher Genuss und eine Augenweide zugleich!

In diesem Kurs wird rein pflanzlich, ei-, (gluten-), laktosefrei und vollwertig gekocht. Eventuelle Allergien und Unverträglichkeiten bitte vorab bekannt geben. Die Dozentin verwendet Lebensmittel aus dem biologischen Anbau und empfiehlt diese. Anmeldeschluss: 11.11.2020 (danach nur auf Anfrage).

Patricia Hauser

Fr, 20.11.2020, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Abend, 4 UStd

VHS Cloud

Preis: 35,00 €*



25 %

Vielbucherprämie

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



S 305 071 Online-Kochkurs: Köstlichkeiten zum Verschenken

Essbare Präsente aus der Küche

Wir bereiten verschiedene Geschenke, z.B. Kekse, Gewürzöl, Kuchen im Glas, Pesto, Antipasti im Glas, Schokonaschereien und Marmelade zu, mit denen Sie Ihren Liebsten zu Weihnachten oder anderen Gelegenheiten eine Freude machen können, die durch den Magen geht. Das Ganze präsentieren wir in hübschen, plastikfreien Geschenkverpackungen.

Benötigtes Material: mehrere Schraubgläser (in verschiedenen Größen).

In diesem Kurs wird rein pflanzlich, ei-, (gluten-), laktosefrei und vollwertig gekocht. Eventuelle Allergien und Unverträglichkeiten bitte vorab bekannt geben. Die Dozentin verwendet Lebensmittel aus dem biologischen Anbau und empfiehlt diese. Anmeldeschluss: 25.11.2020 (danach nur auf Anfrage).

Patricia Hauser

Fr, 04.12.2020, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Preis: 35,00 €*

S 305 211 Online-Kochkurs: Burger Battle

Burger schmecken immer! Wir bereiten verschiedene Burger und mehrere Soßen zu; einfach, schnell, leicht und köstlich. Alles selbstgemacht und atürlich gibt es auch Salat dazu!

In diesem Kurs wird rein pflanzlich, ei-, (gluten-), laktosefrei und vollwertig gekocht. Eventuelle Allergien und Unverträglichkeiten bitte vorab bekannt geben. Die Dozentin verwendet Lebensmittel aus dem biologischen Anbau und empfiehlt diese. Anmeldeschluss: 06.01.2021 (danach nur auf Anfrage).

Patricia Hauser

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

1 Abend, 4 UStd

VHS Cloud

Preis: 35,00 €*

Superbowl
© Patricia
Hauser



*Die angegebene Gebühr bezieht sich auf eine teilnehmende Person. Bei zwei Personen in einer privaten Küche bieten wir einen Sonderpreis von 50,00 Euro pro Küche an. Melden Sie sich in diesem Fall bitte telefonisch oder per E-Mail an. Der Kurs wird in Form einer Videokonferenz angeboten, dazu benötigen Sie eine gute Internetverbindung sowie ein Gerät (Laptop, Tablet, Smartphone) mit Mikrofon und Webcam. Weitere Informationen zu den technischen Vorbereitungen sowie die Einkaufsliste erhalten Sie vorab per E-Mail. Während der Konferenz haben Sie die Möglichkeit, mündlich oder schriftlich über die Chatfunktion Fragen zu stellen.



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



Lesen und Schreiben lernen

In Kooperation mit der Lebenshilfe Peine-Burgdorf GmbH

Diese Kurse geben allen Menschen, die keine Gelegenheit hatten, ihre Muttersprache Deutsch schriftlich zu beherrschen, die Chance, dieses im Nachhinein zu lernen. In kleinen Gruppen wird mit erfahrenen Kursleitungen ohne Druck und Angst gearbeitet. Bitte Papier, Buntstifte, Stifte sowie Kopiergeld mitbringen.

R 701 021 Lesen und Schreiben lernen

Bitte Papier, Buntstifte, Stifte sowie Kopiergeld mitbringen.

Ein vertraulich geführtes Anfangsgespräch hilft Fragen zu klären. Vereinbaren Sie mit uns einen Termin.

Sabine Wilkending

mittwochs, jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr
Burgdorf, Behindertenhilfe Berkhöpen,
Lerchenstr. 10a

R 701 001 Lesen und Schreiben lernen

Bitte Papier, Buntstifte, Stifte sowie Kopiergeld mitbringen.

Ein vertraulich geführtes Anfangsgespräch hilft Fragen zu klären. Vereinbaren Sie mit uns einen Termin.

Eva Hoffmann

donnerstags, jeweils von 14:00 - 15:00 Uhr
Burgdorf, Behindertenhilfe Berkhöpen,
Holzwiesen 1

R 701 011 Lesen und Schreiben lernen

Bitte Papier, Buntstifte, Stifte sowie Kopiergeld mitbringen.

Ein vertraulich geführtes Anfangsgespräch hilft Fragen zu klären. Vereinbaren Sie mit uns einen Termin.

Eva Hoffmann

donnerstags, jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr
Burgdorf, Behindertenhilfe Berkhöpen,
Ortbruch 2

Die Starttermine standen bei Drucklegung noch nicht fest.

Integrationskurse

Die Volkshochschule führt in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) „Integrationskurse Deutsch“ gemäß dem Zuwanderungsgesetz der Bundesrepublik Deutschland durch.

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

mit der Prüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer (A2/B1)“ und der Prüfung zum Orientierungskurs ab.

Eine Teilnahme ist nur nach einer Beratung möglich. Vereinbaren Sie bitte einen Termin mit:

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

Deutschkurse für Flüchtlinge und Asylbewerber*innen

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

Beratung Deutsch als Fremdsprache: VHS Lehrte

I. BAMF-Integrationskurse

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

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

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

Fr. Annika Schindel (Beratung)
schindel@vhs-ostkreis-hannover.de
Tel. 05132 5000-13

Persönliche Sprechzeiten:
dienstags und donnerstags, 10 - 11 Uhr

Fr. Viola Wegener
(Anmeldung und Sachbearbeitung)
wegener@vhs-ostkreis-hannover.de
Tel. 05132 5000-25

Portal „ich-will-Deutsch-lernen“

Internet: www.iwdl.de

Mit dem Portal „ich-will-deutsch-lernen“ stellt der Deutsche Volkshochschul-Verband ein Instrument zur Unterstützung der sprachlichen, gesellschaftlichen und beruflichen Integration von Zugewanderten zur Verfügung. Das Angebot umfasst einen Deutschkurs auf den Niveaustufen A1 – B1, der das Rahmencurriculum für Integrationskurse mit digitalen Lernmaterialien umsetzt. Außerdem bietet das Portal einen Deutschkurs auf A1-Niveau mit umfangreichem Material zur Alphabetisierung in der Zweitsprache Deutsch. Darüber hinaus kann die Arbeits- und Berufssprache Deutsch in 30 branchenübergreifenden Szenarien aus elf berufsbezogenen kommunikativen Handlungsfeldern erlernt und verbessert werden. Das Portal ist für selbstständig Lernende ebenso nutzbar wie als Material und Begleitmedium im Kontext von Integrations- oder anderen Deutschkursen. Kursleitende können sich registrieren und eigene Lerngruppen anlegen. Sie betreuen diese Gruppen dann als Online-Tutoren.

Lernende, die sich individuell anmelden, werden von DVV-Tutoren betreut.

Die Nutzung des Portals ist kostenfrei.

Das Portal wurde gefördert vom Bundesministerium für Bildung und Forschung.



Sprachberatung

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

Beratungstermine:

Montag, 31. August 2020,
ab 18:00 Uhr, Lehrte, VHS-Gebäude,
Rathausplatz 2

Dienstag, 01. September 2020,
ab 18:00 Uhr, Sehnde, VHS-Räume
Peiner Str. 13

Mittwoch, 02. September 2020,
ab 18:00 Uhr, Burgdorf, VHS-Räume,
Bergstr. 4-6

Donnerstag, 03. September 2020,
ab 18:00 Uhr, Isernhagen-Altwarmbüchen,
VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23

oder nach Vereinbarung.

Burgdorf

S 404 051 Deutsch als Fremdsprache A1.1

Für Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. Der Kurs findet zweimal wöchentlich, montags und dienstags, statt. Tuula Leikkanen-Wrede montags, 14.09.2020 bis 19.01.2021 jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr 30 Abende, 60 UStd Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Seminarraum 2 Preis: 191,00 €

S 404 011 Deutsch als Fremdsprache A1.2

Sie sprechen schon etwas Deutsch, aber haben noch keinen Intensivkurs absolviert? Oder Sie haben bereits Kurse besucht, aber das Niveau A1 nicht erreicht? Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende im Anfängerbereich, die bereits Vorkenntnisse (mindestens A1.1) haben und diese erweitern möchten, um das Niveau A1 zu erreichen und mit A2 weiter zu machen. Der Kurs findet einmal wöchentlich donnerstags statt. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben. Sabine Franke donnerstags, 17.09.2020 bis 28.01.2021 jeweils von 18:00 - 20:15 Uhr 15 Abende, 45 UStd Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Seminarraum 2 Preis: 145,00 €

S 404 001 Deutsch als Fremdsprache B1.1

Für Teilnehmer*innen mit abgeschlossenem Niveau A2. Der Kurs findet zweimal wöchentlich, mittwochs und freitags, statt. Tuula Leikkanen-Wrede mittwochs, 16.09.2020 bis 29.01.2021 jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr 30 Abende, 60 UStd Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Seminarraum 2 Preis: 191,00 €

S 404 031 Deutsch als Fremdsprache B2.1

Für Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen (B1 abgeschlossen). Der Kurs findet zweimal wöchentlich, montags und dienstags, statt. Tuula Leikkanen-Wrede montags, 14.09.2020 bis 19.01.2021 jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr 30 Abende, 60 UStd Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Seminarraum 2 Preis: 191,00 €

Lehrte

S 404 023 Deutsch als Fremdsprache A1.1

Ein Anfängerkurs für alphabetisierte Teilnehmer*innen mit sehr geringen Vorkenntnissen. Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben. Der Kurs findet zweimal wöchentlich, dienstags und donnerstags, statt. Denise Laes dienstags, 15.09.2020 bis 26.01.2021 jeweils von 19:45 - 21:15 Uhr 30 Abende, 60 UStd Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 2 Preis: 191,00 €

S 404 013 Deutsch als Fremdsprache B1.2

Wiederholung, Vertiefung und Prüfungsvorbereitung Ein Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf dem Niveau B1.1 Der Kurs bereitet in einem Semester auf eine B1-Prüfung vor die am Ende des Kurse abgelegt werden kann (Prüfungsgebühr nicht im Kurspreis enthalten). Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben. Der Kurs findet zweimal wöchentlich, montags und mittwochs, statt. Camilla Hilzendege, Katrin Lorenz montags, 14.09.2020 bis 25.01.2021 jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr 30 Abende, 60 UStd Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 2 Preis: 191,00 €

Die Kurse B1 und B2 bereiten in ca. 2 - 3 Semestern auf die Prüfungen „telc Zertifikat Deutsch B1“ und „telc B2“ vor. Bei ausreichender Nachfrage und Kapazität werden mehrmals im Jahr B1 - und B2 - Prüfungen angeboten. Die Prüfungsgebühren sind nicht in den Kursgebühren enthalten.

An- und Abmeldungen von einem Kurs „Deutsch als Fremdsprache“ sind nur schriftlich an die Verwaltung und unter Berücksichtigung unserer AGB möglich!



Sprachberatung

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

Sprachberatung online:

Sie können einen Einstufungstest auch online durchführen, die Links dazu finden Sie auf unserer Homepage. Den ausgefüllten Antwortbogen oder das online ausgewertete Ergebnis können Sie uns zukommen lassen. Wir melden uns dann bei Ihnen, um passende Kursangebote mit Ihnen zu besprechen.

Beratungstermine für Fremdsprachen und Deutsch als Fremdsprache

Montag, 31. August 2020,
ab 18:00 Uhr, Lehrte, VHS-Gebäude,
Rathausplatz 2

Dienstag, 01. September 2020,
ab 18:00 Uhr, Sehnde, VHS-Räume
Peiner Str. 13

Mittwoch, 02. September 2020,
ab 18:00 Uhr, Burgdorf, VHS-Räume,
Bergstr. 4-6

Donnerstag, 03. September 2020,
ab 18:00 Uhr, Isernhagen-Altwarmbüchen,
VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23

oder nach Vereinbarung.

Englisch

online-Kurse

S 406 010 Online-Sommerkurs - Englisch A1.1

Entspanntes Lernen für Anfänger*innen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen

Inhalt s. S. 108.

Christiane Bosenius

8 x 60 Minuten, Beginn nach Absprache
dienstags 16:00 - 17:00 Uhr

Preis: 70,00 €

S 406 030 Online-Kurs - Englisch A1.1

Entspanntes Lernen für Anfänger*innen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen

Inhalt s. S. 108.

Christiane Bosenius

dienstags, 27.10.2020 bis 15.12.2020

jeweils von 16:00 - 17:00 Uhr

8 x 60 Minuten

Preis: 70,00 €

S 406 040 Online-Sommerkurs - Englisch A2.1

Entspanntes Lernen für Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen

Inhalt s. S. 108.

Christiane Bosenius

8 x 60 Minuten, Beginn nach Absprache
donnerstags von 16:00 - 17:00 Uhr

Preis: 70,00 €

S 406 050 Online-Kurs - Englisch A2.1

Entspanntes Lernen für Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen

Inhalt s. S. 108.

Christiane Bosenius

donnerstags, 29.10.2020 bis 17.12.2020

jeweils von 16:00 - 17:00 Uhr

8 x 60 Minuten

Preis: 70,00 €

Projekt MiT - Miteinander in Toleranz

Das Projekt MiT – „Miteinander in Toleranz“ wird seit Januar 2007 in Gesamträgerschaft der Region Hannover angeboten und wird über die Volkshochschule Ostkreis Hannover in deren Einzugsbereich durchgeführt. Ehrenamtliche Mentoren und Mentorinnen mit einem hohen Maß an interkultureller und sprachlicher Kompetenz sowie eigener Migrationserfahrung unterstützen und beraten junge Menschen mit Migrationshintergrund im Alter von 14 bis unter 27 Jahren sowie deren Familien bei der Gestaltung des Übergangs von der Schule in den Beruf. Die kostenlosen Beratungen finden entweder in den regelmäßigen wöchentlichen Sprechstunden an den Projektstandorten z.B. an Schulen oder als individuelle Begleitung in den Familien statt. Das Projektziel ist den Integrationsprozess der Jugendlichen und deren Familien in Gesellschaft und Arbeitswelt



zu unterstützen.

Die Mentorinnen und Mentoren begleiten bspw. die jungen Menschen bei Behördengängen und unterstützen sie bei Antragstellungen, sie helfen bei Bewerbungsschreiben oder bei der Suche von Ausbildungs- und Arbeitsstellen, sie begleiten sie zu Elternabenden und geben sprachliche Unterstützung bei Elterngesprächen in der Schule und übersetzen Elternbriefe, Informationsschreiben und Einladungen.

Für weitere Fragen und Informationen kontaktieren Sie bitte:

Volkshochschule Ostkreis Hannover
Projekt MiT- Miteinander in Toleranz

Ansprechpartnerin: Sonia Poch

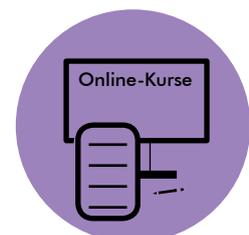
Peiner Straße 13

31319 Sehnde

Telefon: 0 15 25/642 72 99

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

Web: www.vhs-ostkreis-hannover.de





Burgdorf

S 406 161 Englisch für
Frühaufsteher A1.1

NEU! Für Anfängerinnen und Anfänger
Ein Kurs für Teilnehmende ohne oder mit
sehr geringen Vorkenntnissen. Praxisnah
und in lockerer Atmosphäre wollen wir ge-
meinsam in die englische Sprache einstei-
gen. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt
gegeben.

Stefanie Rösler
montags, 14.09.2020 bis 25.01.2021
jeweils von 08:30 - 10:00 Uhr
16 Vormittage, 32 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 5
Preis: 104,00 €

S 406 181 Englisch für den Urlaub A1
im zweiten Semester - für Teilnehmende
mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende
mit wenigen Vorkenntnissen. Er gibt einen
Einblick in die Kulturen des englischspra-
chigen Raumes mit vielen landeskundli-
chen Tipps und, durch die kommunikative
Vermittlung wichtiger Sätze und Rede-
wendungen, einen schnellen Einstieg in die
Sprachpraxis.

Lehrwerk: Englisch für den Urlaub A1, Klett,
ISBN 978-3-12-501546-3, ab ca. Lektion 2.
Christa Becker
dienstags, 15.09.2020 bis 22.12.2020
jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr
13 Nachmittage, 26 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 4
Preis: 86,00 €



S 406 111 Fairway A1 new

Ein Kurs für Teilnehmende mit wenigen
Vorkenntnissen. Praxisnah und in locke-
rer Atmosphäre wollen wir weiter in die
englische Sprache einsteigen. Lehrwerk:
Fairway new A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-
12-501610-1, ab ca. Lektion 10.

Stefanie Rösler
montags, 14.09.2020 bis 25.01.2021
jeweils von 10:00 - 11:30 Uhr
16 Vormittage, 32 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 5
Preis: 104,00 €

S 406 011 Fairway A2

In diesem Semester werden wir mit viel
Spaß und guter Laune anhand eines neuen
Lehrwerkes mit dem Niveau A2 weiter-
machen.

Lehrbuch: Fairway New A2 new, ISBN 978-
3-12501612-5, Klett Verlag, ab Lektion 1.
Stefanie Rösler
montags, 14.09.2020 bis 25.01.2021
jeweils von 15:00 - 16:30 Uhr
16 Nachmittage, 32 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 1
Preis: 104,00 €

Erd-, Feuer-, See- und
anonyme Bestattungen

Erladigung der Formalitäten

Überführungen

Bestattungsvorsorge

Sterbegeldversicherungen

30916 Isernhagen KB
Dorfstraße 67
Telefon (0 51 39) 8 73 42
Fax (0 51 39) 89 45 42

30938 Burgwedel
Von-Alten-Straße 23
Telefon (0 51 39) 10 04

30916 Isernhagen-Altwarmbüchen
Königsberger Straße 6
Telefon (05 11) 6 18 88



Partner des
Kuratorium Deutsche Bestattungskultur GmbH
Deutsche Bestattungsvorsorge Treuhand AG





Bildungsurlaub in Galway, Irland



Bilder: Galway
und Sprachschule
© Annika Schindel



T/U 406 999 Teilzeit-Bildungsurlaub in Irland

„English Refresher in Galway“

Galway - die kulturelle Hauptstadt West-irlands - und Sie können im März und September 2021 jeweils für eine Woche in die lebendige Stadt eintauchen und an einer Sprachschule Ihre Englischkenntnisse auffrischen! Vormittags besuchen Sie in der Sprachschule einen Englischkurs zur Auffrischung Ihrer Kenntnisse - je nach Einstufung auf dem passenden Niveau und nach Ihrer Wahl, mit 20 oder 30 Wochenunterrichtsstunden. Der Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmende der Niveaustufen A1+, A2, B1, B2 und C1, die Vorkenntnisse auffrischen und erweitern möchten. Die Teilnehmenden werden im Vorfeld eingestuft und auf Gruppen verteilt. Die anerkannte Partnersprachschule befindet sich direkt im Zentrum der irischen Stadt Galway und bietet modernsten Sprachenunterricht.

Die Unterbringung erfolgt jeweils in einem Einzelzimmer (auf Wunsch Doppelzimmer) in Apartments zur 2er-Nutzung. Die modern ausgestatteten Apartments mit Küche, Wohnzimmer und zwei Bädern befinden sich in der Innenstadt in kurzer Distanz zur Sprachschule. Supermärkte sind ebenfalls fußläufig, die Promenade in ca. 15 zu erreichen.

In der unterrichtsfreien Zeit lockt die Erkundung Galways. Die quirlige Hafenstadt bietet eine vielfältige Kunst-, Musik und Gastronomieszene und eine Atmosphäre, die sofort in ihren Bann zieht. Nicht selten reist jemand für ein Wochenende nach Galway - und bleibt das ganze Leben! Ob traditionelle irische Musik- oder Tanzdarbietungen, Rockmusik, Kunstausstellungen oder Theater, in Galway ist an jedem Tag etwas los! Zudem locken Strand und Promenade in Salthill zu ausgedehnten Spaziergängen. Als „Tor zum Westen“ liegt die Stadt in unmittelbarer Nähe zahlreicher Highlights des 'Wild Atlantic Ways' - den Cliffs of Moher, dem Burren, dem Nationalpark Connemara oder den Aran Islands. Bei Wander-, Reit-, oder Kajaktouren kann die atemberaubende Natur besonders intensiv erlebt werden. Die ‚Atlantic Language School‘ und die VHS haben einen Tagesausflug und eine Stadttour im Rahmen des Bildungsurlaubes geplant. Weitere Aktivitäten und Ausflüge können im Vorfeld oder vor Ort gebucht werden.

Daten: 22. - 26. März 2021
(Aufenthalt 20. - 27. März 2021)*
18. - 25. September 2021
(Aufenthalt 18. - 26. Sept. 2021)*

*Aufenthalt jeweils von Samstag - Samstag, Unterricht im Rahmen des Bildungsurlaubes von Montag -Freitag.

Unterrichtszeiten:

Mo - Fr, 09:00 - 12:30 Uhr (20 UE)

Mo - Fr, 09:00 - 15:00 Uhr (30 UE)

Der Preis variiert je nach Kurs- und Zimmerart, Details entnehmen Sie bitte der Preisliste. Die An- und Abreise erfolgen eigenständig und auf eigene Kosten. Im Vorfeld findet ein kostenloser Infoabend statt. Dort erhalten Sie u.a. auch Tipps zur Anreise. Bitte melden Sie sich bei Interesse dazu an. Informationen, Flyer, Preisliste und Anmeldeunterlagen erhalten Sie ab ca. Anfang Oktober bei der Programmbereichsleiterin Annika Schindel unter schindel@vhs-ostkreis-hannover.de oder Tel. 05132 5000-13.

5 Tage Teilzeit-Bildungsurlaub,

8 Tage Aufenthalt gesamt (Sa-Sa)

VA-Nr.: auf Anfrage erhältlich

Es gelten gesonderte An- und Abmeldebedingungen.

Galway, Irland



S 406 191 English for tourists A2

Easy Conversation mit Vorkenntnissen A1

Nachdem wir unsere A1-Kenntnisse aufgefrischt haben, wollen wir diese jetzt mit einem A2-Lehrwerk erweitern. Der Fokus liegt dabei auf „small talk“, gleichzeitig erweitern wir unser Vokabular und werfen einen Blick auf die englische Grammatik.

Lehrwerk: Let's Enjoy English A2.1, Klett, ISBN 978-3-12-501638-5, ab Lektion 1.

Christa Becker

donnerstags, 17.09.2020 bis 14.01.2021

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

13 Abende, 26 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 86,00 €

S 406 531 Englisch A2

Auffrischung

Sie haben schon einmal Englisch gelernt und möchten Ihre Kenntnisse vertiefen oder auffrischen? In einer lockeren Atmosphäre können Sie in diesem Kurs weiter lernen. Wir freuen uns auf neue Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 5 Semester VHS).

Lehrbuch: Refresh Now A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-605187-3.

Sandra Anunciação-Göbert

mittwochs, 16.09.2020 bis 20.01.2021

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

14 Abende, 28 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 92,00 €

S 406 071 Let's Talk Now A2

Konversationskurs

In diesem Kurs werden wir vor allem das Sprechen üben und die bisherigen Kenntnisse wiederholen und festigen. Lehrwerk Let's Talk Now A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-605555-0, ab ca. Lektion 11.

Stefanie Rösler

montags, 14.09.2020 bis 25.01.2021

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

16 Abende, 32 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 104,00 €

S 406 121 Englisch B1

Auffrischung

Sie haben schon einmal Englisch gelernt und möchten Ihre Kenntnisse vertiefen oder auffrischen? Wir haben das Niveau A2 abgeschlossen und wollen in einer lockeren Atmosphäre weiter lernen. Wir freuen uns auf neue Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (A2, ca. 6-7 Semester VHS). Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Sandra Anunciação-Göbert

dienstags, 15.09.2020 bis 19.01.2021

jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr

14 Abende, 28 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 92,00 €

S 406 171 Easy Conversation B1

This course will prepare you to communicate effectively in English as it is used in a variety of real-life-situations. You will be encouraged to speak and enjoy the language while you are at it. Don't forget: you can kick English around like a football and it will still come up smiling!

Lehrbuch: Refresh Now A2, Klett, ISBN 978-3-12-605187-3.

Christa Becker

montags, 14.09.2020 bis 18.01.2021

jeweils von 09:00 - 10:30 Uhr

15 Vormittage, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 98,00 €

S 406 001 Easy Conversation B1

Konversationskurs

Wir werden eine kleine Lektüre oder Kurzgeschichten lesen und darüber, sowie über andere, vielfältige Themen, in lockerer Atmosphäre sprechen. Auch wichtige Grammatikstrukturen werden anhand von Aufgaben wiederholt.

Stefanie Rösler

montags, 14.09.2020 bis 25.01.2021

jeweils von 16:30 - 18:00 Uhr

16 Nachmittage, 32 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 104,00 €

S 406 861 Easy Conversation B1

NEU! Konversationskurs

Wir werden eine kleine Lektüre oder Kurzgeschichten lesen und darüber, sowie über andere, vielfältige Themen, in lockerer Atmosphäre sprechen. Auch wichtige Grammatikstrukturen werden anhand von Aufgaben wiederholt.

Stefanie Rösler

montags, 14.09.2020 bis 25.01.2021

jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr

16 Abende, 32 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 104,00 €

S 406 431 English: Conversation and More B1

Enjoy speaking English while at the same time expanding vocabulary and revising grammar in a systematic way. Material will be provided at cost.

Nancy Hulek

mittwochs, 16.09.2020 bis 27.01.2021

jeweils von 10:30 - 12:00 Uhr

15 Vormittage, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 98,00 €

S 406 421 English without Tears - Englisch ohne Leistungsdruck B1

As the name of the course suggests, we want to practise our English in a relaxed atmosphere. Come and have fun with English! Materials will be provided at cost.

Nancy Hulek

donnerstags, 17.09.2020 bis 28.01.2021

jeweils von 08:55 - 10:25 Uhr

15 Vormittage, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 98,00 €

S 406 031 Englisch B1

Ein Kurs auf dem Niveau B1. Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekannt gegeben. Voraussetzung sind 5 -6 Jahre Englisch.

Lynne Fritsch

donnerstags, 17.09.2020 bis 17.12.2020

jeweils von 08:55 - 10:25 Uhr

12 Vormittage, 24 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 80,00 €



S 406 261 Easy Conversation B1

Ein Kurs auf dem Niveau B1. Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekannt gegeben. Voraussetzung sind 5 - 6 Jahre Englisch.

Lynne Fritsch

donnerstags, 17.09.2020 bis 17.12.2020

jeweils von 10:30 - 12:00 Uhr

12 Vormittage, 24 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 80,00 €

S 406 101 English B1

Wiederholung und Vertiefung

Sie haben früher bereits mehrere Jahre Englisch gelernt? Dann ist dies der Kurs für Ihren erfolgreichen Wiedereinstieg in die englische Sprache, und das Ganze garniert mit viel Spaß und Freude! Neue Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 6 Jahre Englisch) sind herzlich willkommen! Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Sandra Anunciação-Göbert

donnerstags, 17.09.2020 bis 21.01.2021

jeweils von 19:45 - 21:15 Uhr

14 Abende, 28 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 3

Preis: 92,00 €

S 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, 22.09.2020 bis 08.12.2020

jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 67,00 €

S 406 271 Advanced English: Conversation and More C1/2

Have fun speaking English at an advanced level and at the same time revise and expand your vocabulary and grammar skills! Active participation is expected.

At least 8 years of English required! Material will be provided at cost.

Nancy Hulek

mittwochs, 16.09.2020 bis 27.01.2021

jeweils von 09:00 - 10:30 Uhr

15 Vormittage, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 98,00 €

S 406 401 Advanced English: Current Affairs C1/C2

Come and take part in a lively discussion on topics of current interest. In this advanced course, participants introduce a subject of their choice and lead a discussion with the class.

Nancy Hulek

donnerstags, 17.09.2020 bis 28.01.2021

jeweils von 10:30 - 12:00 Uhr

15 Vormittage, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 98,00 €

S 406 981 Teilzeit-Bildungsurlaub Englisch A1.1

für Anfängerinnen und Anfänger

Ein Bildungsurlaub für Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen, die ohne Druck und mit viel Spaß erste Grundlagen für die Verständigung im Alltag erlernen möchten. Sie erhalten von uns 10 Tage vor Kursbeginn Informationen zum genutzten Lehrbuch per Mail, das Sie bitte zum ersten Kurstag mitbringen.

VA-Nr.: B21-104777-79

Abmeldeschluss: 14. Dezember 2020

Christiane Bosenius

Mo, 25.01.2021 bis Fr, 29.01.2021

täglich jeweils von 08:30 - 11:45 Uhr

5 Vormittage, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 87,00 €

S 406 991 Business English for Beginners A1/A2 - Teilzeit-Bildungsurlaub Business English

Auffrischung

Ein Bildungsurlaub für Teilnehmende mit Grundkenntnissen, die Englisch im Beruf einsetzen und Ihre Kenntnisse in kurzer Zeit auffrischen und erweitern möchten. Sie erhalten von uns 10 Tage vor Kursbeginn Informationen zum genutzten Lehrbuch per Mail, das Sie bitte zum ersten Kurstag mitbringen.

VA-Nr.: 20 - 72052

Abmeldeschluss: 07. Dezember 2020

Christiane Bosenius

Mo, 18.01.2021 bis Fr, 22.01.2021

täglich jeweils von 08:30 - 11:45 Uhr

5 Vormittage, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 87,00 €

S 406 971 Teilzeit-Bildungsurlaub Let's Talk Now A2

Leichte Konversation und Auffrischung

Ein Bildungsurlaub für Teilnehmende mit Vorkenntnissen A2 (ca. 3-4 Jahre Englisch), die vor allem das aktive Sprechen in verschiedenen Situationen üben möchten.

Ergänzend wiederholen und vertiefen wir die englische Grammatik. Sie erhalten von uns 10 Tage vor Kursbeginn Informationen zum genutzten Lehrbuch per Mail, das Sie bitte zum ersten Kurstag mitbringen.

VA-Nr.: B21-104776-78

Abmeldeschluss: 30. November 2020

Christiane Bosenius

Mo, 11.01.2021 bis Fr, 15.01.2021

täglich jeweils von 08:30 - 11:45 Uhr

5 Vormittage, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 87,00 €



Isernhagen

S 406 032 Englisch für Seniorinnen und Senioren A1.1

im zweiten Semester

In einer lockeren Atmosphäre können Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen die englische Sprache entdecken. Ohne Druck und mit viel Spaß sollen die Freude am Sprechen und erste Grundlagen für die Verständigung in Urlaub und Alltag vermittelt werden. Ein extra darauf abgestimmtes Lehrwerk ermöglicht einen langsamen und praxisorientierten Einstieg. Es sind Teilnehmende jeden Alters herzlich willkommen!
Lehrwer: Easy English A1.1, Cornelsen, ISBN 978-3-06-520805-5.

Christiane Bosenius

freitags, 18.09.2020 bis 18.12.2020

jeweils von 10:30 - 12:00 Uhr

12 Vormittage, 24 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1

Preis: 80,00 €

S 406 052 Englisch für Seniorinnen und Senioren A2

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

Lehrbuch: Easy English A2.1, Cornelsen, ISBN 978-3-06-520815-4.

Christiane Bosenius

montags, 14.09.2020 bis 14.12.2020

jeweils von 09:00 - 10:30 Uhr

12 Vormittage, 24 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3

Preis: 80,00 €

S 406 112 Englisch für die Reise - Auffrischung A1/A2

Wiederholung, Vertiefung und leichte Konversation für den Urlaub

Eine schöne Reise können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Reiseland auch sprachlich zurechtfinden. In diesem Kurs werden Sie mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukerei nicht nur wichtige Alltagssituationen üben, sondern auch viel über Bräuche und Traditionen in Ihrem englischsprachigen Reiseland kennenlernen und viel Gelegenheit zum Sprechen bekommen. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits einmal Englischkenntnisse der Anfängerstufen A1 und A2 erworben, aber die Sprache länger nicht praktiziert haben und nun für den Gebrauch auf Reisen innerhalb von zwei Semestern auffrischen möchten. Lehrwerk: Hooray for Holidays, hueber, ISBN 978-3-19-007243-9. Für zusätzliche Kopien werde Kopierkosten in Höhe von ca. 6,00 Euro im Kurs eingesammelt.

Tania Dalley

mittwochs, 16.09.2020 bis 27.01.2021

jeweils von 16:30 - 18:00 Uhr

15 Nachmittage, 30 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3

Preis: 112,00 €

S 406 002 Let's Talk Now A2

Mit Spaß und in entspannter Atmosphäre wird vor allem das aktive Sprechen in verschiedenen Situationen geübt. Dazu erarbeiten wir uns im Lehrbuch neue Grammatikstrukturen und vergrößern unseren Wortschatz.

Lehrbuch: Let's Talk Now A2, Klett, ISBN 978-3-12-605555-0.

Denise Laes

mittwochs, 16.09.2020 bis 20.01.2021

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

14 Abende, 28 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1

Preis: 92,00 €

S 406 122 Conversation B1/B2

Come and join us if you want to talk about a variety of topics in English! The course aims to improve your listening and speaking skills and make you more confident when using the language. We will discuss articles from newspapers and magazines, work with audio-visual material and do a little grammar revision now and then. About 6 years of English are required to have fun in this class. Material will be provided at cost.

Tania Dalley

mittwochs, 16.09.2020 bis 27.01.2021

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

15 Abende, 30 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3

Preis: 110,00 €

S 406 132 Conversation B2

Nowadays it seems unthinkable not to speak English. Even if you aren't a member of the working world any more, you are confronted daily with this global language. In an atmosphere free of stress, we will read and discuss everyday topics, train our understanding of English as spoken in different parts of the world and if you wish, also do some short stories. Material will be provided at cost.

Christiane Bosenius

dienstags, 15.09.2020 bis 15.12.2020

jeweils von 10:45 - 12:15 Uhr

12 Vormittage, 24 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1

Preis: 80,00 €

S 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.

Heidrun Hartwig

mittwochs, 16.09.2020 bis 16.12.2020

jeweils von 09:45 - 11:15 Uhr

12 Vormittage, 24 UStd

Isernhagen N.B., am Ortfelde 71,

Feuerwehrhaus, Gruppenraum

Preis: 85,00 €

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

S 406 303 Englisch für Seniorinnen und Senioren A1.1

NEU! Für Anfängerinnen und Anfänger

In einer lockeren Atmosphäre können Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen die englische Sprache entdecken. Ohne Druck und mit viel Spaß sollen die Freude am Sprechen und erste Grundlagen für die Verständigung in Urlaub und Alltag vermittelt werden. Ein extra darauf abgestimmtes Lehrwerk (wird im Kurs bekannt gegeben) ermöglicht einen langsamen und praxisorientierten Einstieg. Es sind Teilnehmende jeden Alters herzlich willkommen!

Denise Laes

freitags, 18.09.2020 bis 22.01.2021

jeweils von 15:00 - 16:30 Uhr

14 Nachmittage, 28 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 3

Preis: 92,00 €

S 406 323 Hooray for Holidays!

NEU! Auffrischung und Vertiefung für den Urlaub A1/A2

Eine schöne Reise können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Reiseland auch sprachlich zurechtfinden. In diesem Kurs werden Sie mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukerei nicht nur wichtige Alltagssituationen üben, sondern auch viel über Bräuche und Traditionen in Ihrem englischsprachigen Reiseland kennenlernen. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits einmal Englischkenntnisse der Anfängerstufen A1 und A2 erworben, aber die Sprache länger nicht praktiziert haben und nun für den Gebrauch auf Reisen innerhalb von zwei Semestern auffrischen möchten. Lehrwerk: Hooray for Holidays, hueber, ISBN 978-3-19-007243-9. Bitte erwerben Sie das Buch erst nach dem ersten Kurstag. Für zusätzliche Kopien sind Kopierkosten in Höhe von 2,00 Euro in der Gebühr einberechnet.

Denise Laes

freitags, 18.09.2020 bis 22.01.2021

jeweils von 16:30 - 18:00 Uhr

14 Nachmittage, 28 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 3

Preis: 94,00 €

S 406 123 Fairway A1

Ein Kurs im vierten Semester, für Teilnehmer*innen mit leichten Vorkenntnissen (ca. 3 Semester VHS)

Lehrbuch: Fairway New A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501610-1.

Rebecca Jauss

dienstags, 08.09.2020 bis 22.12.2020

jeweils von 09:00 - 10:30 Uhr

12 Vormittage, 24 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 3

Preis: 80,00 €

S 406 313 Englisch A2

Auffrischung

In einer lockeren Atmosphäre frischen wir unsere A2-Kenntnisse weiter auf und arbeiten in unserem Buch. Wir freuen uns auf neue Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 5 - 6 Semester VHS). Lehrwerk: Refresh Now A2, Klett, ISBN 978-3-12-605187-3.

Sandra Anunciação-Göbert

montags, 14.09.2020 bis 18.01.2021

jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr

14 Abende, 28 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 3

Preis: 92,00 €



Name:
Heidrun Hartwig
bei der VHS seit:
2003
Unterrichtsbereich(e):
Englisch
Das macht Erwachsenenbildung für mich besonders:
Der persönliche Kontakt zu den Teilnehmenden.

S 406 223 English for Early Birds A2

NEU! Auffrischung

Überlegen Sie, Ihre Englischkenntnisse aufzufrischen, aber ein Kurs nach der Arbeit ist einfach zu spät? Wie wäre es mit einem Kurs VOR der Arbeit? In diesem Kurs liegt der Fokus hauptsächlich auf dem Sprechen, z.B. über Aktuelles und Themen von allgemeinem Interesse. Begleitend gibt es ein Kursbuch, mit dem wir die Grammatik vertiefen und Sie Aufgaben zu Hause erledigen können.

Das Buch wird im Kurs bekannt gegeben.

Rebecca Jauss

dienstags, 08.09.2020 bis 22.12.2020

jeweils von 07:00 - 08:30 Uhr

12 Vormittage, 24 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 3

Preis: 80,00 €



S 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!

Voraussetzungen: ca. 3-4 Jahre Schulenglisch oder vergleichbare Kenntnisse:

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Lynne Fritsch

mittwochs, 16.09.2020 bis 16.12.2020

jeweils von 10:45 - 12:15 Uhr

12 Vormittage, 24 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 80,00 €

S 406 023 Fairway B1

Wir werden mit Hilfe des Buches unseren Wortschatz und unsere Grammatikkenntnisse erweitern und uns dann viel Zeit nehmen, dies beim aktiven Sprechen in die Praxis umzusetzen. Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Fairway B1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501498-5.

Rebecca Jauss

montags, 07.09.2020 bis 21.12.2020

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

12 Abende, 24 UStd

Lehrte, Gymnasium, Burgdorfer Str. 16

Preis: 80,00 €

S 406 073 Englisch B1

Ein Kurs auf dem Niveau B1. Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekanntgegeben. Voraussetzung sind 5 - 6 Jahre Englisch.

Lynne Fritsch

mittwochs, 16.09.2020 bis 16.12.2020

jeweils von 09:00 - 10:30 Uhr

12 Vormittage, 24 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 80,00 €

S 406 003 Englisch B1

Ein Kurs auf dem Niveau B1. Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekanntgegeben. Voraussetzung sind 5 - 6 Jahre Englisch.

Lynne Fritsch

mittwochs, 16.09.2020 bis 16.12.2020

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

12 Abende, 24 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 80,00 €

S 406 053 English Unlimited B1+

Für Teilnehmer*innen, die sich am Ende des Niveaus B1 sehen, etwas Neues lernen, aber noch nicht mit dem Niveau B2 beginnen möchten.

Lehrbuch: English Unlimited B1+, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-539915-0.

Rebecca Jauss

montags, 07.09.2020 bis 21.12.2020

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

12 Abende, 24 UStd

Lehrte, Gymnasium, Burgdorfer Str. 16

Preis: 80,00 €

Sehnde

S 406 444 Let's speak English in Sehnde B2

In this conversation class, the topics we discuss range from aspects of everyday life to current news topics, social issues, literary texts, films etc. Though the level is fairly advanced, participation mainly depends on a willingness to communicate and listen, not so much on linguistic accuracy, though we occasionally also discuss language aspects like grammar and vocabulary. Material will be provided in class and the costs allocated among participants. In einigen Wochen findet der Kurs ggf. nicht am Mittwoch, sondern am Dienstag, statt.

Karla Schmidt

mittwochs, 09.09.2020 bis 20.01.2021

jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr

15 Abende, 30 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Seminarraum 1

Preis: 98,00 €

25 %

Vielbucherprämie

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

Französisch

Burgdorf

S 408 001 Französisch exklusiv: Kleingruppenunterricht A1

Wiederholung und Vertiefung

In diesem Semester liegt der Fokus vor allem auf dem Wiederholen und Vertiefen des A1-Stoffes. In der Kleingruppe kann besonders gut auf die Bedürfnisse der einzelnen Teilnehmer*innen eingegangen und viel gesprochen werden.

Das Lehrwerk wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Claire Deseke

dienstags, 15.09.2020 bis 19.01.2021

jeweils von 10:00 - 11:30 Uhr

15 Vormittage, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 170,00 €

S 408 121 Französisch exklusiv - Kleingruppenunterricht A1

Voilà! Über das Wetter können Sie schon auf Französisch reden. Und das mit dem Passé Composé klappt immer besser und wird weiter geübt. Neue Redemittel betreffen Personenbeschreibungen (äußer- und charakterlich) und die liebe Verwandtschaft. Grammatisch erwarten Sie Possesivbegleiter (mein, dein, sein - entsprechend mon, ton son) und Dativpronomen (ihm, ihr usw.).

In dieser kleinen Lerngruppe sprechen Sie viel, und mit Geduld und Wiederholung prägen sich die französischen Ausdrücke ein. Auch als Auffrischkurs geeignet!

Lehrbuch: Voyages neu A1, ISBN 978-3-12-529412-7, ab ca. Lektion 10.

Der Kurspreis bezieht sich auf eine Gruppengröße von 5-7 Teilnehmenden, bei 4 TN erhöht sich der Preis auf 164,- Euro.

Barbara Jonczyk

mittwochs, 16.09.2020 bis 16.12.2020

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

12 Abende, 24 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 3

Preis: 149,00 €



S 408 011 Voyages A2

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

Astrid Le Loup

freitags, 02.10.2020 bis 18.12.2020

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 67,00 €

S 408 021 Voyages A2

Wir machen in diesem Semester weiter in unserem Buch! Zusätzlich lesen wir eine kleine Lektüre, um unsere Kenntnisse und Fähigkeiten in der schönen französischen Sprache zu erweitern.

Lehrbuch: Voyages Neu A2, Klett Verlag, 978-3-12-529422-6, ab ca. Lektion 8.

Ramdane Rahmouni

mittwochs, 16.09.2020 bis 27.01.2021

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

15 Abende, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 5

Preis: 98,00 €

S 408 051 Reprise B1

Vous avez déjà quelques notions de français. Ce cours vous permet de perfectionner vos connaissances et d'enrichir votre vocabulaire.

Lehrwerk: Reprise, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-003380-5.

Kein Unterricht am 28.10.2020.

Cathy Struckmeier

mittwochs, 16.09.2020 bis 16.12.2020

jeweils von 16:00 - 17:30 Uhr

11 Nachmittage, 22 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 3

Preis: 73,00 €

S 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 27.10.2020.

Cathy Struckmeier

dienstags, 15.09.2020 bis 15.12.2020

jeweils von 15:00 - 16:30 Uhr

11 Nachmittage, 22 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 73,00 €

S 408 161 Cours de Conversation B1

Für Teilnehmer*innen mit guten Französischkenntnissen, ca. 5 Jahre Unterricht. Das Arbeitsmaterial wird am ersten Kurstag festgelegt.

Marie-José Ehresmann

mittwochs, 09.09.2020 bis 25.11.2020

jeweils von 09:00 - 10:30 Uhr

10 Vormittage, 20 UStd

Ehlershausen, Feuerwache

Preis: 67,00 €

S 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 29.10.2020.

Cathy Struckmeier

donnerstags, 17.09.2020 bis 17.12.2020

jeweils von 11:00 - 12:30 Uhr

11 Vormittage, 22 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 5

Preis: 73,00 €

S 408 991 Teilzeit-Bildungsurlaub: Französisch Auffrischung A2

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).

VA-Nr.: 19-65820

Abmeldeschluss: 30. November 2020

Astrid Le Loup

Mo, 11.01.2021 bis Fr, 15.01.2021

täglich jeweils von 08:00 - 12:45 Uhr

5 Vormittage, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 5

Preis: 138,00 €

T 408 981 Teilzeit-Bildungsurlaub: Französisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

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

VA-Nr.: B21-104789-54

Abmeldeschluss: 10. Mai 2020

Astrid Le Loup

Mo, 21.06.2021 bis Fr, 25.06.2021

täglich jeweils von 08:00 - 12:45 Uhr

5 Vormittage, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 5

Preis: 138,00 €



Isernhagen

S 408 002 Voyages A2

Wir wollen vor allem das Sprechen in Alltagssituationen üben und lesen eine kleine Lektüre, die am ersten Abend bekannt gegeben wird. Der Kurs ist ebenfalls geeignet für Wiedereinsteiger, die in einer netten Gruppe das Sprechen reaktivieren möchten. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Voraussetzung ca. 8 Semester VHS oder 4 Jahre Französisch in der Schule.

Astrid Le Loup

donnerstags, 01.10.2020 bis 17.12.2020

jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3

Preis: 67,00 €

S 408 052 Cours de Conversation B1

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

Voraussetzung ca. 5 Jahre Französisch

Anne-Marie Kaiser

mittwochs, 16.09.2020 bis 16.12.2020

jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr

12 Abende, 24 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1

Preis: 80,00 €

Lehrte

S 408 013 Französisch exklusiv: Kleingruppenunterricht A1

Wiederholung und Vertiefung

In diesem Semester liegt der Fokus vor allem auf dem Wiederholen und Vertiefen des A1-Stoffes. In der Kleingruppe kann besonders gut auf die Bedürfnisse der einzelnen Teilnehmer*innen eingegangen und viel gesprochen werden.

Das Lehrwerk wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Claire Deseke

montags, 14.09.2020 bis 18.01.2021

jeweils von 10:00 - 11:30 Uhr

15 Vormittage, 30 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 4

Preis: 131,00 €

Italienisch

Burgdorf

S 409 141 Italienisch A1.1

Ein Kurs für Teilnehmende mit sehr geringen Kenntnissen. Lehrwerk: Con piacere nuovo A1, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1.

Lisa Puddu Geisler

mittwochs, 16.09.2020 bis 02.12.2020

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 67,00 €

S 409 151 Italienisch im dritten Semester A1

Ein Kurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (ca. 1-2 Semester VHS).

Lehrwerk: Con piacere nuovo A1, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1.

Lisa Puddu Geisler

dienstags, 15.09.2020 bis 01.12.2020

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 3

Preis: 67,00 €

S 409 011 Italiano? Si!

Wir können schon im Restaurant alles bestellen und sogar mehr...Nun machen wir uns an die weiteren Etappen der Grammatik und starten mit kleinen Übersetzungen und Texten. Lehrwerk: Insieme A1, Cornelsen, ISBN 978-3-06-020157-0, ab ca. Lektion 5.

Lisa Puddu Geisler

montags, 14.09.2020 bis 30.11.2020

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 67,00 €

S 409 131 Italiano per tutti

Italienisch mit Abwechslung, Spaß und Fleiß. Wir arbeiten noch mit dem Buch, haben dies aber fast beendet und wollen das ungehemmte und spontane Sprechen mehr fördern und üben.

Lehrwerk: Insieme A1, Cornelsen, ISBN 978-3-06-020157-0, ab ca. Lektion 10.

Lisa Puddu Geisler

donnerstags, 17.09.2020 bis 03.12.2020

jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 67,00 €

S 409 001 Corso Italiano A2-B1

Hier starten wir richtig durch, mit kleinen Konversationen und Beschreibungen, grammatikalischen Übungen und Texten! Das Buch begleitet uns in das neue Abenteuer.

Lehrbuch: Con Piacere nuovo A2, Klett, ISBN 978-3-12-525206-6, ab Lektion 3.

Lisa Puddu Geisler

montags, 14.09.2020 bis 30.11.2020

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 67,00 €

S 409 311 Parliamo Italiano B2

Diese Gruppe hat bereits sehr gute Italienischkenntnisse und vertieft nun die grammatikalischen Punkte sowie die Pflege der Konversation.

Lehrbuch: UniversItalia, hueber, ISBN 978-3-19-405421-9, ab ca. Lektion 4.

Lisa Puddu Geisler

dienstags, 15.09.2020 bis 01.12.2020

jeweils von 15:30 - 17:00 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 3

Preis: 67,00 €



Isernhagen

S 409 012 Insieme A2

Italienisch mit Abwechslung, Kreativität und in entspannter Atmosphäre lernen! Gearbeitet wird mit dem Lehrbuch, aber vor allem soll das ungehemmte Sprechen geübt werden. Zudem wird eine kleine Krimilektüre gelesen. Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen! Lehrbuch, Insieme A2, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-020161-7.

Marco Benincasa

donnerstags, 17.09.2020 bis 14.01.2021

jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr

13 Abende, 26 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1

Preis: 86,00 €

S 409 082 Konversation B2 - exklusiv Kleingruppenkurs

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

Kein Lehrbuch, Material wird im Kurs ab-gesprochen.

Giuliano Perotti

dienstags, 15.09.2020 bis 01.12.2020

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1

Preis: 130,00 €

S 409 092 Konversation B2

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

Giuliano Perotti

mittwochs, 16.09.2020 bis 27.01.2021

jeweils von 08:55 - 10:25 Uhr

15 Vormittage, 30 UStd

Isernhagen N.B. Jugendtreff

"Neddenstiftung", Am Ortfelde 71

Preis: 98,00 €



Name:

Cathy Struckmeier

bei der VHS seit:

1991

Unterrichtsbereich(e):

Französisch, DELF-Prüfungen

Das macht Erwachsenenbildung für mich besonders:

Interessierten Teilnehmenden meine Muttersprache, aber auch die französische "Art de vivre" vermitteln zu können

Lehrte

S 409 133 Gruppo Italiano B1

In questo corso di conversazione si parlerà di temi attuali, si leggeranno e commenteranno articoli di giornale, novelle o storie brevi e ci sarà anche il tempo di fare "quattro chiacchiere" in buona compagnia. Naturalmente in italiano! I testi e gli argomenti trattati offriranno lo spunto per i necessari approfondimenti grammaticali. Leonarda Del Nobile

freitags, 18.09.2020 bis 22.01.2021

jeweils von 09:20 - 10:50 Uhr

14 Vormittage, 28 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 4

Preis: 92,00 €

T 409 900 Vorankündigung: Bildungsurlaub: Italienisch lernen zwischen Lago di Garda und dem Valpolicella

Eine Woche eintauchen in die italienische Sprache, Kultur, Kulinarik und Geschichte - wo ginge das besser als in 'bella Italia?'

In Cavaion Veronese (Verona), gelegen im hügeligen Hinterland vom Lago di Garda, a. 5 km von Bardolino entfernt und vor den Toren des Valpolicella wird vormittags der Sprachunterricht in kleinen Gruppen von erfahrenen Lehrern erteilt.

Die Sprachschule (www.centrolinguebenaco.com) befindet sich in einem alten Steingebäude, das ein mediterranes Flair ausstrahlt und zusammen mit der Enoteca Corte Torcolo ein bezauberndes italienisches Ensemble bildet. Aus einem venetianischen Bauernhof aus dem 15. Jahrhundert ist ein belebtes Kulturzentrum entstanden, das sowohl das Sprachzentrum Benaco, die Musik- und Malschule und die Stadtbücherei beherbergt. Das offene Freilufttheater rundet den Gesamtkomplex harmonisch ab.

Die Sprachlerngruppen werden nach den jeweiligen Vorkenntnissen in eine Anfängerklasse A1, einen Grundkurs mit Vorkenntnissen A2 und evtl. eine Konversationsgruppe B1 eingeteilt. Die Anerkennung als Teilzeitbildungsurlaub ist genehmigt. Die Sprachschule ist vom Hotel zu Fuß erreichbar.

Das familiengeführte Hotel verfügt über einen Pool im Garten, eine großzügige Terrasse, ein Restaurant und eine Bar. Die Zimmer sind stilvoll eingerichtet. Die eigene An- und Abreise erfolgt individuell. Nachmittags stehen Ausflüge und Besichtigungen auf dem Programm. Die Fahrten werden mit einem Bus unternommen. Weitere Informationen zum detaillierten Programm sowie zur Anmeldung erhalten Sie bei Elke Vaihinger (Tel: 05132 5000-12) oder Meri Zivkov (Tel: 05132 5000-24). VA-Nr. 18-61360/-61/-62

Es gelten gesonderte An- und Abmeldebedingungen.

Unterricht jeweils von 09:00 - 12:15 Uhr
5 Vormittage, 20 UStd



Spanisch

Burgdorf

S 422 141 Spanisch im zweiten Semester A1

Ein Kurs für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen (ca. 1 Semester VHS). In einer lockeren Atmosphäre können Sie in diesem Kurs die spanische Sprache entdecken. Lehrwerk: Con Gusto A1, Klett, ISBN 978-3-12-514980-9.

Sandra Anunciação-Göbert
donnerstags, 17.09.2020 bis 21.01.2021
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr
14 Abende, 28 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 3
Preis: 92,00 €

S 422 021 Spanisch to go - fit für den Urlaub

im dritten Semester A1

In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf dem aktiven Sprechen in Urlaubssituationen. Die Themen wie Einkaufen oder im Restaurant bestellen sind im Buch frei wählbar. Auf der beiliegenden CD können Sie die Dialoge immer wieder anhören, sodass sie - laut Birkenbihlmethode - ins Unterbewusstsein gehen. Im Kurs gibt es zusätzliche Infos und Übungen zur Grammatik, Chorlesen und Sprechen in Varianten. Da viele Teilnehmer*innen Spanisch nicht nur für den Urlaub lernen möchten, werden die Themen mit Kopien aus anderen Lehrbüchern erweitert.

Lehrwerk: ¡Vivan las vacaciones!, Hueber, ISBN 978-3-19-307243-6.
Barbara Jonczyk
mittwochs, 16.09.2020 bis 20.01.2021
jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr
14 Abende, 28 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 3
Preis: 117,00 €

S 422 121 Spanisch für Seniorinnen und Senioren A2

Die neue Vergangenheitsform, das Indefinito, beschäftigt uns weiterhin, denn die Formen sind für Deutschsprechende ungewohnt. Die Spanier und vor allem Lateinamerikaner benutzen sie aber ständig, daher führt für Spanischlernende kein Weg daran vorbei. Ansonsten schwelgen Sie auf Spanisch in Erinnerungen und lernen den Unterschied zwischen „desde“ und „desde hace“ kennen. Wer sich angesprochen fühlt, kann gerne dazustoßen, die Gruppe ist harmonisch, offen und engagiert!

Lehrwerk: Caminos hoy A2, Klett, ISBN 978-3-12-515776-7.

Der Kurspreis gilt für eine Gruppengröße von mindestens 10 Teilnehmenden. Bei 8-9 TN erhöht sich der Preis auf 115,- Euro.

Barbara Jonczyk
dienstags, 15.09.2020 bis 19.01.2021
jeweils von 10:00 - 11:30 Uhr
14 Vormittage, 28 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 5
Preis: 105,00 €

S 422 151 Spanisch A2

„Con mucho gusto“ machen wir mit dem zweiten Buch weiter! Neue Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 3 Semester VHS) sind herzlich willkommen!

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
Sandra Anunciação-Göbert
mittwochs, 16.09.2020 bis 20.01.2021
jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr
14 Abende, 28 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 4
Preis: 92,00 €

S 422 041 Spanisch A2

„Con gusto“ machen wir weiter! Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 6-7 Semester VHS) sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Con Gusto A2, Klett, ISBN 978-3-12-514990-8.
Sandra Anunciação-Göbert
dienstags, 15.09.2020 bis 19.01.2021
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr
14 Abende, 28 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 1
Preis: 92,00 €

S 422 211 Curso de conversación B1/2

Temas de la vida diaria y análisis de noticias actuales del mundo hispano son las materias de este curso para avanzados. La conocida revista ECOS nos servirá de guía temática y lingüística. ¡Nuevos hispanohablantes son bienvenidos!

Günter Saile
dienstags, 22.09.2020 bis 26.01.2021
jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr
14 Vormittage, 28 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 1
Preis: 92,00 €

Isernhagen

S 422 062 Spanisch A2

Für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen A1 (ca. 2 Jahre Unterricht). Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20488-7.

Mayelin Dobrodt
donnerstags, 10.09.2020 bis 14.01.2021
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr
14 Abende, 28 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 2
Preis: 92,00 €

S 422 002 Spanisch A2

Con mucho gusto machen wir weiter! Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Nicolas Moreno Lorite
dienstags, 15.09.2020 bis 19.01.2021
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr
15 Abende, 30 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 2
Preis: 98,00 €



Lehrte

S 422 413 Spanisch für Anfängerinnen und Anfänger A1.1

NEU!

Ein Kurs für Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. In einer lockeren Atmosphäre können Sie in diesem Kurs die spanische Sprache entdecken. Das Lehrwerk wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Roxana Mariela Mergl

montags, 14.09.2020 bis 18.01.2021

jeweils von 19:35 - 21:05 Uhr

15 Abende, 30 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1

Preis: 98,00 €

S 422 403 Spanisch im zweiten Semester A1

Ein Kurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (ca. 1 Semester VHS). In einer lockeren Atmosphäre können Sie in diesem Kurs die spanische Sprache entdecken. Lehrwerk: Con Gusto nuovo A1, Klett, ISBN 978-3-12-514671-6.

Roxana Mariela Mergl

montags, 14.09.2020 bis 18.01.2021

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

15 Abende, 30 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1

Preis: 98,00 €

S 422 303 Spanisch im dritten Semester A1

Ein Kurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (ca. 2 Semester VHS). In einer lockeren Atmosphäre können Sie in diesem Kurs die spanische Sprache entdecken.

Lehrwerk: Con Gusto A1, Klett, ISBN 978-3-12-514980-9.

Sandra Anunciação-Göbert

montags, 14.09.2020 bis 18.01.2021

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

14 Abende, 28 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 3

Preis: 92,00 €

S 422 143 Spanisch am Vormittag A1 im vierten Semester

Ein Kurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. In einer lockeren Atmosphäre können Sie in diesem Kurs die spanische Sprache entdecken. Lehrbuch: Con Gusto A1, ISBN 978-3-12-514980-9.

Denise Clémeur

dienstags, 08.09.2020 bis 22.12.2020

jeweils von 11:00 - 12:30 Uhr

14 Vormittage, 28 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 3

Preis: 92,00 €

S 422 023 Spanisch A1/A2

Auffrischung und Vertiefung

Sie haben schon einmal Grundkenntnisse im Spanischen erlangt und möchten diese auffrischen und erweitern? Dann ist dieser Kurs der richtige, denn es werden die wichtigsten Formulierungen und Grammatikthemen der Anfängerstufe A1 praxisnah wiederholt und gefestigt und in Richtung A2 erweitert.

Lehrwerk: Rápido Neu, Klett, ISBN 978-3-12-514711-9 sowie Arbeitsbuch: Rápido Neu, Klett, ISBN 978-3-12-514704-1.

Regina Richter

montags, 14.09.2020 bis 21.12.2020

jeweils von 15:30 - 17:00 Uhr

13 Nachmittage, 26 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 4

Preis: 113,00 €

S 422 133 Spanisch Con Gusto A2

Nachdem wir Con Gusto A1 beendet haben, möchten wir in diesem Semester unsere Kenntnisse mit Con Gusto A2 erweitern und gegebenenfalls auch die eine oder andere Unsicherheit klären. Neue Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen (ca. 2 Jahre VHS) sind herzlich willkommen. Neue Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen (ca. 2 Jahre VHS) sind herzlich willkommen. Lehrbuch: Con Gusto A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514990-8. Bitte zum ersten Kursabend bereits mitbringen.

Denise Clémeur

dienstags, 08.09.2020 bis 22.12.2020

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

14 Abende, 28 UStd

Lehrte, Gymnasium, Burgdorfer Str. 16

Preis: 92,00 €

S 422 233 Vamos a repasar - Auffrischkurs A2

Ein Kurs für alle Lerner*innen, die ihr Spanisch auffrischen und die Grammatikstrukturen wiederholen möchten. Mit Hilfe des Buches werden wir das ganz locker und in entspannter Atmosphäre bewältigen. Leichte Konversation kommt dabei bestimmt nicht zu kurz. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Denise Clémeur

montags, 07.09.2020 bis 21.12.2020

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

14 Abende, 28 UStd

Lehrte, Gymnasium, Burgdorfer Str. 16

Preis: 92,00 €



© basiczto
Fotolia.com



Andere Sprachen

Polnisch

S 422 013 Spanisch Con Gusto B1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen A2, ca. 3-4 Jahre Unterricht.

Lehrbuch: Con Gusto B1, Klett Verlag ISBN 978-3-12-515010-2.

Denise Clémeur

montags, 07.09.2020 bis 21.12.2020

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

14 Abende, 28 UStd

Lehrte, Gymnasium, Burgdorfer Str. 16

Preis: 92,00 €

S 422 183 De esto y aquello - Konversationskurs B1

En este curso interactivo de conversación para avanzados sobre todo vamos a hablar de temas variados en base a textos y publicaciones, pero también repasar con juegos y ejercicios las inseguridades gramaticales que puedan surgir.

Denise Clémeur

dienstags, 08.09.2020 bis 22.12.2020

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

14 Abende, 28 UStd

Lehrte, Gymnasium, Burgdorfer Str. 16

Preis: 92,00 €

S 417 003 Polnisch exklusiv - für die Reise A1.1

NEU! Kleingruppenkurs für Anfängerinnen und Anfänger

Möchten Sie sich in kurzer Zeit ein Grundvokabular aneignen und in der Lage sein, sich in Alltagssituationen in Polen zu verständigen? Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit! Darüber hinaus werden nützliche, landeskundliche Informationen vermittelt. Es ist kein Lehrbuch erforderlich, die Kopierkosten werden im Kurs auf die Teilnehmenden umgelegt.

Krystyna Ruszkowska

dienstags, 22.09.2020 bis 15.12.2020

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

11 Abende, 22 UStd

Lehrte, Gymnasium, Burgdorfer Str. 16

Preis: 125,00 €

S 417 011 Polnisch exklusiv im vierten Semester A1

Kleingruppenkurs

Möchten Sie sich in kurzer Zeit ein Grundvokabular aneignen und in der Lage sein, sich in Alltagssituationen in Polen zu verständigen? Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit! Darüber hinaus werden nützliche, landeskundliche Informationen vermittelt. In der Kleingruppe kann besonders individuell und intensiv gelernt werden. Neue Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Krystyna Ruszkowska

montags, 21.09.2020 bis 07.12.2020

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 5

Preis: 165,00 €

Niederländisch

S 414 023 Niederländisch A1.2

Für Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen (ca. 1 - 2 Semester VHS).

Lehrbuch: Contact! Nieuw 1, Klett, Tekstboek, ISBN 978-3-12-528751-8 und Werkboek, ISBN 978-3-12-528752-5.

Suzanne Rangel-Havekotte

dienstags, 15.09.2020 bis 19.01.2021

jeweils von 19:15 - 20:45 Uhr

15 Abende, 30 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 4

Preis: 98,00 €

S 414 013 Niederländisch A2/B1

Wir beenden das aktuelle Buch A2 und wollen dann mit dem neuen Buch weitermachen, um die Stufe B1 in Angriff zu nehmen. Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A2.2 (ca. 2-3 Jahre VHS). Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Suzanne Rangel-Havekotte

dienstags, 15.09.2020 bis 19.01.2021

jeweils von 17:45 - 19:15 Uhr

15 Abende, 30 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 4

Preis: 98,00 €

S 414 000 Niederländisch für die Reise A1.1 online- Schnupperstunde

NEU! für Anfängerinnen und Anfänger A1

Inhalt s. S. 107.

Suzanne Rangel-Havekotte

Termin nach Absprache

jeweils von 20:00 - 21:00 Uhr

1 Abende, 1,33 UStd

VHS Cloud

Preis: 5,00 €

S 414 000 Niederländisch für die Reise A1.1 online

NEU! für Anfängerinnen und Anfänger A1

Inhalt s. S. 107.

Suzanne Rangel-Havekotte

donnerstags, 17.09.2020 bis 05.11.2020

jeweils von 20:00 - 21:00 Uhr

6 Abende, 8 UStd

VHS Cloud

Preis: 65,00 €

25 %

Vielbucherprämie

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

Online-Kurse





Dänisch

**S 403 000 Dänisch online -
für Anfängerinnen und Anfänger A1.1**
NEU!

Hej! Wenn Sie Skandinavien lieben und gerne am Computer lernen, dann probieren Sie es doch mal mit Dänisch. In diesem Kurs lernen Sie die ersten Grundlagen der Sprache und dazu noch viele nützliche Redewendungen, die Sie in Ihrem nächsten Dänemark-Urlaub anwenden können. Der Fokus liegt auf der mündlichen Kommunikation. Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin. Literatur: eigenes Material.

Die erste Unterrichtsstunde gilt vor allem dem Kennenlernen der Plattform und der technischen Einrichtung und wird daher nicht in den Gebühren berechnet.

Informationen zu online-Kursen, Registrierung und technischen Voraussetzungen s. S. 107.

Carin Schwartz

montags, 21.09.2020 bis 07.12.2020

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

10 x 60 Minuten

VHS Cloud

Preis: 95,00 €



Finnisch

**S 407 011 Finnisch für Anfängerinnen
und Anfänger A1.1**
NEU!

Ein Kurs für Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. Anhand des Lehrbuches und vieler kommunikativer Übungen erarbeiten Sie sich einen ersten Wortschatz und lernen schnell, wichtige Alltagssituationen sprachlich bewältigen zu können. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Tuula Leikkanen-Wrede

donnerstags, 17.09.2020 bis 17.12.2020

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

12 Abende, 24 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 5

Preis: 80,00 €

S 407 001 Finnisch A2

Ein Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Anhand des Lehrbuches und vieler kommunikativer Übungen erweitern Sie Ihren Wortschatz und lernen schnell, wichtige Alltagssituationen sprachlich bewältigen zu können. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Tuula Leikkanen-Wrede

donnerstags, 17.09.2020 bis 17.12.2020

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

12 Abende, 24 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 5

Preis: 80,00 €

Japanisch

**S 410 003 Japanisch für
Anfängerinnen und Anfänger A1.1**
NEU!

Ein Kurs für Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. Schritt für Schritt werden die japanischen Schriftzeichen Hiragana und Katakana sowie die Grammatik eingeführt. Dabei kommen aber auch kommunikative Elemente, Sprechtraining und Landeskunde nicht zu kurz! Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Takayo Hansmann

mittwochs, 16.09.2020 bis 16.12.2020

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

12 Abende, 24 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 3

Preis: 79,00 €

**S 410 001 Japanisch im
dritten Semester A1**

Ein Kurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Schritt für Schritt werden die japanischen Schriftzeichen Hiragana und Katakana sowie die Grammatik eingeführt. Dabei kommen aber auch kommunikative Elemente, Sprechtraining und Landeskunde nicht zu kurz! Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Takayo Hansmann

montags, 14.09.2020 bis 14.12.2020

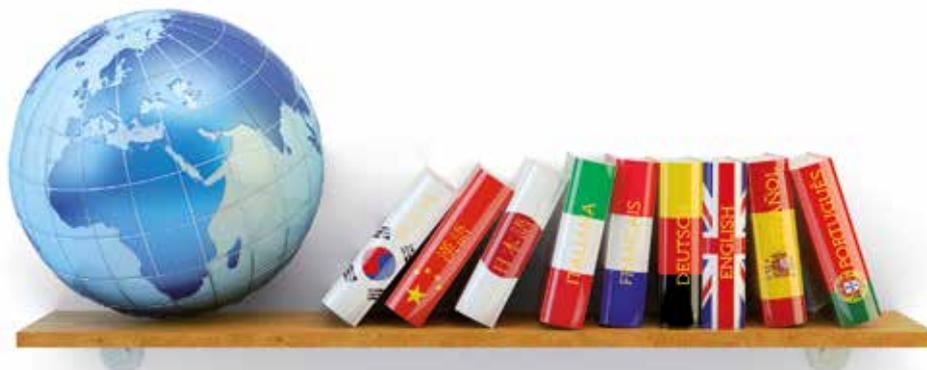
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

12 Abende, 24 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 3

Preis: 79,00 €





Schwedisch

S 420 011 Tala Svenska! Schwedisch A2

Hej! Sie machen gerne Urlaub in Schweden? Oder Sie haben dort sogar ein Ferienhaus? Dann ist dieser Kurs das Richtige für Sie! Wir machen weiter im Buch A2 und erweitern unsere Kenntnisse anhand neuer Themen. Zusätzlich bekommen Sie Informationen über Land und Leute, sodass Sie nicht ins "Fettnäpfchen" treten! Für Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen (ca. 5-6 Semester VHS)

Lehrbuch: Tala Svenska A2+ Lehrbuch, Groa Verlag, ISBN 978-3-933119-02-5 und Übungsbuch, ISBN 978-3-933119-12-4.

Anneli Lindfors

dienstags, 22.09.2020 bis 08.12.2020

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 5

Preis: 67,00 €

T 420 993 Teilzeit-Bildungsurlaub Schwedisch für Anfängerinnen und Anfänger A1.1

Dieser Bildungsurlaub ist für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse gedacht und bietet einen ersten Einstieg in die schwedische Sprache z. B. beim Einkaufen, in der Tourist-Info oder beim Bestellen im Café. Mit Schwedischkenntnissen kann man sich auch in allen anderen skandinavischen Ländern weitgehend verständigen. Nicht nur die schwedische Sprache wird gelehrt, sondern Sie erfahren auch etwas über die Kultur, Land und Leute und wie die Schweden "ticken". Die Lehrbücher bitte zum ersten Kurstag mitbringen. Lehrbuch: Tala svenska A1 Plus, Groa Verlag, ISBN 978-3933119049.

Übungsbuch: Tala svenska A1 Plus, Groa Verlag, ISBN 978-3933119148.

VA-Nr.: 18 - 62447

Abmeldeschluss: 25. Januar 2021

Anneli Lindfors

Mo, 08.03.2021 bis Fr, 12.03.2021

täglich jeweils von 09:00 - 12:15 Uhr

5 Tage, 20 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 87,00 €

T 420 983 Teilzeit-Bildungsurlaub Schwedisch A1.2

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmende, die bereits einen Kurs oder Teilzeit-Bildungsurlaub Schwedisch A1.1 absolviert haben. Wir werden uns u.a. mit den Themen Zeit und Uhrzeit, Einkaufen, Lebensmittel, Verwandtschaft und Familie beschäftigen. Nicht nur die schwedische Sprache wird gelehrt, sondern Sie erfahren auch etwas über die Kultur, Land und Leute und wie die Schweden "ticken". Die Lehrbücher bitte zum ersten Kurstag mitbringen. Lehrbuch: Tala svenska A1 Plus, Groa Verlag, ISBN 978-3933119049.

Übungsbuch: Tala svenska A1 Plus, Groa Verlag, ISBN 978-3933119148.

VA-Nr.: 20 - 71192

Abmeldeschluss: 01. Februar 2021

Anneli Lindfors

Mo, 15.03.2021 bis Fr, 19.03.2021

täglich jeweils von 09:00 - 12:15 Uhr

5 Tage, 20 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 87,00 €

S 420 013 Schwedisch online A1.1

NEU! für Anfängerinnen und Anfänger

Kommen Sie mit in einen Schwedisch Online-Kurs geleitet von einer Muttersprachlerin und erfahrenen Online-Dozentin.

Wir treffen uns im virtuellen Kursraum einer Lernplattform, dafür brauchen Sie einen guten Internetanschluss, Webcam, Headset oder Mikrofon und Lautsprecher. Lassen Sie sich überraschen, wie einfach Sie von überall aus teilnehmen können! Der Einstieg in die schwedische Sprache wird alltagsnah sein, sodass Sie Ihre ersten Schwedischkenntnisse schon beim nächsten Schwedenbesuch ausprobieren können. Nicht nur die schwedische Sprache wird gelehrt, sondern Sie erfahren auch etwas über die Kultur, Land und Leute und wie die Schweden "ticken". Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Die erste Unterrichtsstunde gilt vor allem dem Kennenlernen der Plattform und der technischen Einrichtung und wird daher nicht in den Gebühren berechnet. Informationen zu online-Kursen, Registrierung und technischen Voraussetzungen s. S. 107.

Anneli Lindfors

montags, 21.09.2020 bis 07.12.2020

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

6 x 60 Minuten

Preis: 55,00 €

S 420 023 Det virtuella språkcaféet! Schwedisch online für Fortgeschrittene B1+

NEU! Online-Kurs

Har du lust att öva på svenska genom konversation över en kopp kaffe eller te? Vi träffas i det virtuella språkcaféet. Varje virtuell träff har ett tema som vi bestämmer tillsammans. Vi pratar, diskuterar, ställer frågor och har det trevligt. Vill du vara med? Du behöver ett bra wifi, webbkamera, headset eller mikrofon och högtalare. Välkommen! Informationen zu den online-Kursen, Registrierung und technischen Voraussetzungen s. S. 107.

Anneli Lindfors

Mi, 16.09.2020, 18:30 - 19:30 Uhr

Mi, 23.09.2020, 18:30 - 19:30 Uhr

Mi, 07.10.2020, 18:30 - 19:30 Uhr

3 x 60 Minuten

Preis: 35,00 €

S 420 033 Virtuelle Schwedenreise B1/B2

NEU! E-Learning

Sie möchten ein neues Kurskonzept ausprobieren? Willkommen zu einem Kurs, in dem Sie eine virtuelle Reise nach und in Schweden machen. Ihre virtuelle Sprachreise besteht aus drei schriftlichen, kreativen Aufgaben, bei denen Sie im Internet Informationen recherchieren, wie z.B. ein Bahnticket buchen oder Informationen über eine Sehenswürdigkeit zusammentragen. Auf diese Weise üben Sie ihre Schreibfähigkeiten, Grammatik, erweitern Ihren Wortschatz und gleichzeitig erfahren Sie eine Reihe aktueller Fakten über Schweden. Sie bekommen natürlich auch Feedback zu Ihren schriftlichen Aufgaben und zusätzliche Übungen, um z.B. die Grammatik zu üben. Im Forum können Sie sich auch mit anderen Teilnehmern und der Kursleiterin (donnerstags abends) austauschen. Der Kurs findet auf einer Lernplattform statt. Sie machen die schriftlichen Aufgaben und die Onlineübungen selbstständig zu Hause und bestimmen selbst, wann und wie oft Sie lernen wollen. Sie haben für jede schriftliche Aufgabe und Übungen ca. zwei Wochen Zeit. Es ist kein Lehrbuch erforderlich. Välkommen till virtuella Sverige! Informationen zu den online-Kursen, Registrierung und technischen Voraussetzungen s. S. 108.

Anneli Lindfors

donnerstags, 17.09.2020 bis 12.11.2020

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

Preis: 103,00 €



S 403 000 Dänisch online A1.1

für Anfängerinnen und Anfänger A1

Hej! Wenn Sie Skandinavien lieben und gerne am Computer lernen, dann probieren Sie es doch mal mit Dänisch. In diesem Kurs lernen Sie die ersten Grundlagen der Sprache und dazu noch viele nützliche Redewendungen, die Sie in Ihrem nächsten Dänemark-Urlaub anwenden können. Der Fokus liegt auf der mündlichen Kommunikation. Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin. Literatur: eigenes Material. Die erste Unterrichtsstunde gilt vor allem dem Kennenlernen der Plattform und der technischen Einrichtung und wird daher nicht in den Gebühren berechnet.

Carin Schwartz

montags, 21.09.2020 bis 07.12.2020

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

10 x 60 Minuten

Preis: 95,00 €

S 414 000 Niederländisch für die Reise A1.1 online- Schnupperstunde

für Anfängerinnen und Anfänger A1

Für Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Kenntnissen. Sie erhalten einen ersten Einblick in die niederländische Sprache und das Lernen per online-Konferenz.

Suzanne Rangel-Havekotte

Termin nach Absprache.

von 20:00 - 21:00 Uhr

1 x 60 Minuten

Preis: 5,00 €

S 414 000 Niederländisch für die Reise online - für Anfängerinnen und Anfänger A1.1

Für Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Kenntnissen. In kurzen Lerneinheiten lernen Sie die ersten Sätze, um sich auf Reisen verständigen zu können. Dazu erhalten Sie landeskundliche Infos und Tipps. Lehrwerk wird vor Kursbeginn bekannt gegeben.

Suzanne Rangel-Havekotte

donnerstags, 17.09.2020 bis 05.11.2020

jeweils von 20:00 - 21:00 Uhr

6 x 60 Minuten

Preis: 65,00 €

S 420 013 Schwedisch online A1.1

für Anfängerinnen und Anfänger

Kommen Sie mit in einen Schwedisch Online-Kurs geleitet von einer Muttersprachlerin und erfahrenen Online-Dozentin.

Wir treffen uns im virtuellen Kursraum einer Lernplattform, dafür brauchen Sie einen guten Internetanschluss, Webcam, Headset oder Mikrofon und Lautsprecher. Lassen Sie sich überraschen, wie einfach Sie von überall aus teilnehmen können!

Der Einstieg in die schwedische Sprache wird alltagsnah sein, sodass Sie Ihre ersten Schwedischkenntnisse schon beim nächsten Schwedenbesuch ausprobieren können.

Nicht nur die schwedische Sprache wird gelehrt, sondern Sie erfahren auch etwas über die Kultur, Land und Leute und wie die Schweden "ticken". Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Die erste Unterrichtsstunde gilt vor allem dem Kennenlernen der Plattform und der technischen Einrichtung und wird daher nicht in den Gebühren berechnet.

Anneli Lindfors

montags, 21.09.2020 bis 07.12.2020

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

6 x 60 Minuten

Preis: 55,00 €

S 420 023 Det virtuella språkcaféet! Schwedisch online für Fortgeschrittene B1+

Har du lust att öva på svenska genom konversation över en kopp kaffe eller te? Vi träffas i det virtuella språkcaféet. Varje virtuell träff har ett tema som vi bestämmer tillsammans. Vi pratar, diskuterar, ställer frågor och har det trevligt. Vill du vara med? Du behöver ett bra wifi, webbkamera, headset eller mikrofon och högtalare. Välkommen!

Anneli Lindfors

Mi, 16.09.2020, 18:30 - 19:30 Uhr

Mi, 23.09.2020, 18:30 - 19:30 Uhr

Mi, 07.10.2020, 18:30 - 19:30 Uhr

3 x 60 Minuten

Preis: 35,00 €

vhs.cloud

Das Onlineangebot läuft in Form von Videokonferenzen über die Lernplattform vhs.cloud:

<https://www.vhs.cloud>.

Bei Bedarf erhalten Sie eine pdf-Anleitung zur kostenlosen Registrierung in der vhs.cloud.

Bitte registrieren Sie sich erst in der cloud, und melden sich dann bei uns für den Kurs an. Nach der Anmeldung erhalten Sie von uns eine Bestätigung per Mail mit dem Kurscode, den Sie zum Betreten eines Kurses benötigen und eine Schritt-für-Schritt-Anleitung.

Geben Sie daher bei der Anmeldung bitte unbedingt Ihre E-Mailadresse an!

Die Gruppengröße ist jeweils auf 5 bis 7 Teilnehmende beschränkt.

Technische Voraussetzungen:

Für die Teilnahme an Videokonferenzen benötigen Sie einen PC oder ein Tablet mit einem Browser, der WebRTC unterstützt. Derzeit sind dies Firefox und Chrome, für Safari hat Apple die Unterstützung in Aussicht gestellt. Zusätzlich benötigen Sie ein Headset (Kopfhörer mit Mikrofon) und im Idealfall eine Webkamera (nicht notwendig). Bitte testen Sie die Funktionalität des Equipments vor der ersten Unterrichtsstunde!



Anmeldung:

Sie können sich über die üblichen Wege für die online-Kurse anmelden. Sie erhalten dann eine Anmeldebestätigung per E-Mail, die auch den Kurscode enthält.

maximal
7 TN!

S 420 033 Virtuelle Schwedenreise B1/B2

NEU! E-Learning

Sie möchten ein neues Kurskonzept ausprobieren? Willkommen zu einem Kurs, in dem Sie eine virtuelle Reise nach und in Schweden machen. Ihre virtuelle Sprachreise besteht aus drei schriftlichen, kreativen Aufgaben, bei denen Sie im Internet Informationen recherchieren, wie z.B. ein Bahnticket buchen oder Informationen über eine Sehenswürdigkeit zusammentragen. Auf diese Weise üben Sie ihre Schreibfähigkeiten, Grammatik, erweitern Ihren Wortschatz und gleichzeitig erfahren Sie eine Reihe aktueller Fakten über Schweden. Sie bekommen natürlich auch Feedback zu Ihren schriftlichen Aufgaben und zusätzliche Übungen, um z.B. die Grammatik zu üben. Im Forum können Sie sich auch mit anderen Teilnehmern und der Kursleiterin (donnerstags abends) austauschen. Der Kurs findet auf einer Lernplattform statt. Sie machen die schriftlichen Aufgaben und die Onlineübungen selbstständig zu Hause und bestimmen selbst, wann und wie oft Sie lernen wollen. Sie haben für jede schriftliche Aufgabe und Übungen ca. zwei Wochen Zeit. Es ist kein Lehrbuch erforderlich. Välkommen till virtuella Sverige!

Anneli Lindfors

donnerstags, 17.09.2020 bis 12.11.2020

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

6 Abende, 28 UStd

Preis: 103,00 €

S 406 010 Online-Sommerkurs - Englisch A1.1

Entspanntes Lernen für Anfänger*innen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs lernen Sie erste wichtige Wörter, Sätze und Grammatikstrukturen kennen - und das Sprechen kommt auch nicht zu kurz! Der Kurs läuft dienstags und beginnt, sobald es ausreichend Interessent*innen gibt. Die erste Unterrichtsstunde gilt vor allem dem Kennenlernen der Plattform und der technischen Einrichtung und wird daher nicht in den Gebühren berechnet. Das Lehrwerk wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Christiane Bosenius

8 x 60 Minuten, Beginn nach Absprache dienstags von 16:00 - 17:00 Uhr

Preis: 70,00 €

S 406 030 Online-Kurs - Englisch A1.1

Entspanntes Lernen für Anfänger*innen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs lernen Sie erste wichtige Wörter, Sätze und Grammatikstrukturen kennen - und das Sprechen kommt auch nicht zu kurz!

Die erste Unterrichtsstunde gilt vor allem dem Kennenlernen der Plattform und der technischen Einrichtung und wird daher nicht in den Gebühren berechnet.

Das Lehrwerk wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Christiane Bosenius

dienstags, 27.10.2020 bis 15.12.2020

jeweils von 16:00 - 17:00 Uhr

8 x 60 Minuten

Preis: 70,00 €

S 406 040 Online-Sommerkurs - Englisch A2.1

Entspanntes Lernen für Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen

In diesem Kurs können Sie Wortschatz und Grammatikkenntnisse erweitern und bei Sprechübungen direkt in die Praxis umsetzen!

Basiswissen A1, ca. 3-4 Semester

Der Kurs läuft donnerstags und beginnt, sobald es ausreichend Interessent*innen gibt. Die erste Unterrichtsstunde gilt vor allem dem Kennenlernen der Plattform und der technischen Einrichtung und wird daher nicht in den Gebühren berechnet.

Das Lehrwerk wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Christiane Bosenius

8 x 60 Minuten, Beginn nach Absprache

donnerstags von 16:00 - 17:00 Uhr

Preis: 70,00 €

S 406 050 Online-Kurs - Englisch A2.1

Entspanntes Lernen für Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen

In diesem Kurs können Sie Wortschatz und Grammatikkenntnisse erweitern und bei Sprechübungen direkt in die Praxis umsetzen!

Basiswissen A1, ca. 3-4 Semester

Der Kurs läuft donnerstags und beginnt, sobald es ausreichend Interessent*innen gibt. Die erste Unterrichtsstunde gilt vor allem dem Kennenlernen der Plattform und der technischen Einrichtung und wird daher nicht in den Gebühren berechnet.

Das Lehrwerk wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Christiane Bosenius

donnerstags, 29.10.2020 bis 17.12.2020

jeweils von 16:00 - 17:00 Uhr

8 x 60 Minuten

Preis: 70,00 €

www.vhs-ostkreis-hannover.de

www.vhs.cloud



Wegweiser

Bildungsurlaube	5
Firmenschulungen	110
EDV-Beratung	110
Computer-Basiswissen	110
Internet-Kriminalität	113
Computer-Intensiv	114
Mobile Geräte	116
Apple	118
Spezial	119
Computerclubs	121
Angebote für Schüler*innen	122

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

S 504 211 Professionelle Büroassistenten - Buchhalterische Tätigkeiten

Inhalte:

- Vermittlung einfacher Kenntnisse über das Rechnungswesen im Allgemeinen, Buchführung im Besonderen und gesetzliche Buchführungsgrundlagen
- Einfache kaufmännische Arbeiten vorbereiten/erledigen
- Vorbereitende Arbeiten für die Steuerberatung
- Kennenlernen buchhalterischer Begriffe:
 - Inventur, Inventar, Bilanz
 - Buchen auf Erfolgskonten, Gewinn- und Verlustrechnung
 - Vorkontierung mit Buchungssätzen (Soll,Haben)
 - Umsatzsteuer und Vorsteuer unterscheiden können
- einfache Aufgaben der Kosten- und Leistungsrechnung, Begriffe der Kosten- und Leistungsrechnung

Wolfram Falke, Dipl.-Betriebswirt (FH)

Mi, 07.10.2020, 18:30 - 21:45 Uhr

Mo, 12.10.2020, 18:30 - 21:45 Uhr

Mi, 14.10.2020, 18:30 - 21:45 Uhr

Mo, 19.10.2020, 18:30 - 21:45 Uhr

4 Abende, 16 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 66,00 €

S 501 511 Bildungsurlaub Fit im Büroalltag

Zielgruppe: Personen, die

- in einer beruflichen Fort- und Weiterbildung ihre MS Office Kenntnisse aktualisieren und vertiefen möchten.
 - nach längerer Zeit wieder in den Beruf einsteigen möchten.
 - an einer Umschulungsmaßnahme im Rahmen von Arbeits- und Fördermaßnahmen für Berufsumsteiger teilnehmen wollen. Dabei werden Kenntnisse für Anwendungen folgender MS Office 2016 Programme vermittelt bzw. vertieft, um diese sicherer und effizienter anwenden zu können:
 - Windows: Dateimanagement Grundlagen.
 - Word: Textgestaltung, Tabellen eingeben und gestalten, Kopf- / Fußzeilen, Serienbriefe und -etiketten.
 - Excel: Tabellen erstellen und formatieren, Formeln und Funktionen anwenden, Diagramme erstellen.
 - PowerPoint: Erstellen und steuern von Präsentationen.
- VA-Nr: 18-65941
Abmeldeschluss: 27. Dezember 2020
Anahita Haeber
Mo, 11.01.2021 bis Fr, 15.01.2021
täglich jeweils von 09:00 - 16:15 Uhr
5 Tage, 40 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum
Preis: 211,00 €

S 500 222 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, noch nicht bekannt

Fr, 18.09.2020, 18:00 - 21:15 Uhr

Sa, 19.09.2020, 09:00 - 14:00 Uhr

So, 20.09.2020, 09:00 - 14:00 Uhr

1 Wochenende, 16 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 96,00 €

Steuern? Wir machen das.

VLH.



Beratungsstellen vor Ort:

31275 Lehrte	Parkstr. 17	Olaf Meier	05132/8214821
30938 Thönse	Wilhelm-Raabe-Weg 4	Silke Trousil	05139/8114
31319 Sehnde	Bim Hille 32	Natalia Frank	05132/5959446
31303 Burgdorf	Marktstr. 6	Annette Molter	05136/8016480
31319 Sehnde	Ferd.-Wahrendorff-Str. 7	Heike Melzer	05132/586878
31275 Lehrte	Ahlteiner Str. 12	Veronika Broszeit	05132/825344

www.vlh.de

Wir beraten Mitglieder im Rahmen von § 4 Nr. 11 StBerG.



S 500 221 Tastschreiben heute - Schnelleinstieg

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

Inhalt s. R 500 222, S. 110.

Heidrun Pallagst

Fr, 15.01.2021, 18:00 - 21:15 Uhr

Sa, 16.01.2021, 09:00 - 14:00 Uhr

So, 17.01.2021, 09:00 - 14:00 Uhr

1 Wochenende, 16 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 96,00 €

S 501 601 Computer am Vormittag - Anfänger

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

Sie lernen hier die Grundlagen: wie Sie sich auf der Computeroberfläche zurechtfinden, Programme öffnen und benutzen, Dateien erstellen, speichern, überarbeiten und wiederfinden und wie Sie mit einfachen Tricks Ihre Briefe schreiben. Beim Suchen nach Informationen lernen Sie schnelles Recherchieren im Internet und wie Sie mit E-Mail umgehen. Die einzelnen Kursinhalte werden jeweils durch Übungen vertieft.

Dieser Kurs eignet sich für alle, die sich von Anfang an mit dem Arbeiten am PC vertraut machen möchten.

Anahita Haeber

Mi, 16.09.2020, 08:30 - 11:45 Uhr

Mi, 23.09.2020, 08:30 - 11:45 Uhr

Mi, 30.09.2020, 08:30 - 11:45 Uhr

Mi, 07.10.2020, 08:30 - 11:45 Uhr

4 Vormittage, 16 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 97,00 €

S 501 612 Computer am Abend - Anfänger

Inhalt s. S 501 601.

Oliver Schlickeisen

Mi, 28.10.2020, 18:30 - 21:45 Uhr

Mi, 04.11.2020, 18:30 - 21:45 Uhr

Mi, 11.11.2020, 18:30 - 21:45 Uhr

Mi, 18.11.2020, 18:30 - 21:45 Uhr

4 Abende, 16 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 97,00 €

S 501 621 Computer am Vormittag - Fortgeschrittene

Sie können schon ein wenig mit dem PC umgehen und wollen lernen, wie man die Daten auf dem Computer verwaltet und sichert? Hier lernen Sie, wie Sie mit dem richtigen Dateimanagement den Überblick behalten und wichtige Daten auf dem USB-Stick oder auf einer DVD sichern können. Darüber hinaus lernen Sie z.B. wie Sie eine Einladung erstellen, Ihre Haushaltskosten von einem Programm errechnen lassen und wie Sie aus Ihren Urlaubsbildern ein Fotoalbum erstellen.

Dieser Kurs ist für jeden geeignet, der schon mit dem Arbeiten am Computer vertraut ist und sein Wissen über Windows und Office-Programme vertiefen möchte.

Anahita Haeber

Mi, 28.10.2020, 08:30 - 11:45 Uhr

Mi, 04.11.2020, 08:30 - 11:45 Uhr

Mi, 11.11.2020, 08:30 - 11:45 Uhr

Mi, 18.11.2020, 08:30 - 11:45 Uhr

4 Vormittage, 16 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 81,00 €

S 501 623 Mit Laptop, Smartphone und Tablet sicher in der digitalen Welt - Teil 1

Sie haben einen Laptop mit Windows 10 und ein Android-Smartphone und fragen sich: was mache ich jetzt am besten mit dieser Kombination? Wir beschäftigen uns zunächst mit den Grundlagen der Windows-Oberfläche auf dem Laptop, benutzen Apps und Programme, schreiben einen Brief und halten Ordnung bei Dateien und Ordern. Dann wenden wir uns dem Android-Smartphone zu, lernen die wichtigsten Griffe, die Handhabung der Apps, testen Internet-Recherche und Kommunikation per E-Mail und auf anderen Kanälen. Wir probieren vorinstallierte Apps aus und laden weitere herunter, die uns das Leben erleichtern sollen. Dabei steht die Sicherheit immer im Vordergrund! Und schließlich vergleichen wir beide Geräte und entscheiden, welches wofür besser geeignet ist.

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die sich von Anfang an mit Computer und Smartphone vertraut machen möchten. Eigene Geräte (Laptop, Notebook mit Windows 10, Android-Smartphone) können mitgebracht werden.

Claudia Kempf-Oldenburg

Fr, 18.09.2020, 09:30 - 12:45 Uhr

Fr, 25.09.2020, 09:30 - 12:45 Uhr

Fr, 02.10.2020, 09:30 - 12:45 Uhr

Fr, 09.10.2020, 09:30 - 12:45 Uhr

4 Vormittage, 16 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

EDV-Raum

Preis: 97,00 €

S 501 633 Mit Laptop, Smartphone und Tablet sicher in der digitalen Welt - Teil 2

Sie haben einen Laptop mit Windows 10 und ein Android-Smartphone und/oder Tablet und kommen recht gut damit zurecht. Aber wie können Sie beide Geräte zusammen einsetzen? Sie haben wichtige Dateien auf dem Laptop, die Sie auch auf dem Smartphone einsehen möchten? Sie haben etliche Fotos auf dem Smartphone, die Sie sichern, verbessern und zu einem Fotobuch verarbeiten möchten? Dazu gibt es verschiedene Methoden, die wir in diesem Kurs ausprobieren werden. Wir beschäftigen uns mit dem Datei-Management und der Datensicherung, arbeiten mit der Cloud und kopieren, bearbeiten und präsentieren Smartphone-Fotos in einem Fotoalbum. Dabei spielt natürlich die Sicherheit eine wichtige Rolle!

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die sich schon ein wenig mit Computer und Smartphone auskennen und noch mehr wissen wollen. Eigene Geräte (Laptop, Notebook mit Windows 10, Android-Smartphone) können mitgebracht werden.

Claudia Kempf-Oldenburg

Fr, 06.11.2020, 09:30 - 12:45 Uhr

Fr, 13.11.2020, 09:30 - 12:45 Uhr

Fr, 20.11.2020, 09:30 - 12:45 Uhr

Fr, 27.11.2020, 09:30 - 12:45 Uhr

4 Vormittage, 16 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

EDV-Raum

Preis: 81,00 €

S 501 971 Fotobuch

Sie haben eine digitale Kamera und viele Fotos von verschiedenen und besonderen Anlässen, die Sie auf Ihrem Rechner aufbewahren oder auf eine CD gebrannt haben. Allerdings schauen Sie die Fotos selten an, weil sie auf digitalen Speichermedien oft in Vergessenheit geraten. In diesem Kurs lernen Sie, aus Ihren digitalen Bildern, wunderschöne Fotobücher zu erstellen. Ein großartiges Geschenk für Sie selbst, Ihre Verwandten oder Bekannten.



© ulza,
Fotolia.com

Sollten Sie keine eigenen Fotos mitbringen können, haben Sie die Möglichkeit, auf die digitale Fotosammlung der VHS zuzugreifen. Für die Erstellung der Fotobücher verwenden wir die CEWE Software.

Anahita Haeber
Sa, 21.11.2020, 10:00 - 17:00 Uhr
1 Samstag 8 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum
Preis: 59,00 €

S 501 972 Fotobuch

Inhalt s. S 501 971, S. 111.
Paul Sunder
Di, 19.01.2021, 09:00 - 12:15 Uhr
Mi, 20.01.2021, 09:00 - 12:15 Uhr
2 Vormittage, 8 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, EDV-Raum
Preis: 59,00 €

S 501 183 Excel Einstieg - Abendkurs

Lernen Sie schnell und einfach Tabellen zu entwerfen, Berechnungen durchzuführen und das Tabellenlayout ansprechend zu gestalten. An Hand von praxisnahen Übungsbeispielen werden typische Leistungsmerkmale von Excel vermittelt.

- Inhalte:
- Arbeit mit der Benutzeroberfläche
 - Eingabe/Korrektur von Daten und Formeln
 - relative u. absolute Bezugsarten, Kopieren von Formeln
 - einfache Funktionen u. Berechnungen (z.B. Summe, statistische Funktionen)

- Zellformatierungen bzw. Tabellenstruktur
- Seiteneinrichtung/-layout
- Excel-Mappen erstellen/öffnen bzw. speichern/schließen

Klaus Brinkop
Mo, 28.09.2020, 18:30 - 21:45 Uhr
Mi, 30.09.2020, 18:30 - 21:45 Uhr
Mo, 05.10.2020, 18:30 - 21:45 Uhr
Mi, 07.10.2020, 18:30 - 21:45 Uhr
4 Abende, 16 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
EDV-Raum
Preis: 97,00 €

S 501 193 Excel Aufbau - Abendkurs

Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse in Excel und lernen Sie, für Ihre erforderlichen Auswertungen geeignete Funktionen und Verknüpfungsbezüge anzuwenden (inkl. grafischer Präsentationen). Inhalte:

- Arbeitsmappenverwaltung (Verknüpfungen zu anderen Tabellenblättern/-mappen)
- Arbeiten mit Funktionen (Wenn, Sverweis, Datum u. Uhrzeit) und Verschachtelung
- Bereichsnamen
- Diagrammerstellung und -bearbeitung

Klaus Brinkop
Mo, 02.11.2020, 18:30 - 21:45 Uhr
Mi, 04.11.2020, 18:30 - 21:45 Uhr
Mo, 09.11.2020, 18:30 - 21:45 Uhr
Mi, 11.11.2020, 18:30 - 21:45 Uhr
4 Abende, 16 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
EDV-Raum
Preis: 97,00 €

S 501 173 Excel - Fortgeschrittene Techniken

Zielgruppe sind diejenigen, die weitergehende Anwendungsbereiche in Excel kennenlernen bzw. für ihren beruflichen Alltag ausprobieren möchten.

Inhalte:

- Namen und Gliederungsfunktion einsetzen
- Daten analysieren (z. B. mit Spezialfilter, Trendanalysen, Datentabellen, Zielwertsuche, Solver, Szenario-Manager)
- Daten professionell visualisieren (mit Diagrammen und Illustrationen)
- Bedingte Formatierungen
- Importiert/Export von Daten

Teilnahmevoraussetzungen: Teilnahme am Kurs "Excel-Aufbau" oder vergleichbare Kenntnisse.

Klaus Brinkop

Fr, 04.12.2020, 18:30 - 21:45 Uhr
Sa, 05.12.2020, 10:00 - 17:00 Uhr
1 Wochenende, 12 UStd

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

Preis: 78,00 €

S 500 633 Windows Updates - Nichts für schwache Nerven...

Immer mehr Menschen haben Probleme mit Windows Updates. Kennen Sie den Begriff "Windows 10 as a service"? Hier verbirgt sich ein Geschäftsmodell von Microsoft, welches uns alle zur Verzweigung bringt. Der Vortrag soll etwas Licht in den Update-Dschungel (Funktions-, Sicherheits-, Qualitätsupdates, etc.) bringen, damit Sie in Zukunft Ihr Gerät wieder ohne Ärger nutzen können. Wie funktioniert die Installation auf dem Notebook, dem nagelneuen Computer, dem älteren PC bzw. dem Gerät ohne Festplatte (Netbook)?

Es werden Möglichkeiten aufgezeigt, durch welche Schritte ein sinnvolles Vorgehen bei der Update-Installation umgesetzt werden kann. (Vortrag und Diskussion)

Oliver Schlickeisen

Mi, 13.01.2021, 18:00 - 21:15 Uhr
1 Abend, 4 UStd

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

Preis: 19,00 €



Seminarreihe Internetkriminalität/Cybercrime Vortrag und Diskussion in drei Modulen

Laut einer ARD/ZDF-Onlinestudie von 2018 lag die durchschnittliche Zeit der Internetnutzer bei über 3 Stunden pro Tag mit steigender Tendenz. Die Zahl der Internetnutzer wird für das Jahr auf etwa 63 Millionen angegeben. Genutzt wird das Internet über PC, Smartphone oder Tablet. Aber auch Geräte im Haushalt (wie z.B. Beleuchtung, Heizung, Alarmanlage oder persönliche Assistenten von Amazon, Apple oder Google) sind zunehmend im Internet integriert. Benutzerkonten verschiedener Anbieter/Hersteller möchten sich miteinander verknüpfen, um Informationen zusammenzuführen. Damit wird einerseits dem Anwender Einiges erleichtert, jedoch werden andererseits unter Umständen persönliche Daten weitergeleitet. Um private Informationen nicht unkontrolliert im Internet zu verbreiten, gehört eine gesunde Zurückhaltung in der Nutzung zu einem Basiswissen, wie man Gefahren erkennt und Vorsorge treffen kann.

Basiswissen wird in folgenden Modulen vermittelt:

S 500 413 Datenschutz am PC

Betriebssystem, Passwörter, Datensicherung, Social Engineering
Oliver Schlickeisen
Do, 25.11.2020, 19:00 - 21:15 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum
Preis: 14,00 €

S 500 423 Der Browser

Sicherheitsmaßnahmen am Browser, Erkennen von Phishing
Oliver Schlickeisen
Do, 02.12.2020, 19:00 - 21:15 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum
Preis: 14,00 €

©
weerapat1003,
Fotolia.com



S 500 443 Zentrale Dienste

Umgang mit Cloud, Dropbox o.ä.
Oliver Schlickeisen
Do, 09.12.2020, 19:00 - 21:15 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum
Preis: 14,00 €

S 500 453 Sicherheit in der digitalen Welt

Für die Sicherheit Ihrer digitalen Geräte gibt es für viele Nutzer oft nur zwei Optionen entweder gar nicht oder zu viel. Eine sinnvolle Umsetzung der Sicherheit liegt wie so oft dazwischen und soll in diesem Vortrag betrachtet werden. Anhand von Checklisten, wird ein Überblick über die wichtigsten Kriterien zur Steigerung der Sicherheit von Geräten, des Betriebssystems und von Diensten gegeben.

Der Vortrag richtet sich an interessierte Nutzer und nicht an IT-Administratoren.

- Absicherung von Windows 10 mit Bordmitteln und kostenlosen Tools
- Router als Einfallstor in das private Netz
- Notwendigkeit der wichtigsten Browser-Plug-ins bzw. Add-ons
- Möglichkeiten zur Sicherung der Privatsphäre
- Umsetzung erster notwendiger Schritte bei Schädlingsbefall
- Überblick über diverse Sicherheits-Mythen, die oft zur Verunsicherung führen
- Tipps- und Tricks zum Umgang mit Erpressungs- und Verschlüsselungs-Malware

Oliver Schlickeisen
Mi, 20.01.2021, 18:30 - 21:45 Uhr
1 Abend, 4 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum
Preis: 19,00 €

S 500 463 Datenschutz (DSGVO)

Überall werden personenbezogene Daten erfasst, gespeichert, weitergegeben und auch analysiert. Technische Entwicklungen wie Internet, E-Mail, Mobiltelefon, Videoüberwachung und elektronische Zahlungsmethoden schaffen neue Möglichkeiten zum "Daten sammeln". Interesse an unseren Informationen haben sowohl staatliche Stellen als auch Unternehmen. Die Bedeutung des Datenschutzes steigt somit stetig an sowohl im privaten als auch im beruflichen Umfeld. Auch bei der Arbeit als Datenschutzbeauftragter bewegt man sich in einem großen Spannungsfeld. Dieser Kurs richtet sich an alle, die einen Überblick über die verschiedenen Bereiche der neuen Datenschutzgesetze DSGVO und BDSG 2018 erhalten möchten.

Wichtiger Hinweis: Innerhalb des Vortrages erfolgt keine Rechtsberatung, sondern es werden anhand von Praxisbeispielen Empfehlungen zur Umsetzung des Datenschutzes gegeben.

- Grundbegriffe des Datenschutzes (z. B. personenbezogene Daten, Rechte des Betroffenen, Auftragsverarbeitung, Transparenz)
 - Grundlegender Aufbau der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) und des neuen Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG 2018)
 - Abgrenzung sowie Schnittstellen zur Datensicherheit (Sicherheitsanalyse)
 - Einblick in die Arbeit eines Datenschutzbeauftragten (DSB)
 - Informationen über die Einhaltung des Datenschutzes (Überwachung)
 - Tipps zur Informationsbeschaffung
- Oliver Schlickeisen
Mi, 27.01.2021, 18:30 - 21:45 Uhr
1 Abend, 4 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum
Preis: 19,00 €



Office Intensiv - Infostunden

Office Intensiv-Seminare stellen eine Besonderheit im Angebot der Computerkurse dar. Innerhalb von nur 8 Unterrichtsstunden werden Ihnen die wichtigsten Inhalte zur sicheren Bedienung einer Komponente des Office-Paketes (Word, Excel, PowerPoint, OneNote) praxisnah und in Kleingruppen vermittelt. Hierbei werden Einstiegs- und Aufbau-Themen unterschieden. Lassen Sie sich in dieser Infostunde kostenlos von unseren Kursleitenden beraten.

S 501 883

Oliver Schlickeisen
Mi, 02.09.2020, 17:30 - 19:00 Uhr
1 Abend, 2 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum
kostenfrei

S 501 882

Oliver Schlickeisen
Di, 08.09.2020, 17:30 - 19:00 Uhr
1 Abend, 2 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum
kostenfrei

S 501 881

Oliver Schlickeisen
Di, 15.09.2020, 17:30 - 19:00 Uhr
1 Abend, 2 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, EDV-Raum
kostenfrei

S 501 123 Windows 10 - Intensiv-Seminar

In diesem Kurs lernen Sie zügig und systematisch die wichtigsten Funktionen und Bedienkonzepte von Windows 10 kennen. Sie erhalten viele Informationen und Tipps für effizientes Arbeiten mit der neuen Oberfläche, dem aktualisierten Startbildschirm, dem Desktop, der Taskleiste und den Fenstern. Sie erlernen den richtigen Umgang mit speziellen Windows-10-Apps und wie Sie weitere Apps beziehen können. Außerdem erfahren Sie, wie sich Dateien und Ordner problemlos mit dem neuen Explorer verwalten lassen.

Inhalte:

- Erste Schritte mit Windows 10
- Arbeiten mit Apps, Installieren und Deinstallieren von Apps, der App-Store
- Cloud und One Drive
- Ordner und Dateien verwalten
- Professionell mit dem Explorer arbeiten

Oliver Schlickeisen
Sa, 19.09.2020, 09:00 - 16:15 Uhr
1 Samstag, 8 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum
Preis: 73,00 €

S 501 121 Windows 10 - Intensiv-Seminar

Inhalt s. S 501 123.
Anahita Haeber
Sa, 19.09.2020, 09:00 - 16:15 Uhr
1 Samstag, 8 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, EDV-Raum
Preis: 73,00 €

S 501 122 Windows 10 - Intensiv-Seminar

Inhalt s. S 501 123.
Oliver Schlickeisen
Sa, 21.11.2020, 09:00 - 16:15 Uhr
1 Samstag, 8 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum
Preis: 73,00 €

S 501 101 Word Einstieg - Intensiv-Seminar

Auf Ihrem Computer ist die Textverarbeitung Word installiert, doch Sie nutzen Word nur wenig oder überhaupt nicht? Sie möchten sich jetzt allerdings zügig in das Programm einarbeiten. In dieser Schulung lernen Sie praxisnah und mit vielen Beispielen das effektive Arbeiten mit den Basisfunktionen von Word. Inhalte:

- Text erfassen, bearbeiten und korrigieren
- Textgestaltung mit Hilfe von Formatierungen
- Kopieren, Ausschneiden und Einfügen von Textpassagen
- Nummerierungen und Aufzählungszeichen
- Schnellbausteine, Rechtschreibüberprüfung
- automatische Seitennummern, einfache Kopf- und Fußzeilen
- Grundlegendes Arbeiten mit Tabellen und Tabulatoren
- Gezieltes Speichern und Drucken von Dokumenten
- Tipps und Tricks aus der Praxis

Anahita Haeber
Sa, 10.10.2020, 09:00 - 16:15 Uhr
1 Samstag, 8 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, EDV-Raum
Preis: 73,00 €

S 501 111 Word Aufbau - Intensiv-Seminar

Schulung zur Festigung und Erweiterung Ihres bereits vorhandenen Word-Basiswissens. Erfahren Sie, wie Sie anspruchsvolle Textverarbeitungsaufgaben lösen. Lernen Sie neue Funktionen von Word kennen, die Zeit sparen und Ihre tägliche Arbeit vereinfachen. Inhalte:

- Dokumentvorlagen erstellen und anwenden
- Formatvorlagen nutzen, selbst erstellen, bearbeiten und verwalten
- Seitengestaltung, Abschnittwechsel, Spaltensatz
- Professionelles Einbinden von Tabellen und Grafiken
- Arbeiten mit komplexen Kopf- und Fußzeilen
- Datenaustausch mit anderen Programmen
- Einführung in den Seriendruck

Anahita Haeber
Sa, 24.10.2020, 09:00 - 16:15 Uhr
1 Samstag, 8 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, EDV-Raum
Preis: 73,00 €

S 501 211 Word - Vertiefung und Übungen - Intensiv-Seminar

Nutzen Sie die Möglichkeit, Ihre Kenntnisse, die Sie im Word Einstieg oder Aufbau Intensiv Kurs erworben haben, in diesem Kurs mit vielen Übungen zu vertiefen.

Anahita Haeber
Fr, 06.11.2020, 18:00 - 21:15 Uhr
1 Abend, 4 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, EDV-Raum
Preis: 36,00 €

S 501 201 Word - Bewerbungen erstellen - Intensiv-Seminar

Lernen Sie, eine moderne Bewerbungsmappe, einen Lebenslauf und ein Deckblatt zu erstellen. Ihr Bewerbungsschreiben sollte sich von denen anderer Bewerber positiv abheben. Eine klare und präzise Formulierung sowie die Formatierung nach DIN 5008 sind ebenfalls wichtig. Abschließend wird die Bewerbungsmappe zum Versenden per E-Mail als PDF-Datei gespeichert.

Anahita Haeber
Fr, 13.11.2020, 18:00 - 21:15 Uhr
1 Abend, 4 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, EDV-Raum
Preis: 36,00 €



S 501 163 Excel Einstieg - Intensiv-Seminar

Sie haben bereits Computer-Kenntnisse und möchten nun zügig und praxisnah die Tabellenkalkulation Excel kennenlernen?

Inhalte:

- Funktionsweise der Tabellenkalkulation Excel
- Erstellen, Speichern, Schließen und Öffnen von Kalkulationsdateien
- Daten-Erfassung und -Bearbeitung
- mit Formeln einfache Berechnungen durchführen
- Arbeiten mit Funktionen (Summe, Mittelwert)
- relative und absolute Zellbezüge
- Formatieren von Tabellen

Oliver Schlickeisen

Sa, 24.10.2020, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

EDV-Raum

Preis: 73,00 €

S 501 152 Excel Einstieg - Intensiv-Seminar

Inhalt s. S 501 163.

Oliver Schlickeisen

Sa, 28.11.2020, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 73,00 €

S 501 143 Excel Aufbau - Intensiv-Seminar

Sie haben bereits Excel-Kenntnisse und möchten diese erweitern oder auffrischen?

Lernen Sie, intensiver mit Formeln und Funktionen umzugehen. Erstellen Sie Listen und Diagramme. Inhalte:

- Arbeitsmappen effektiv nutzen
- Funktionen anwenden (WENN, SVERWEIS, ...)
- Arbeiten mit Namen
- Verschachteln von Funktionen
- Zellbezüge aus anderen Tabellenblättern verwenden
- Zellbezüge aus anderen Arbeitsmappen nutzen
- Grundlegende Diagramm-Techniken am Beispiel einiger Diagrammtypen
- Diagrammbearbeitung

Oliver Schlickeisen

Sa, 14.11.2020, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

EDV-Raum

Preis: 73,00 €

S 501 162 Excel Aufbau - Intensiv-Seminar

Inhalt s. S 501 143.

Oliver Schlickeisen

Sa, 05.12.2020, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 73,00 €

S 501 763 Excel Pivot - Intensiv-Seminar

Größere Datenbestände mit Excel verwalten und auswerten.

Lernen Sie anhand berufsbezogener Beispiele, Ihre Datenbestände effektiv zu erfassen, zu bearbeiten und gezielt abzufragen. Inhalte:

- Gültigkeitsprüfungen
- Daten sortieren und filtern
- Pivot-Tabelle erstellen
- Pivot-Tabelle als Diagramm grafisch darstellen
- Datenbankfunktionen von Excel
- Duplikat-Suche

Oliver Schlickeisen

Sa, 12.12.2020, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

EDV-Raum

Preis: 73,00 €

S 501 142 Outlook effektiv im Home-Office - Intensiv-Seminar

Nutzen Sie die Möglichkeiten von Outlook, um sich die tägliche Arbeit nicht nur mit E-Mails zu erleichtern. In der Komplexität dieses Programmes verliert man schnell den Blick auf das Wesentliche. Neben einer grundlegenden Einführung zur Bedienung passen Sie Outlook an Ihre individuellen Bedürfnisse an:

- Anlegen von Ordnerstrukturen
- Definition von Ansichten
- Farbkategorien zur übergreifenden Suche
- Kontaktgruppen anlegen, Visitenkarten verschicken
- Besprechungsanfragen einsetzen
- Tipps und Tricks zur schnelleren Bedienung / Optionen

Wichtiger Hinweis: Dieses Seminar ist für Personen gedacht, die privat oder als Selbstständige Outlook einsetzen. Es stehen keine Exchange-Server Funktionen zur Verfügung. Grundkenntnisse in Windows sind erforderlich.

Oliver Schlickeisen

Sa, 16.01.2021, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 73,00 €

S 501 233 Word - DIN 5008 und der Seriendruck - Intensiv-Seminar

Die Anwendung von Gestaltungsregeln nach DIN 5008:2011 ist beim Erstellen von Briefen im Büro eine Notwendigkeit und verleiht auch privater Korrespondenz einen übersichtlichen Aufbau. Ein Beispiel ist die Platzierung der Empfängerangaben, damit sie im Sichtfenster des Briefumschlags zu sehen sind.

Bei der Brieferstellung ist auch die Nutzung der Seriendruckfunktion nicht mehr wegzudenken: das automatische Einfügen von Adressen aus der Firmendatenbank oder die Übernahme von Adressen Ihrer Freunde aus einem Outlook-Kontaktordner. Ein starrer Brieftext kann durch eine automatisierte personalisierte Anrede sowie individuelle Textelemente aufgelockert und interessanter gestaltet werden. Dies gilt natürlich auch für Einladungen und Rundbriefe im privaten Bereich.

- DIN-gerechte Gestaltung eines Geschäftsbriefes
- Einbinden von Logos, Tabellen und Symbolen
- Einfügen von Falz- und Lochmarken
- Einbindung unterschiedlicher Seriendruckfelder
- Verknüpfung mit verschiedenen Adressquellen
- Nutzung der Seriendruckfunktion für E-Mails
- Automatisiertes Beschriften von Umschlägen und Etiketten
- Speicherung des erstellten Dokuments als Vorlage (dot- / dotx-Datei)

Voraussetzungen:

Grundkenntnisse in MS Word

Oliver Schlickeisen

Sa, 30.01.2021, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

EDV-Raum

Preis: 73,00 €



S 501 131 PowerPoint - Intensiv-Seminar

Ein MUSS für all diejenigen, die gelegentlich Vorträge halten oder Ergebnisse präsentieren

Overheadfolien und Loseblattsammlungen gehören von jetzt an der Vergangenheit an! Mit PowerPoint erstellen Sie zügig professionelle Präsentationen am Computer. Mit PowerPoint steht Ihnen ein äußerst leistungsfähiges Werkzeug zur Verfügung, das vom Referat bis zur klassischen Produktpräsentation alle Bereiche vollständig abdeckt. Im Rahmen dieses Kurses erstellen Sie eine komplette Präsentation. Sie binden Grafiken und Fotos ein und integrieren Word- oder Excel-Dateien. Selbstverständlich werden auch Animations- und Soundeffekte gezielt eingesetzt sowie Folienübergänge verwendet.

Bernd Günther

Sa, 07.11.2020, 09:30 - 17:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 73,00 €

S 501 303 Access - Einstieg am Wochenende

Ziel dieses Kurses ist das Kennenlernen einer Datenbankanwendung. Dabei finden praxisnahe Übungsbeispiele Verwendung:

- Grundlagen u. Einsatzmöglichkeiten einer Datenbank
- Entwurf einer Tabelle, Felddatentypen, Schlüsselfeld
- Beziehungen zwischen Tabellen erstellen bzw. bearbeiten
- Arbeit mit Tabellen, Daten eingeben, filtern, suchen u. bearbeiten
- Benutzerfreundliche Formulare u. Berichte
- Steuerelemente (Erstellen, Ändern, Löschen)
- Bestandsauswertung: Auswahl- und Funktionsabfragen
- Speichern der Datenbank bzw. ihrer Objekte

Klaus Brinkop

Sa, 16.01.2021, 10:00 - 17:00 Uhr

So, 17.01.2021, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Wochenende, 16 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

EDV-Raum

Preis: 125,00 €

S 501 741 Einfacher Umgang mit dem iPad/iPhone

Mit Ihrem iPad/iPhone haben Sie einen "Computer To Go" in der Tasche. Entweder haben Sie eine ständige Verbindung über einen Netzanbieter oder Sie können sich in bestehende WLAN Netze (z.B. im Urlaubshotel) einwählen. Damit haben Sie die Möglichkeit, von überall den Kontakt mit Freunden und Bekannten per Telefon, SMS und E-Mail zu halten. Lernen Sie, wie man sich in WLAN Netze einwählt, sich effektiv im Internet bewegt, seine E-Mails und SMS abrufen und bearbeitet, das Adressbuch einrichtet, den Kalender verwaltet und Termine eingibt, kleine Notizen mit Sprach-eingabe erstellt, wie Sie Fotos machen und diese sortiert ablegen. Sie werden beliebte Apps kennenlernen, diese aus dem App Store herunterladen und anwenden. Natürlich ist auch ausreichend Raum für Ihre individuellen Fragen und Probleme.

Bitte beachten Sie, dass Ihr iPad/iPhone schon eingerichtet sein muss! Auch Ihre Apple Benutzer-ID und das Kennwort sowie Ihre E-Mail-ID / Kennwort müssen Sie kennen.

Angela Puffay

Mo, 26.10.2020, 16:30 - 19:45 Uhr

Mi, 28.10.2020, 16:30 - 19:45 Uhr

2 Nachmittage, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 48,00 €

S 501 742 Einfacher Umgang mit dem iPad/iPhone

Inhalt s. S 501 741.

Paul Sunder

Di, 10.11.2020, 09:00 - 12:15 Uhr

Mi, 11.11.2020, 09:00 - 12:15 Uhr

2 Vormittage, 8 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 48,00 €

S 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, 02.11.2020, 16:30 - 19:45 Uhr

Mi, 04.11.2020, 16:30 - 19:45 Uhr

2 Nachmittage, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 48,00 €

S 501 752 Vertiefungskurs für iPad/iPhone

Inhalt s. S 501 751.

Paul Sunder,

noch nicht bekannt

Di, 24.11.2020, 09:00 - 12:15 Uhr

Mi, 25.11.2020, 09:00 - 12:15 Uhr

2 Vormittage, 8 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 48,00 €

S 501 672 Android Smartphone/Tablet - Grundlagen

Grundlagen der Bedienung eines Android-Smartphones/Tablets

Lernen Sie die grundlegenden Funktionen Ihres Android Smartphones/Tablets kennen: den Startbildschirm, das Menü und die wichtigsten vorinstallierten Apps. Sie telefonieren und schicken SMS oder WhatsApp-Nachrichten, sofern Ihr Gerät eine SIM Card hat, nehmen Einstellungen vor, loggen sich in ein WLAN ein, rufen Webseiten auf, stellen es blitzschnell stumm, überprüfen Ihren Standort und löschen Unerwünschtes. Außerdem bekommen Sie einen Einblick in die App-Verwaltung. Bitte mitbringen: Aufgeladenes, angemeldetes Android-Smartphone oder Tablet samt PIN und Ladegerät!

Claudia Kempf-Oldenburg

Di, 22.09.2020, 09:30 - 12:45 Uhr

1 Vormittag, 4 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 32,00 €



S 501 671 Android Smartphone/Tablet - Grundlagen

Grundlagen der Bedienung eines Android-Smartphones/Tablets

Inhalt s. S 501 672, S. 116.

Claudia Kempf-Oldenburg

Fr, 11.12.2020, 09:30 - 12:45 Uhr

1 Vormittag, 4 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 32,00 €

S 501 682 Android Smartphone/ Tablet - Arbeiten mit heruntergeladenen Apps

Die Grundbedienung ihres Smartphones/ Tablets ist Ihnen vertraut und Sie arbeiten bereits mit einigen vorinstallierten Apps.

Wir laden nützliche Gratis-Apps herunter, testen diese und entfernen sie gegebenenfalls wieder. Dabei steht die App-Verwaltung im Mittelpunkt. Welche Apps werden benötigt und welche sind überflüssig?

Mögliche Themen sind: QR-Scanner, Fahrpläne, Vergrößerungsgläser, Lärmmesser, Virens Scanner, Sicherheitsprogramme, Notizblöcke und vieles mehr, das den Alltag erleichtern soll. Ihre Wünsche und Anregungen werden gern aufgenommen.

Bitte mitbringen: Aufgeladenes, angemeldetes Android- Smartphone oder Tablet samt PIN und Ladegerät!

Claudia Kempf-Oldenburg

Di, 29.09.2020, 09:30 - 12:45 Uhr

1 Vormittag, 4 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 32,00 €

S 501 422 Android Smartphone/Tablet - auf Reisen

Ob bei der Reiseplanung, unterwegs oder bei der Nachbereitung...

Es beginnt mit Planung und Buchung, der Fahrkarte, der Bordkarte, Fahrplänen, Hotels und der Checkliste für alles, was in den Koffer muss. Vor Ort sind Sie gut informiert, auch über das örtliche Wetter.

Nutzen das Hotel-WLAN und bleiben in Kontakt. Dank GPS können Sie sich auch vor Ort gezielt bewegen und navigieren. (Voraussetzung: SIM Karte und Mobil-daten) Dann ist das Smartphone/Tablet auch als Navi nutzbar, mit Auto, beim Wandern und Radfahren. Testen Sie dies mit Standard- oder Gratis-Apps zum Herunterladen.

Bitte mitbringen: Aufgeladenes, angemeldetes Android- Smartphone oder Tablet samt PIN und Ladegerät!

Claudia Kempf-Oldenburg

Di, 06.10.2020, 09:30 - 12:45 Uhr

1 Vormittag, 4 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 32,00 €

S 501 692 Android Smartphone/Tablet - Kommunikation

Whatsapp, E-Mail & Co

Ihr Mobilgerät bietet viele Möglichkeiten, mit Mitmenschen in Kontakt zu bleiben.

Von der Telefonie mit Adressbuch (nur möglich mit Geräten mit SIM-Karte), SMS, WhatsApp, E-Mail mit Gmail und anderen Anbietern. Einige Apps, die auf allen Geräten vorhanden sind, werden getestet, andere werden vorgeführt. Entscheiden Sie selbst, welche Kontakt-Apps Sie verwenden möchten!

Bitte mitbringen: Aufgeladenes, angemeldetes Android- Smartphone oder Tablet samt PIN und Ladegerät!

Claudia Kempf-Oldenburg

Di, 13.10.2020, 09:30 - 12:45 Uhr

1 Vormittag, 4 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 32,00 €

S 501 652 Android Smartphone als Digitalkamera - Grundlagen

Grundlagen der Smartphone-Bedienung und ausführliche Handhabung von Foto-Apps

Mit Ihrem Smartphone haben Sie immer eine funktionsfähige Digitalkamera in der Tasche! Um damit gute Fotos zu machen, braucht man etwas Übung. Wählen Sie die geeigneten Apps aus und lernen Sie diese kennen. Finden Sie weitere Apps zum Fotografieren und Verarbeiten von Fotos und testen diese.

Bitte mitbringen: Aufgeladenes, angemeldetes Android- Smartphone oder Tablet samt PIN und Ladegerät!

Claudia Kempf-Oldenburg

Fr, 16.10.2020, 09:30 - 12:45 Uhr

1 Vormittag, 4 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 32,00 €

S 501 662 Android Smartphone als Digitalkamera - Das perfekte Foto

Smartphone-Fotos verbessern und präsentieren am Smartphone und am PC

Lernen Sie, mit Standard-Apps Korrekturen an Ihren Fotos vorzunehmen. Erstellen Sie eine Diashow oder eine Collage aus Ihren Bildern. Erarbeiten Sie die Grundlagen eines Fotobuches.

Bringen Sie neben Ihrem Smartphone ebenfalls das Ladekabel mit und ggf. Ihr Notebook. Grundkenntnisse am PC werden vorausgesetzt.

Claudia Kempf-Oldenburg

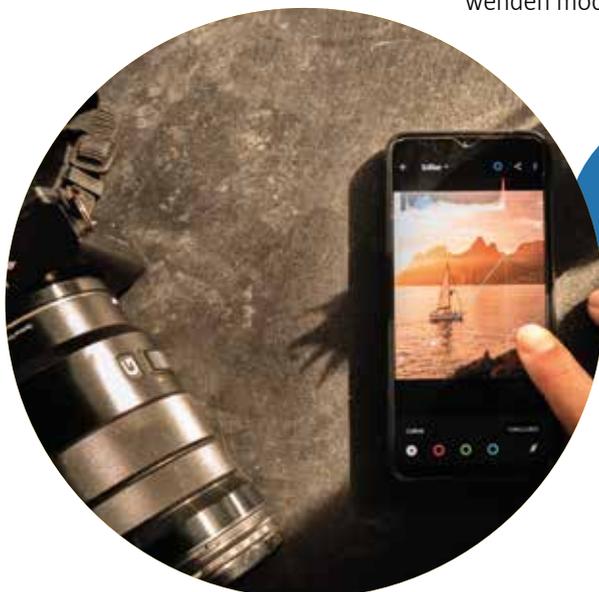
Fr, 30.10.2020, 09:30 - 12:45 Uhr

1 Vormittag, 4 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 32,00 €



© THSWORLD,
Fotolia.com



S 501 663 Android Smartphone als Digitalkamera - Foto-Management

Foto-Management mit Smartphone und Computer

Lernen Sie, Ihre Fotos am Smartphone vorzusortieren und diese anschließend am PC weiter zu verarbeiten. Erfahren Sie ebenfalls etwas über die strukturierte Sicherung Ihrer Bilder.

Bringen Sie dazu bitte neben Ihrem Smartphone ebenfalls das Ladekabel und ggf. ihr eigenes Notebook mit. Grundkenntnisse am PC werden vorausgesetzt.

Claudia Kempf-Oldenburg
Fr, 23.10.2020, 09:30 - 12:45 Uhr
1 Vormittag, 4 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum
Preis: 32,00 €

S 501 622 Android Smartphone/Tablet - Medien

Nachrichten, Bücher, Radio und Musik

Das Internet auf Ihrem Mobilgerät bietet eine Unzahl von Nachrichtenportalen - jede Zeitung, jeder Sender hat eine Website und/oder eine App. Wir schauen uns eine Reihe davon kritisch an und prüfen auch weitere (zum Teil kostenpflichtige) Möglichkeiten, wie z.B. Blogs. Auch ein E-Paper ist dabei. Sie können Radio hören, direkt oder per App, Musik herunterladen und abspielen. Und schließlich gibt es noch die Buchlese-Programme oder Plattformen mit jeder Menge Gratis-Büchern. Ob Bücherlesen am Mobilgerät etwas für Sie ist? Hier können Sie es herausfinden.

Claudia Kempf-Oldenburg
Di, 20.10.2020, 09:30 - 12:45 Uhr
1 Vormittag, 4 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum
Preis: 32,00 €

S 501 642 Android Smartphone/Tablet - als papierloses Büro

Das papierlose Notizbuch

Ihr Android Smartphone/Tablet kann Ihr Notizbuch ersetzen! Wir schauen uns die vorinstallierten Kalender- und Adressbuch-Apps genauer an, arbeiten mit ihnen, verwenden E-Mail, Rechner und Malprogramm, scannen Dokumente und laden uns ein Notizzettel- und ein Tagebuchprogramm herunter und probieren ein Diktiergerät und einen Wecker aus. Außerdem ordnen und sichern wir unsere Daten auf dem Chip und in der Cloud und benutzen ein Cleaner-Programm.

Bitte mitbringen: Aufgeladenes, angemeldetes Android- Smartphone oder Tablet samt PIN und Ladegerät!

Claudia Kempf-Oldenburg
Di, 03.11.2020, 09:30 - 12:45 Uhr
1 Vormittag, 4 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum
Preis: 32,00 €

S 501 543 Das iPad als Computer(-ersatz)

Für viele ist das iPad der ideale Computer für zu Hause und unterwegs: Im Netz surfen, Serien streamen, Fotos aufnehmen und bearbeiten sowie E-Mails, Nachrichten oder Notizen schnell und professionell handhaben. In diesem Kurs zeigen wir Ihnen, welche vielfältigen Möglichkeiten das iPad bietet, so dass Sie tatsächlich auf einen zusätzlichen Computer verzichten können. Außerdem erhalten Sie Einblicke in den Umgang mit eBooks, Musik, Videos und Videotelefonie.

Aus dem Inhalt:

- Arbeiten mit mehreren Apps (Multitasking)
- Arbeiten mit externen Eingabegeräten
- Arbeiten mit externen Speichermedien
- Briefe schreiben
- Dateiverwaltung
- Drucken
- Fotos sortieren und archivieren, Bildbearbeitung,
- Download-Funktionen,
- Zeichnen und Skizzieren
- Tipps und Empfehlungen zu nützlichen Apps und Funktionen.

Bitte bringen Sie neben Ihrem iPad auch Ihr Ladekabel mit Netzteil sowie das Passwort Ihrer Apple ID (falls bereits angelegt) mit. Optional: Tastatur, Maus oder Trackpad, die über die Bluetooth-Schnittstelle ohne zusätzlichen Stick funktionieren.

Steffen Bien
Do, 24.09.2020, 18:00 - 21:15 Uhr
Do, 01.10.2020, 18:00 - 21:15 Uhr
2 Abende, 8 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum
Preis: 48,00 €

S 501 523 Mein iPhone & iPad: Fotografieren, Filmen, Fotos...

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie die mit ihren iPhone oder iPad Fotos und Videos aufnehmen, die Aufnahmen organisieren und bearbeiten, auf Ihrem PC oder Mac übertragen und mit anderen teilen.

Aus dem Inhalt:

- Fotos und Videos mit dem iPhone oder iPad aufnehmen
 - Fotos und Videos organisieren - Ordner und Alben anlegen, Fotos ausblenden oder löschen
 - Mit Rückblicken arbeiten
 - Fotos & Videos bearbeiten
 - Fotos auf das iPhone oder iPad importieren
 - Fotos und Videos automatisiert an Ihren PC / Mac senden / von diesem empfangen
 - Die iCloud-Fotomediathek
 - Fotos und Videos mit anderen teilen / verschicken
 - Fotos und Videos automatisch sichern
- Bitte bringen Sie neben Ihrem iPhone und / oder iPad auch Ihr Ladekabel mit Netzteil sowie das Passwort Ihrer Apple ID (falls bereits angelegt) mit. Optional bringen Sie Ihren Mac oder Ihr Windows-Laptop mit, damit wir diesen mit den Fotos und Videos auf Ihrem iPhone oder iPad verknüpfen können.

Steffen Bien
Di, 17.11.2020, 18:00 - 21:15 Uhr
Di, 24.11.2020, 18:00 - 21:15 Uhr
2 Abende, 8 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum
Preis: 48,00 €

25 %

Vielbucherprämie

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



S 501 533 Mein Mac: Einführungskurs

Lernen Sie alles, was Sie für einen sicheren Umgang mit Ihrem Mac brauchen. Ziel dieses Kurses ist es, Ihnen die grundlegenden Bedienung des Mac mit den wichtigsten Funktionen näher zu bringen. Sie lernen Ihren Mac in seiner Einfachheit kennen und zu bedienen, sodass der Umgang mit Ihrem Mac für Sie zum Kinderspiel wird. Wir klären viele Fragen. Was sind Apps? Wie richte ich einen Drucker ein? Wie installiere und lösche ich Programme? Was sind intelligente Ordner? Individuelle Fragen kommen dabei auch nicht zu kurz.

Bitte Apple-ID & Passwort sowie aufgeladenes MacBook mitbringen.

Auszug aus dem Inhalt:

- Erste Schritte mit dem Mac, den Mac einrichten
- Grundlegende Bedienung, Multitasking
- Der Finder - Mit Dateien und Ordnern umgehen
- Dokumente sichern und weitergeben
- Safari - Mit dem Mac ins Internet
- Kontakte verwalten
- Programme auf dem Mac
- Fotos organisieren - Ein Überblick
- Tipps und Tricks

Steffen Bien

Fr, 30.10.2020, 18:00 - 21:15 Uhr

Fr, 06.11.2020, 18:00 - 21:15 Uhr

Fr, 13.11.2020, 18:00 - 21:15 Uhr

3 Abende, 12 UStd

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

Preis: 67,00 €

S 501 553 Mein Mac: Schöner Schreiben mit Pages

Mit dem Programm Pages (Textverarbeitung) von Apple ist es ein Leichtes, Texte zu erfassen und zu gestalten. In diesem Kurs zeigen wir Ihnen, wie Sie mit Pages (Apples Pendant zu Microsoft Word) nicht nur Briefe schreiben, sondern auch ganz leicht Karten, Flyer oder Plakate selbst gestalten können. Dabei erhalten Sie neben den erforderlichen Bedienungsgrundlagen auch Tipps und Tricks zur Formatierung, zum Arbeiten mit Tabs, Kopf- und Fußzeilen sowie Seitenabschnitten und zum Einfügen verschiedener Elemente. Außerdem erfahren Sie alles über die Kompatibilität zu Microsoft Word wie Sie z. B. Word-Dateien öffnen oder in Pages verfasste Texte als Word-Datei speichern können.

Mitzubringen ist: das eigene MacBook oder der eigene iMac mit installiertem macOS 10.13 High Sierra oder neuer, sowie mit installiertem Pages. Optional auch iPad oder iPhone, um die Möglichkeiten von Pages in der iCloud demonstriert zu bekommen.

Steffen Bien

Do, 03.12.2020, 18:30 - 21:45 Uhr

1 Abend, 4 UStd

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

Preis: 24,00 €

S 501 861 Fotoclub 1

Sie sind Hobbyfotograf, interessieren sich vielleicht für Fotografie und Bildbearbeitung, oder wollen diesen schönen Zeitvertreib mit Gleichgesinnten betreiben? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Wir treffen uns regelmäßig 2 x im Monat in den Räumen Bergstraße 4, in Burgdorf.

Themen sind Fotografie, Bildbearbeitung und z.B. Bildbesprechung eigener Bilder.

Dabei gehen wir auf die Wünsche der Clubmitglieder ein und werden Praxis und Theorie miteinander ausgewogen kombinieren. Zusätzliche Termine sind nicht ausgeschlossen (werden aber gesondert, je nach Aufwand berechnet).

Mögliche Themen wären zum Beispiel:

- Grundlagen der Fotografie, Bildaufbau undameratechnik
- Benutzen von Blitzgeräten
- Regelmäßige Bildbesprechungen
- Ausrüstungstipps
- Gemeinsame Fototouren (nicht im Preis enthalten)
- Thematische Fotoarbeiten (z.B. Colorkey erstellen)
- Unterschiedliche Fotothemen (People-, Landschafts-, Detailfotografie)
- Teilnahme an Fotowettbewerben (vielleicht eine eigene Ausstellung)
- Fotografie im Internet
- Nutzung von Clouds im Internet zur Bildspeicherung

Termine bitte erfragen. Die einmalige Aufnahmegebühr in den Foto Club beträgt 20,- €. Der Preis für einen Kurstermin beträgt 13,00 €. Die monatlichen Kosten sind von der Anzahl der jeweils in einem Monat durchgeführten Kurstermine abhängig und werden entsprechend abgebucht.

Der Club kann ab 7 angemeldeten Personen beginnen. Maximal stehen 10 Plätze zur Verfügung. Die Mitgliedschaft im Club kann bis zum 15.-ten eines jeden Monats gekündigt werden.

Sie zahlen dann nur noch für den laufenden Monat. Sollte der Club ausgebucht sein, lassen Sie sich bitte auf die Warteliste setzen, damit wir Sie sofort nachrücken lassen können, wenn jemand sich abgemeldet hat. Der Club findet im 14-täglichen Rhythmus statt.

Voraussetzung: Teilnahme am Grundkurs Computer oder vergleichbare Kenntnisse.

Bernd Günther

montags, 07.09.2020 bis 08.02.2021

jeweils von 19:00 - 21:30 Uhr

11 Abende, 33 UStd

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

S 501 871 Fotoclub 2

Inhalt s. S 501 861.

Bernd Günther

donnerstags, 03.09.2020 bis 11.02.2021

jeweils von 19:00 - 21:30 Uhr

11 Abende, 33 UStd

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

S 501 961 Affinity Photo für Einsteiger - Workshop

Das Bildbearbeitungsprogramm Affinity Photo hat sich innerhalb kurzer Zeit als preiswerte Alternative zu dem alteingesessenen Photoshop entwickelt. Es steht ihm in nichts nach, sondern übertrifft es in einigen Punkten sogar. Sie bekommen einen Überblick über die Programmoberfläche und wir werden gemeinsam innerhalb kurzer Zeit ihre Fotos effektiv korrigieren und bearbeiten. In diesem ersten Workshop werden unter anderem folgende Bearbeitungsschritte angesprochen:

- Einführung in die Bedienung und den Aufbau von Affinity Photo
- Die verschiedenen Module
- RAW-Entwicklung mit der Develop Persona
- Details verbessern und Schärfen
- Farbanpassung und Schwarzweiss-Bearbeitung
- Schatten und Lichter optimieren
- Weissabgleich
- Das Arbeiten mit Gradationskurven
- Retusche von Bildfehlern und entfernen von störenden Elementen

Sie können gerne eigene Bilder auf einem USB-Stick mitbringen, um an diesem Material zu arbeiten.

Bernd Günther

Sa, 14.11.2020, 09:30 - 16:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

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

Preis: 59,00 €



S 501 931 Affinity Photo Aufbau - Workshop

Wer Affinity Photo schon einmal kennengelernt hat, wird schnell feststellen, dass es dem Bildbearbeitungsprogramm Photoshop sehr ähnlich ist. Aus diesem Grund setzt sich dieses Programm nicht nur bei Hobbyfotografen durch, sondern wird auch immer häufiger unter Profis genutzt. In diesem Workshop steigen wir gemeinsam in die Tiefen von Affinity Photo hinab. Es ist nicht nur geeignet zur Korrektur von Bildmaterial, sondern bietet noch erheblich mehr an Möglichkeiten. Einiges davon werden wir erarbeiten und noch intensiver die Techniken der Bildbearbeitung nutzen:

- Farbanpassung in HSL
 - Tonwertkorrekturen
 - Die Technik der Maskennutzung
 - Mischmodi zur Bildaufwertung
 - Aufhellen und Abdunkeln (Dodge and Burn Technik)
 - Erweitertes Arbeiten mit Ebenen und Gruppen
 - Verzerrungen und Rauschen entfernen
 - Exporttechniken zu anderen Bildformaten
- Sie können gerne eigene Bilder auf einem USB-Stick mitbringen, um an diesem Material zu arbeiten.

Bernd Günther

Sa, 06.02.2021, 09:30 - 16:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 59,00 €

S 501 951 Affinity Photo - Portraitretusche

Um ein perfektes Portraitbild zu erstellen, bedarf es nicht nur einer guten Aufnahme, sondern häufig auch der Nachbearbeitung der entstandenen Fotos. Hierbei geht es vor allem um folgende Bildbearbeitungsmethoden:

- Nachschärfen von Bildern
- Retusche von Hautunreinheiten
- Abschwächen von Falten
- Korrektur von Hautfarben
- Dodge and Burn Technik zur Verbesserung der Lichter und Schatten
- Digitales Abpudern
- Korrektur von Belichtung, Lichtern und Schatten sowie Kontrast
- Schwarzweiß Umsetzung
- Entfernen von störenden einzelnen überstehenden Haaren
- Der perfekte Bildschnitt

An Beispielen mit dem Bildbearbeitungsprogramm Affinity Photo werden Sie lernen, dass gerade eine dezente Bildbearbeitung bei Portraits ein wichtiger Schritt zu einem guten Ergebnis ist.

Bitte bringen sie eigenes Bildmaterial auf einem USB-Stick mit.

Bernd Günther

Sa, 13.02.2021, 09:00 - 16:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 59,00 €

S 501 983 Bildbearbeitung und Archivierung von digitalen Fotos

Workshop für Einsteiger*innen

Dieser Kurs bietet eine Einstiegshilfe in das effektive und selbstständige Arbeiten mit dem Bildbearbeitungsprogramm Photoshop Elements. Ein weiterer Schwerpunkt ist das Archivieren von digitalen Fotos.

Inhalte:

- Übersichtliche Verwaltung von Fotos mit dem Organizer
 - Die wichtigsten Werkzeuge der Bildbearbeitung
 - Bildretusche, unerwünschte Objekte entfernen
 - Filter und Effekte
 - Präsentationsmöglichkeiten von Fotos
- Matthias Reckzeh

Fr, 08.01.2021, 18:30 - 21:45 Uhr

Sa, 09.01.2021, 09:00 - 16:00 Uhr

1 Wochenende, 12 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

EDV-Raum

Preis: 78,00 €

S 501 223 Arduino - Der Workshop

Mikroprozessoren begegnen uns in nahezu allen elektronischen Geräten. Überall, wo etwas gesteuert und geregelt werden muss, verrichten Mikroprozessoren ihren Dienst. Mit dem Arduino steht uns ein preisgünstiger und einfach zu programmierender Bastler*innen und Künstler*innen eingesetzt. Über den USB-Port programmiert kann er mit seinen digitalen und analogen Ein- und Ausgängen die unterschiedlichsten Schaltungen steuern.

In diesem Workshop sollen Sie mit dem Arduino experimentieren. Nach einer kurzen Einführung können Sie unter Anleitung an einzelnen Stationen Ihre Projekte realisieren. Eine Auswahl der möglichen Projekte:

- Steuerung und Dimmen von LEDs
- Temperaturmessung und Anzeige über OLED-Displays
- Anschluss von Helligkeits- und Geräuschsensoren
- Einsatz von RTC (Real-Time-Clock)-Modulen
- Aufbau einer Retro-Spielekonsole
- Steuerung von NeoPixel-LED-Strips (wie z.B. Ambilight)
- Steuerung von BLDC- und Schrittmotoren und Servos
- Lesen und Schreiben von NFC/RFID-Karten

Der eigenen Kreativität ist sind dabei keine Grenzen gesetzt, für jeden Einsatzzweck bietet der Arduino geeignete Lösungen. Programmierkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht Voraussetzung.

Sie können Ihren eigenen Arduino mit passendem USB-Kabel mitbringen. Ein Arduino Nano kann aber auch im Kurs zur Verfügung gestellt werden. Zur Programmierung des Arduino kann auch gerne das eigene Notebook genutzt werden.

Peter Bollmann

Sa, 05.12.2020, 09:30 - 16:45 Uhr

1 Tag, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

EDV-Raum

Preis: 69,00 €



Computerclubs

Sie haben erste Erfahrungen mit dem PC gemacht und möchten jetzt regelmäßig etwas dazu lernen oder Ihr Wissen vertiefen, um das lebenslange Lernen umzusetzen und weiterhin am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben?

Die Computerclubs bieten Ihnen die Möglichkeit, sich dazu mit anderen EDV-Interessierten zu treffen. Die Themen können Sie im Rahmen der Gruppe selbst auswählen. Unterstützt werden Sie dabei von erfahrenen EDV-Kursleitern und -leiterinnen, die Ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Die einmalige Aufnahmegebühr für einen Computerclub beträgt 20,00 €.
Der Preis für einen Kurstermin beträgt 13,00 €.

Die monatlichen Kosten sind von der Anzahl der in dem jeweiligen Monat durchgeführten Kurstermine abhängig. Sie werden entsprechend abgebucht, wenn Sie uns dazu ermächtigen. Anderenfalls überweisen Sie bitte den Kurspreis auf eines unserer Konten. Jeder Computerclub benötigt mindestens sieben Teilnehmende.

Sollten Sie keinen Platz mehr bekommen, lassen Sie sich bitte in die Warteliste eintragen, damit wir Sie sofort informieren können, wenn in einem Club ein Platz freigeworden ist.

Die Mitgliedschaft kann zum 15. des Monats zum Monatsende schriftlich gekündigt werden.
Voraussetzungen: Computergrundkenntnisse.

Die Clubs finden im 14-täglichen Rhythmus statt.

S 501 803 Infostunde - Smartphone, Computerclub und Computer-Grundkurs

Lassen Sie sich an diesem Nachmittag kostenlos und unverbindlich beraten zu den Themen

- Smartphone-Kurse
- Computer-Clubs
- Computer-Grundkurse
(am Vormittag/am Abend)

Claudia Kempf-Oldenburg
Di, 15.09.2020, 16:30 - 17:30 Uhr
1 Nachmittag, 2 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum
kostenfrei

S 501 833Z Computer Club Lehrte

Claudia Kempf-Oldenburg
dienstags, 15.09.2020 bis 08.12.2020
jeweils von 14:00 - 16:15 Uhr
7 Nachmittage, 21 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum

S 501 833 Computer Club Lehrte

Claudia Kempf-Oldenburg
donnerstags, 24.09.2020 bis 17.12.2020
jeweils von 14:00 - 16:15 Uhr
7 Nachmittage, 21 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum

S 501 801 Infostunde - Smartphone, Computerclub und Computer-Grundkurs

Lassen Sie sich an diesem Nachmittag kostenlos und unverbindlich beraten zu den Themen

- Smartphone-Kurse
- Computer-Clubs
- Computer-Grundkurse
(am Vormittag/am Abend)

Claudia Kempf-Oldenburg
Mi, 16.09.2020, 16:30 - 17:30 Uhr
1 Nachmittag, 2 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, EDV-Raum
kostenfrei

S 501 811 Computer Club Burgdorf

Anahita Haeber
dienstags, 01.09.2020 bis 08.12.2020
jeweils von 09:30 - 12:00 Uhr
7 Vormittage, 21 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, EDV-Raum

S 501 841 Computer Club Burgdorf

Anahita Haeber
dienstags, 08.09.2020 bis 15.12.2020
jeweils von 09:30 - 12:00 Uhr
7 Vormittage, 21 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, EDV-Raum

S 501 851 Computer Club Burgdorf

Anahita Haeber
donnerstags, 10.09.2020 bis 10.12.2020
jeweils von 09:30 - 12:00 Uhr
7 Vormittage, 21 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, EDV-Raum

S 501 831 Computer Club Burgdorf

Anahita Haeber
donnerstags, 10.09.2020 bis 10.12.2020
jeweils von 15:30 - 18:00 Uhr
7 Nachmittage, 21 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, EDV-Raum

S 501 821 Computer Club Burgdorf

Wolfram Fabricius
freitags, 11.09.2020 bis 18.12.2020
jeweils von 14:00 - 16:15 Uhr
7 Nachmittage, 21 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, EDV-Raum

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.



© CNmedia,
Fotolia.com



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.

S 501 802 Infostunde - Smartphone, Computerclub und Computer-Grundkurs

Lassen Sie sich an diesem Nachmittag kostenlos und unverbindlich beraten zu den Themen

- Smartphone-Kurse
- Computer-Clubs
- Computer-Grundkurse
(am Vormittag/am Abend)

Claudia Kempf-Oldenburg
Do, 17.09.2020, 16:30 - 17:30 Uhr
1 Nachmittag, 2 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, EDV-Raum
kostenfrei

S 501 822 Computer Club Isernhagen

Wolfram Fabricius
donnerstags, 10.09.2020 bis 17.12.2020
jeweils von 10:00 - 12:15 Uhr
7 Vormittage, 21 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

S 501 812 Computer Club Isernhagen

Wolfram Fabricius
donnerstags, 10.09.2020 bis 17.12.2020
jeweils von 14:00 - 16:15 Uhr
7 Nachmittage, 21 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

S 501 852 Computer Club Isernhagen mit eigenem Laptop

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät mit!
Claudia Kempf-Oldenburg
dienstags, 22.09.2020 bis 15.12.2020
jeweils von 15:00 - 17:15 Uhr
7 Nachmittage, 21 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23,
EDV-Raum

„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.

S 500 211 Tastschreiben heute - Ferienkurs - Schnelleinstieg ab Kl. 6 Kinderleicht! - 10 Finger "blind" schreiben in kurzer Zeit

Die Kinder/Jugendlichen lernen über Farben, Bilder, Kartenspiele und Rätselübungen die Computertastatur "spielend" und mit viel Spaß kennen.

In der neuen Trainingsmethode für Kinder/Jugendliche werden Sprache, Musik, Entspannungs- und Visualisierungstechniken miteinander verknüpft.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Heidrun Pallagst

Mo, 19.10.2020 bis Do, 22.10.2020
täglich jeweils von 13:00 - 16:15 Uhr

4 Nachmittage, 16 UStd

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

Preis: 96,00 €



Name:

Heidrun Pallagst

bei der VHS seit:

2005

Unterrichtsbereich(e):

Tastschreiben Multisensorik

Das macht Erwachsenenbildung für mich besonders:

Der Umgang mit Menschen
und die erfolgreiche
Lehrstoffvermittlung



1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Der Zweckverband „Volkshochschule Ostkreis Hannover“, gesetzlich vertreten durch die Geschäftsführerin Elke Vaihinger, Rathausplatz 2, 31275 Lehrte
Telefon: 05132 50 00 - 0

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

(nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortlicher im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die bei der Anmeldung abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen (*) gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Vor- und Nachname sowie Adresse) kann kein Vertrag geschlossen werden.

Ihr Geburtsdatum erheben wir in unserem berechtigten Interesse bei Notwendigkeit, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. um bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Zur Gewährung der Entgeltermäßigung für Schüler ist das Geburtsdatum erforderlich; wir behalten uns vor, die Voraussetzung einer Ermäßigung durch Vorlage eines Schülersausweises zu prüfen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums aus pädagogischen Gründen erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- und Mobilfunknummer sowie E-Mail-Adresse erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie in organisatorischen Angelegenheiten (z.B. E-Mail-Versand von Anmeldebestätigungen, Materiallisten) zu informieren und bei Kursänderungen zeitnah kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie dann bei kurzfristigen Änderungen gegebenenfalls nicht rechtzeitig erreichen.

Zur Gewährung einer Ermäßigung für Student*innen, Bundesfreiwilligendienstl., Auszubildende, Schwerbehinderte und Ehrenamtskarteninhab. wird ein Nachweis (z.B. Immatrikulationsbescheinigung) in unserem berechtigten Interesse gefordert; dies gilt auch zur Gewährung einer einkommensabhängigen Ermäßigung für die Nachweise über das Haushaltseinkommen.

Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe der IBAN, Vor- und Nachname der Kontoinhaberin oder des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Zur SEPA-Lastschrift-Vorabinformation (Pre-Notification) ist in unserem berechtigten Interesse die Angabe einer E-Mail-Adresse notwendig. Wenn Sie uns die erforderlichen Daten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursentgeltes anderweitig veranlassen.

Für statistische Zwecke bitten wir Sie, Ihr Lebensalter in eine Altersklasse (z.B. über 65 Jahre) einzuordnen. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Newsletter

Sie können uns die Einwilligung erteilen, Ihre E-Mail-Adresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mail-Adresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedes Kommunikationsmittel (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) weitergeben. Ferner kann bei durch Finanzmittel des Landes Niedersachsen und/oder die Agentur für Arbeit geförderten Kursen eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Vor- und Nachname sowie Anschrift) an die zuständige Gemeinde- oder Stadtkasse - als Vollstreckungsbehörde - bzw. das zentrale Mahngericht beim Amtsgericht Uelzen zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

6. Speicherdauer und Löschung

Nach der Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Werbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursentgeltes bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Die zur Prüfung der Gewährung einer Ermäßigung für SchülerInnen, StudentInnen, Bundesfreiwilligendienstl., Auszubildende, Schwerbehinderte und Ehrenamtskarteninhab. sowie einer einkommensabhängigen Ermäßigung vorgelegten Nachweise werden als Originale unverzüglich zurückgesandt oder datenschutzkonform vernichtet.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Kontaktdaten in den Angelegenheiten des Datenschutzes:

Die Landesbeauftragte für den Datenschutz Niedersachsen

Prinzenstraße 5, 30159 Hannover

Telefon: 0511 120 - 4500

E-Mail: poststelle@lfd.niedersachsen.de

Datenschutzbeauftragte:

Zweckverband Kommunale Datenverarbeitung Oldenburg (KDO)

Elsässer Str. 66, 26121 Oldenburg

Telefon 0441 97 14 - 0

E-Mail: datenschutz@kdo.de

Datenschutzkoordination des Zweckverbandes

"Volkshochschule Ostkreis Hannover":

Telefon: 05132 50 00 - 44

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



vhs 100 Jahre
Wissen teilen

Wir unterstützen Sie bei der Suche
nach dem richtigen Kurs:

vhs-region-hannover.de



Politik und Gesellschaft
Kunst, Kultur und Kreativität
Gesundheit, Entspannung und Fitness
Sprache, Land und Leute
Arbeit, Beruf und Wirtschaft



Die Volkshochschulen im VHS-Regionalverbund Hannover

Bildungsverein Hannover e.V.

Wedekindstr. 14
30161 Hannover
Telefon: 0511 344 144
www.bildungsverein.de

Volkshochschule Calenberger Land

Langenäcker 38
30890 Barsinghausen
Telefon: 05105 52 16 - 0
www.vhs-calenberger-land.de

Volkshochschule Hildesheim

Geschäftsstelle Hildesheim
Pfaffenstieg 4 - 5
31134 Hildesheim
Telefon: 05121 93 61 - 0
www.vhs-hildesheim.de

Volkshochschule Langenhagen

Marktplatz 1
30853 Langenhagen
Telefon: 0511 73 07 - 9710
www.vhs-langenhagen.de

Leine-Volkshochschule

Alte Rathausstr. 12
30880 Laatzen
Telefon: 0511 983 56 - 0
www.leine-vhs.de

Volkshochschule Hannover Land

Suttorfer Str. 8
31535 Neustadt
Telefon: 05032 98 19 - 80
www.vhs-hannover-land.de

Volkshochschule Ostkreis Hannover

Rathausplatz 2
31275 Lehrte
Telefon: 05132 50 00 - 0
www.vhs-ostkreis-hannover.de

Kreisvolkshochschule Peine

Stederdorfer Str. 8 - 9
31224 Peine
Telefon: 05171 401 - 3043
www.kvhs-peine.de

Ada und Theodor Lessing VHS Hannover

Burgstr. 14
30159 Hannover
Telefon: 0511 168 - 4 47 83
www.vhs-hannover.de

Volkshochschule Schaumburg

Jahnstr. 21a
31655 Stadthagen
Telefon: 05721 787 - 0
www.vhs-schaumburg.de

Volkshochschule Hameln-Pyrmont

Sedanstraße 11
31785 Hameln
Telefon: 05151 9482-0
www.vhs-hamel-pyrmont.de

Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V.

Bödekerstr. 16
30161 Hannover
Telefon: 0511 300 330 - 50
www.vhs-nds.de



Preisermäßigungen

1. Einkommensabhängige Preisermäßigungen

Nachgewiesenes Netto-(Haushalts-)Einkommen für Ermäßigungen von 50 % 30 %
Haushalt mit:

- einem Alleinstehenden 1000 € 1.090 €
- zwei Familienmitgliedern 1.500 € 1.640 €
- drei Familienmitgliedern 1.940 € 2.120 €
- vier Familienmitgliedern 2.350 € 2.560 €
- fünf Familienmitgliedern 2.780 € 3.030 €
- ohne eigenen Haushalt 680 € 740 €

2. Personenabhängige Preisermäßigungen

- unverheiratete Schülerinnen, Auszubildende und Bundesfreiwilligendienstleistende .25 %
 - unverheiratete Student(inn)en mit Immatrikulationsbescheinigung 25 %
- Diese Ermäßigungen können Sie beanspruchen, sofern bei den Kursen der VHS Ostkreis Hannover nicht Gegenteiliges angegeben ist; Kurse für Schüler*innen und Jugendliche sind von der Ermäßigung ausgeschlossen.

Höhere Ermäßigungen werden für beide Personengruppen nur mit Einkommensnachweis - siehe 1. - gewährt.

3. Hinweise

In besonders begründeten Fällen kann die VHS-Geschäftsführung den Kurspreis erlassen. Die Ermäßigung wird nur auf den Anteil des Benutzungsentgelts am Kurspreis gewährt. Das Verwaltungsentgelt, eventuelle Material- und Raumkosten etc. sind von der Ermäßigung grundsätzlich ausgeschlossen.

Personen, die aufgrund ihrer Teilnahme an Kursen der VHS eine Ausbildungsförderung beziehen, erhalten für diese Kurse keine Ermäßigungen.

Impressum

Herausgeber:

Zweckverband
Volkshochschule Ostkreis Hannover
Rathausplatz 2
31275 Lehrte
Tel. 05132 50 00 - 0
Fax 05132 50 00 - 33
E-Mail: info@vhs-ostkreis-hannover.de

Gestaltung und Layout:

Annika Schindel, VHS Ostkreis Hannover

Druck:

Boyens MediaPRINT GmbH & Co. KG
Wulf-Isebrand-Platz 1-3
25746 Heide
Auflage: 15.000 Exemplare

Fotos:

Nicht gekennzeichnete Fotos stammen aus Privatbesitz bzw. VHS-Beständen.

Titelbild:

© Annika Schindel

Druckfehler und Irrtümer vorbehalten.

Werbe- und Vielbucherprämien

Werbeprämie

Wenn Sie für die VHS Ostkreis Hannover einen neuen Teilnehmer bzw. eine neue Teilnehmerin werben, können Sie unter den folgenden

Voraussetzungen eine Werbeprämie beanspruchen:

- Als Werberin bzw. Werber haben Sie im laufenden oder im vorangegangenen Semester einen Kurs an der VHS Ostkreis Hannover belegt.
- Bei den Geworbenen muss es sich tatsächlich um „neue“ Teilnehmende handeln, d.h. sie dürfen in den letzten drei Semestern keinen Kurs bei uns besucht haben.
- Für die Anmeldung gibt es eine besondere Karte, die Sie bitte ausfüllen und der VHS zukommen lassen.

Sie erhalten eine Gutschrift über 25 % des eingeworbenen Kurspreises. Hierbei bleiben die hierin enthaltenen Verwaltungskosten in Höhe von 5,00 € und evtl. Nebenkosten (z.B. Material) unberücksichtigt. Der Höchstbetrag der Werbeprämie beträgt 50,00 €.

Sie erhalten die Gutschrift, wenn die Veranstaltung der neu geworbenen Teilnehmerin bzw. des neu geworbenen Teilnehmers begonnen hat und das Geld bei uns eingegangen ist.

Die Gutschrift ist nicht übertragbar und kann im aktuellen bzw. in den beiden folgenden Semestern für eine beliebige VHS-Veranstaltung eingelöst werden. Danach verfällt die Gutschrift.

Vielbucherprämie

Wenn Sie in den letzten drei Semestern (einschließlich des laufenden Semesters) mindestens neun beliebige Veranstaltungen belegt und bezahlt und diese Veranstaltungen auch stattgefunden haben, steht Ihnen eine Gutschrift in Höhe von 25,00 € zu.

Wenn Sie diese Gutschrift in Anspruch nehmen wollen, teilen Sie uns das bitte mit. Nach Erhalt der Gutschrift beginnt die dreimonatige Frist erneut.

Das Beantragen der Prämie ist nur schriftlich möglich.

Werbe- und Vielbucherprämien werden nicht in bar ausgezahlt, sondern bei einer neuen Kursbuchung verrechnet.



Anmeldungen

Wenn Sie sich zu einer VHS-Veranstaltung angemeldet haben, sind Sie zur Zahlung des im Programmheft angegebenen Veranstaltungspreises verpflichtet. Das gilt auch, wenn Sie nach Ihrer Anmeldung nicht an der Veranstaltung teilnehmen, die Veranstaltung nur unregelmäßig besuchen oder vorzeitig beenden. Bei auswärtigen Veranstaltungen, Exkursionen und Studienreisen können Minderjährige nur in Begleitung eines Erziehungsberechtigten teilnehmen.

Sowohl persönliche, telefonische, schriftliche und Anmeldungen per Internet (z.B. E-mail, Website) sind verbindlich. Beachten Sie bitte, dass Ihre Anmeldung in der Regel nur per E-mail bestätigt wird. Eine schriftliche Anmeldebestätigung mittels konventioneller Post erfolgt nur auf ausdrückliche Anforderung.

Abmeldungen

Wird in der Kursausschreibung beim jeweiligen Kurs kein konkretes Datum für eine fristgerechte Abmeldung genannt, liegt der Abmeldeschluss für eine kostenfreie Abmeldung 10 Kalendertage vor dem angegebenen Kursbeginn. Nichtteilnahme entbindet nicht von der Verpflichtung zur Zahlung des Kurspreises.

Bei längerer Krankheit erstatten wir den Kurspreis gegen Vorlage eines Nachweises (ärztliches Attest) anteilig gemäß folgenden Bestimmungen:

- Bei Einzelveranstaltungen erfolgt keine Erstattung.
- Bei Wochenendkursen und Bildungsurlauben ist uns die Erkrankung sofort nach Bekanntwerden mitzuteilen. Eine Erstattung des Kurspreises erfolgt nur, wenn die krankheitsbedingte Verhinderung den gesamten Kurszeitraum umfasst und innerhalb von 6 Kalendertagen ein entsprechender schriftlicher Nachweis (Attest) bei der Volkshochschule Ostkreis Hannover eingeht.

- Bei längerfristigen Kursen muss die krankheitsbedingte Verhinderung den Zeitraum von mindestens 4 aufeinanderfolgenden Kurstagen umfassen. Der Gesamtzeitraum der Erkrankung ist ebenfalls durch Einreichen eines oder mehrerer Nachweise(s) (Atteste) zu belegen.

Für die Bearbeitung der krankheitsbedingten Abmeldung wird eine Stornogebühr in Höhe von 15,- Euro fällig bzw. bei der Erstattung einbehalten. Material- oder Lebensmittelkosten werden nicht erstattet bzw. erlassen.

Bei Bildungsurlauben, längerfristigen Fortbildungen und Studienreisen gelten abweichende Abmeldebedingungen, die bei der jeweiligen Veranstaltung ausgewiesen bzw. in einem gesonderten schriftlichen Vertrag vereinbart werden.

Sie können sich nur in den Geschäftsstellen abmelden - schriftlich oder mündlich. Eine Abmeldung bei einem Kursleiter bzw. bei einer Kursleiterin ist nicht möglich. Von einem Bildungsurlaub oder einem Kurs aus dem Bereich "Deutsch als Fremdsprache" können Sie sich nur schriftlich abmelden.

Widerrufsrecht

Sie können ihre Anmeldung innerhalb von 14 Tagen, nachdem Sie sich für eine VHS-Veranstaltung angemeldet haben, ohne Angabe von Gründen schriftlich (z.B. per Fax, Brief oder E-Mail) oder mündlich (z.B. per Telefon) widerrufen. Die Frist beginnt am Tag, nachdem Ihre Anmeldung bei uns eingegangen ist. Zur Einhaltung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Innerhalb von 10 Tagen vor Veranstaltungsbeginn ist ein Rücktritt von der Anmeldung nur schriftlich und aus einem von Ihnen nachgewiesenen wichtigen Grund (z.B. Krankheit) möglich.

Mündlich können Sie von Ihrer Anmeldung zurücktreten unter der Telefonnummer 05132 50 00 – 0.

Schriftlich können Sie von Ihrer Anmeldung zurücktreten unter der Adresse

- VHS Ostkreis Hannover
Rathausplatz 2
31275 Lehrte
- per Fax an 05132 50 00 - 33
- oder
- per E-Mail an info@vhs-ostkreis-hannover.de

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs müssen Sie die von Ihnen ggf. von der VHS Ostkreis Hannover empfangenen Leistungen (z.B. Lehrmittel oder Vorauszahlungen) zurückgeben. Die VHS erstattet von ihr empfangene Leistungen zurück. Können Sie uns die empfangene Leistung nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgeben, müssen Sie uns Wertersatz leisten. Das kann dazu führen, dass Sie vertragliche Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise:

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Zahlungsweise

Einzugsermächtigung:

Wenn Sie sich telefonisch anmelden und eine E-Mail-Adresse oder ein Handy besitzen, geben Sie bitte Ihre vollständige Bankverbindung an und erteilen Sie uns Ihr schriftliches Einverständnis (SEPA-Lastschriftmandat), den Veranstaltungspreis von Ihrem Konto abzubuchen. Wir benötigen diese Erklärung, um Sie rechtzeitig per E-Mail bzw. per SMS von der Abbuchung des Kurspreises informieren zu können. Sie können das Mandat jederzeit widerrufen.

Wir verkürzen die Vorabankündigungsfrist bis auf einen Tag vor der Abbuchung.

Überweisung:

Sie können den Kurspreis auch direkt an die VHS überweisen. Der Betrag muss bis zum Beginn des jeweiligen Kurses auf einem der folgenden Konten eingegangen sein:

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

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

Eine Barzahlung ist nicht möglich.

Hinweis

Unsere Geschäftsbedingungen

Haben Sie Fragen zu unseren Geschäftsbedingungen? Sprechen Sie uns an - die Geschäftsbedingungen erhalten Sie in unseren Geschäftsstellen in Burgdorf, Isernhagen, Lehrte, Sehnde und Uetze.

Terms of trade

Do you need information about our terms of trade? Contact us - a copy may be obtained from our branches at Burgdorf, Isernhagen, Lehrte, Sehnde and Uetze.

Kayıt satları

Kayıt satları konusunda sorularınız var mı? Lütfen bizimle irtibat kurunuz. Kayıt satlarını, Burgdorf, Isernhagen, Lehrte, Sehnde ve Uetze subelerimizden edinebilirsiniz.

Warunki korzystania z kursów.

Macie Państwo pytania odnośnie naszych warunków? Proszę się do nas zwrócić - nasze warunki otrzymacie Państwo w naszych siedzibach w Burgdorfie, Isernhagen, Lehrte, Sehnde i w Uetze.

НАШИ ДЕЛОВЫЕ УСЛОВИЯ

У Вас есть вопросы о наших деловых условиях? Обращайтесь к нам - Вы получите информацию о деловых условиях в наших бюро в Бургдорфе, Изернхагене, Лерте и Уetze.



Veranstaltungspreis

Der Veranstaltungspreis besteht aus den Verwaltungskosten und dem eigentlichen Kurspreis. Der Veranstaltungspreis ist bei jeder Veranstaltung in diesem Programmheft angegeben.

Zahlungsnachweis für das Finanzamt

Das Finanzamt erkennt den Überweisungsbeleg für den Veranstaltungspreis oder die Abbuchung auf Ihrem Kontoauszug bei der Einkommensteuerveranlagung als Nachweis für die Zahlung an.

Fälligkeit des Veranstaltungspreises

Der Preis für eine VHS-Veranstaltung wird zum ersten Veranstaltungstermin fällig. Eine Einzelveranstaltung bezahlen Sie bitte spätestens zu Beginn der Veranstaltung.

Kursdurchführung

Damit eine Veranstaltung (Kurs, Vortrag etc.) durchgeführt werden kann, müssen sich mindestens 7 Personen angemeldet haben. Wird diese Zahl nicht erreicht, entscheidet die jeweilige Fachbereichsleitung bzw. die VHS-Geschäftsführung, ob die Veranstaltung stattfindet.

Benachrichtigungen bei Kursabsagen

Sie erhalten nur dann eine Benachrichtigung, wenn der Kurs abgesagt werden muss, z.B. wegen zu geringer Teilnehmerzahl.

Kursbescheinigungen

In Kursen der Beruflichen Bildung und bei Bildungsurlauben erhalten Sie ohne Antrag eine Bescheinigung über die regelmäßige Teilnahme an der Veranstaltung und deren Preis. Voraussetzung für die Ausstellung dieser Bescheinigung ist eine Kursteilnahme von 75 % (bzw. 100 % bei Bildungsurlauben). Die Teilnahme wird über die Anwesenheitsliste der Veranstaltung nachgewiesen.

Teilnahmebescheinigungen zur Vorlage bei der Krankenkasse (§ 20 Sozialgesetzbuch (SGB) V) für Präventionskurse im Gesundheitsbereich (z.B. Entspannungs- und Bewegungskurse) werden seit dem Herbstsemester 2017 nicht mehr ausgestellt. Weitergehende Bescheinigungen (z.B. über Kursinhalte), Bescheinigungen über zurückliegende Semester sowie Zweitschriften werden von der VHS-Geschäftsstelle in Lehrte nur auf Antrag und gegen vorherige Überweisung von 5,00 € pro Bescheinigung ausgestellt.

Ermäßigungen

In Härtefällen kann auf schriftlichen Antrag und gegen Vorlage eines entsprechenden Nachweises der Veranstaltungspreis ermäßigt werden. Als unverheiratete*r Schüler*in, Auszubildende*r oder Student*in können Sie eine Ermäßigung in Anspruch nehmen, sofern dies bei einer Veranstaltung nicht ausgeschlossen ist. Teilen Sie dieses bitte bei Ihrer Anmeldung mit bzw. kreuzen Sie bei der schriftlichen Anmeldung das entsprechende Feld in der Anmeldekarte an. Die VHS behält sich vor, die Ermäßigungsberechtigung zu überprüfen.

Eine 10 %ige Ermäßigung (höchstens jedoch 30,00 € pro Jahr) erhalten Inhaber*innen von Ehrenamtskarten, die von einem

Bundesland oder von einer Kommune ausgestellt wurden.

Sie können gegebenenfalls einkommensabhängige Ermäßigungen beanspruchen (siehe die Übersicht auf Seite 125).

Für Veranstaltungen mit einem Preis bis einschließlich 15,00 € gibt es keine Ermäßigung.

Die Verwaltungskosten in Höhe von 5,00 € sowie eventuell anfallende Materialkosten, sonstige Nebenkosten, Eintrittsgelder etc. sind von Ermäßigungen ausgeschlossen.

Schulferien

Während der Schulferien findet kein Unterricht statt, es sei denn, es ist bei einer Veranstaltung ausdrücklich angegeben, dass sie in den Ferien stattfinden soll. Ausnahmen können mit den Kursleiterinnen und -leitern nur nach Rücksprache mit der zuständigen Programmbereichsleitung bzw. der VHS-Geschäftsstelle vereinbart werden.

Unterrichtsausfall

Fällt an allgemeinbildenden Schulen der Unterricht wegen schlechter Witterungsverhältnisse aus, finden auch die dort stattfindenden Kurse der Volkshochschule nicht statt. Die ausgefallenen Unterrichtsstunden werden in der Regel nachgeholt. Tritt der Unterrichtsausfall am ersten Unterrichtstag ein, verschiebt sich der Kursbeginn um eine Woche.

Hausordnung

Wir bitten darum, die VHS-eigenen sowie die von der Volkshochschule in öffentlichen Einrichtungen genutzten Räume und Einrichtungsgegenstände schonend zu behandeln.

In den Räumen der VHS Ostkreis Hannover darf nicht geraucht werden. Auf Störungen des Kursablaufs wird die VHS Ostkreis Hannover angemessen reagieren.

EDV-Kurse

Wir weisen darauf hin, dass das widerrechtliche Kopieren lizenzierter Software und die Nutzung der von der Volkshochschule Ostkreis Hannover zur Verfügung gestellten Internetzugänge zu ungesetzlichen Zwecken verboten sind und eine strafbare Handlung darstellen.

Die Teilnehmenden der EDV-Kurse erklären durch ihre Anmeldung, an den EDV-Anlagen der Volkshochschule weder Anwendungs- noch Systemsoftware unerlaubt zu kopieren bzw. aus dem Internet herunter zu laden. Sie erklären weiterhin, Datenträger (CD-ROMs, DVDs, USB-Sticks usw.) nur dann zu vervielfältigen, wenn dies vom Hersteller bzw. Verteilnehmer ausdrücklich erlaubt wurde.

Vertragsbedingungen bei Maßnahmen zur Prävention und bei einem Infektionsgeschehen

Mit dieser Klausel werden vorrangige Regelungen getroffen, soweit und solange Rechtsvorschriften und Vorgaben oder behördlichen Verfügungen und Maßnahmen zur Prävention oder gegen ein Infektionsgeschehen (z.B. Corona-Virus) bestehen oder angeordnet werden. Durch die Prävention oder ein tatsächliches Infektionsgeschehen können objektive Leistungsstörungen in der Durchführung von Veranstaltungen (Kurs- und Unterrichtsausfälle) verursacht werden; z.B. wenn

- a) der Unterricht untersagt oder der Bevölkerung die Wahrnehmung von Bildungsangeboten an Volkshochschulen verboten wird;
- b) wegen behördlich angeordneter Quarantäne der Unterricht nicht mehr durchgeführt werden darf;
- c) eigene Unterrichtsräume oder externe Unterrichtsstätten nicht mehr genutzt werden können.

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 entsprechend ihren Möglichkeiten um einen Ersatz für den ausgefallenen Unterricht bemühen und Ihnen dann die Teilnahme anbieten. Das für den Ersatzunterricht fällige Entgelt wird mit der Erstattung für den Unterrichtsausfall verrechnet. Durch die einzuhaltenden Vorschriften und Vorgaben kann eine Reduzierung der Gruppengröße oder eine Änderung der Unterrichtsstätte erforderlich sein und es hierdurch zu einer Erhöhung des Kurspreises kommen. Über notwendige Änderungen werden Sie informiert und Ihre Teilnahme zu den geänderten Bedingungen ist von Ihrer Zustimmung abhängig. Soweit nach Rechtsvorschriften und Vorgaben oder behördlichen Verfügungen für die Teilnehmerin oder den Teilnehmer Pflichten zum oder beim Besuch von Veranstaltungen bestehen und bei deren Nichterfüllung die Volkshochschule den Zutritt zur Einrichtung oder Veranstaltung nicht gewähren darf, entbindet die hierdurch motivierte Nichtteilnahme nicht von der Pflicht zur Zahlung der Entgelte.

Zweckverband

Der Zweckverband „Volkshochschule Ostkreis Hannover“ der Städte Burgdorf, Lehrte und Sehnde sowie der Gemeinden Isernhagen und Uetze ist eine Erwachsenen- und Weiterbildungseinrichtung, die gemäß dem Niedersächsischen Gesetz zur Förderung der Erwachsenenbildung als förderungsberechtigt anerkannt worden ist. Der Zweckverband hat seinen Sitz in Lehrte und seine Organe sind die Verbandsversammlung, der Verbandsausschuss und die Verbandsgeschäftsführerin.

Mitglieder der Verbandsversammlung

(Stand: 28. Mai 2020):

Sonja Alker, Burgdorf

Ruth Andresen, Uetze

Werner Backeberg, Uetze (Bürgermeister)

Ekkehard Bock-Wegener, Lehrte (Stellv. Verbandsvorsitz.)

Arpad Bogya, Isernhagen (Bürgermeister)

Wilhelm Busch, Lehrte

Corina Höfner, Burgdorf

Detlef Knauer, Burgdorf

Olaf Kruse, Sehnde (Bürgermeister)

Michael Kugel, Burgdorf (Erster Stadtrat)

Lucas Lahmann, Isernhagen

Helga Laube-Hoffmann, Lehrte

Hans-Edgar Ojemann, Isernhagen (Verbandsvorsitzender)

Frank Prüße, Lehrte (Bürgermeister)

Sepehr Sardar Amiri, Sehnde

Christoph Schemschat, Sehnde

Thomas Schwieger, Lehrte

Jörg-Christian Sievers, Uetze



Identität und Auftrag

Wir sind

- ein Zweckverband bestehend aus den Städten Burgdorf, Lehrte, Sehnde sowie den Gemeinden Isernhagen und Uetze, die die öffentliche Bildungseinrichtung VHS OH unterstützen und tragen,
- eine regionale Lehr- und Lerneinrichtung, die nach den Bestimmungen der Zweckverbandsordnung und dem Niedersächsischen Erwachsenenbildungsgesetz den Auftrag hat, ein Bildungsangebot zu konzipieren und durchzuführen, das sich primär an Erwachsene richtet.

Wir

verfügen über qualifiziertes hauptberufliches Personal in den Bereichen Planung, Organisation und Finanzen. Die Lehrenden müssen über eine fachliche Qualifikation, z.B. ein einschlägiges Studium oder eine entsprechende handwerkliche, kaufmännische oder pädagogische Ausbildung verfügen. Ebenfalls berücksichtigt werden nachgewiesene Kompetenzen oder eine mehrjährige Praxis mit entsprechenden Referenzen.

Fähigkeiten

Wir

- verfügen über langjährige Erfahrung in der Konzeption, Planung, Organisation, Durchführung und Reflexion von (Weiter-)Bildungsangeboten mit dem Schwerpunkt der Erwachsenenbildung.
- sind flexibel und innovativ und berücksichtigen bei der Planung unserer ca. 700 Bildungsveranstaltungen (pro Semester) aktuelle Trends, gesellschaftliche Entwicklungen und die Bildungsbedürfnisse unserer Teilnehmenden.
- bieten wir durch unsere rund 350 Kursleitenden unseren jährlich ca. 6000 Kunden damit zielgerichtete Unterstützung bei der Erweiterung ihrer persönlichen, beruflichen und gesellschaftlichen Handlungskompetenz
- wir sind in der Zweckverbandsregion mit anderen Einrichtungen gut vernetzt

Kunden

Unsere Adressaten und Kunden:

Teilnehmende sind Erwachsene aller Altersgruppen, sowie Kinder und Jugendliche mit unterschiedlichen Lerninteressen und -bedürfnissen. Darüber hinaus haben wir Auftraggeber und Kooperationspartner aus den Bereichen Wirtschaft, Verwaltung, Kindertagesstätten, Schulen, Organisationen und Vereinen. Die Rechte aus Verbraucher- und Datenschutz werden gewahrt.

Leistungen

Unsere Produkte:

Wir bieten unseren Kunden 2 Halbjahresprogramme an. Diese umfassen Bildungsberatungen, Kurse, Seminare, Lehrgänge, Vorträge, Bildungsurlaube, Exkursionen, Studienreisen und Ausstellungen in den Themenbereichen

- Politik, Gesellschaft, Verbraucherfragen, Umwelt,
- Familienbildung, Pädagogik,
- Psychologie, Kommunikation,
- Kulturelle Bildung, Kreatives Gestalten,
- Gesundheit und Ernährung,

- Deutsch als Fremdsprache, Alphabetisierungskurse und Fremdsprachen
- Integrationskurse für Migrantinnen und Migranten,
- Arbeit, Beruf, EDV,
- Grundbildung und Zweiter Bildungsweg,
- Junge VHS, Übergang Schule und Beruf.

Unser Umfang an durchgeführten Kursen und Veranstaltungen beträgt durchschnittlich 30.000 Unterrichtsstunden pro Jahr, die von qualifizierten Kursleitungen durchgeführt werden. Die Kursleitungen sind damit die zentralen Akteure im Lehr-Lern-Prozess und gestalten ihn mit. Unsere Dienstleistungen:

Wir bieten unseren Kunden einen Anmeldeservice, der schriftlich, persönlich oder online genutzt werden kann. Wir bieten eine individuelle, persönliche oder telefonische Kursberatung in allen Kursbereichen an (z.B. Sprachberatung). Unser Kursangebot orientiert sich an aktuellen gesellschaftlichen Erfordernissen und den Bedürfnissen unserer Kunden. Unseren Auftraggebern bieten wir maßgeschneiderte Bildungsveranstaltungen, abgestimmt auf ihren betrieblichen Fortbildungsbedarf.

Werte

Wir wollen

- dass nicht ausschließlich Lerninhalte vermittelt werden, sondern dass die Lernenden ihre sozialen Kompetenzen erkennen und stärken und ihre Team- und Kooperationsfähigkeit erweitern.
- dass die Lernenden lernen, selbst zu lernen und Spaß am Lernen und Freude beim gemeinsamen Tun haben
- dass die Lernenden gerne zu uns kommen und die VHS als Ort der Kommunikation nutzen.
- dass die Lernenden das Gelernte in ihr Alltagshandeln einbeziehen und so ihre Handlungsfähigkeit erweitern und ihre Lebensqualität verbessern.
- den Lernenden ermöglichen, eigenverantwortlich am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben.

Wir sind

- parteipolitisch und weltanschaulich neutral und gründen uns auf demokratische, humanistische Grundwerte. Wir legen Wert auf Chancengleichheit, Toleranz und Pluralität, den nachhaltigen Umgang mit vorhandenen Ressourcen sowie die Gewährleistung der Möglichkeit zur eigenverantwortlichen Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Allgemeine Organisationsziele

Unsere Ziele sind

- die langfristige Sicherung der finanziellen, räumlichen und personellen Ressourcen unserer Bildungseinrichtung, um den Teilnehmenden den entsprechenden Kontext des Lernens zu gewährleisten,
- die Akzeptanz in den kommunalen, politischen Aufsichtsgremien und die Bekanntheit in der Bevölkerung zu erhalten und auszubauen, damit unsere Bildungsangebote gut angenommen werden.

Wir garantieren

- eine kontinuierliche Qualitätsentwicklung, um unseren Kunden und den Bürgerinnen und Bürgern weiterhin bedarfsgerechte Leistungen zur Verfügung stellen zu können.



- ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis und Preisermäßigungen nach sozialen Kriterien, damit unser Angebot allen Interessierten zugänglich ist,

Ressourcen der VHS-Arbeit

Die wirtschaftlichen und finanziellen Erträge erzielen wir durch

- die Teilnahmegebühren unserer Kunden,
- die Umlage der Zweckverbandskommunen gemäß der Verbandsordnung und
- die Finanzhilfe des Landes Niedersachsen gemäß dem Niedersächsischen Erwachsenenbildungsgesetz,
- Auftragsmaßnahmen.

Wir setzen die Ressourcen nach wirtschaftlichen Gesichtspunkten verantwortungsvoll ein, um ein optimales Bildungsangebot mit adäquaten Rahmenbedingungen vorzuhalten. Die finanziellen Ressourcen sind durch den öffentlich-rechtlichen Auftrag mit jährlichen Geschäftsberichten transparent dargestellt.

Menschen, die sich weiterbilden wollen, sind für uns die wertvollste „Ressource“, sie bilden den Kern unserer Arbeit. Für die Menschen ist die VHS ein Ort, an dem sie gemeinsam ihre Interessen verfolgen, ihre Fähigkeiten erweitern und ihre Kompetenzen stärken können. Die soziale Komponente in der VHS-Arbeit ist dadurch eine sinnhafte Ressource.

Gelungenes Lernen

Gelungenes Lernen bedeutet für uns

- die Vermittlung von Wissen und Können, von fachlichen Inhalten, Fähigkeiten und Fertigkeiten,
- die Förderung der Selbstlernfähigkeit und das Aneignen und Umsetzen von persönlichen Lernstrategien und Lernmethoden,
- die Beförderung der Dialog-, Diskurs- und Kommunikationsfähigkeit,
- die Förderung der individuellen Entwicklung, Entfaltung und die Stärkung der Persönlichkeit,
- die Erweiterung der persönlichen sozialen Kompetenzen.

Wir wollen dazu beitragen, dass die gesellschaftliche Integration unserer Teilnehmenden erhalten bleibt oder verbessert wird. Wir schaffen dafür die Rahmenbedingungen und stellen die dazu notwendigen Mittel zur Verfügung.

Wir verstehen uns als lernende Organisation, die sich durch den kontinuierlichen Qualitätsprozess weiterentwickelt, der auf die Unterstützung der Bildungsbedürfnisse unserer Kunden und Adressaten ausgerichtet ist. Wir lernen aus der Evaluation und Reflexion unseres Tuns in Verbindung mit unseren Kunden und stehen daher Veränderungen positiv gegenüber.

Revision

Die Überprüfung des Leitbildes erfolgt im Rahmen des regelmäßigen Testierungsprozesses.

Lehrte, 13. Juni 2019

Auf der Sonnenterrasse des Restaurants 4Cooks gibt es mediterranes Lebensgefühl satt

Sehnsucht nach Süden? Lust auf einen Kurzurlaub für alle Sinne? Einen lauen Sommerabend mit Freunden oder Familie entspannt ausklingen lassen mit einem guten Glas Wein und einem leckeren Essen? Dafür ist die neue Sonnenterrasse des Restaurants 4Cooks an der Peiner Straße in Sehnde mit ihrer mediterranen Atmosphäre einfach perfekt. Nur ein paar Meter abseits der hektischen Geschäftigkeit des Alltags fühlt sich der Besucher dieser kleinen Oase in die Toskana versetzt: Niedrige Sandsteinmauern, duftender Lavendel und die silbrig glänzenden Blätter von Olivenbäumen schaffen ein unvergleichliches Ambiente.

Hier ist es leicht sich wohlfühlen - und genau so soll es auch sein. Frisch und regional sind die Speisen, mit denen die vier Köche unter der Leitung des Chefkoches Karsten Röpnack ihre Gäste verwöhnen. Liebhaber guten Essens dürfen sich auf deutsche Speisen und saisonale Spezialitäten freuen. Hausgemacht ist angesagt, egal ob bei Brot, Pasta oder Kuchen. Das sieht und schmeckt man.

„Wir wollen unseren Gästen hohe Qualität zu erschwinglichen Preisen in angenehmer Atmosphäre bieten“, beschreibt der geschäftsführende Gesellschafter Oliver Habenicht das Konzept. Bis zu 50 Besuchern bietet die Sonnenterrasse ausreichend Platz – inklusive des klimatisierten Gastraumes kann das Restaurant 4Cooks sogar 90 Besucher beherbergen. Für Veranstaltungen und Festlichkeiten ist eine Erweiterung auf maximal 120 Personen möglich. Egal ob der Sinn nun nach einem spontanen Mittagessen in südlichem Flair steht, es Eis am Nachmittag oder ein stimmungsvolles Abendessen zu zweit bei untergehender Sonne sein soll: Das Restaurant 4Cooks ist immer der richtige Ort. Denn geöffnet ist täglich von 11 bis 23 Uhr; warme Küche gibt es von 11.30 bis 14.30 Uhr und 17 bis 21.30 Uhr.

Wie wäre es mit einem Kaffee-Kränzchen zum Kennenlernen der neuen Sonnenterrasse? Täglich von 14.30 bis 17 Uhr gibt es Kaffee und selbstgebackenen Kuchen für 5 Euro pro Person, verschiedene Sorten Eis werden pro Kugel für 1 Euro angeboten. Im Anschluss ist von 17 bis 18 Uhr Happy Hour: In dieser kosten alle Getränke nur die Hälfte. Über diese täglichen Aktionen hinaus sind wechselnde Themenabende geplant, verrät Habenicht: „Aktuell bieten wir an jedem zweiten und vierten Mittwoch einen „Grill-Abend all you can eat“ für 9,50 Euro pro Person und an jedem ersten und dritten Freitag einen „Tapas-Abend“ mit Speisen ab 3,50 Euro an.“

Weitere Aktionen mit Live-Musik sind geplant und werden durchgeführt, sobald es wegen der Pandemie-Auflagen wieder möglich ist. Übrigens: Auch wer die Speisen aus dem Restaurant 4Cooks lieber zuhause genießen will, kann dies tun. „Natürlich bleibt der wegen Corona eingeführte und sich großer Beliebtheit erfreuende Abhol- und Lieferservice weiter erhalten“, kündigt Habenicht an.



Perfekt, um dort einen lauen Sommerabend zu verbringen: die neue Sonnenterrasse des Restaurants 4Cooks.

Tapas Abend

4Cooks
RESTAURANT · SEHNDE

Jeden 1. & 3.
Freitag im Monat

ab **3,50 €**
pro Tapa

Peiner Straße 7 | Sehnde
Telefon 0 51 38 / 61 81 88

www.4-cooks.de

Happy Hour

4Cooks
RESTAURANT · SEHNDE

Täglich von
17-18 Uhr
Alle Getränke
zum **1/2 Preis**

Peiner Straße 7 | Sehnde
Telefon 0 51 38 / 61 81 88

www.4-cooks.de

Grillabend

4Cooks
RESTAURANT · SEHNDE

Jeden 2. & 4.
Mittwoch im Monat

All you can eat!
9,50 € p.P.

Peiner Straße 7 | Sehnde
Telefon 0 51 38 / 61 81 88

www.4-cooks.de

Kaffee-Kränzchen

4Cooks
RESTAURANT · SEHNDE

Kaffee & selbstgebackener Kuchen

Täglich von 14:30-17 Uhr
5,00 € p.P.

Peiner Straße 7 | Sehnde
Telefon 0 51 38 / 61 81 88

www.4-cooks.de



© Tosch-Kommunikation.de - Fotos: KLH GmbH, Alexander Wendt, Priska Tosch - Illustration: Marco Finkenstein

Kraftfahrer Kl. CE?

Tiefbaufacharbeiter?

Spleißmonteur? Kommunikationstechniker?

Elektromonteur Nieder- und Mittelspannung?

Elektrotechniker für Energie- und Gebäudetechnik?

Bauleiter im Tiefbau? Vorarbeiter im Tiefbau?

Straßenbaufacharbeiter? Mobilfunkmonteur?

Selbstverständlich sind alle willkommen:

männlich, weiblich und divers



Kommt zur KLH!



Kabel- und
Leitungsbau
GmbH Hannover

Wir schaffen Verbindungen.

Interesse an einem sicheren Job?
Einfach E-Mail an info@klh-hannover.de

 www.klh-hannover.de

 www.instagram.com/klh__gmbh

 www.facebook.com/KabelundLeitungsbau

 [KLH Kabel- und Leitungsbau GmbH Hannover](https://www.youtube.com/KLH%20Kabel-und-Leitungsbau%20GmbH%20Hannover)