

Begib dich
auf neues
Terrain.



Mache dir
Fremdes
vertraut.



Lerne klima-
freundlich
zu handeln.



Erweitere
deine digitale
Kompetenz.



Gestalte
das bunte
Angebot.



Schärfe dein
politisches
Bewusstsein.



Zusammen in Vielfalt. Nachhaltig. Vernetzt.

Koloniale Strukturen und Denkmuster überwinden

vhs.cloud Einführung

Drahtkunst

Heimische Superfoods

Portugiesisch A1.1

Schokofahrt

Programm

September 2021 - Januar 2022

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



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 Krestakies und Andreas Wigas

Raumpflegedienst

Mario Hinz, Olaf Bertow

Handwerker

Wie informiere ich mich über einen Kurs?

Allgemeine Kursberatung

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

Ihnen gern für eine Beratung zur Verfügung:

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

Sprachenberatung für Fremdsprachen

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

Die Termine finden Sie auf Seite 90.

Sprachenberatung für Deutsch als Fremdsprache

Kommen Sie unbedingt zur Sprachberatung, wenn Sie einen Deutschkurs belegen möchten. Die Teilnahme an einem Deutschkurs ist nur nach einer Beratung möglich.

Die Termine finden Sie auf Seite 90.

Unsere Kursleitungen

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

Ferienregelung
Burgdorf, Isernhagen,
Sehnde, Uetze

Fe-

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



Telefonische Anmeldung 05132 50 00 -0

Hauptgeschäftsstelle

Wie melde ich mich an?

Telefonische oder persönliche Anmeldung

Hauptgeschäftsstelle Lehrte Rathausplatz 2, 31275 Lehrte

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

Geschäftsstelle Burgdorf Bergstr. 4-6, 31303 Burgdorf

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

Geschäftsstelle Isernhagen Hannoversche Str. 23, 30916 Isernhagen-Altwarmbüchen

Telefon: 0511 22 08 222
Mo, Mi 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
Bürozeiten nach telefonischer Vereinbarung

Schriftliche Anmeldung

mit den Anmeldekarten im Heft

Anmeldung per Internet

www.vhs-ostkreis-hannover.de



Hier geht's
direkt zu unserer
Homepage

Wie bezahle ich den Kurs?

Einzugsermächtigung / SEPA-Lastschriftmandat:

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

Überweisung:

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

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

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

Eine Barzahlung ist nur in Ausnahmefällen in der Hauptgeschäftsstelle möglich.

Geschenkgutscheine

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

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

VHS Ostkreis Hannover Rathausplatz 2 , 31275 Lehrte

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

Bürozeiten:

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

Geschäftsstellen

Burgdorf

Bergstr. 4-6, 31303 Burgdorf

Telefon: 05136 70 75
Ansprechpartnerin: Claudia Bosse

Bürozeiten:

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

Isernhagen

Hannoversche Str. 23, 30916 Isernhagen (Altwarmbüchen)

Telefon: 0511 22 08 222
Ansprechpartnerin: Elke Schwanke

Bürozeiten:

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

Sehnde

Peiner Str. 13, 31319 Sehnde

Telefon: 05138 80 26
Ansprechpartnerin: Elke Vaihinger

Bürozeiten:

Di von 17:00 - 18:00 Uhr

Uetze

Burgdorfer Str. 15, 31311 Uetze

Telefon: 05132 50 00 - 0
Ansprechpartnerin: Bettina Laes

Bürozeiten:

nach telefonischer Vereinbarung



Übersicht Bildungsurlaubsangebot der VHS Ostkreis Hannover

Psychologie und Kommunikation

U 106 031	Bildungsurlaub: Gelungene Kommunikation und souveräne Gesprächsführung im (Berufs-) Alltag	31.01.2022 - 04.02.2022	Burgdorf	S. 17
-----------	--	-------------------------	----------	-------

Berufliche Bildung / Fotografie

T 211 053	Bildungsurlaub: Professionelle Digital-Fotografie im Berufsalltag (Grundkurs)	18.10. - 22.10.2021	Lehrte	S. 40
U 211 021	Bildungsurlaub: Professionelle Digital-Fotografie im Berufsalltag (Grundkurs)	10.01. - 14.01.2022	Burgdorf	S. 40
T 211 063	Bildungsurlaub: Professionelle Digital-Fotografie im Berufsalltag (Aufbaukurs)	23.08. - 27.08.2021	Lehrte	S. 40
U 211 061	Bildungsurlaub: Professionelle Digital-Fotografie im Berufsalltag (Aufbaukurs)	31.01. - 04.02.2022	Burgdorf	S. 41
T 501 511	Fit im Büroalltag	24.01. - 28.01.2022	Burgdorf	S. 103

Sprachen

T 408 981	Französisch A1.1 (Teilzeit)	17.01. - 21.01.2022	Burgdorf	S. 95
-----------	-----------------------------	---------------------	----------	-------

Bildungsurlaube im Bereich Gesundheit auf S. 5.

Ihr Anspruch auf Bildungsurlaub

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

Unsere Bildungsurlaubsveranstaltungen sind von der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung anerkannt, der dafür zuständigen Einrichtung im Land Niedersachsen. Sie vergibt die VA-Nummer, die in der Regel

bei den Kursen genannt ist und als Anerkennungsnachweis dient. Wenn Sie sich zu einem Bildungsurlaub angemeldet haben, erhalten Sie von uns spätestens vier Wochen vor Beginn des Bildungsurlaubs eine Anmeldebestätigung für Ihren Arbeitgeber. Am Ende des Bildungsurlaubs erhalten Sie bei regelmäßiger Teilnahme eine Bestätigung, die Sie ebenfalls Ihrem Arbeitgeber vorlegen müssen. Ein Arbeitgeber kann die Freistellung für einen Bildungsurlaub nur verweigern, wenn gewichtige betriebliche Gründe vorliegen, die einer Teilnahme entgegenstehen.

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

Teilzeit-Bildungsurlaube

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

Von einem Bildungsurlaub können Sie sich nur schriftlich abmelden.



Übersicht Bildungsurlaubsangebot der VHS Ostkreis Hannover

Gesundheit

U 304 901	Fit und gesund im Beruf - Gesundheitsprävention durch Stressbewältigung, Intervallfasten und Bewegung	13.09. - 17.09.2021	Lehrte	S. 77
U 304 933	Burnout vorbeugen - Kraftquelle Achtsamkeit	04.10. - 08.10.2021	Lehrte	S. 77
U 304 912	Burnout vorbeugen - Kraftquelle Achtsamkeit	10.01. - 14.01.2022	Altwarmbüchen	S. 77
U 304 913	Fit und gesund im Beruf - Gesundheitsprävention durch Stressbewältigung, Intervallfasten und Bewegung	17.01. - 21.01.2022	Lehrte	S. 77
U 301 861	Stressreduzierung statt Burn-out	24.01. - 28.01.2022	Burgdorf	S. 49
U 304 920	Bildungsurlaub auf Sylt - Gesundheitstraining, Entspannung und Ernährung	31.01. - 04.02.2022	Sylt	S. 78
U 301 861Z	Gelassen und gesund bleiben (Teilzeit) Stressmanagement in Beruf und Alltag (Teilzeit)	07.02. - 11.02.2022	Burgdorf	S. 50
V 304 930	Bildungsurlaub auf Spiekeroog: Fit und gesund im Beruf	11.04. - 16.04.2022	Spiekeroog	S. 78
V 304 910	Bildungsurlaub an der Nordsee: Fit und gesund im Beruf	04.07. - 08.07.2022	Schillig	S. 78
V 301 933	Stressmanagement in Beruf und Alltag (Teilzeit)	18.07. - 22.07.2022	Lehrte	S. 54
V 301 913	Stressbewältigung - Entspannter und gelassener im Berufs- und Alltagsleben (Teilzeit)	22.08. - 26.08.2022	Lehrte	S. 54
U 301 943	Gelassenheit und Vitalität für ein gesundes Leben (Teilzeit)	20.09. - 24.09.2021	Lehrte	S. 53
W 301 943	Gelassenheit und Vitalität für ein gesundes Leben (Teilzeit)	17.10. - 21.10.2022	Lehrte	S. 55
W 304 931	Burnout vorbeugen - Kraftquelle Achtsamkeit	28.11. - 02.12.2022	Burgdorf	S. 77

Informationen zur Prävention und bei einem Infektionsgeschehen

Erweiterung der AGB

Entsprechend der Erwartung in der Bevölkerung nach einem gewohnt umfassenden und vielfältigen Kurs- und Weiterbildungsangebot Ihrer örtlichen Volkshochschule haben wir das vorliegende Programm für das Herbst-/ Wintersemester 2021/22 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. 118/119).

Infektionsschutz

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

Highlight-Kurse

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

Veranstaltungsanpassungen

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

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



Wegweiser

Bildungsurlaub	4
Wasser für Babys	7
Erziehungsfragen und Pädagogik	8
Geschichte und Zeitgeschichte	9
Politische Bildung	10
Ökonomie / Recht	11
Frauenarbeitskreise	13
Psychologie und Kommunikation	17

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



© Romolo
Tavani,
Fotolia.com

U 105 005 Wellness für Babys

Ein Kurs für Mütter/ Väter mit Kindern im Alter von sechs Wochen bis sechs Monaten

Babys lieben es berührt zu werden. Sie genießen Ihre Aufmerksamkeit und Zuwendung und den körperlichen Kontakt zu Ihnen. Babys brauchen für ihre Entwicklung nicht nur Nahrung sondern auch viel Liebe, Wärme und Geborgenheit. Die Babymassage ist eine wunderschöne Möglichkeit Ihrem Baby Wärme und Sicherheit zu geben. Sie erlernen bei mir verschiedene Massagetechniken der Babymassage nach F. Leboyer. Zusätzlich zeige ich Massagegriffe gegen Zahnungsbeschwerden und zur Linderung von Blähungen und Koliken.

Ich gebe auch Tipps zur Anwendung verschiedener Öle und dem Einsatz von homöopathischen Mitteln. Außerdem sind leichte Yoga-Bewegungsübungen für Ihr Baby Inhalt meines Kurses. Während des Kurses kann jederzeit gestillt oder die Flasche gegeben werden. Die Beziehung zwischen Mutter /Vater und Kind ist unvergleichlich. Schon bevor das Baby auf die Welt kommt beginnt sie zu reifen. Der intensive Kontakt zu Ihrem Baby bei den Massagen stärkt diese Bindung und fördert das Urvertrauen Ihres Babys.

Mitzubringen sind: Ein Handtuch als Unterlage, eine Wickelunterlage, Babyöl (am besten auf Basis von Mandelöl oder Ringelblumen (Calendula), ein bequemes Kissen (z.B. Stillkissen) und luftige Kleidung.
Dominique Schadow
montags, 27.09.2021 bis 15.11.2021
jeweils von 10:00 - 11:15 Uhr
6 Vormittage, 10 UStd
Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15,
Bewegungsraum
Preis: 51,00 €

Wasser für Babys

Wenn die Badewanne zu klein und der Erfahrungs- 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. Die Höchstteilnehmerzahl beträgt 8 Erwachsene und 8 Kinder. Die Babyschwimmkurse finden in Burgdorf im Therapiebad, Wasserwerksweg 6 statt.

Last minute update „Babyschwimmkurse“

Aufgrund von notwendigen Reparaturarbeiten steht das Therapiebad z. Zt. nicht zur Verfügung. Der Kursbeginn konnte daher vor Drucklegung des neuen Programmheftes nicht konkret festgelegt werden.

Geplant sind wieder 2 Kursschienen
- Freitagnachmittag (Frau Schecker)
- Samstagvormittag (Frau Maske)
Die Kursangebote gliedern sich dann jeweils in folgende Altersgruppen: 4 - 6 Monate, 7 - 9 Monate, 10 - 12 Monate
Bei Interesse lassen Sie sich bitte auf die Interessentenliste setzen:

Kursnummer: U 105 000INT

Sie können sich telefonisch (05132/5000-0) oder per e-mail: bosse@vhs-ostkreis-hannover.de anmelden. Wir informieren Sie dann, sobald wir die konkreten Kurstermine kennen.



U 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 lösen lassen. "Mir ist schnell klar geworden, dass Kinder Personen mit ihrer eigenen Sicht der Dinge sind. Das ist sehr herausfordernd - aber kann man sich darauf einlassen? Ich entspanne mich und mache meine Grenzen klar. Die Kinder wissen, woran sie sind. Ich lasse mir von den Kindern nichts gefallen, bedränge sie aber im Gegenzug auch nicht mit dem ewigen "Sieh das ein, ich habe recht". So hat im Konflikt unsere Würde wieder gleichen Wert. Die Zauberei im Kinderzimmer beginnt damit, dass ich mich um mich selbst kümmere, auch wenn die Kinder da sind. Denn ich bin der festen Überzeugung, dass sich die Liebe zum Kind nur wirklich entfalten kann, wenn wir uns gestatten, uns selbst zu lieben, so wie wir sind."

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

Dr. Hubertus von Schoenebeck
Do, 30.09.2021, 19:30 - 22:00 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 5
Preis: 13,00 €

U 105 524 Babysitterkurs für Jugendliche ab 13 Jahren

Du möchtest dein Taschengeld aufbessern ?

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

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

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

Heike Thiele-Wehrhahn
Sa, 27.11.2021, 10:00 - 15:30 Uhr
So, 28.11.2021, 10:00 - 15:30 Uhr
2 Tage, 12 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,
Seminarraum 1
Preis: 51,00 €

U 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
Beginn nach Absprache.
jeweils von 10:00 - 12:00 Uhr
10 Vormittage, 27 UStd
Burgdorf, Behindertenhilfe Berkhöpen,
Holzwiesen 1

T 213 013 Ferienkurs: Gitarrespielen für Kids

(8-12 Jahre)

Inhalt s. S. 37.

Wolfgang Klebsch

Mo, 16.08.2021, 10:00 - 11:30 Uhr
Di, 17.08.2021, 10:00 - 11:30 Uhr
Mi, 18.08.2021, 10:00 - 11:30 Uhr
Do, 19.08.2021, 10:00 - 11:30 Uhr
4 Vormittage, 8 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Gymnastikraum
Preis: 39,00 €

U 213 003 Ferienkurs: Gitarrespielen für Kids

(8-12 Jahre)

Inhalt s. S. 37.

Wolfgang Klebsch

Mo, 25.10.2021, 11:00 - 12:30 Uhr
Di, 26.10.2021, 11:00 - 12:30 Uhr
Mi, 27.10.2021, 11:00 - 12:30 Uhr
Do, 28.10.2021, 11:00 - 12:30 Uhr
4 Vormittage, 8 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Gymnastikraum
Preis: 39,00 €

U 106 021 Dein Kind - Dein Spiegel

Vortragsabend

Inhalt s. 19.

Christine Schröpfer

Fr, 19.11.2021, 18:30 - 21:30 Uhr
1 Abend, 4 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 4
Preis: 18,00 €

U 301 891 Yoga mit Baby/Kind

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

Inhalt s. S. 48.

Susanne Brandt

dienstags, 14.09.2021 bis 16.11.2021
jeweils von 14:45 - 15:45 Uhr
8 Nachmittage, 11 UStd
Burgdorf, Haases Gasthaus
Preis: 46,00 €

U 305 101 Gesunde Pausensnacks für Kinder

Inhalt s. S. 82.

Isabell Slowik

Sa, 15.01.2022, 10:00 - 16:00 Uhr
1 Samstag, 8 UStd
Burgdorf, IGS, Im Langen Mühlenfeld 9,
Küche
Preis: 42,00 €



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



Holocaust-Mahnmal am Opernplatz Hannover © Dr. Annette von Stieglitz

U 100 910 Auf den Spuren jüdischer Geschichte - ein Stadtspaziergang durch Hannover

Seit 1700 Jahren leben Juden im Rheinland, seit 700 Jahren auch in Norddeutschland, in Hannover seit 1292. Bis in das 19. Jahrhundert ist jüdisches Leben von Ausgrenzung und Rechtsunsicherheit, Schutzlosigkeit und Verfolgung geprägt. Erst 1842 setzt die rechtliche Gleichstellung jüdischer Einwohner im damaligen Königreich Hannover ein. Viele jüdische Familien ziehen in die aufstrebenden Städte, in der Hoffnung auf günstigere Erwerbs- und Bildungsmöglichkeiten, auf ein besseres Leben: Aus Landjuden werden Stadtbewohner.

Die Gemeinde Hannover, die um 1800 kaum 300 Mitglieder hat, zählt nach 1920 mit etwa 6000 zu den größten Gemeinden in Deutschland. Die jüdischen Gemeinden in den Städten errichteten neue Synagogen - Hannover im Jahr 1870 - erweitern ihre Schulen und bauen ihre Wohlfahrtseinrichtungen aus, eine Modernisierung der Institutionen bei Wahrung der religiösen Überlieferung. Unter der Herrschaft der Nationalsozialisten wurden die hannoverschen Juden verfolgt, vertrieben und schließlich in die Vernichtung geschickt. Der vierstündige Rundgang (mit kurzer Pause) führt zu Orten der jüdischen Lokalgeschichte in Hannover.

Treffpunkt: Neues Rathaus, Trammplatz
Die Teilnehmer Anzahl ist beschränkt. Eine verbindliche Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

Es handelt sich um eine gemeinsame Veranstaltung der VHS Langenhagen, VHS Hannover und der VHS Ostkreis Hannover.
Dr. Peter Schulze
So, 29.08.2021, 10:00 - 14:00 Uhr
1 Sonntag, 6 UStd
Preis: 12,00 €

U 100 920 online-Veranstaltung im Rahmen des Jubiläumsjahres 1700 Jahre jüdisches Leben in Deutschland

Die jüdische Gemeinschaft begeht 2021 ein besonderes Jubiläum: In diesem Jahr leben Jüdinnen und Juden nachweislich seit 1.700 Jahren auf dem Gebiet des heutigen Deutschlands. Im Rahmen des Festjahres wurde das lebendige, vielfältige jüdische Leben in Deutschland gefeiert und sein Beitrag zur Kultur präsentiert. Wir ziehen Bilanz und blicken nach vorn: Was bedeutet es heute, jüdisch zu sein? Wieso bleibt die Lebenswirklichkeit von Jüdinnen und Juden in Deutschland abseits von Holocaustgedenken im öffentlichen Diskurs oftmals auf der Strecke? Welche Möglichkeiten gibt es, dem wachsenden Antisemitismus zu begegnen?

Hat das Festjahr dazu beigetragen, jüdisches Leben in Deutschland dauerhaft sichtbarer zu machen? Mit unseren Gästen aus Gesellschaft, Kultur und Wissenschaft kommen wir zu diesen Fragen ins Gespräch und blicken auf das Jubiläum zurück. Seien Sie dabei und bringen Sie Ihre Fragen in die Diskussion ein! Die Veranstaltung ist Teil der Reihe "Smart Democracy" und wird live aus der vhs Köln übertragen. Bei diesem Online-Kurs schauen Sie sich die Veranstaltung als Livestream 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, 24.11.2021, 19:00 - 20:30 Uhr
1 Abend, 2 UStd
VHS Cloud
Preis: 5,00 €



Denkraum Volkshochschule



U 100 950 Stimmt ab, nicht zu! Ein Im- pro-Abend zum Superwahljahr-Finale!

Schon wieder Wahlen? Zeiten des Wahlkampfes, des Wählens, der Wahlprognosen und -analysen, nicht zu schweigen von den anschließenden "Elefantenrunden" und sich scheinbar endlos hinziehenden Koalitionsverhandlungen sind aufregend und spannend. Aber mal ehrlich, sie sind auch zermürend und gehen zeitweise richtig auf die Nerven. Wir wollen das anders und laden Sie ein zu einem amüsant-informativen Abend rund um das Thema Superwahljahr. In welchem Stadium befindet sich unsere Demokratie? Was gibt es über das Wählen und Gewähltwerden hinaus noch an demokratischer Teilhabe? Diese Fragen werden wir beantworten mit unseren Gästen: Einer starken und mutigen ehemaligen Oberbürgermeister-Kandidatin, einer Politikwissenschaftlerin, die erstaunliche Verbindungen sieht zwischen Autoritätshörigkeit und der Angst vor Frauen sowie der Theatergruppe Improkokken, die eigentlich vor fast nichts zurückschrecken. Dieses Stehgreiftheater fängt Beiträge aus dem Publikum ein und spiegelt diese mit ihren Ausdrucksmitteln zurück. Was dabei wohl rauskommt? Wir wissen es ebenso wenig wie das Wahlergebnis. Demokrat*in zu sein heißt nicht nur Kreuzchen zu machen! Also schauen Sie vorbei und lassen sich berauschen von echten Demokratie-Fans und -Aktivist*innen in Beruf und Ehrenamt. Wir, der "Denkraum Volkshochschule", eine Kooperation der Ada- und Theodor-Lessing VHS, der Volkshochschule Langenhagen, der Volkshochschule Ostkreis Hannover und unsere Moderatorin Dr. Christine Schwarz freuen uns auf Sie. Unsere Gäste: Iyabo Kaczmarek, Freie Kulturproduzentin, Geschäftsführerin der UNTER EINEM DACH gUG, freie OB-Kandidatin 2019; Greta Jasser, Politikwissenschaftlerin, Stiftung Universität Hildesheim; und die Improkokken. Veranstaltungsort: Ada- und Theodor-Lessing VHS, Burgstr. 14, 30159 Hannover oder über online-Zuschaltung zum Live-stream.
Fr, 27.08.2021, 18:00 - 20:15 Uhr
1 Abend, 3 UStd
kostenfrei

U 100 940 Die gespaltene Gesellschaft und das Superwahljahr - ein Rück- und Ausblick

Bevor wir unseren Blick auf die bevorstehenden Wahlen richten, hilft es, einige Schritte zurückzutreten und sich die deutsche Vergangenheit zu vergegenwärtigen: Als geteilte Nation, die nur langsam zusammenwuchs, bis hin zur Entwicklung der heutigen gespaltenen Gesellschaft, die uns zunehmend herausfordert. Von der Ära Konrad Adenauer über den Reformstau unter Helmut Kohl bis hin zu Angela Merkel mit ihrer Kanzlerschaft im Krisenmodus. In seiner Darstellung von 1945 bis heute greift Prof. Dr. Michael Gehler nicht nur Aspekte der Außen- und Innenpolitik auf, sondern berichtet auch über den Wandel der Medien und der Wirtschaft sowie des Alltags, des Sports und der Unterhaltung. Und welche Thesen Prof. Dr. Gehler aus alledem für die Bundestagswahl am 26. September ableitet, wird an diesem Abend hoffentlich der Ausgangspunkt für eine rege Diskussion mit Ihnen - wir laden Sie herzlich ein, sich daran zu beteiligen!
Zum Referenten:
Michael Gehler ist österreichischer Historiker. Seit 2006 lehrt er als Professor für Neuere Deutsche und Europäische Geschichte und Leiter des Instituts für Geschichte an der Stiftung Universität Hildesheim. Seinem Institut wurde 2020 zum 4. Mal der Jean-Monnet-Chair für Europäische Geschichte durch die EU-Kommission verliehen.
Veranstaltungsort: vhs-Treffpunkt, Konrad-Adenauer-Str. 17, 30853 Langenhagen
Es handelt sich um eine gemeinsame Veranstaltung der VHS Langenhagen und der VHS Ostkreis Hannover.
Prof. Dr. Michael Gehler
Di, 07.09.2021, 19:00 - 21:15 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Preis: 8,00 €

U 100 960 Koloniale Strukturen und Denkmuster überwinden

Podiumsdiskussion zu Dekolonialisierung
Europas Kolonialismus hat den afrikanischen Kontinent geprägt - bis heute.

An diesem Abend möchten wir uns (selbst-)kritisch mit dem kolonialen Erbe in Gesellschaft, Kirche, Wissenschaft und Politik auseinandersetzen und mögliche Ansätze einer Dekolonisierung des Denkens und Handelns diskutieren. Gemeinsam mit Ihnen werden wir aus drei verschiedenen Perspektiven auf anhaltende globale Unrechtsstrukturen und -kontexte blicken. Es werden Beispiele aufgeführt, wie die deutsche Medienlandschaft Vorstellungen über das Leben und die Kulturen in Afrika beeinflussen, indem sie häufig einseitig verkürzte und stereotypisierende Bilder reproduziert. Dem stellt sich zunehmend eine junge Generation von Denker*innen, Politiker*innen und Journalist*innen entgegen, um in der öffentlichen Debatte einen Perspektivenwechsel anzuregen und zu ermöglichen.

Darüber hinaus werden Mission und Kolonialismus und die Rolle der katholischen Kirche thematisiert und wie diese bis in die heutige Zeit hineinwirken. Auch werden wir die Wirtschaftsbeziehung zwischen dem Globalen Norden und Süden in den Blick nehmen, denn waren es früher die Kolonialmächte, sind es heute große Konzerne, die Einfluss nehmen und Ungleichheiten verstärken.

Für eine Veränderung der aktuellen Situation braucht es eine grundlegende Transformation der Art und Weise, wie wir produzieren und leben. Finden wir gemeinsam Antworten auf Handlungsspielräume, die jede und jeder Einzelne von uns bereits jetzt umsetzen kann.

Wir erweitern die klassische Podiumsdiskussion zu einer Publikumsdiskussion, denn wir möchten, dass die Teilnehmenden mit den Referentinnen und Referenten ins Gespräch gehen können.

Die Veranstaltung wird hybrid durchgeführt, d.h. in Präsenz vor Ort in der vhs Langenhagen und als Live-Stream in eine Online-Konferenz übertragen. Bei der Anmeldung geben Sie bitte an, ob Sie vor Ort oder online von zu Hause aus teilnehmen möchten. Online-Teilnehmende erhalten eine Ermäßigung auf die Teilnahmegebühr. Anmeldungen sind bis zum 3.12. möglich.



Referentinnen und Referenten:
 Tina Adomako, neue deutsche Medienmacher*in, arbeitete viele Jahre als Redakteurin bei großen Medienunternehmen. Heute ist sie freiberufliche Journalistin und setzt sich als Fachpromotorin im Eine Welt Netz NRW für globales Lernen, fairen Handel, Empowerment und interkulturelle Öffnung. Prof. Dr. Franz Gmainer-Pranzl ist Professor an der Katholisch-Theologischen Fakultät der Universität Salzburg und Leiter des Zentrums Theologie Interkulturell und Studium der Religionen. Zu seinen Arbeits- und Forschungsschwerpunkten zählen Theologie in Afrika, der Dialog mit Kritischer Entwicklungsforschung und die Beziehungen zwischen Afrika und Europa. Dr. Boniface Mabanza ist Literaturwissenschaftler, Philosoph und Theologe, studierte in Kinshasa Philosophie, Literaturwissenschaften und Theologie und arbeitet bei der Kirchlichen Arbeitsstelle Südliches Afrika (KASA) in Heidelberg.

Moderation:
 Marita Wagner ist Referentin für Weltkirchliche Pastoral in der Abteilung "Theologische Grundlagen" beim Internationalen Katholischen Hilfswerk missio in Aachen. Zu ihren inhaltlichen Schwerpunkten gehören die Themen Dekolonialisierung von Bildung und Wissenssystemen und rassistisch-kritische Bildungsarbeit. Die Veranstaltung ist Teil des Denkraums Volkshochschule, einer Kooperation der Volkshochschulen Hannover, Langenhagen und Ostkreis Hannover. Der Diskussionsabend wird im Rahmen des Projektes "Globales Lernen in der vhs" des DVV International von ENGAGEMENT GLOBAL mit finanzieller Unterstützung des Bundesministeriums für Wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung gefördert.

Die Veranstaltung findet vorbehaltlich der Förderung in Präsenz- und Digitalform statt.
 Veranstaltungsort: vhs-Treffpunkt, Konrad-Adenauer-Str. 17, 30853 Langenhagen
 Di, 07.12.2021, 19:00 - 21:15 Uhr
 1 Abend, 3 UStd
 Preis: 8,00 €

U 100 970 Schokofahrt für die Region Hannover

Wer Schokolade, Radtouren und Amsterdam liebt, wird viel Freude an der Schokofahrt haben und darf an diesem Abend nicht fehlen!

Die Schokofahrt ist eine freiwillige und selbstorganisierte Radtour, die Schokolade aus Amsterdam in deutsche Läden bringt. Das Besondere daran ist, dass die Schokolade durch diese Fahrt emissionsfrei transportiert wird. Denn auch der Kakao für die Schokolade wurde bereits emissionsfrei transportiert - mit einem Segelschiff. Zudem wird der Kakao fair und umweltfreundlich angebaut. An diesem Abend erklären wir mit einem persönlichen Erfahrungsbericht und praktischen Tipps, wie wir unsere erste Fahrt für die Region geplant haben, und schildern die Gründe dieser Aktion. Zudem ist es die Gelegenheit, mit neuen Interessierten in Kontakt zu kommen und sich auszutauschen. Bringen wir gemeinsam die Schokofahrt in die Region Hannover! Auch für Radbegeisterte, die lieber kürzere Strecken fahren, oder Organisationstalente gibt es Möglichkeiten, sich an der Schokofahrt zu beteiligen. Die tatsächliche Schokofahrt ist im Frühjahr 2022 angedacht.

Interessiert, aber der Termin ist ungünstig? Gar nicht schlimm, die Gruppe trifft sich regelmäßig. Kontaktieren Sie Annika Eskera für weitere Informationen: eskera@vhs-langenhagen.de oder 0511 7307 9705. Die Veranstaltung findet online statt und wird gemeinsam von den Volkshochschulen Hannover, Langenhagen und Ostkreis Hannover angeboten.
 Mo, 29.11.2021, 19:00 - 21:15 Uhr
 1 Abend, 3 UStd
 Zoom
 kostenfrei

U 101 001 Ahnen- und Familienforschung

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

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

Bringen Sie bitte neben Schreibmaterial auch möglichst eine Lupe mit. Ausführliche Workshop-Unterlagen erhalten Sie im Kurs; weitere umfangreiche Informationen dann per E-Mail.
 Harro Thiemann
 Sa, 06.11.2021, 09:00 - 17:00 Uhr
 1 Samstag, 8 UStd
 Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Seminarraum 1
 Preis: 28,00 €



© Schokofahrt



U 103 003 Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung

Alle können durch Krankheit, Unfall oder altersbedingt in Situationen kommen, in denen die persönlichen Angelegenheiten nicht mehr selbstständig geregelt werden können. Andere können aber nur dann in unserem Sinne handeln, wenn sie unsere Wünsche und Vorstellungen kennen. Auch Ehe- und Lebenspartner können sich nicht automatisch vertreten. Die Veranstaltung gibt eine Übersicht über die verschiedenen Vorsorgemöglichkeiten und das Betreuungsrecht: Mit einer Vorsorgevollmacht bestimmen Sie eine oder mehrere Personen, die rechtsgültige Entscheidungen für Sie treffen dürfen, wenn Sie alltäglich organisatorische Dinge alters- und/oder krankheitsbedingt nicht mehr eigenständig regeln können (§ 164 BGB). Damit ist die Vollmacht eine Willenserklärung mit Rechtscharakter und die bevollmächtigte Person tritt auch vor Gericht als Ihr Stellvertreter auf. Die Betreuungsverfügung ist eine Möglichkeit der persönlichen und selbstbestimmten Vorsorge für den Fall, dass jemand selbst nicht mehr in der Lage ist, seine eigenen Angelegenheiten zu erledigen. Ihr Vorteil ist, dass sie nur dann Wirkungen entfaltet, wenn es tatsächlich erforderlich wird (§ 1896 BGB). Die Teilnehmenden werden darüber informiert, welche Inhalte Vorsorgemöglichkeiten haben, worin sie sich unterscheiden und wie sie ausgestaltet werden sollten, um Rechtssicherheit und -gültigkeit zu haben. Sie können sich darüber informieren, welche erforderlichen Angaben gemacht werden müssen und sie können selbst urteilen, welche Vorsorgemöglichkeit für sie persönlich in Frage kommt.

Joachim Sundmacher
Fr, 05.11.2021, 18:00 - 20:15 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 1
Preis: 20,00 €

U 103 013 Die neue Patienten- verfügung - keine unnötige Sterbeverlängerung

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

Joachim Sundmacher
Fr, 19.11.2021, 18:00 - 20:15 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 1
Preis: 20,00 €

U 103 023 Erben und Vererben

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

Joachim Sundmacher
Fr, 03.12.2021, 18:00 - 20:15 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 1
Preis: 20,00 €

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

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

- Welche Unterlagen benötige ich?
- Was muss daraufhin im Vorfeld alles geklärt werden?
- Planung des zeitlichen Ablaufs
- Wie schreibe ich ein Exposé?
- Ermittlung eines marktgerechten Preises
- Wie und wo bewerbe ich meine Immobilie?
- Immobilie optisch vorbereiten
- Interessentenanfragen bearbeiten
- Was muss ich bei einer Besichtigung beachten
- Verkaufsgesprächsführung und Preisverhandlungen
- Kaufvertragsvorbereitung
- Notartermin
- Besitzübergabe

**Erd-, Feuer-, See- und
anonyme Bestattungen**

Erledigung der Formalitäten

Überführungen

Bestattungsvorsorge

Sterbegeldversicherungen



30916 Isernhagen KB
Dorfstraße 67 und 69b
Telefon (051 39) 8 73 42
Fax (0 51 39) 89 45 42

30938 Burgwedel
Von-Alten-Straße 23
Telefon (0 51 39) 10 04

30916 Isernhagen-Altwarmbüchen
Königsberger Straße 6
Telefon (05 11) 6 18 88

Partner des

Kuratorium Deutsche Bestattungskultur GmbH
Deutsche Bestattungsvorsorge Treuhand AG

**SCHRADER-
CORDES**
Bestattungen





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

Stefan Lange
Fr, 08.10.2021, 18:30 - 20:45 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 1
Preis: 20,00 €

U 103 051 Das Einmaleins der Geldanlage

Anlagestrategien in Zeiten niedriger Zinsen

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

Folgende Themen und Fragen werden behandelt:

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

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

Steffen Koch
Fr, 05.11.2021, 18:00 - 20:30 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 1
Preis: 15,00 €

U 103 053 Das Einmaleins der Geldanlage

Anlagestrategien in Zeiten niedriger Zinsen

Inhalt s. U 103051.

Steffen Koch
Fr, 26.11.2021, 18:00 - 20:30 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 1
Preis: 15,00 €

Kontakte:

Elke Vaihinger

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

Meri Zivkov

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

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

Frauenarbeitskreise

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

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

Neue Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen!

U 100 101 Frauenarbeitskreis in der VHS, Burgdorf

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

Petra-Gabriele Winter, 05175/1443
mittwochs, 22.09.2021 bis 15.12.2021
jeweils 10.00 bis 11.30 Uhr

Preis: 80,00 €

- 22.09.2021 Zur Geschichte und Kultur der Juden in Niedersachsen
Teil 1: Von den Anfängen bis 1850
Dr. Peter Schulze
- 29.09.2021 Der Brexit
Dr. Regina Runge-Beneke
- 06.10.2021 Die Türkei zwischen alten Machtstrukturen und Europäisierung
Dr. Regina Runge-Beneke
- 13.10.2021 Theodor Fontane:
Mathilde Möhring
Gabriele Meuer
- 03.11.2021 Mecklenburg-Vorpommern,
Teil 2 (Dia-Vortrag)
Rainer Windrich
- 10.11.2021 Märchen im Advent
Karin Hieronimus
- 17.11.2021 Programmplanung
- 24.11.2021 Shakespeare, der Mann, der nach Gott am meisten geschaffen hat
Thomas Schneider
- 01.12.2021 Bilderbuch Brandenburg (Dia-Vortrag)
Rainer Windrich
- 08.12.2021 Schottland - mehr als Whisky, Kilt und Dudelsack
Georg Berthold
- 15.12.2021 Heinrich Heine: Ausschnitte aus seinen Reisebildern (Lesung)



U 100 111 Frauenarbeitskreis 2 in Burgdorf

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

Gudrun Kraus, 05136/9778765

montags 20.09.2021 bis 06.12.2021

jeweils 10:45 bis 12:15 Uhr

Preis: 80,00 €

- 20.09.2021 Zur Geschichte und Kultur der Juden in Niedersachsen
Teil 1: Von den Anfängen bis 1850
Dr. Peter Schulze
- 27.09.2021 Achtung! Beginn: 11 Uhr
Programm-Musik,
Geschichten mit Musik erzählt, Teil 2
Hella Gütte
- 04.10.2021 Achtung! Beginn: 11 Uhr
Programm-Musik,
Geschichten mit Musik erzählt, Teil 3
Hella Gütte
- 11.10.2021 Friedrich Schiller, Leben und Werk
Thomas Schneider
- 01.11.2021 Chinas Weg in die Moderne, Teil 1
Dr. Regina-Runge-Beneke
- 08.11.2021 Chinas Weg in die Moderne, Teil 2
Dr. Regina-Runge-Beneke
- 15.11.2021 Die linke Hand des Papstes, zur Erzählung von F.C. Delius
Gabriele Meuer
- 22.11.2021 Syrien, Geschichte und Kultur vor der Zerstörung
Georg Berthold
- 29.11.2021 Die abrahamitischen Weltreligionen im Vergleich
Florian Fischbach
- 06.12.2021 Erstaunliche Tier-Mensch Begegnungen
Sabine Bahnemann

U 100 202 Frauenarbeitskreis in der Begegnungsstätte Altwarmbüchen

Isernhagen, Begegnungsstätte Altwarmbüchen, An der Riehe 32

Hannelore Stork, 05136/893410

mittwochs, 08.09.2021 bis 15.12.2021

jeweils 09:30 - 11:00 Uhr,

Preis: 94,00 €

- 08.09.2021 Neue Impulse in der Musik des 20. Jahrhunderts, Teil 1
Hella Gütte
- 15.09.2021 Neue Impulse in der Musik des 20. Jahrhunderts, Teil 2
Hella Gütte
- 22.09.2021 Theodor Fontane:
Mathilde Möhring
Gabriele Meuer
- 29.09.2021 Besuch im Sprengelmuseum
Thema nach Absprache
Treffpunkt 11 Uhr im Foyer,
zzgl. Eintritt
Jörg Worat
- 06.10.2021 Was Märchen von der Ver-Wandlung wissen
Karin Hieronimus
- 13.10.2021 Der Konfuzianismus
Florian Fischbach
- 03.11.2021 Synagoge und Friedhof als Orte jüdischer Kultur. Am Beispiel Niedersachsen
Dr. Peter Schulze
- 10.11.2021 Lebensphilosophie in Deutschland, Frankreich, Amerika, Teil 1
Thomas Schneider
- 17.11.2021 Lebensphilosophie in Deutschland, Frankreich, Amerika, Teil 2
Thomas Schneider
- 24.11.2021 Programmplanung
- 01.12.2021 Der Brexit, Teil 1
Dr. Regina Runge-Beneke
- 08.12.2021 Der Brexit, Teil 2
Dr. Regina Runge-Beneke
- 15.12.2021 Syrien, Geschichte und Kultur vor der Zerstörung
Georg Berthold

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

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

mittwochs, 15.09.2021 bis 08.12.2021

jeweils 09:30 - 11:00 Uhr

Preis: 80,00 €

- 15.09.2021 Religiöse Intoleranz im Christentum, Judentum und Islam
Florian Fischbach
- 22.09.2021 Johann Christoph Sachse,
Lesung
Burkhard Heinrich
- 29.09.2021 In der Mitte der Nacht liegt der Anfang eines neuen Tages
Karin Hieronimus
- 06.10.2021 Die Literatur der deutschen Romantik, Teil 1
Thomas Schneider
- 13.10.2021 Die Literatur der deutschen Romantik, Teil 2
Thomas Schneider
- 03.11.2021 Chinas Weg in die Moderne, Teil 1
Dr. Regina Runge-Beneke
- 10.11.2021 Chinas Weg in die Moderne, Teil 2
Dr. Regina Runge-Beneke
- 17.11.2021 Armenien - Land zwischen Europa und Asien
Rainer Windrich
- 24.11.2021 Programmplanung
- 01.12.2021 Island und Grönland (Dia-Vortrag)
Helmut Peters
- 08.12.2021 Gesunde Ernährung - wie geht das heute?
Thomas Feist



U 100 302 Frauenarbeitskreis im Haus der Begegnung in Neuwarmbüchen

Isernhagen, Haus der Begegnung, Neuwarmbüchen, Immenzaun 13

Annelore Steinforth, 05139/896254

mittwochs, 22.09.2021 bis 15.12.2021

jeweils 10:45 - 12:15 Uhr

Preis: 80,00 €

- 22.09.2021 Der Brexit
Dr. Runge-Beneke
- 29.09.2021 Theodor Fontane:
Mathilde Möhring
Gabriele Meuer
- 06.10.2021 Neue Impulse in der Musik
des 20. Jahrhunderts, Teil 1
Hella Gütte
- 13.10.2021 Neue Impulse in der Musik
des 20. Jahrhunderts, Teil 2
Hella Gütte
- 03.11.2021 Lebensphilosophie in
Deutschland, Frankreich,
Amerika
Thomas Schneider
- 10.11.2021 Zur Geschichte und Kultur der
Juden in Niedersachsen
Teil 1: Von den Anfängen bis
1850
Dr. Peter Schulze
- 17.11.2021 Heinrich Heine: Ausschnitte
aus seinen Reisebildern
(Lesung)
Burkhard Heinrich
- 24.11.2021 Programmplanung
- 01.12.2021 Syrien, Geschichte und Kultur
vor der Zerstörung
Georg Berthold
- 08.12.2021 Besuch im Sprengelmuseum
Thema nach Absprache
Treffpunkt 11 Uhr im Foyer,
zzgl. Eintritt
Jörg Worat
- 15.12.2021 Mecklenburg-Vorpommern
(Dia-Vortrag)
Rainer Windrich

U 100 303 Frauenarbeitskreis in der VHS, Lehrte

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1

Susanne Schachschal, 05132/55514

dienstags, 14.09.2021 bis 18.01.2022

jeweils 09:30 - 11:00 Uhr

Preis: 67,00 €

- 14.09.2021 Theodor Fontane:
Mathilde Möhring
Gabriele Meuer
- 28.09.2021 (Nachholtermin vom
12.01.2021)
Synagoge und Friedhof als
Orte jüdischer Kultur. Am
Beispiel Niedersachsen
Dr. Peter Schulze
- 12.10.2021 Die Entwicklung der
Geldwirtschaft, Teil 1
Thomas Schneider
- 26.10.2021 Die Entwicklung der
Geldwirtschaft, Teil 2
Thomas Schneider
- 09.11.2021 Der Brexit, Teil 1
Dr. Regina Runge-Beneke
- 23.11.2021 Der Brexit, Teil 2
Dr. Regina Runge-Beneke
- 07.12.2021 Bilderbuch Brandenburg
(Dia-Vortrag)
Rainer Windrich
- 21.12.2021 (Nachholtermin vom
02.02.2021)
Erstaunliche Tier-Mensch
Begegnungen
Sabine Bahnemann
- 04.01.2022 Heinrich Heine: Ausschnitte
aus seinen Reisebildern
Lesung
Burkhard Heinrich
- 18.01.2022 Chinas Weg in die Moderne,
Teil 1
Dr. Regina Runge-Beneke

U 100 304 Frauenarbeitskreis in der VHS, Sehnde

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

Birgit Luck, 05138/503169

dienstags, 21.09.2021 bis 14.12.2021

jeweils 10:00 - 11:30 Uhr

Preis: 80,00 €

- 21.09.2021 Der deutsche Idealismus,
Fichte, Schelling, Hölderlin,
Teil 1
Thomas Schneider
- 28.09.2021 Der deutsche Idealismus,
Fichte, Schelling, Hölderlin,
Teil 2
Thomas Schneider
- 05.10.2021 Zur Geschichte und Kultur der
Juden in Niedersachsen
Teil 1: Von den Anfängen
bis 1850
Dr. Peter Schulze
- 12.10.2021 Theodor Fontane:
Mathilde Möhring
Gabriele Meuer
- 02.11.2021 Mecklenburg-Vorpommern
(Dia-Vortrag)
Rainer Windrich
- 09.11.2021 Herz - Organ der Mitte, wie
kann man Herzerkrankungen
wirksam vorbeugen?
Thomas Feist
- 16.11.2021 Schmerzfrei durch Bewegung
Eggar Job
- 23.11.2021 Programmplanung
- 30.11.2021 Andalusien, auf den Spuren
der Toleranz
Georg Berthold
- 07.12.2021 Der Brexit, Teil 1
Dr. Regina Runge-Beneke
- 14.12.2021 Der Brexit, Teil 2
Dr. Regina Runge-Beneke



U 100 105 Gesprächskreis in Uetze

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

Heike Otte, 05173/6364

donnerstags 28.10.2021 bis 16.12.2021
jeweils 09:30 - 11:00 Uhr

Preis: 67,00 €

- 28.10.2021 Lebensphilosophie in
Deutschland, Frankreich,
Amerika
Thomas Schneider
- 04.11.2021 Armenien - Land zwischen
Europa und Asien
Rainer Windrich
- 11.11.2021 Besuch im Sprengelmuseum
Thema nach Absprache
Treffpunkt 11 Uhr im Foyer,
zzgl. Eintritt
Jörg Worat
- 18.11.2021 Der Brexit
Dr. Regina Runge-Beneke
- 25.11.2021 Der Sieg der Rechtspopulisten
und der Rückfall in rechtsna-
tionales völkisches Denken
Dr. Regina Runge-Beneke
- 02.12.2021 "Edel sei der Mensch, hilfreich
und gut!"
Karin Hieronimus
- 09.12.2021 Schmerzfrei durch Bewegung
Eggar Job
- 16.12.2021 Schottland (Dia-Vortrag)
Helmut Peters

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

U 100 305 Frauenarbeitskreis in Hänigsen

Hänigsen, Ev. Kirchengemeinde,
An der Kirche 2

Erika Rös, 05147/467

dienstags, 21.09.2021 bis 07.12.2021
jeweils 09:30 - 11:00 Uhr

Preis: 80,00 €

- 21.09.2021 Die Geschichte des
Antisemitismus, Teil 3
Dr. Regina Runge-Beneke
- 28.09.2021 Chinas Weg in die Moderne,
Teil 1
Dr. Regina Runge-Beneke
- 05.10.2021 Chinas Weg in die Moderne,
Teil 2
Dr. Regina Runge-Beneke
- 12.10.2021 Zur Geschichte und Kultur der
Juden in Niedersachsen
Teil 1: Von den Anfängen
bis 1850
Dr. Peter Schulze
- 02.11.2021 Theodor Fontane:
Mathilde Möhring
Gabriele Meuer
- 09.11.2021 Johann Christoph Sachse,
Lesung
Burkhard Heinrich
- 16.11.2021 Irland (Dia-Vortrag)
Georg Berthold
- 23.11.2021 Schottland, mehr als Whisky,
Kilt und Dudelsack
Georg Berthold
- 30.11.2021 Nahrungsmittelallergien und
Unverträglichkeiten
Thomas Feist
- 07.12.2021 Syrien, Geschichte und Kultur
vor der Zerstörung
Georg Berthold

25 %

Werbeprämie

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

Nähere Informationen dazu finden Sie
in den Geschäftsbedingungen.

*Materialkosten etc. werden
nicht berücksichtigt.



Kontakte:

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



© SDI Productions,
iStockphoto.com

U 106 031 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.

Abmeldeschluss: 10. Dezember 2021
VA-Nr. 20-72631

Agnes Heydenreich

Mo, 31.01.2022, 08:30 - 15:45 Uhr
Di, 01.02.2022, 08:30 - 15:45 Uhr
Mi, 02.02.2022, 08:30 - 15:45 Uhr
Do, 03.02.2022, 08:30 - 15:45 Uhr
Fr, 04.02.2022, 08:30 - 15:45 Uhr

5 Tage, 40 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 4
Preis: 170,00 €

U 106 083 Einführung in eine gelingende Kommunikation auf Augenhöhe

Unsere Sprache fördert sehr oft Missverständnisse und Konflikte und führt manchmal zur ungewollten Eskalation. Wenn die eigenen Vorstellungen, wie es laufen sollte und die Vorstellungen der Anderen aufeinander prallen, kann das bei uns Stress auslösen. Wir bekommen nicht was wir wollen, fühlen uns schlecht und geben gerne dem Anderen die Schuld dafür. Das Ergebnis ist dann meistens Frustration, Ärger, Wut und Enttäuschung.

Dieses Seminar kann Ihr Bewusstsein, in Bezug auf Kommunikation, erweitern, die Kooperationsbereitschaft anderer Menschen erhöhen und Konfliktlösungen fördern. Sie werden unterstützt Verhaltensweisen zu erkennen, Neue zu finden, bewusster zu kommunizieren, gelassener in Konflikten zu bleiben und eine wertschätzende Grundhaltung aufzubauen. Alte Muster, wie z.B. Vorwürfe, Beschuldigungen, Drohungen, oder Rechthaberei sind dann mit der Zeit überflüssig.

Sie lernen sich, Ihre Gefühle und Bedürfnisse besser zu verstehen und gleichzeitig den Zusammenhang zwischen diesen Beiden.

Claudia Löffelholz

Fr, 14.01.2022, 18:00 - 21:15 Uhr
Sa, 15.01.2022, 10:00 - 17:30 Uhr
1 Wochenende, 14 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 1
Preis: 57,00 €



U 106 093 Beziehungsführerschein

für junge Erwachsene ab 18 Jahre

Ob in der Beziehung, Familie, Schule, am Arbeitsplatz oder mit guten Freunden: Worte können verletzen, enttäuschen, deprimieren, aber auch ermutigen und zu Verbindung und Verständnis führen.

Was ist wohl der häufigste Grund für Streit, Konflikte und Unzufriedenheit? Wir bekommen nicht was wir wollen und geben gerne dem Anderen die Schuld dafür. Wieso bekommen wir nicht was wir wollen? Das liegt oft daran, dass wir nicht klar und deutlich sagen, was wir möchten und was uns wichtig ist. Weshalb fällt uns das so schwer? Weil wir das in der Regel nicht wirklich wissen. Unsere Aufmerksamkeit richtet sich meistens darauf, was an anderen Menschen verkehrt ist. Anstatt zu fragen "Wer ist schuld?", oder "Wer hat Recht?" ist es sinnvoller in Ich-Form zu sprechen und zu sagen was für Dich von Bedeutung ist. Damit bekommst Du die Chance wirklich gesehen und gehört zu werden.

Lerne Dich selbst besser kennen, bewusster zu kommunizieren und in schwierigen Situationen gelassener zu bleiben.

Claudia Löffelholz

Sa, 22.01.2022, 10:00 - 17:30 Uhr

1 Sonnabend, 10 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 44,00 €

U 106 023 Was ist Achtsamkeit?

Ein Vortrag über die Bedeutung eines heilsamen Pfades zur Gesundheit

Als hätte er es gewusst. Wir sind noch immer mit so viel Leiden auf der Welt konfrontiert. Bereits vor 2600 Jahren beschloss der historische Buddha die Lösung für das Leiden dort zu suchen, wo er dessen Ursprung sah, nämlich im eigenen Geist.

In der Achtsamkeitsmeditation benutzen wir unseren Geist, um seine Wirkweise zu erforschen und zu schulen. Die Meditation vermag besonders in Zeiten der Unruhe zu einem Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung zu verhelfen, um unseren Geist länger friedlich ruhen zu lassen, damit er zu neuen Erkenntnissen gelangen kann. Und wir brauchen keineswegs Buddhisten zu sein, um die überlieferten und sehr hilfreichen Erfahrungen der Achtsamkeit für uns zu nutzen.

Der Vortrag beleuchtet die Grundlagen und die Bedeutung der traditionellen sowie der säkularen Theoriebildung der Achtsamkeitsmeditation in der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (MBSR, Kabat-Zinn/USA), die in der praktischen Anwendung erprobt werden kann.

Rüdiger-Felix Lorenz

Do, 04.11.2021, 18:30 - 20:30 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 3

Preis: 14,00 €

U 106 073 Mit Achtsamkeit zur Ruhe finden

Eine Einführung in die Methode der Achtsamkeits-Meditation

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

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

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

Rüdiger-Felix Lorenz

Sa, 27.11.2021, 10:00 - 19:00 Uhr

So, 28.11.2021, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Wochenende, 15 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 61,00 €

U 106 063 Achtsamkeit - Selbstsorge als Lebenskunst

Der amerikanische Molekularbiologe Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelte das effektive Anti-Stress-Programm MBSR (Mindfulness-Based-Stress-Reduction) als Reaktion auf die Anforderungen unserer schnelllebigen Gesellschaft, die an persönlicher Energie und Gesundheit zehren. Somit ist MBSR geeignet für alle Menschen, die nach effektiven Möglichkeiten der Stressbewältigung in ihrem täglichen Leben suchen. MBSR ist zudem dafür geeignet, mit dem Alltagsstress auf eine Weise umzugehen, indem die Gesundheit präventiv erhalten und gefördert wird.

Mit dem MBSR-Training wird die Fähigkeit, sich selbst im gegenwärtigen Augenblick bewusst zu sein, geschult. Die innere Haltung dabei ist im Sinne der Praxis der Selbstsorge offen, vertrauend und geduldig mit sich selbst.

Im Kurs erforschen wir unsere Empfindungen, Gefühle und Gedanken. Durch das Wahrnehmen von angenehmen wie unangenehmen Emotionen und Denkstrukturen ist es möglich einen Umgang mit den Ereignissen zu praktizieren, der zu mehr innerer und äußerer Ausgeglichenheit sowie vor allem innerer Ruhe führt. Körperübungen und Kurzvorträge ergänzen die Meditationsrunden. Sie erhalten einen praxisnahen Einblick in die wichtigsten Grundlagen der Methode, probieren verschiedene Meditationsübungen aus, um so herauszufinden, ob MBSR für Sie geeignet ist.

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

Rüdiger-Felix Lorenz

Sa, 29.01.2022, 10:00 - 19:00 Uhr

So, 30.01.2022, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Wochenende, 15 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 61,00 €



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

Naturelle I + II

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

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

Andreas Halstenberg

Mi, 13.10.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 10.11.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

2 Abende, 6 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 2

Preis: 31,00 €

U 106 022 Psycho-Physiognomik nach Carl Huter - Aufbaukurs

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

Die Kursthemen im Überblick:

- 08.12.21: Nase

- 12.01.22: Mund

Andreas Halstenberg

Mi, 08.12.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 12.01.2022, 19:00 - 21:15 Uhr

2 Abende, 6 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 2

Preis: 31,00 €

U 106 021 Dein Kind - Dein Spiegel

Vortragsabend

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

Wir werden so auf Themen aufmerksam gemacht und können unbewusste Aspekte in uns erkennen. Kinder sind wunderbare Spiegel für uns und es lohnt sich, hier genauer hin zu schauen. Wenn wir die Wirkungsweise der Spiegelgesetze erkennen, können sie für uns zu einem wichtigen Lernfeld werden und unterstützen unsere Persönlichkeitsentwicklung. Es ist spannend und aufschlussreich die Verhaltensweisen der Kinder unter den Aspekten der Spiegelgesetze zu betrachten. Wer dies tut, wird meistens belohnt. Sind Themen erst einmal erkannt, können positive Veränderungen in der Eltern-Kind-Beziehung entstehen und der Umgang miteinander wird noch freudvoller.

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

Christine Schröpfer

Fr, 19.11.2021, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 18,00 €

U 106 025 Wer ist der wichtigste Mensch in meinem Leben?

Vortragsabend

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

Selbstwertschätzung ist ein Lebensstil, für den wir uns entscheiden und ihm dann erlauben, Stück für Stück in unsere verschiedenen Lebensbereiche Einzug zu halten.

Der Vortrag gibt Einblick in die Thematik, macht Mut, gibt Tipps für Veränderungen und lässt Raum zum Austausch.

Christine Schröpfer

Mi, 17.11.2021, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15

Seminarraum 1

Preis: 18,00 €

U 106 013 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

Do, 21.10.2021, 18:00 - 20:15 Uhr

Do, 28.10.2021, 18:00 - 20:15 Uhr

2 Abende, 6 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 3

Preis: 29,00 €



U 106 053 Selbstbewusst, innerlich stark und glücklich!

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

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

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

Jana Hellmann

Do, 07.10.2021, 18:00 - 20:15 Uhr

Do, 14.10.2021, 18:00 - 20:15 Uhr

2 Abende, 6 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 3

Preis: 29,00 €

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

Die Zeit rinnt einem durch die Finger - 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

Do, 20.01.2022, 18:00 - 20:15 Uhr

Do, 27.01.2022, 18:00 - 20:15 Uhr

2 Abende, 6 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 3

Preis: 29,00 €

25 %

Vielbucherprämie

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



Wegweiser

Bildungsurlaube	4
Literatur und Kultur	22
Malen und Zeichnen	24
Plastisches Gestalten	30
Werken	30
Textiles Gestalten, Nähen/Mode	32
Musik	37
Fotografie und Bildbearbeitung	40
Freizeit und Gartengestaltung	44

Kontakte

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

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

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0



Kultur/Gestalten

Kultur macht stark

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

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

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





Kontakte:

Astrid Voges

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

Meri Zivkov

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

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0



© CRimages,
Fotolia.com

U 206 053 London - Biographie einer Stadt

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

Deshalb sollen anhand ausgewählter Perioden, Ereignisse und Personen eher unbekanntere Aspekte der Stadtgeschichte behandelt werden - vom vorrömischen über das römische und mittelalterliche London bis zum London der industriellen Revolution mit ihren sozialen Verwerfungen und dem London des 20. Jahrhunderts, das das Gesicht der Stadt komplett verändert hat.

Dieter Reiniger

Mi, 10.11.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 3

Preis: 14,00 €

U 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 unbekanntere 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.

Dieter Reiniger

Mi, 06.10.2021, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Abend, 2 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 3

Preis: 10,00 €

U 200 283 Englische Gärten in den Cotswolds

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

Ellen Bielert

Do, 11.11.2021, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 3

Preis: 14,00 €



U 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, 15.11.2021, 18:30 - 21:00 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1
Preis: 18,00 €

U 206 152 Der Garten in der Malerei

Digitaler Lichtbildervortrag

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

Claudia Sajak

Mo, 24.01.2022, 18:30 - 21:00 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1
Preis: 18,00 €

T 206 122 Symbolismus und phantastische Malerei

Zwischen Traum und Alptraum - Digitaler Lichtbildervortrag

Der bedeutende englische Lyriker William Butler Yeats (1865-1939) schrieb 1898: „Alle Kunst, die sich nicht auf das reine Geschichtenerzählen oder die reine Portraitalmalerei beschränkt, ist symbolisch.“ Gemäß dieser Aussage, würden sich in fast jeder Epoche der Malerei symbolistische Kunstwerke finden lassen. Und tatsächlich liegt die Schwierigkeit den Symbolismus als stilistisches und zeitliches Phänomen zu definieren, in seiner schwer zu fassenden Ausdrucksfülle. Eine Übereinstimmung bildet das ausschließliche Interesse der Symbolisten an der verborgenen Welt, der man sich nur anhand von Träumen und Visionen zu nähern vermag.

Dabei verlassen sie die traditionellen Wege der naturgetreuen Wiedergabe einer objektiv sichtbaren Wirklichkeit. Dieser digitale Lichtbildervortrag möchte in diese opulente Bildmagie einführen und die vielfältigen Quellen aufzeigen, aus welchen die symbolistischen Künstler ihre Ideen schöpften, wobei auch die Zeitgeschichte eine bedeutende Rolle spielt.

Claudia Sajak

Mo, 13.09.2021, 18:30 - 21:00 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1
Preis: 18,00 €



**Große Auswahl an Uhren,
Schmuckkollektionen,
Accessoires
Internationale Trends.**

**Exclusive Arbeiten aus
eigener Meisterwerkstatt.**








**Zertifiziertes
Perlenfachgeschäft.**

Michael Graeber
Goldschmiede-, Uhrmachermeister und Juwelier
seit 1997

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

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



Kontakte:

Astrid Voges

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

Meri Zivkov

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

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0



© Marianne Mayer-Lindhof

T 207 161Z Skizzieren in der Stadt für Anfänger*innen Outdoor!

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

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

Marianne Mayer-Lindhof
Fr, 27.08.2021, 18:30 - 21:30 Uhr
Sa, 28.08.2021, 10:00 - 16:00 Uhr
1 Wochenende, 12 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,
Werkraum
Preis: 48,00 €

U 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 Gesichtes 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, 27.09.2021 bis 08.11.2021
jeweils von 18:00 - 20:15 Uhr
5 Abende, 15 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1
Preis: 57,00 €

U 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, 21.01.2022, 18:30 - 21:30 Uhr
Sa, 22.01.2022, 10:00 - 16:00 Uhr
1 Wochenende, 12 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Werkraum
Preis: 48,00 €



U 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, 20.11.2021, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Sonnabend, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Werkraum

Preis: 35,00 €

U 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 brushpen 1340, Tombow oder Lyra Duo Brush, Ecoline Brush Pen o.ä.), Bleistift, Radiergummi, Lineal, Schere, Klebestift und möglichst glattes unliniertes Papier (gern auch im Format DIN A3) sowie einige Bögen Transparentpapier (transparentes Zeichenpapier) sowie einen kurzen Text.

Sabine Pfeiffer

Sa, 18.09.2021, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1

Preis: 35,00 €



© Sabine Pfeiffer

U 207 512 Kalligrafie und Pop-up-Techniken

- Tagesseminar -

Pop-ups (von englisch to pop up, »plötzlich auftauchen«) sind Gestaltungselemente, die viel mit Überraschung zu tun haben: Durch das Aufklappen z.B. einer Karte springt ein durch Faltechnik integriertes Element heraus und lässt dieses räumlich erscheinen. Durch unterschiedliche Faltungen und Einschnitte lassen sich die Pop-ups unendlich variieren. Kombiniert mit kalligrafischen und/oder handschriftlichen Texten entstehen so ganz ungewöhnliche Papierobjekte.

Ein Seminar für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene sowie für alle, die überraschende Effekte lieben.

Vorkenntnisse nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Zeichen- oder Skizzenblock DIN A3, einige Bögen Tonpapier und -karton, Federhalter mit Bandzugfedern (1 und 1,5 mm), farbige Tinten (bitte kein Skriptol); Bleistift, Lineal, Cuttermesser, Klebstoff, einfachen Pinsel, Küchenkrepp, Wasserglas; falls vorhanden: Geodreieck, Falzbein, Schneidematte und -lineal. Federn und Halter können auch im Seminar erworben werden (ca. 3 Euro).

Kopiergeld 1,- Euro

Sabine Pfeiffer

Mi, 20.10.2021, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Tag, 8 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1

Preis: 35,00 €



U 207 163 Workshop: Handlettering & Aquarell

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

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

Marianne Mayer-Lindhof

Sa, 02.10.2021, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Werkraum

Preis: 35,00 €

T 207 1702 Aquarellieren im Berggarten Outdoor!

Stängel, Blüten, Wurzeln...

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

Bitte Aquarellutensilien, eventuell Hocker und dem Wetter angepasste Kleidung mitbringen.

Treffpunkt ist um 10.30 Uhr vor der Kasse zum Berggarten. Der Eintrittspreis ist nicht im Kurspreis enthalten. Bitte nicht vorher bezahlen, da es eine Gruppenermäßigung gibt.

Marianne Mayer-Lindhof

Mi, 18.08.2021, 10:30 - 15:30 Uhr

1 Mittwoch, 7 UStd

Preis: 32,00 €

U 207 231 Aquarellmalerei am Vormittag

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

Bitte bringen Sie Bleistifte, Aquarellblock, Pinsel, Aquarellfarben und zwei Wassergläser mit.

Marianne Mayer-Lindhof

mittwochs, 29.09.2021 bis 15.12.2021

jeweils von 10:00 - 12:00 Uhr

10 Vormittage, 27 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,

Werkraum

Preis: 94,00 €

U 207 081 Aquarellmalerei Für Fortgeschrittene

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

Marianne Mayer-Lindhof

Mi, 29.09.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 13.10.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 03.11.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 17.11.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 01.12.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 15.12.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 12.01.2022, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 26.01.2022, 19:00 - 21:15 Uhr

8 Abende, 24 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,

Werkraum

Preis: 85,00 €

U 207 203 Aquarellmalerei: Landschaften

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

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

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

Bringen Sie bitte Aquarellblock, Pinsel und Aquarellfarben (z.B. Hersteller: Schminke) mit.

Wer noch kein Material hat, braucht für den Anfang: die Aquarellfarben Gelb, Blau und Rot, einen Synthetik-Pinsel und einen Aquarellblock, mittlere Qualität.

Marianne Mayer-Lindhof,

Fr, 05.11.2021, 18:30 - 21:30 Uhr

Sa, 06.11.2021, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Wochenende, 12 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Werkraum

Preis: 48,00 €



U 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, 29.09.2021 bis 15.12.2021

jeweils von 09:30 - 11:45 Uhr

10 Vormittage, 30 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Werkraum

Preis: 103,00 €

U 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, 14.09.2021 bis 08.02.2022

jeweils von 09:30 - 12:00 Uhr

17 Vormittage, 57 UStd

Isernhagen FB, Begegnungsstätte,

Hauptstr. 24

Preis: 187,00 €

U 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, 16.09.2021 bis 02.12.2021

jeweils von 14:30 - 16:45 Uhr

10 Nachmittage, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,

Werkraum

Preis: 103,00 €

U 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, 16.09.2021 bis 02.12.2021

jeweils von 17:00 - 19:15 Uhr

10 Nachmittage, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,

Werkraum

Preis: 103,00 €



U 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, 29.10.2021, 18:00 - 21:30 Uhr

Sa, 30.10.2021, 10:00 - 16:30 Uhr

1 Wochenende, 13 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Werkraum

Preis: 51,00 €

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

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

Sylvia Rose-Krampe

Sa, 04.09.2021, 10:00 - 18:00 Uhr

So, 05.09.2021, 10:00 - 18:00 Uhr

1 Wochenende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,

Werkraum

Preis: 72,00 €

U 207 171 Acrylmalerei: Ein Wochenende voller Farben

Für Neueinsteiger*innen und Fortgeschrittene

Lust auf neue Techniken? Erleben Sie eine spannende Welt der Acrylmalerei mit all ihren Möglichkeiten. Lernen Sie auf Papier oder Keilrahmen zu malen, gerne auch auf größeren Formaten. Ausprobieren, neue Wege in der Malerei suchen und finden, Formen verändern. Die klassischen Themen der Maler wie z. B. Landschaft, Figur, 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, 27.11.2021, 10:00 - 18:00 Uhr

So, 28.11.2021, 10:00 - 18:00 Uhr

1 Wochenende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,

Werkraum

Preis: 72,00 €



U 207 131 Acrylmalerei - Wir starten farbig in den Frühling...

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

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

Bitte mitbringen:

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

Sylvia Rose-Krampe

Sa, 29.01.2022, 10:00 - 18:00 Uhr

So, 30.01.2022, 10:00 - 18:00 Uhr

1 Wochenende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,

Werkraum

Preis: 72,00 €

U 207 181 Ateliertage 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 für die Pausen mit.

Sylvia Rose-Krampe

Mo, 18.10.2021 bis Fr, 22.10.2021

täglich jeweils von 09:30 - 17:00 Uhr

5 Tage, 45 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,

Werkraum

Preis: 163,00 €

U 207 101 Wir starten farbig ins neue Jahr

Ateliertage Acrylmalerei

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, 03.01.2022, 10:00 - 18:00 Uhr

Di, 04.01.2022, 10:00 - 18:00 Uhr

Mi, 05.01.2022, 10:00 - 18:00 Uhr

3 Tage, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,

Werkraum

Preis: 109,00 €

U 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, Pinsel und Stifte, Kreiden - alles je nach eigenem Interesse und Bedarf. Bitte bringen Sie ferner Malervlies für den Fußboden, eine Abdecktischdecke für den Arbeitstisch sowie etwas zum Essen und Trinken für die Pausen mit.

Sylvia Rose-Krampe

Mo, 04.04.2022 bis Fr, 08.04.2022

täglich jeweils von 09:30 - 17:00 Uhr

5 Tage, 45 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,

Werkraum

Preis: 163,00 €

25 %

Vielbucherprämie

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



Kontakte:

Astrid Voges

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

Meri Zivkov

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

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0



© funstock,
iStockphoto.
com

T 208 061 Plastisches Gestalten mit Speckstein

- Tagesseminar -

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

Sandra Tögel

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

1 Sonnabend, 9 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Werkraum

Preis: 44,00 €

U 208 054 Gestalten mit Ton - Töpfern in Sehnde

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

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

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

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

Hinweis: Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Klaus Einecke

Mo, 27.09.2021, 18:30 - 21:30 Uhr

Mo, 04.10.2021, 18:30 - 21:30 Uhr

Mo, 18.10.2021, 18:30 - 21:30 Uhr

Mo, 25.10.2021, 18:30 - 21:30 Uhr

Mo, 01.11.2021, 18:30 - 20:00 Uhr

5 Abende, 18 UStd

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

Preis: 78,00 € (inkl. Brennkosten)

U 208 064 Gestalten mit Ton - Töpfern in Sehnde

Inhalt s. U 208 054.

Hinweis: Am 06.12.2021 findet der Kurs nicht statt.

Klaus Einecke

Mo, 08.11.2021, 18:30 - 21:30 Uhr

Mo, 15.11.2021, 18:30 - 21:30 Uhr

Mo, 22.11.2021, 18:30 - 21:30 Uhr

Mo, 29.11.2021, 18:30 - 21:30 Uhr

Mo, 13.12.2021, 18:30 - 20:00 Uhr

5 Abende, 18 UStd

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

Preis: 78,00 €

U 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, 02.10.2021, 11:00 - 16:00 Uhr

Sa, 16.10.2021, 11:00 - 16:00 Uhr

2 Sonnabende, 13 UStd

Hänigsen, Kunstspirale, Mittelstr. 2

Preis: 61,00 €



U 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, 29.10.2021 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, 08.10.2021, 19:00 - 21:45 Uhr

Sa, 09.10.2021, 10:00 - 16:00 Uhr

Fr, 29.10.2021, 19:00 - 21:30 Uhr

1 Wochenende und 1 Abend, 15 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,

Werkraum

Preis: 57,00 €

U 210 021 Drahtkunst - ein Schnupperkurs

Filigran und leicht kommt Draht daher und lässt sich in Schriftzüge, Bilder und Skulpturen verwandeln. Dieser Kurs möchte Ihnen eine ganz neue Möglichkeit zeigen, Kunst zu erschaffen mit Gefühl, Kraft, Zangen und Draht. Einige Beispiele für mögliche Werkstücke werden vom 20. September bis 15. Oktober 2021 in der Vitrine der VHS-Räume (2. Etage - Eingang Bergstr. 4) ausgestellt. Die benötigten Materialien und Werkzeuge sind im Kurs weitgehend vorhanden und werden gegen eine Nutzungsgebühr zur Verfügung gestellt. Mitzubringen sind wenn möglich lediglich kleine Zangen. Hiervon erhalten die Teilnehmer*innen vorab per E-Mail ein Foto. Karin Dyck

montags, 15.11.2021 bis 22.11.2021

jeweils von 19:00 - 21:15 Uhr

2 Abende, 6 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,

Werkraum

Preis: 29,00 €

U 210 053 Goldschmieden

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

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

Armgard Kretzschmar

donnerstags, 23.09.2021 bis 25.11.2021

jeweils von 19:00 - 21:30 Uhr

8 Abende, 27 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Werkraum

Preis: 94,00 €

U 210 073 Goldschmieden

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Inhalt s. U 210 053.

Armgard Kretzschmar

montags, 27.09.2021 bis 29.11.2021

jeweils von 19:00 - 21:30 Uhr

8 Abende, 27 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Werkraum

Preis: 94,00 €

U 210 031 Workshop: Individuelles Wohnen

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

Die fünf Abende sind in folgende Themen gegliedert:

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

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

Hinweis: Der Kurs findet auch am 26.10.2021 (Herbstferien) statt.

Karin Dyck

dienstags, 05.10.2021 bis 09.11.2021

jeweils von 19:00 - 21:15 Uhr

5 Abende, 15 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,

Werkraum

Preis: 57,00 €

U 210 001 Mosaik - altes Handwerk neu entdeckt

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

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

Sandra Tögel

Sa, 04.12.2021, 10:00 - 17:00 Uhr

So, 05.12.2021, 14:00 - 16:15 Uhr

1 Wochenende, 12 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,

Werkraum

Preis: 53,00 €



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



© Werner Scholz

U 209 053 Werkstattabend: Selbstgenähte Accessoires und Geschenke

An diesem Abend können wahlweise modische Accessoires oder textile Dekorationen genäht werden. Diese selbstgenähten Schmuckstücke sind natürlich auch nette Geschenkideen für das bevorstehende Weihnachtsfest. Die Teilnehmerinnen erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn eine Materialliste mit den verschiedenen, Modellvorschlägen die zur Auswahl stehen: Pfliffige Kissen, Tischdeko, modische Handtaschen oder Handyhüllen, kreative Armstulpen, Kragen oder Stolen aus Webpelz ... Sie werden begeistert sein und es wird Ihnen gelingen, denn fachkundige Anleitung und Unterstützung garantieren den Erfolg. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sofern Sie keine eigene Nähmaschine mitbringen können, stehen VHS-Nähmaschinen zur Verfügung.

Rita Kirschstein

Fr, 19.11.2021, 18:00 - 21:30 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 23,00 €

U 209 083 Werkstattabend Patchwork: Korak

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

Die Teilnehmer*innen können in diesem Workshop ein Lesezeichen oder einen Miniquilt nähen und dabei die Technik ausprobieren.

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

Annette Tatchen

Di, 28.09.2021, 18:00 - 21:30 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 23,00 €

U 209 073 Werkstattabend Patchwork: Mariners Compass

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

Mitzubringende Materialien:

- einen Hintergrundstoff
- 2-8 Stoffe für den Stern, die farblich zusammenpassen
- Nähutensilien

- Schneideutensilien
- Nähmaschine, falls vorhanden
- Bügeleisen und Bügelunterlage (ist aber nicht unbedingt erforderlich)
- Schreibunterlagen

Annette Tatchen

Di, 02.11.2021, 18:00 - 21:30 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 23,00 €

U 209 103 Werkstattabend Patchwork: Kleine Sterne zur Weihnachtszeit

Man braucht immer mal ein kleines Geschenk oder möchte seine Wohnung weihnachtlich mit Sternen dekorieren. Entweder als Baumschmuck, für das Fenster oder als Sternenkette zum Hängen.

An diesem Werkstattabend werden 3 verschiedene Sterne vorgestellt, die einfach zu nähen sind.

Mitzubringende Materialien:

- Verschiedene Weihnachtsstoffe oder unifarbene Stoffe, Baumwolle oder Seide, je nach Vorliebe. (Es können auch gut Reste verarbeitet werden)
- Volumenvlies H 630, wenn vorhanden
- Nähmaschine, falls vorhanden
- Schneideutensilien
- Nähzeug
- passendes Nähgarn
- kleine Perlen, wenn vorhanden

Annette Tatchen

Di, 23.11.2021, 18:00 - 21:30 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 23,00 €



U 209 063 Maschinenquilt

Das Quilten mit der Nähmaschine ist in letzter Zeit immer beliebter geworden. Durch das Freihandquilt hat man viele Möglichkeiten die Oberflächenstruktur eines Quilts zu gestalten. In diesem Kurs probieren Sie an vorbereiteten Sandwiches maschinengeführtes Quilten und Freihandquilt aus. Für die Planung der Werkstücke und die Materialbesprechung findet am Dienstag, d. 28.09.2021 ein Vorbesprechungsabend statt.

Annette Tatchen

Di, 28.09.2021, 17:00 - 18:00 Uhr

Sa, 09.10.2021, 09:00 - 17:00 Uhr

1 Abend u. 1 Samstag, 12 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 48,00 €

U 209 093 Patchwork: Bargello

Bargello ist ein altes Stickmuster, das sich aber sehr leicht in Stoff umsetzen lässt. Typisch für dieses Muster sind die "Wellen", die aber je nach eigenem Entwurf ganz unterschiedlich ausfallen können. Nachdem man eine Kurve entworfen und die Größe des zu nähenden Quils berechnet hat, geht es an die Stoffauswahl. Besonders schön sehen die Quilts aus, wenn man Stoffe im Farbverlauf von hell nach dunkel wählt. Für die Planung der Werkstücke und die Materialbesprechung findet am Dienstag, d. 02.11.2021 ein Vorbesprechungsabend statt.

Annette Tatchen

Di, 02.11.2021, 17:00 - 18:00 Uhr

Fr, 12.11.2021, 17:00 - 22:00 Uhr

Sa, 13.11.2021, 09:00 - 17:00 Uhr

1 Abend u. 1 Wochenende, 19 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 69,00 €

U 209 013 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. Zwiebschalen 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, 04.02.2022, 18:00 - 21:15 Uhr

Sa, 05.02.2022, 10:00 - 17:30 Uhr

So, 06.02.2022, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Wochenende, 20 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Werkraum

Preis: 78,00 €

U 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, 12.11.2021, 18:15 - 21:15 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 21,00 €

U 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, 08.10.2021, 17:00 - 20:00 Uhr

1 Nachmittag, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Werkraum

Preis: 20,00 €

Weiterer Kurs s. S. 34.



U 209 123 Kleine Nähprojekte selbst gestaltet

Inhalt s. U 209 113, S. 33.

Rita Kirschstein

Fr, 28.01.2022, 17:00 - 20:00 Uhr

1 Nachmittag, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Werkraum

Preis: 20,00 €

U 209 033 Nähprojekte: Advents- und Weihnachtsdeko

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

Dank Schritt-für-Schritt-Anleitungen gelingt das Nacharbeiten im Handumdrehen. Dieser Schnupperkurs ist auch für absolute Anfänger*innen geeignet. Einige Beispiele für mögliche Werkstücke werden vom 27.09.2021 - 05.11.2021 im VHS-Lichthof in Lehrte, Rathausplatz 2 (2. Etage) ausgestellt. Sie wählen vor Ort nach je nach individuellen Vorlieben und Vorkenntnissen Ihr/e Wunsch-Modell(e) aus. Bitte mitbringen: Nähmaschine mit Zubehör (nur soweit vorhanden), Stoffschere, Nähgarn in verschiedenen Farben (z.B. rot, grün, beige) sowie weihnachtliche Stoffe (nur soweit vorhanden). Die Kosten für zur Verfügung gestellte Materialien (z.B. Stoffe) werden ggf. nach Verbrauch im Kurs abgerechnet.

Renate Anton

Mi, 17.11.2021, 18:00 - 21:00 Uhr

Mi, 24.11.2021, 18:00 - 21:00 Uhr

2 Abende, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Werkraum

Preis: 35,00 €

U 209 023 Nähprojekte: Taschen, Taschen, Taschen

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

Dank Schritt-für-Schritt-Anleitungen gelingt das Nacharbeiten im Handumdrehen. Hierbei erlernen Sie auf Wunsch auch das Einnähen von Reißverschlüssen und die Verarbeitung von dickeren Stoffen.

Dieser Kurs ist auch für Anfänger*innen geeignet - allerdings sollten diese mit dem Umgang der Nähmaschine bereits ein wenig vertraut sein (Einfädeln, Spule einsetzen, einfache Nähte). Sie wählen vor Ort nach je nach individuellen Vorlieben und Vorkenntnissen Ihr/e Wunsch-Modell(e) aus. Einige Beispiele für mögliche Werkstücke werden vom 17.11.2021 - 15.12.2021 im VHS-Lichthof in Lehrte, Rathausplatz 2 (2. Etage) ausgestellt. Über die mitzubringenden Materialien für den 1. Abend werden Sie rechtzeitig vor Kursbeginn informiert.

Renate Anton

Mo, 17.01.2022, 18:00 - 21:00 Uhr

Mo, 24.01.2022, 18:00 - 21:00 Uhr

2 Abende, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Werkraum

Preis: 35,00 €

U 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 stehen 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.

Rita Kirschstein

dienstags, 14.09.2021 bis 26.10.2021

jeweils von 18:00 - 20:15 Uhr

Hinweis: Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt. Am 28.09.2021 findet der Kurs nicht statt.

6 Abende, 18 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Werkraum

Preis: 75,00 €

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

Das ABC des Nähens für Einsteiger*innen

Inhalt s. U 209 173.

Hinweis: Am 23.11.2021 findet der Kurs nicht statt.

Rita Kirschstein

dienstags, 09.11.2021 bis 14.12.2021

jeweils von 18:00 - 20:15 Uhr

5 Abende, 15 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Werkraum

Preis: 65,00 €

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

Das ABC des Nähens für Einsteiger*innen

Inhalt s. U 209 173.

Rita Kirschstein

dienstags, 11.01.2022 bis 08.02.2022

jeweils von 18:00 - 20:15 Uhr

5 Abende, 15 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Werkraum

Preis: 65,00 €

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.



© Africa Studio,
Fotolia.com

U 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.

Agnes Heydenreich

Mo, 06.09.2021, 19:00 - 20:30 Uhr
(Vorbesprechung)

Mo, 13.09.2021, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 20.09.2021, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 27.09.2021, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 04.10.2021, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 11.10.2021, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 25.10.2021, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 01.11.2021, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 08.11.2021, 19:00 - 21:30 Uhr

9 Abende, 29 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,

Werkraum

Preis: 114,00 €

U 209 041 Nähen macht Spaß

Inhalt s. U 209 031.

Agnes Heydenreich

Mo, 03.01.2022, 19:00 - 20:30 Uhr
(Vorbesprechung)

Mo, 10.01.2022, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 17.01.2022, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 24.01.2022, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 07.02.2022, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 14.02.2022, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 21.02.2022, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 28.02.2022, 19:00 - 21:30 Uhr

8 Abende, 26 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,

Werkraum

Preis: 103,00 €

T 209 065 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.

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

Agnes Heydenreich

Di, 24.08.2021, 18:00 - 19:00 Uhr
(Vorbesprechung)

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

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

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

1 Abend u. 1 Wochenende, 20 UStd

Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15

Seminarraum 1

Preis: 82,00 €

U 209 071 Nähen am Wochenende

Aktuelle Mode nach einfachen Schnitten selbst genäht

Inhalt s. U 209 065.

Agnes Heydenreich

Mo, 06.09.2021, 18:00 - 19:00 Uhr
(Vorbesprechung)

Fr, 17.09.2021, 18:00 - 21:15 Uhr

Sa, 18.09.2021, 09:30 - 15:30 Uhr

So, 19.09.2021, 09:30 - 14:00 Uhr

1 Abend u. 1 Wochenende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,

Werkraum

Preis: 82,00 €

U 209 081 Nähen am Wochenende

Aktuelle Mode nach einfachen Schnitten selbst genäht

Inhalt s. U 209 065.

Agnes Heydenreich

Mo, 08.11.2021, 18:00 - 19:00 Uhr
(Vorbesprechung)

Fr, 19.11.2021, 18:00 - 21:15 Uhr

Sa, 20.11.2021, 09:30 - 15:30 Uhr

So, 21.11.2021, 09:30 - 14:00 Uhr

1 Abend u. 1 Wochenende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,

Werkraum

Preis: 82,00 €

U 209 091 Nähen am Wochenende

Aktuelle Mode nach einfachen Schnitten selbst genäht

Inhalt s. U 209 065.

Agnes Heydenreich

Mo, 24.01.2022, 18:00 - 19:00 Uhr
(Vorbesprechung)

Fr, 11.02.2022, 18:00 - 21:15 Uhr

Sa, 12.02.2022, 09:30 - 15:30 Uhr

So, 13.02.2022, 09:30 - 14:00 Uhr

1 Abend u. 1 Wochenende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4,

Werkraum

Preis: 82,00 €



T 209 084Z Nähen am Wochenende

Kompaktkurs am Wochenende

Für Anfänger*innen und fortgeschrittene Anfänger*innen.

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

In diesem Kurs nähen Sie einen Rock, eine Hose oder Bluse nach einfachen Schnitten unter Berücksichtigung der eigenen Maße. Sie erwerben grundlegende Kenntnisse im Zuschnitt und im Nähen.

Bei Bedarf auch die Handhabung der eigenen Nähmaschine.

Am Freitag werden die Stoffe zugeschnitten. Samstag und Sonntag erfolgt die Verarbeitung zum ausgewählten Modell.

Für Fragen zu Stoffen, Schnitten und Zubehör lassen Sie sich bei Anmeldung die E-Mail-Adresse der Dozentin geben, um alles weitere zu besprechen.

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

Cornelia Kiehm

Fr, 27.08.2021, 18:00 - 21:00 Uhr

Sa, 28.08.2021, 09:30 - 16:15 Uhr

So, 29.08.2021, 09:30 - 13:15 Uhr

1 Wochenende, 18 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Werkraum

Preis: 75,00 €

U 209 084 Nähen am Wochenende

Kompaktkurs am Wochenende

Für Anfänger*innen und fortgeschrittene Anfänger*innen

Inhalt s. U 209 084Z.

Cornelia Kiehm

Fr, 15.10.2021, 18:00 - 21:00 Uhr

Sa, 16.10.2021, 09:30 - 16:15 Uhr

So, 17.10.2021, 09:30 - 13:15 Uhr

1 Wochenende, 18 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Werkraum

Preis: 75,00 €

U 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. 05.10.2021 ein Vorbesprechungsabend statt.

Rita Kirschstein

Di, 05.10.2021, 17:00 - 17:45 Uhr

Sa, 16.10.2021, 10:00 - 17:00 Uhr

So, 17.10.2021, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Abend und 1 Woche, 15 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Werkraum

Preis: 64,00 €

U 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, 27.11.2021, 09:30 - 14:00 Uhr

1 Sonnabend, 6 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Werkraum

Preis: 33,00 €

U 209 003 Nähclub

Begleitung Ihrer Nähprojekte

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

Rita Kirschstein

Mi, 15.09.2021, 18:00 - 20:15 Uhr

Mi, 13.10.2021, 18:00 - 20:15 Uhr

Mi, 10.11.2021, 18:00 - 20:15 Uhr

Mi, 08.12.2021, 18:00 - 20:15 Uhr

4 Abende, 12 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Werkraum

Preis: 54,00 €

U 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, 01.09.2021, 18:00 - 21:00 Uhr

Mi, 15.09.2021, 18:00 - 21:00 Uhr

Mi, 29.09.2021, 18:00 - 21:00 Uhr

Mi, 13.10.2021, 18:00 - 21:00 Uhr

Mi, 10.11.2021, 18:00 - 21:00 Uhr

Mi, 24.11.2021, 18:00 - 21:00 Uhr

Mi, 08.12.2021, 18:00 - 21:00 Uhr

Mi, 12.01.2022, 18:00 - 21:00 Uhr

Mi, 26.01.2022, 18:00 - 21:00 Uhr

9 Abende, 36 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Werkraum

Preis: 138,00 €



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



© vectomart,
Fotolia.com



T 213 013 Ferienkurs: Gitarrespielen für Kids

(8-12 Jahre)

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

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

Wolfgang Klebsch

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

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

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

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

4 Vormittage, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 39,00 €

U 213 003 Ferienkurs: Gitarrespielen für Kids

(8-12 Jahre)

Inhalt s. T 213 013.

Wolfgang Klebsch

Mo, 25.10.2021, 11:00 - 12:30 Uhr

Di, 26.10.2021, 11:00 - 12:30 Uhr

Mi, 27.10.2021, 11:00 - 12:30 Uhr

Do, 28.10.2021, 11:00 - 12:30 Uhr

4 Vormittage, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 39,00 €

U 213 091 Gitarre Anfänger*innen, Teil 1

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

Wolfgang Klebsch

dienstags, 28.09.2021 bis 23.11.2021

jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr

7 Abende, 14 UStd

Burgdorf, IGS Rudolf-Bembenneck-Gesamtschule

Preis: 54,00 €

U 213 101 Gitarre Anfänger*innen, Teil 2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen des Kurses U213091 "Gitarre für Anfänger*innen, Teil 1" sowie an Interessentinnen und Interessenten mit entsprechenden geringen Vorkenntnissen.

Wolfgang Klebsch

dienstags, 30.11.2021 bis 25.01.2022

jeweils von 19:15 - 21:30 Uhr

7 Abende, 21 UStd

Burgdorf, IGS Rudolf-Bembenneck-Gesamtschule

Preis: 76,00 €



U 213 082 Gitarre für Anfänger*innen

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

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

Wolfgang Klebsch

Sa, 09.10.2021, 13:00 - 19:00 Uhr

So, 10.10.2021, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Wochenende, 16 UStd

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

Preis: 60,00 €

U 213 103 Gitarren-Anfängerkurs für Senioren, Teil 1

Schnupperkurs - ohne Noten!

Dieser Kurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren und an diejenigen, die vormittags Zeit und Lust haben, das Gitarrespiel von Null an, in vielen kleinen Schritten, leicht verständlich und mit viel Spaß und Freude zu erlernen.

Wir erarbeiten uns das Gitarrespiel 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

mittwochs, 22.09.2021 bis 24.11.2021

jeweils von 10:00 - 11:30 Uhr

8 Vormittage, 16 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Gymnastikraum

Preis: 60,00 €

U 213 113 Gitarren-Anfängerkurs für Senioren, Teil 2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen des Kurses U213103 "Gitarren-Anfängerkurs für Senioren, Teil 1" sowie an Interessentinnen und Interessenten mit entsprechenden geringen Vorkenntnissen.

Wolfgang Klebsch

mittwochs, 01.12.2021 bis 26.01.2022

jeweils von 10:00 - 12:15 Uhr

7 Vormittage, 21 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Gymnastikraum

Preis: 76,00 €

U 213 143 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. 4 - 5 VHS-Semester) sind herzlich willkommen. Bitte wenden Sie sich bei Fragen zu Vorkenntnissen an die zuständige Programmbereichsleiterin (Astrid Voges, Tel. 05132 - 500015), damit ggf. vorab ein Kontakt zum Kursleiter hergestellt werden kann.

Wolfgang Klebsch

donnerstags, 23.09.2021 bis 27.01.2022

jeweils von 10:00 - 12:15 Uhr

14 Vormittage, 42 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Gymnastikraum

Preis: 141,00 €

U 213 033 Gitarre - 1 Song intensiv

- Ohne Noten -

Wie der Titel schon verrät, geht es hier um Detailarbeit: Fortgeschrittene Anfänger*innen und Fortgeschrittene sind Zielgruppe dieses Seminars. Sehr nahe am Original werden die Spieltechniken, Rhythmen, Fingerpicks und/oder Melodielinien zum Song erarbeitet, wodurch das Lied dann sehr authentisch klingt. Alles wird im Detail gezeigt und in vielen kleinen Übungen Schritt für Schritt erarbeitet und einstudiert.

In diesem Seminar geht es um das Stück:

"Heart of gold" (Neil Young).

Die Harp (Mundharmonika) dazu wird vom Dozenten gespielt. Ein zusätzliches Angebot, falls zeitlich machbar, ist das Stück: "Ein Kompliment" (Sportfreunde Stiller). Liedvorschläge als Titel für das Angebot zum nächsten Semester werden gerne entgegengenommen. Das Unterrichtsmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Wolfgang Klebsch

So, 14.11.2021, 11:00 - 17:00 Uhr

1 Sonntag, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Gymnastikraum

Preis: 37,00 €

U 213 053 Weihnachtslieder auf der Gitarre

- Ohne Noten -

Jedes Jahr zur Weihnachtszeit möchten viele Kinder und Erwachsene mit unterschiedlichen musikalischen und spieltechnischen Vorkenntnissen Weihnachtslieder spielen. Eine*r möchte den Rhythmus schlagen, ein*e andere*r lieber zupfen, oder den eigenen Gesang auf der Gitarre begleiten. In diesem Kurs wird das Spielen von bekannten und harmonisch klingenden, sowie auch modernen Weihnachtsliedern auf einer Konzert- oder Westerngitarre erlernt. Auch das Transponieren in andere Tonlagen und das Arbeiten mit einem Kapodaster wird gezeigt und ausprobiert (wichtiges Thema für den Mitgesang).

Das Liedmaterial ermöglicht es sowohl Anfänger*innen als auch Fortgeschrittenen, dem spieltechnischen Reifegrad entsprechend, die Lieder als Solovortrag, nach Rhythmus oder mit interessant klingenden Zupfmustern zu begleiten.

Wolfgang Klebsch

Sa, 11.12.2021, 13:00 - 19:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Gymnastikraum

Preis: 37,00 €



U 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, 30.01.2022, 11:00 - 17:00 Uhr

1 Sonntag, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Werkraum

Preis: 37,00 €

T 213 083 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, 28.08.2021, 10:00 - 17:30 Uhr

1 Samstag, 10 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 60,00 €

U 213 083 Blues Harp - Workshop für Einsteiger*innen

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

Inhalt s. T 213 083.

Dieter Kropp

Sa, 16.10.2021, 10:00 - 17:30 Uhr

1 Samstag, 10 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 60,00 €

U 213 093 Blues Harp - Workshop für Einsteiger*innen

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

Inhalt s. T 213 083.

Dieter Kropp

Sa, 12.02.2022, 10:00 - 17:30 Uhr

1 Samstag, 10 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 60,00 €



Kontakte:

Astrid Voges

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

Meri Zivkov

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

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

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

Grundkurs - für Einsteiger*innen

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

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

- Architekturfotografie
- Produktfotografie
- Porträtfotografie

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

Abgerundet wird der Bildungsurlaub durch die Vermittlung von Grundwissen zum Thema Fotorecht:

Das Recht am eigenen Bild, Urheberrecht, Nutzungsrecht, Soziale Netzwerke. Bitte bringen Sie Schreibzeug, einen USB-Stick, eine Digitalkamera mit manuellen Einstellungen (digitale System-, Bridge oder Spiegelreflex-Kamera), Handbuch, Speicherkarten, Ersatzakku sowie eventuell vorhandene Wechselobjektive mit.

VA-Nr.: B20-101034-80
Abmeldeschluss: 06.09.2021

Werner Scholz
Mo, 18.10.2021 bis Fr, 22.10.2021
jeweils von 08:30 - 15:45 Uhr

5 Tage, 40 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 1
Preis: 182,00 €

U 211 021 Bildungsurlaub: Professionelle Digital-Fotografie im Berufsalltag (Grundkurs)

Grundkurs - für Einsteiger*innen

Inhalt s. T 211 053.

VA-Nr.: B20-101034-80
Abmeldeschluss: 26.11.2021

Werner Scholz
Mo, 10.01.2022 bis Fr, 14.01.2022
jeweils von 08:30 - 15:45 Uhr

5 Tage, 40 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 1
Preis: 182,00 €

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

Aufbaukurs

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

Wir beginnen mit einer kurzen Wiederholung der technischen und gestalterischen Grundparameter wie Blende, Verschlusszeit, Iso-Zahl, Weißabgleich und goldener Schnitt, um darauf aufbauend neue fotografische Themen zu erarbeiten.

Die Inhalte des Bildungsurlaubes umfassen die Bereiche Fototechnik, Motiv- und Bildgestaltung sowie die Konzeption und Planung von Fotoprojekten.

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

- Makro-Fotografie und Nahaufnahmen
- Schärfe und Unschärfe gezielt einsetzen (richtig fokussieren von Spot- bis Mehrfeldmessung)
- Blitzfotografie (direkt oder indirekt blitzen (?), Effekte mit Blitz, Trickblitzen - fotografieren auf dem 2. Vorhang)
- Stativfotografie (Langzeitbelichtung und Stitchfotografie für Banner und Panoramaaufnahmen)
- Elemente und Effekte: Feuer, Wasser, Rauch & Co.
- Videos mit der Spiegelreflexkamera erstellen (Videofunktion und Videoeinstellungen kennenlernen und gezielt einsetzen)
- Konzeptionelle Fotografie (Fotodokumentation, Reportagefotografie, Werbefotografie - Am Anfang steht das Konzept...)
- Bildbearbeitung mit Photoshop: Color Lookup effects (erstellen und speichern eigener Farbstile)

Alle Themenbereiche werden zunächst theoretisch erarbeitet und anschließend in kleinen Praxisprojekten erprobt und umgesetzt. In gemeinsamen Bildbesprechungen werden wir unsere Ergebnisse jeweils bewerten und reflektieren, um uns fotografisch (gestalterisch und technisch) kontinuierlich zu verbessern.

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

VA-Nr.: B20-101035-12
Abmeldeschluss 12.07.2021

Werner Scholz
Mo, 23.08.2021 bis Fr, 27.08.2021
jeweils von 08:30 - 15:45 Uhr

5 Tage, 40 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 1
Preis: 182,00 €



U 211 061 Bildungsurlaub: Professionelle Digital-Fotografie im Berufsalltag (Aufbaukurs)

Aufbaukurs

Inhalt s. T 211 063, S. 40.

VA-Nr.: B20-101035-12

Abmeldeschluss 10.12.2021

Werner Scholz

Mo, 31.01.2022 bis Fr, 04.02.2022

jeweils von 08:30 - 15:45 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 182,00 €

T 211 160 Fotosafari in Hameln

Outdoor!

Ein fotografischer Urlaubstag an der
Weser...

Diese Exkursion richtet sich an Teilnehmer*innen, die bereits einen Einführungskurs in die Digitalfotografie besucht haben bzw. über fotografische Grundkenntnisse verfügen. Sie sind mit Ihrer Kamera bereits ein wenig vertraut und möchten ab sofort noch besser fotografieren? Gemeinsam werden wir einen fotografischen Urlaubstag in der Rattenfängerstadt Hameln verbringen und uns neue kreative Blickwinkel und fotografische Techniken erarbeiten.

Wir treffen uns am Bahnhof in Hameln und werden im Verlauf des Tages verschiedene fotografische Themen erarbeiten und in Szene setzen: Stadt und Weseransichten, Altstadtstraßen und alte Bauwerke sowie Details (Skulpturen, Friese, Inschriften). Wir werden in schöner Lage auch eine Mittagspause einlegen, bei der wir über Motive, Blickwinkel und Kameraeinstellungen sprechen werden. Unsere Fotosafari endet um ca. 17.45 Uhr wieder am Bahnhof in Hameln.

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

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

Werner Scholz

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

1 Sonabend, 10 UStd

Hameln

Preis: 47,00 €

U 211 033 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, 08.10.2021, 18:30 - 21:30 Uhr

Sa, 09.10.2021, 09:00 - 16:00 Uhr

1 Wochenende, 14 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 56,00 €

U 211 055 Einstieg in die Digitalfotografie

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

Inhalt s. U 211 033.

Matthias Reckzeh

Fr, 12.11.2021, 18:30 - 21:30 Uhr

Sa, 13.11.2021, 09:00 - 16:00 Uhr

1 Wochenende, 14 UStd

Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15

Seminarraum 1

Preis: 56,00 €

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

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

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

Werner Scholz

Sa, 13.11.2021, 09:30 - 17:30 Uhr

1 Sonabend, 11 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 49,00 €

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

Inhalt s. U 211 051.

Werner Scholz

Sa, 12.02.2022, 09:30 - 17:30 Uhr

1 Sonabend, 11 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 49,00 €



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

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

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

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

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

Werner Scholz

So, 14.11.2021, 09:30 - 17:30 Uhr

1 Sonntag, 11 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 49,00 €

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

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

Inhalt s. U 211 121.

Werner Scholz

So, 13.02.2022, 09:30 - 17:30 Uhr

1 Sonntag, 11 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 49,00 €

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

Outdoor!

Für fortgeschrittene Hobbyfotografen*innen

Sie sind mit Ihrer Kamera bereits vertraut und möchten ab sofort noch besser fotografieren? In diesem Workshop werden wir uns intensiv mit den Themen Architektur- und Landschaftsfotografie in Farbe und Schwarz-Weiß befassen. Hierbei sollen auch die Themen "Blitzen bei Outdoor-Aufnahmen" und Lichteffekte erarbeitet und erprobt werden. Wir beginnen mit einer kurzen theoretischen Einführung in die Themenstellungen in den VHS-Räumen. Dann folgt ein themengebundener fotografischer "Spaziergang" in Burgdorf sowie anschließend eine ausführliche gemeinsame Auswertung und Bildbesprechung in den VHS-Räumen. Dieser Praxis-Workshop ist für eher "Kreative" als auch für "Fototechniker" gleichermaßen geeignet. Beide Interessengruppen werden sich bei der praktischen Umsetzung der Fotoprojekte positiv ergänzen und voneinander lernen. Mitzubringen sind: Eine System-, Bridge- oder Spiegelreflexkamera, Handbuch, Speicherkarten, Akkus, Stativ sowie Wechselobjektive und ein externes Blitzgerät (soweit vorhanden). Hinweis: Wir weisen darauf hin, dass der Fotoworkshop auch bei schlechtem Wetter stattfindet, so dass die Wetterbedingungen keinen Grund zur Reklamation darstellen. Bitte denken Sie ggf. auch an wetterfeste Kleidung.

Werner Scholz

Sa, 18.09.2021, 09:30 - 17:00 Uhr

1 Samstag, 10 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 45,00 €

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

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

Die Schwarz-Weiß-Fotografie erlebt derzeit eine Renaissance. Was macht eigentlich den besonderen Reiz der Schwarz-Weiß-Fotografie aus?

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

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

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

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

Werner Scholz

So, 19.09.2021, 09:30 - 17:00 Uhr

1 Sonntag, 10 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 45,00 €



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

U 501 602 Android Smartphone - Das perfekte Foto

Inhalt s. S. 110.
Claudia Kempf-Oldenburg
Di, 07.12.2021, 09:30 - 12:45 Uhr
1 Vormittag, 4 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, EDV-Raum
Preis: 32,00 €

U 501 871 Fotoclub

Inhalt s. S. 111.
Bernd Günther
donnerstags, 02.09.2021 bis 20.01.2022
jeweils von 19:00 - 21:30 Uhr
10 Abende, 30 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum

U 501 931 Affinity Photo Aufbau - Workshop

Inhalt s. S. 112.
Bernd Günther
Sa, 09.10.2021, 09:30 - 16:00 Uhr
1 Samstag, 8 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum
Preis: 59,00 €

U 501 951 Affinity Photo Aufbau - Workshop

Inhalt s. S. 112.
Bernd Günther
Sa, 08.01.2022, 09:30 - 16:00 Uhr
1 Samstag, 8 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum
Preis: 59,00 €

U 501 972 Fotobuch

Inhalt s. S. 104.
Paul Sunder
Mo, 15.11.2021, 09:30 - 12:45 Uhr
Do, 18.11.2021, 09:30 - 12:45 Uhr
2 Vormittage, 8 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, EDV-Raum
Preis: 59,00 €

U 501 961 Affinity Photo für Einsteiger*innen - Workshop

Inhalt s. S. 112.
Bernd Günther
Sa, 25.09.2021, 09:00 - 16:00 Uhr
1 Samstag, 8 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum
Preis: 59,00 €

U 501 981 Affinity Photo - Portraitretusche

Inhalt s. S. 112.
Bernd Günther
Sa, 11.12.2021, 09:00 - 16:00 Uhr
1 Samstag, 8 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum
Preis: 64,00 €

501 971 Fotobuch

Inhalt s. S. 104.
Anahita Haeber
Sa, 20.11.2021, 10:00 - 17:00 Uhr
1 Sonnabend, 8 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum
Preis: 59,00 €

U 501 941 Affinity Photo für Einsteiger*innen - Workshop

Inhalt s. S. 112.
Bernd Günther
Sa, 13.11.2021, 09:00 - 16:00 Uhr
1 Samstag, 8 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum
Preis: 59,00 €

Kursleitungsprofile:

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

Eröffne anderen Perspektiven.

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

Bewerbung unter
info@vhs-ostkreis-hannover.de

Hier könnte Ihr Profil stehen!





Kontakte:

Astrid Voges

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

Meri Zivkov

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

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0



© Alexander
Raths,
Fotolia.com

U 200 273 Der Garten als Lebensraum für Biene und Co

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

Ellen Bielert

Mi, 22.09.2021, 18:00 - 21:00 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 3

Preis: 18,00 €

U 200 293 Hausgartenplanung

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

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

Ellen Bielert

Sa, 26.02.2022, 09:00 - 16:00 Uhr

1 Sonnabend, 9 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 3

Preis: 38,00 €

U 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

Mo, 27.09.2021, 18:15 - 21:15 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 3

Preis: 18,00 €



U 200 271 Lazy Gardening

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

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

Ellen Bielert

Mo, 06.09.2021, 18:00 - 21:00 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 18,00 €

U 200 281 Gartenpflege-Tipps für den naturnahen Staudengarten

Outdoor! Ein Rundgang durch den Garten der Dozentin

Dieser Kurs vermittelt Ihnen am praktischen Beispiel des eigenen Hausgartens der Dozentin, wie ein Staudengarten mit abwechslungsreicher Bepflanzung naturnah gepflegt wird. Schauen Sie selbst, wie alteingewachsene Pflanzungen 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

Sa, 18.09.2021, 10:00 - 12:15 Uhr

1 Vormittag, 3 UStd

Preis: 14,00 €

U 200 283 Englische Gärten in den Cotswolds

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

Ellen Bielert

Do, 11.11.2021, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 3

Preis: 14,00 €

Zuhause - schöner wohnen!
Alle aktuellen Informationen auf unserer Webseite!



Leineweberstraße 1 . 31303 Burgdorf

Fon 05136/8843-0

Dieselstraße 1 . 31228 Peine

Fon 05171/7009-0

www.baustoff-brandes.de

Folgen Sie uns auch auf

Baustoff Brandes
Da bau ich drauf.



Wegweiser

Bildungsurlaube	5
Gesundheitsbildung an der VHS	47
Yoga und Entspannungstechniken	47
Gymnastik und Bewegung	59
Gesundheitspflege	72
Ernährung und Kochen	79

Kontakte

Bettina Laes
 Programmbereiche Yoga und Entspannung -
 Gymnastik und Bewegung

Annika Schindel
 Programmbereiche Gesundheitspflege -
 Kochen und Ernährung

Claudia Bosse
 Sachbearbeitung

Meri Zivkov
 Sachbearbeitung

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0



VHS macht gesünder!

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

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

Gesundheit





Kontakte:

Bettina Laes

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

Claudia Bosse

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

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

Gesundheitsbildung in der Volkshochschule

Das Selbstverständnis von

Gesundheitsbildung an Volkshochschulen:

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

Ziele der Gesundheitsbildung sind:

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

Yoga

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

Autogenes Training

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

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



Burgdorf

U 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, 13.09.2021 bis 24.01.2022

jeweils von 17:50 - 19:20 Uhr

16 Abende, 32 UStd

Burgdorf, Grundschule Gudrun Pausewang
Aula

Preis: 113,00 €

U 301 431 Yoga

Vinyasa Gentle Flow

Inhalt s. U 301 521.

Janina Sievers

montags, 13.09.2021 bis 24.01.2022

jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr

16 Abende, 32 UStd

Burgdorf, Grundschule Gudrun Pausewang
Aula

Preis: 113,00 €

U 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, 14.09.2021 bis 16.11.2021

jeweils von 14:45 - 15:45 Uhr

8 Nachmittage, 11 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 46,00 €

U 301 801 Yoga tut gut

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

Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Daniela Prinz

mittwochs, 15.09.2021 bis 26.01.2022

jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr

16 Abende, 32 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 113,00 €

U 301 811 Yoga tut gut

Inhalt s. U 301 801.

Daniela Prinz

donnerstags, 16.09.2021 bis 27.01.2022

jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr

15 Vormittage, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 106,00 €

U 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, 17.09.2021 bis 28.01.2022

jeweils von 08:30 - 09:45 Uhr

15 Vormittage, 25 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 90,00 €

U 301 411 Yoga am Morgen

Inhalt s. U 301 401.

Susanne Brandt

freitags, 17.09.2021 bis 28.01.2022

jeweils von 10:00 - 11:15 Uhr

15 Vormittage, 25 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 90,00 €

U 301 421 Yoga am Morgen

Inhalt s. U 301 401.

Susanne Brandt

freitags, 17.09.2021 bis 28.01.2022

jeweils von 11:30 - 12:45 Uhr

15 Vormittage, 25 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 90,00 €

U 301 071 Yoga für einen kräftigen Beckenboden

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

Christina Stellfeldt-Koch

Sa, 13.11.2021, 09:00 - 13:00 Uhr

1 Sa-Vormittag, 5 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 33,00 €

U 301 071Z Yoga für einen kräftigen Beckenboden

Inhalt s. U 301 071.

Christina Stellfeldt-Koch

Sa, 13.11.2021, 14:00 - 18:00 Uhr

1 Sa-Nachmittag, 5 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 33,00 €



U 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, 16.09.2021 bis 02.12.2021

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Burgdorf, IGS

Vor dem Celler Tor 91, Gymnastikraum

Preis: 74,00 €

U 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, 11.09.2021, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Sonnabend, 9 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 42,00 €

U 301 391 Abendausklang: Klangreisen zum Entspannen

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

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

Susanne Hoheisel

montags, 13.09.2021 bis 08.11.2021

jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

7 Abende, 14 UStd

Burgdorf, Vor dem Celler Tor 31

Preis: 59,00 €

U 301 391Z Abendausklang: Klangreisen zum Entspannen

Inhalt s. U 301 391.

Susanne Hoheisel

montags, 15.11.2021 bis 10.01.2022

jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

7 Abende, 14 UStd

Burgdorf, Vor dem Celler Tor 31

Preis: 59,00 €

U 301 291 Abendausklang: Klangreisen zum Entspannen

Inhalt s. U 301 391.

Susanne Hoheisel

freitags, 17.09.2021 bis 12.11.2021

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

7 Abende, 14 UStd

Burgdorf, Vor dem Celler Tor 31

Preis: 59,00 €

U 301 291Z Abendausklang: Klangreisen zum Entspannen

Inhalt s. U 301 391.

Susanne Hoheisel

freitags, 19.11.2021 bis 21.01.2022

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

7 Abende, 14 UStd

Burgdorf, Vor dem Celler Tor 31

Preis: 59,00 €

U 304 021 Gelassen und gesund bleiben

In diesem Tagesseminar dreht sich alles um das Thema Entspannung. Entspannungsverfahren sind eine gute Methode, um gezielt chronischen Stress vorzubeugen. Genau damit beschäftigt sich dieser Kurs. Welche Entspannungsverfahren gibt es? Was passt zu mir und wie schaffe ich es diese in meinem Alltag zu integrieren, dass ich gelassen und gesund bleibe? Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke, Socken und Kissen mit.

Astrid Le Loup

Sa, 20.11.2021, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 39,00 €

U 301 861 Bildungsurlaub Stressreduzierung statt Burn-out

Strategien zur Stressbewältigung

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

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

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

Anmeldeschluss ist der 15.12.2021

VA.-Nr.: 18 - 62421

Astrid Le Loup

montags, 24.01.2022 bis 28.01.2022

jeweils von 08:30 - 16:00 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 180,00 €



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

Entspannungsverfahren sind eine gute Methode, um gezielt chronischem Stress vorzubeugen. Genau damit beschäftigt sich dieser Kurs. Welche Entspannungsverfahren gibt es? Wie wirken sie? Welches Entspannungsverfahren passt zu wem und wie schaffe ich es diese in meinem Alltag so zu integrieren, dass ich gelassen und gesund bleibe? Gemeinsam ermitteln wir in diesem Kurs, wie man Risikofaktoren für Stress frühzeitig erkennt und lernen praktische Übungen für zuhause.

Zielsetzung:

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

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

VA.-Nr.: 18 - 60698

Abmeldeschluss: 01.12.2020

Astrid Le Loup

montags, 07.02.2022 bis 11.02.2022

jeweils von 08:00 - 13:00 Uhr

5 Tage, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 135,00 €

Isernhagen

U 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, 14.09.2021 bis 25.01.2022

jeweils von 19:45 - 21:00 Uhr

16 Abende, 27 UStd

Isernhagen, Schulcampus Helleweg, Gymnastikraum

Preis: 97,00 €

U 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, 15.09.2021 bis 26.01.2022

jeweils von 17:45 - 19:15 Uhr

16 Abende, 32 UStd

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

Preis: 113,00 €



Name:

Susanne Hoheisel

bei der VHS seit:

2006

Unterrichtsbereich(e):

Entspannung

Das macht Erwachsenenbildung für mich besonders:

Zu sehen, dass es den Teilnehmenden nach meinen Kursen besser geht und ich ihnen für ihren weiteren Lebensweg etwas mitgeben kann



U 301 172 Yoga

Beweglichkeit, Kraft, Entspannung

Inhalt s. U 301 162.

Heike Roziewski

mittwochs, 15.09.2021 bis 26.01.2022

jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr

16 Abende, 32 UStd

Altwarmbüchen, Heinirch-Heller-Schule

Sporthalle, Jacobistr. 5

Preis: 113,00 €

U 301 192Z Yoga im Gesundbrunnen

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

Laura Grote

mittwochs, 15.09.2021 bis 26.01.2022

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

16 Abende, 32 UStd

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

Preis: 128,00 €

U 301 192 Yoga im Gesundbrunnen

Inhalt s. U 301 192Z.

Laura Grote

mittwochs, 15.09.2021 bis 26.01.2022

jeweils von 19:15 - 20:45 Uhr

16 Abende, 32 UStd

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

Preis: 128,00 €

U 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 (Asanas) werden auch Atemübungen des Yoga (Pranayama) und kleine Meditationen praktiziert.

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

Heike Roziewski

donnerstags, 16.09.2021 bis 27.01.2022

jeweils von 09:15 - 10:45 Uhr

15 Vormittage, 30 UStd

Isernhagen H.B., Begegnungsstätte,

Burgwedeler Str. 141 b, Erdgeschoss

Preis: 106,00 €

U 301 122 Yoga am Vormittag

Inhalt s. U 301 112.

Heike Roziewski

donnerstags, 16.09.2021 bis 27.01.2022

jeweils von 11:00 - 12:30 Uhr

15 Vormittage, 30 UStd

Isernhagen H.B., Begegnungsstätte,

Burgwedeler Str. 141 b, Erdgeschoss

Preis: 106,00 €

U 301 712 NEU: Qigong - Tai ji Chi

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

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

Xin Schubert

freitags, 17.09.2021 bis 19.11.2021

jeweils von 16:30 - 18:00 Uhr

8 Abende, 16 UStd

Isernhagen, Schulcampus Helleweg, Gymnastikraum

Preis: 62,00 €

U 301 612 Qi Gong, Meditation und Energiearbeit für Frauen

Neu!

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

Ergänzend lernen Sie einfache Meditationsübungen aus dem Tao Yoga kennen: Mit dem "Inneren Lächeln" können wir ganz bewusst einen Zustand tiefer Entspannung, Ruhe und innerer Harmonie in uns herstellen. Die sechs "Heilenden Laute" sind eine uralte taoistische Übung zur Reinigung und Entspannung der Organe. Beide Übungen ergänzen sich hervorragend in ihrer Aufgabe, die physische und mentale Ausgeglichenheit und Gesundheit wieder herzustellen.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

Uschi Haber

Sa, 02.10.2021, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

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

Preis: 57,00 €

U 301 812 Tao Yoga und Qi Gong: Wecke Deine Lebenskraft!

Neu!

An diesem Wochenende erlernen Sie das Basiswissen aus dem Tao Yoga: Übungen und Meditationen, die uns unterstützen, Krankheiten und Stress zu vermindern und unseren gesamten Körper mit mehr Lebenskraft zu versorgen. Die Übungen wirken sich positiv auf unsere lebenswichtigen Organe, die Körperstrukturen, das Immunsystem und das vegetative Nervensystem aus und unterstützen diese in ihrer Funktion. Gesundheit, Vitalität und Leistungsfähigkeit werden gefördert, körperliche und emotionale Spannungen können sich lösen.

Ergänzt werden diese Übungen durch eine einfache Qi Gong Form in Bewegung, die sich leicht in den Alltag integrieren lässt. Die sanften fließenden Bewegungen führen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.

Verspannungen werden gelöst, die Beweglichkeit der Gelenke und die Körperhaltung verbessert. Die Übungen sind leicht zu erlernen und erfordern keine Vorkenntnisse. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

Uschi Haber

Fr, 12.11.2021, 18:00 - 21:15 Uhr

Sa, 13.11.2021, 10:00 - 16:45 Uhr

So, 14.11.2021, 10:00 - 13:15 Uhr

1 Wochenende, 16 UStd

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

Preis: 97,00 €



Lehrte

U 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, 20.09.2021 bis 13.12.2021

jeweils von 17:55 - 19:25 Uhr

11 Abende, 22 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 81,00 €

U 301 433 Yoga - ein guter Start in die Woche

Inhalt s. U 301 423.

Sylwia Konsek

montags, 20.09.2021 bis 13.12.2021

jeweils von 19:35 - 21:05 Uhr

11 Abende, 22 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 81,00 €

U 300 043 Stadt Lehrte - Yoga

Lina Sell

dienstags, 14.09.2021 bis 25.01.2022

jeweils von 12:30 - 13:30 Uhr

16 Tage, 22 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 98,00 €

U 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, 15.09.2021 bis 26.01.2022

jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr

15 Vormittage, 30 UStd

Lehrte, Fachwerkaus im Stadtpark

Preis: 106,00 €

U 301 523 Yoga

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

Bitte kleines Kissen und Decke mitbringen.

Wählen sie bequeme Kleidung.

Lina Sell

donnerstags, 16.09.2021 bis 27.01.2022

jeweils von 15:30 - 17:00 Uhr

15 Nachmittage, 30 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 106,00 €

U 301 513 Yoga

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

Bitte kleines Kissen und Decke mitbringen.

Wählen sie bequeme Kleidung.

Lina Sell

donnerstags, 16.09.2021 bis 27.01.2022

jeweils von 17:15 - 18:45 Uhr

15 Abende, 30 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 106,00 €

U 301 093Z Yoga - Einstimmung auf das Wochenende

Gesundheit fördern - Körperfunktionen harmonisieren - Spannungen abbauen

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

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Silke Michaelis-Steincke

freitags, 01.10.2021 bis 21.01.2022

jeweils von 14:30 - 16:00 Uhr

14 Nachmittage, 28 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 106,00 €

U 301 093 Yoga - Einstimmung auf das Wochenende

Inhalt s. U 301 093 Z.

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Silke Michaelis-Steincke

freitags, 01.10.2021 bis 21.01.2022

jeweils von 16:15 - 17:45 Uhr

14 Nachmittage, 28 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 106,00 €

U 301 053 Yoga bei Schulter- und Nackenverspannungen

Workshop

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

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

Susanne Horn

Sa, 06.11.2021, 09:00 - 12:15 Uhr

1 Sa-Vormittag, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 24,00 €



U 301 863 Autogenes Training und Selbstfürsorge für Fortgeschrittene **Neu!**

Die Grundkenntnisse im Autogenen Training hast du erlernt und willst deine Kenntnisse vertiefen oder auffrischen? In diesem Kurs geht es nur um dich SELBST! Hier lernst du, wie du das Autogene Training speziell als Eigentherapie anwendest und speziell auf dich selbst zugeschnittene Formeln erstellst. Es werden Visualisierungen geübt, damit die Selbstsuggestion bildhaft unterstützt wird, für mehr Veränderungschancen. Zudem werden theoretische Kenntnisse vermittelt, wie du für mehr Selbstfürsorge in deinem Alltag sorgen kannst, um mehr Wertschätzung dir selbst gegenüber zu erlernen. Dies ist eine Basis für ein Leben mit mehr Wohlgefühl und Gesundheit.

Weitere Kursinhalte:

Selbstfürsorge, Immunsystem stärken, Schmerzen lindern, Schlafstörungen behandeln, Gewichtsreduktion unterstützen, Gefühle balancieren, Krisen meistern, Eigenmacht gewinnen.

Ramona Dietze-Steinke

dienstags, 21.09.2021 bis 23.11.2021

jeweils von 18:15 - 19:15 Uhr

8 Abende, 11 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 54,00 €

U 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, 29.09.2021 bis 24.11.2021

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

7 Abende, 14 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 55,00 €

U 301 013 Autogenes Training und Meditation

Inhalt s. U 301 023.

Inge Baumgarte,

DGAM-Gesundheitspraktikerin

mittwochs, 29.09.2021 bis 24.11.2021

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

7 Abende, 14 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 55,00 €

U 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, 16.09.2021 bis 02.12.2021

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 74,00 €

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

Aufbaumodul

In der heutigen Zeit und unserer schnellen Lebensweise geht der Mensch als solcher oft schon fast verloren. Wir verlernen es, unseren Blick zu fokussieren und in der Fülle der An- und Herausforderungen, klar zu bleiben. Doch in der Klarheit und Einfachheit liegt der Schlüssel zu Frieden, Glück und Gesundheit. Nach dem wir im BU "Stressmanagement in Beruf und Alltag" gelernt haben, dass der Umgang mit Herausforderungen ein Lernprozess mit mehreren Faktoren ist, geht dieser Aufbauteil nun in die Tiefe. In den Lerneinheiten wird das Wissen um die erprobten Methoden der Meditation, Yogatherapie und des Achtsamkeitstrainings sowie dem Ayurveda vertieft um zu verstehen, wie direkter Einfluss auf die Biochemischen Vorgänge im Körper ermöglicht werden kann. Im täglichen Entspannungsteil lernen Sie die effektive Wirkung von Yoga und Meditation kennen. In diesem Bildungsurlaub geht es um mögliche Veränderungsprozesse im eigenen Leben. Die Veränderung der eigenen individuellen Toleranzschwelle und die Möglichkeit mehr im Augenblick zu sein, um die eigenen Ressourcen besser nutzen zu können, führen zu erhöhter Konzentrationsfähigkeit und Resilienz im Berufs- und Privatleben. Das Ziel der Woche ist die so genannte: "Work-Life-Balance". In erster Linie geht es um die Möglichkeit, ein balanciertes Leben zu führen mit Freude, Disziplin und innerer Ruhe als Schlüssel zu Gelassenheit und Vitalität.

Voraussetzung ist die 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: 15.08.2021

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 €



V 301 913 Teilzeit-Bildungsurlaub: Stressbewältigung - Entspannter und gelassener im Berufs- und Alltags- leben

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

An- und Abmeldeschluss 10.07.2022

Christina Stellfeldt-Koch

montags, 22.08.2022 bis 26.08.2022

jeweils von 09:00 - 13:00 Uhr

5 Vormittage, 27 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 127,00 €

© FatCamera,
iStockphoto.com



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

Stress, genauer formuliert: die Belastungen durch Stress, ist eine Erscheinung, die in der letzten Zeit verstärkt aufgetreten ist. Verschiedene Formen z.B. die Belastung durch Lärm, Arbeitsverdichtung, Zukunftsängste u.v.m. sind ein gesamtgesellschaftliches Problem, das sich auf die einzelne Person unterschiedlich auswirkt, etwa in Form von körperlichen (stressbedingten Krankheiten) oder auch psychischen Reaktionen (Depression, Burn-out). Die Veränderungen, die sich im Individuum abspielen, wirken wiederum auf die Gesellschaft zurück - ein Kreislauf, aus dem schwer herauszukommen ist. Um die Lebensqualität im Alltag und im Berufsleben beizubehalten oder auch wiederzugewinnen, gilt es also, zunächst einmal diese Faktoren zu analysieren, ihre individuellen Auswirkungen bewusst zu machen und, darauf aufbauend, Strategien und Verhaltensweisen zu entwickeln, die eine dauerhafte und adäquate Verhaltensänderung bewirken. Dazu nutzt der Bildungsurlaub Verfahren der Selbstanalyse (mittels Einzelarbeit, die durch Anstöße und Leitfragen seitens der Kursleitung angestoßen wird), der Ergebnispräsentation in der Lerngruppe, die verdeutlichen soll, dass sich Stress zwar individuell unterschiedlich auswirken kann, aber auf Faktoren zurückgeht, die nicht nur die einzelne Person betreffen, also ein individuelles Problem darstellen, sondern Ursachen haben kann, die für alle gleichermaßen gelten.

Hierfür sind Reflexionsphasen vorgesehen, zum einen zu Beginn des jeweiligen Unterrichtstages, um Fragen zu klären, die am Vortag nicht - oder nicht ausreichend - behandelt werden konnten, und zum anderen als Phasen der 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: 04.06.2022

Petra Adam

Mo, 18.07.2022 bis Fr, 22.07.2022

täglich jeweils von 08:30 - 14:00 Uhr

5 Vormittage, 30 UStd

Lehrte, Zum Roden 13

Preis: 147,00 €



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

Aufbaumodul

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

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

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

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

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

Voraussetzung ist die 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: 05.09.2022

Petra Adam

Mo, 17.10.2022 bis Fr, 21.10.2022

täglich jeweils von 08:30 - 14:00 Uhr

5 Vormittage, 30 UStd

Lehrte, Zum Roden 13

Preis: 147,00 €

U 301 033 Yin Yoga im Frühling - Detox

Neu!

Frühling - das ist die Zeit des Erwachens, des Aktivierens, des Entgiftens - die Zeit, um Neues zu beginnen und mit frischer Energie und neuer Kraft durchzustarten.

Der Frühling ist in der Natur wie auch in unserem Körper die aktivste Zeit im Jahr: So wie die Natur aus dem Winterschlaf erwacht, die Pflanzen erblühen und neue Knospen tragen, so erwacht auch unser Körper. Wir sind bereit für Neues, verspüren Neugierde, Abenteuerlust und die Kreativität regt sich.

Wir wollen alles in den Fluss bringen und besonders den Leber- und Gallenblasenmeridian mit hüftöffnenden Yogastellungen (Asanas) und Twists ansprechen.

Yin Yoga ist eine Form der Asana-Praxis, in der wir jeweils mehrere Minuten in den einzelnen Haltungen verweilen.

Der Körper wird wunderbar gedehnt, während der Einsatz von Muskelkraft in den Hintergrund tritt.

Yin steht für das weibliche Prinzip und kann dich, durch die ruhige, meditative Art des Praktizierens, tief mit dir selbst verbinden. Yin Yoga wird von vielen Übenden als sehr entspannend, nährend und berührend empfunden.

Bitte mitbringen: Yogamatte, eine feste Decke und wenn vorhanden ein Sitzkissen. Bitte bequeme Kleidung anziehen und für die Schlussentspannung warme Socken mitbringen.

Silke Hartlep

Sa, 22.01.2022, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Samstag, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 28,00 €

Sehnde

U 301 114 Yoga am Vormittag

Der Kurs richtet sich an alle, die durch Yoga bewusste Bewegungsabläufe, Atemübungen und Ausgleichsmethoden kennen lernen bzw. vertiefen möchten. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke mit. N.N.

dienstags, 14.09.2021 bis 25.01.2022

jeweils von 10:30 - 12:00 Uhr

12 Vormittage, 24 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 87,00 €

U 301 044 Yoga für die Faszien

Ein starker und gesunder Beckenboden ist sozusagen das Fundament unseres Körpers und hat gleich mehrere Aufgaben. Die Beckenbodenmuskulatur hält die Bauch- und Beckenorgane an ihrer Stelle und arbeitet mit den Bauch- sowie Rückenmuskeln. Das komplexe Zusammenspiel ermöglicht so eine aufrechte Haltung. Der Beckenbodenmuskel unterstützt die Schließmuskeln von Harnröhre und After bei ihrer Arbeit, das heißt Harn- und Stuhlinkontinenz kommen seltener vor. Zudem hilft er, einem hohen Druck im Bauchraum besser standzuhalten, etwa beim Husten, Niesen, Lachen, schweren Heben oder Pressen beim Stuhlgang. Deshalb ist es wichtig, dass die Muskeln im Inneren zunächst einmal wahrgenommen werden, um dann diese mit gezielten Übungen (Körperhaltungen- Asanas) in Verbindung mit der Atmung (Pranayama) zu stärken. Das Zwerchfell und der Beckenboden agieren dabei eng zusammen und bewegen sich synchron! Beim Einatmen senkt sich das Zwerchfell und die Organe im Bauch werden nach unten gedrückt. Der Beckenboden entspannt sich und senkt sich ebenfalls nach unten. Beim Ausatmen hebt sich das Zwerchfell, die Beckenbodenmuskeln ziehen sich zusammen, der Beckenboden hebt sich und die Bauchorgane werden nach oben gedrückt.

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

Susanne Horn

dienstags, 14.09.2021 bis 25.01.2022

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

16 Abende, 32 UStd

Rethmar, Mensa Grundschule,

Osterkamp 26, 31319 Sehnde

Preis: 113,00 €



U 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, 15.09.2021 bis 19.01.2022

jeweils von 09:00 - 10:30 Uhr

14 Vormittage, 28 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 100,00 €

U 301 514 Yoga in Ilten

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

Bitte mitbringen: Matte u./o. Decke, Duschhandtuch u./o. kleines (Kopf-)Kissen" (als Hilfsmittel für Übungen), bequeme Kleidung. Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen.

Beate Petersen

mittwochs, 06.10.2021 bis 26.01.2022

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

14 Abende, 28 UStd

Sehnde-Ilten, Rathaus, Glückaufstr. 3

Preis: 100,00 €

U 301 474 Yoga

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

Heike Bürger

mittwochs, 22.09.2021 bis 26.01.2022

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

14 Abende, 28 UStd

Rethmar, Mensa Grundschule, Osterkamp

26, 31319 Sehnde

Preis: 100,00 €

U 301 494 Yoga

Inhalt s. U 301 474.

Heike Bürger

mittwochs, 22.09.2021 bis 26.01.2022

jeweils von 19:45 - 21:15 Uhr

14 Abende, 28 UStd

Rethmar, Mensa Grundschule, Osterkamp

26, 31319 Sehnde

Preis: 100,00 €

U 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, 16.09.2021 bis 27.01.2022

jeweils von 18:15 - 19:30 Uhr

15 Abende, 25 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Seminarraum 1

Preis: 90,00 €

U 301 184 Klangmassage - Leise Töne in einer lauten Zeit

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

Klangmassage ist eine sehr wirksame Entspannungsmethode.

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

Bei der Klangmassage werden Hören und Fühlen gleichermaßen angesprochen.

Die Wirkungsweise von Klangschalen können am eigenen, bekleideten Körper beispielsweise durch Klangreisen, Klangmeditationen im Kurs erlebt werden.

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

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

Susanne Hoheisel

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

1 Sonnabend, 9 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 42,00 €

U 301 294 Abendausklang: Klangreisen zum Entspannen

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

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

Susanne Hoheisel

mittwochs, 15.09.2021 bis 10.11.2021

jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

7 Abende, 14 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 59,00 €



U 301 294Z Abendausklang: Klangreisen zum Entspannen

Inhalt s. U 301 294.

Susanne Hoheisel

mittwochs, 17.11.2021 bis 12.01.2022

jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

7 Abende, 14 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 59,00 €

U 301 134 Yoga und Selbstfürsorge

Neu!

Selbstfürsorge ist die Basis für ein gelungenes Leben. Wenn wir nicht gut für uns sorgen, wer dann? Niemand ist dir so nahe wie du dir selbst!

Selbstfürsorge gelingt nur durch uns selbst und sie ermöglicht uns, dass wir alles andere mit Freude und Energie erleben können. Aus der Fülle heraus lässt sich mit Freude geben!

Mit einer achtsamen Yogapraxis, Atemübungen, positiven Lebensimpulsen und einer Abschlussentspannung kann Yoga dich unterstützen im Gleichgewicht zu bleiben oder wiederzugewinnen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, eine feste Decke und wenn vorhanden ein Sitzkissen.

Bitte bequeme Kleidung anziehen und für die Schlussentspannung warme Socken mitbringen.

Silke Hartlep

Sa, 25.09.2021, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Samstag, 4 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 28,00 €

U 301 144 Ayurveda und Yoga - finde deine innere Stärke

Neu!

Ayurveda ist das Wissen für ein langes, glückliches und gesundes Leben. Ayurveda ist natürlich und ganzheitlich, zeitlos und gleichzeitig modern. Sein Geheimnis liegt in seinem ganzheitlichen Ansatz und dem Wissen um unsere Einheit mit der Natur und ihren Gesetzmäßigkeiten.

Yoga verbessert die körperliche Gesundheit und bringt Körper, Geist und Seele in Einklang, in die Einheit zurück.

Somit sind Ayurveda und Yoga ein starkes Team. Beide haben die gleichen Wurzeln und ergänzen sich in idealer Weise.

Wie sie den Menschen betrachten und welche Wege sie empfehlen, um unsere Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen, können Sie in diesem Workshop ganz individuell lernen.

Mit einer Kapha reduzierenden Yogastunde (die dem Frühling zugeordnet ist) und einer Tiefenentspannung möchte ich den Sonntag ausklingen lassen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, eine feste Decke und wenn vorhanden ein Sitzkissen. Bitte bequeme Kleidung anziehen und für die Schlussentspannung warme Socken mitbringen.

Silke Hartlep

Sa, 15.01.2022, 10:00 - 13:00 Uhr

So, 16.01.2022, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Wochenende, 8 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 46,00 €



© Werner Scholz

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



Uetze

U 301 015 Yoga

Neu!

Hatha Yoga ist die bekannteste Yoga Richtung im Westen, welcher aus Körperübungen, Meditation, Atem- und Entspannungstechniken besteht, um das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist herzustellen. Hatha Yoga ist auch Yoga der Ausdauer und der Kraft, da er sehr körperorientierte Praktiken enthält, die dabei helfen die Muskulatur zu kräftigen, die Bänder und Sehnen sanft zu dehnen und die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu erhalten.

Die Körperstellungen, Atemübungen und Meditationen dienen dazu Körper und Geist zu zentrieren, ins Gleichgewicht zu bringen, den Körper sowie die inneren Prozesse besser wahrzunehmen.

Regelmäßiger Yoga kann stressbedingte Störungen wie Bluthochdruck, Schlafstörungen, innere Unruhe, Magenbeschwerden und Kopfschmerzen entgegen wirken. Rücken-, Nacken- und Schulterschmerzen können bei regelmäßiger Praxis vorgebeugt und gelindert werden.

Die Konzentrationsfähigkeit wird gefördert und es stellt sich eine angenehme innere Ausgeglichenheit ein. Entspannende, langsame, gut nachvollziehbare und wechselnde Yoga Haltungen gehören genauso zu einer Hatha Yoga Stunde wie Atemübungen und eine kurze Meditation. Zielgruppen:

- Yoga-Interessierte aller Altersklassen
- Yoga Kenntnisse sind nicht erforderlich, lediglich eine Offenheit und Interesse am Hatha Yoga
- Interessierte, die präventiv etwas für ihren Rücken und ihre Gesundheit tun möchten

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke.

Anna Margarete Lindenau

montags, 13.09.2021 bis 13.12.2021

jeweils von 18:15 - 19:45 Uhr

12 Abende, 24 UStd

Hänigsen, Grundschule am Storchennest, Aula

Preis: 87,00 €

U 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, 13.09.2021 bis 24.01.2022

jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr

16 Abende, 32 UStd

Kita Storchennest, Hänigsen

Preis: 113,00 €

U 301 035 Yoga am Abend

Inhalt s. U 301 005.

Christina Stellfeldt-Koch

montags, 13.09.2021 bis 24.01.2022

jeweils von 18:45 - 20:15 Uhr

16 Abende, 32 UStd

Kita Storchennest, Hänigsen

Preis: 113,00 €

U 301 095 Mit Yoga durch Krisen

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

Ute Kauffmann

montags, 13.09.2021 bis 24.01.2022

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

15 Abende, 30 UStd

Uetze, Stütznerschule,

Nordmannstr. 14

Preis: 106,00 €

U 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, 16.09.2021 bis 27.01.2022

jeweils von 17:15 - 18:45 Uhr

14 Abende, 28 UStd

Uetze, Schulzentrum, Realschule, Marktstr. 6

Preis: 106,00 €

U 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 Übenenden zu einer immer umfassenderen inneren Harmonie kommen, die Körper, Seele und Geist einschließt. Die Übungen wirken beruhigend bei vielen durch Stress bedingten Störungen wie Schlaflosigkeit, Nervosität, Magen-, Darmproblemen oder hohem Blutdruck. Regelmäßig ausgeführte Qigong-Übungen stärken die Lebensenergie und das Immunsystem und arbeiten Alterungsprozessen entgegen. Die Bewegungen im Qigong sind leicht, lebendig und langsam. Sie werden im Stehen oder im Sitzen ausgeübt. Die gesundheitsfördernden Übungen kann jeder ohne Anstrengung "federleicht" erlernen. Wir werden verschiedene traditionelle Qigong-Übungen kennenlernen: Bei gutem Wetter üben wir unter freiem Himmel. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, leichte Schuhe.

Heike Freter

dienstags, 14.09.2021 bis 25.01.2022

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

15 Abende, 20 UStd

Uetze, Schulzentrum, Realschule,

Marktstr. 6

Preis: 71,00 €



Kontakte:

Bettina Laes

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

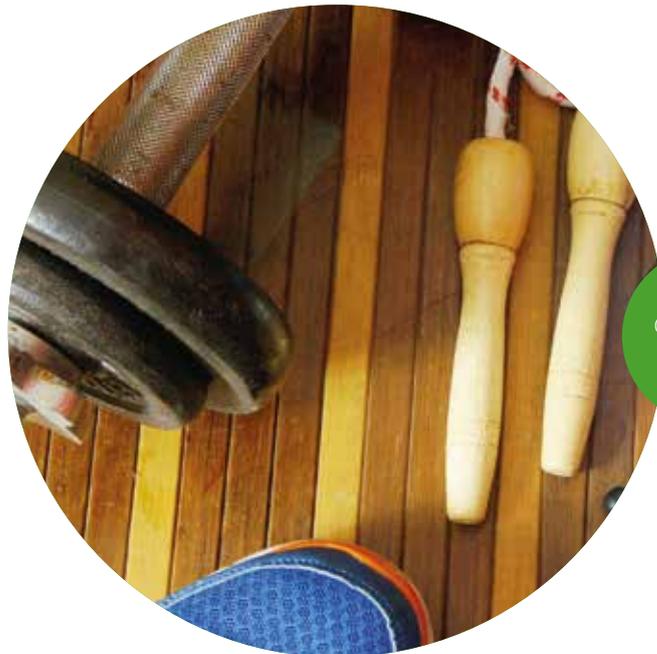
Claudia Bosse

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

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

Burgdorf



© umarazak,
Fotolia.com

U 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, 13.09.2021 bis 24.01.2022
jeweils von 08:30 - 09:30 Uhr
16 Vormittage, 22 UStd
Burgdorf, Haases Gasthaus
Preis: 81,00 €

U 302 681 Vitalfitness und Rückhalt 50plus

Inhalt s. U 302 681Z.
Bettina Arndt
montags, 13.09.2021 bis 24.01.2022
jeweils von 09:30 - 10:30 Uhr
16 Vormittage, 22 UStd
Burgdorf, Haases Gasthaus
Preis: 81,00 €

U 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, 20.09.2021 bis 24.01.2022
jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr
15 Abende, 20 UStd
Burgdorf, Haases Gasthaus
Preis: 81,00 €

U 302 501 RückenFit auch für Männer Die Wirbelsäule trainieren - den Rücken stärken

Das Übungsangebot orientiert sich an gesundheitlichen Kriterien: Muskelkraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination werden aufgebaut und verbessert. Die Belastbarkeit des Herz-Kreislauf-Systems wird erhöht und stabilisiert. Zudem lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, um die Rückengesundheit zu fördern.

Mit funktioneller Rückengymnastik, Wahrnehmungsübungen und wohltuender Entspannung schaffen Sie den notwendigen Ausgleich für einen den Rücken strapazierenden Alltag und tun sich etwas Gutes. Bitte eigene Matte mitbringen.

Tanja Fuß
dienstags, 14.09.2021 bis 25.01.2022
jeweils von 17:30 - 18:30 Uhr
15 Abende, 20 UStd
Burgdorf, Haases Gasthaus
Preis: 74,00 €

U 302 161 RückenFit Die Wirbelsäule trainieren - den Rücken stärken

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

Tanja Fuß
donnerstags, 16.09.2021 bis 27.01.2022
jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr
15 Abende, 20 UStd
Burgdorf, IGS (ehem. Prinzhornschule) P-Trakt, Aula
Preis: 74,00 €



U 302 291 Wirbelsäulengymnastik

Sie haben schon längere Zeit Probleme mit dem Rücken oder möchten Rückenbeschwerden vorbeugen? In diesem Kurs werden gezielte gymnastische Übungen zur Dehnung, Lockerung und Kräftigung der Rückenmuskulatur angeboten. Bei den Übungen werden Hilfsmittel wie Theraband, Sitzbälle etc. eingesetzt. Teilnehmer*innen mit akuten Rücken-erkrankungen müssen vor Kursbeginn unbedingt ihren Arzt befragen.

Heike Andree

mittwochs, 15.09.2021 bis 26.01.2022

jeweils von 17:00 - 18:00 Uhr

16 Abende, 22 UStd

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

Preis: 83,00 €

U 302 121 Wirbelsäulengymnastik

Inhalt s. U 302 291.

Heike Andree

mittwochs, 15.09.2021 bis 26.01.2022

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

16 Abende, 22 UStd

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

Preis: 83,00 €

U 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, 16.09.2021 bis 27.01.2022

jeweils von 09:30 - 10:30 Uhr

15 Vormittage, 20 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 76,00 €

U 302 541 Wirbelsäulengymnastik

Inhalt s. U 302 291..

Heike Andree

donnerstags, 16.09.2021 bis 27.01.2022

jeweils von 10:30 - 11:30 Uhr

15 Vormittage, 20 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 76,00 €

U 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, 13.09.2021 bis 24.01.2022

jeweils von 16:50 - 17:50 Uhr

16 Nachmittage, 22 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 81,00 €

U 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, 14.09.2021 bis 25.01.2022

jeweils von 09:30 - 10:30 Uhr

16 Vormittage, 22 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 83,00 €

U 302 271 Ausgleichsgymnastik

Inhalt s. U 302 231.

Heike Andree

dienstags, 14.09.2021 bis 25.01.2022

jeweils von 10:30 - 11:30 Uhr

16 Vormittage, 22 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 83,00 €

U 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, 15.09.2021 bis 26.01.2022

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

16 Abende, 22 UStd

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

Preis: 83,00 €

U 302 101 Fitnessgymnastik

In diesem Kurs geht es um ein gezieltes Ganzkörpertraining. Nach dem Aufwärmen geht es weiter mit der Kräftigung der Muskulatur, insbesondere im Oberkörper- und Schulterbereich. Stretching und Entspannungsübungen runden den Kurs ab. Zur Unterstützung des Programms wird Musik eingesetzt. Bitte mitbringen: eine Matte, feste Turnschuhe und ein Handtuch.

Andrea Nidzwetzki

donnerstags, 16.09.2021 bis 16.12.2021

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

12 Abende, 16 UStd

Burgdorf, IGS

Vor dem Celler Tor 91, Gymnastikraum

Preis: 62,00 €



FIPS
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



U 302 241 Step Aerobic - Floorwork - Stretching

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

Tanja Fuß

dienstags, 14.09.2021 bis 25.01.2022

jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

15 Abende, 30 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 106,00 €

U 302 251 Step Aerobic

Für Einsteiger*innen

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

Tanja Fuß

donnerstags, 16.09.2021 bis 27.01.2022

jeweils von 19:15 - 20:15 Uhr

15 Abende, 20 UStd

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

Preis: 74,00 €

U 302 351 Pilates - der optimale Start in die Woche

Neu!

Pilates ist die Trainingsmethode für mehr Stabilität. Durch den gezielten Aufbau der tiefliegenden Rumpfmuskulatur wird die Körpermitte, unser Kraftzentrum gestärkt. Die Übungen aus dem Standing-Pilates, sowie aus dem klassischen Pilates-Mattraining verbessern die Balance, die Beweglichkeit, die Haltung, straffen die gesamte Muskulatur und können zum Stressabbau beitragen.

Pilates - eine Wohltat für Körper und Geist !

Dorothea Warmke
montags, 13.09.2021 bis 13.12.2021

jeweils von 10:00 - 11:00 Uhr

12 Vormittage, 16 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 66,00 €

U 302 451 Faszientraining - für mehr Wohlbefinden im Alltag

Neu!

Oft liegt der Grund für Schmerzen im Bewegungsapparat nicht im muskulären-, sondern im faszialen Bereich. Durch viele Faktoren, einseitige Bewegung, zu viel oder zu wenig Bewegung, Ernährung, Umwelteinflüsse oder auch einfach durch das Alter, kann das Faszienewebe (Bindeewebe) seine Elastizität verlieren, verkleben und so zu Beschwerden führen. Diese Gewebestruktur, in der sich auch viele Nervenenden und Schmerzrezeptoren befinden, reagiert auf verschiedene Reize und lässt sich in jedem Alter hervorragend trainieren.

Wir arbeiten mit verschiedenen Techniken um das Faszienewebe geschmeidig zu machen und Verklebungen zu lösen.

Bitte einen Tennisball (alternativ Faszienball oder Franklin-Ball) mitbringen.

Dorothea Warmke

montags, 13.09.2021 bis 13.12.2021

jeweils von 11:15 - 12:15 Uhr

12 Vormittage, 16 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 62,00 €

U 302 831 Pilates - die sanfte Trainingsmethode

Für Einsteiger*innen

Für mehr Balance und Beweglichkeit

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

Für Schwangere ist der Kurs nicht geeignet. Bitte mitbringen: zwei Handtücher, leichte lockere Kleidung und Socken

Anna Jarcevskij

montags, 13.09.2021 bis 24.01.2022

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

16 Abende, 22 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 87,00 €

U 302 841 Pilates - die sanfte Trainingsmethode

Für Einsteiger*innen

Inhalt s. U 302 831.

Anna Jarcevskij

montags, 13.09.2021 bis 24.01.2022

jeweils von 20:00 - 21:00 Uhr

16 Abende, 22 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 87,00 €

Weitere Angebote zum Thema "Faszien" finden Sie auf Seite 76.



© Printemps, Fotolia.com



U 302 301 Sanftes Dehnen & Cardio

Neu!

Durch alltägliche, meistens einseitige Bewegungen kommt es immer wieder zu Verspannungen und Verkürzungen der muskulären Strukturen und zu Verklebungen im Faszienewebe. Um hier entgegen zu Wirken hat sich Stretching als sehr wirkungsvoll erwiesen.

Mit verschiedenen sanften Techniken werden wir das Gewebe wieder aufdehnen. Gerade bei dem Stretching im faszialen Bereich ist es möglich, während des Dehnens auch in die Entspannung zu kommen. Gut gedehntes Gewebe ermöglicht größere Bewegungsfreiheit und Beweglichkeit, weiche und fließende Bewegungen und sorgt für mehr Wohlbefinden.

Ein besonderes "Plus" dieses Kurses ist das moderate, intermittierende Cardio-Training, mit dem wir das Herz-Kreislauf-System stärken und den Körper optimal auf das Dehnen vorbereiten.

Dorothea Warmke

mittwochs, 15.09.2021 bis 15.12.2021

jeweils von 16:30 - 18:00 Uhr

12 Nachmittage, 24 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 94,00 €

U 302 201 Pilates & Deep Stretches

Neu!

Pilates ist die Trainingsmethode für mehr Stabilität. Durch den gezielten Aufbau der tief liegenden Rumpfmuskulatur wird die Körpermitte, unser Kraftzentrum gestärkt. Die Übungen aus dem Standing-Pilates, sowie aus dem klassischen Pilates-Matentraining verbessern die Balance, die Beweglichkeit, die Haltung, straffen die gesamte Muskulatur und können zum Stressabbau beitragen.

Eine besondere Ergänzung in diesem Kurs ist die ausgeprägte Entspannungsphase in den tiefen Stretches.

Bitte etwas zum Überziehen für die Stretch-Sequenz mitbringen.

Dorothea Warmke

mittwochs, 15.09.2021 bis 15.12.2021

jeweils von 18:10 - 19:25 Uhr

12 Abende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 80,00 €

U 302 921 Qigong - Pflege der Lebenskräfte

Neu!

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

Gabriele Eichler

montags, 13.09.2021 bis 11.10.2021

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

5 Abende, 10 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 45,00 €

U 302 151S Body Groove Schnupperstunde

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

Di, 07.09.2021, 18:00 - 19:15 Uhr

1 Abend, 2 UStd

Burgdorf, Grundschule Gymnastikhalle,

Richard-Höper-Halle

Preis: 5,00 €

U 302 151 Body Groove

Komm wie du bist mit dem was du hast!

Inhalt s. U 302 151S.

Ines Skobjin

dienstags, 14.09.2021 bis 25.01.2022

jeweils von 18:00 - 19:15 Uhr

16 Abende, 27 UStd

Burgdorf, Grundschule Gymnastikhalle,

Richard-Höper-Halle

Preis: 105,00 €

U 302 031 Orientalischer Tanz Mittelstufe

Neu!

Dieses Angebot richtet sich an Frauen, die mit den Grundbewegungen in dieser Tanzart schon erste Erfahrungen 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.

Dorothea Warmke

dienstags, 14.09.2021 bis 30.11.2021

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

10 Abende, 14 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 73,00 €

U 302 561 Tai-Chi und Qigong für Beruf und Alltag

Als Ergänzung zum "chinesischen Schattenschi" Tai-Chi, das sowohl Meditation in Ruhe als auch Selbstschutz umfasst, dient Qigong als eine Art Heilgymnastik mit bewusstem Atmen. Beides wirkt sich positiv auf den gesamten Bewegungsapparat sowie den Stoffwechsel aus. Regelmäßiges Üben steigert das allgemeine Wohlbefinden. Wenn das Wetter es zulässt, findet der Kurs draußen statt, bitte entsprechend kleiden.

Gabriele Eichler

mittwochs, 15.09.2021 bis 26.01.2022

jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr

16 Vormittage, 32 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 113,00 €



U 302 381 Nordic Walking - Gesundheitstraining

Ideale Unterstützung zur Gewichtsreduktion

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

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

Bettina Laes,

Fr, 24.09.2021, 18:30 - 21:00 Uhr

Sa, 25.09.2021, 10:00 - 13:15 Uhr

So, 26.09.2021, 10:00 - 13:15 Uhr

1 Wochenende, 11 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 46,00 €



© Werner Scholz

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

Isernhagen

U 302 362 Gymnastik für Seniorinnen und Senioren

Dieser Kurs umfasst gezielte Gymnastik zur Erhaltung der Beweglichkeit des Körpers, zur besseren Durchblutung des Gesamtorganismus und zur Anregung des Kreislaufes. Kräftigung wesentlicher Muskelgruppen einschließlich des Beckenbodens bildet einen Schwerpunkt des Kurses.

Das Übungstempo kann von den Teilnehmern und Teilnehmerinnen zusammen mit der Kursleiterin bestimmt werden.

Linda Manzel

dienstags, 07.09.2021 bis 14.12.2021

jeweils von 10:00 - 11:00 Uhr

13 Vormittage, 18 UStd

Isernhagen H.B., Begegnungsstätte,

Burgwedeler Str. 141 b, Gymnastikraum

Preis: 68,00 €

U 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.

Elke Scholz

dienstags, 07.09.2021 bis 18.01.2022

jeweils von 10:30 - 11:30 Uhr

15 Nachmittage, 20 UStd

Isernhagen, TUS Mehrzweckraum

(Seestr. 8)

Preis: 74,00 €

U 302 142 Bodyforming für Frauen

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

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

Edgar Job

dienstags, 14.09.2021 bis 30.11.2021

jeweils von 09:15 - 10:15 Uhr

10 Vormittage, 14 UStd

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

Preis: 70,00 €

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.



U 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 eigene Matte, eine Decke und evtl. ein kleines Kissen mit.

Edgar Job

donnerstags, 16.09.2021 bis 02.12.2021

jeweils von 11:30 - 12:30 Uhr

10 Vormittage, 14 UStd

Isernhagen, TUS Mehrzweckraum

(Seestr. 8)

Preis: 55,00 €

U 302 352 Ausgleichsgymnastik für Frauen

Die oft einseitigen Bewegungen unserer modernen Lebensweise können mit richtiger Gymnastik ausgeglichen werden. Verkrampfungen der Muskulatur, die Kopf- und Rückenschmerzen verursachen, werden durch verschiedene Bewegungsübungen und gezielte Haltungs- und Entspannungsgymnastik gelöst. Die Beweglichkeit des ganzen Körpers wird verbessert und die Arm-, Bein- und vor allem die Bauchmuskulatur gekräftigt.

Bitte eine eigene Matte und ein kleines Kissen mitbringen.

Edgar Job

donnerstags, 16.09.2021 bis 02.12.2021

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

10 Abende, 14 UStd

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

Preis: 55,00 €

U 302 012 Wassergymnastik und Aquatraining

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

Die Auswirkungen sind vielfältig:

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

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

In der Gruppe ab 15:30 Uhr ist das Tempo höher, und auch die Belastung bzw. Anforderung an die körperliche Fitness ist höher angesetzt.

Nicolas Moreno Lorite

mittwochs, 15.09.2021 bis 19.01.2022

jeweils von 08:00 - 08:45 Uhr

15 Vormittage, 15 UStd

Altwarmbüchen, Hallenbad,

Bernhard-Rehkopf-Str. 7

Preis: 144,50 €

U 302 022 Wassergymnastik und Aquatraining

Inhalt s. U 302 012.

Nicolas Moreno Lorite

mittwochs, 15.09.2021 bis 19.01.2022

jeweils von 09:00 - 09:45 Uhr

15 Vormittage, 15 UStd

Altwarmbüchen, Hallenbad,

Bernhard-Rehkopf-Str. 7

Preis: 144,50 €

U 302 242 Wirbelsäulengymnastik

Das Kreuz mit dem Kreuz

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

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

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

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

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

Elke Scholz

dienstags, 07.09.2021 bis 25.01.2022

jeweils von 11:45 - 12:45 Uhr

16 Vormittage, 22 UStd

Isernhagen, TUS Mehrzweckraum

(Seestr. 8)

Preis: 81,00 €

U 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 eigene Matte, eine Decke und evtl. ein Kissen mit.

Elke Scholz

dienstags, 07.09.2021 bis 25.01.2022

jeweils von 18:30 - 19:30 Uhr

16 Abende, 22 UStd

Isernhagen, Schulcampus Helleweg,

Gymnastikraum

Preis: 81,00 €



U 302 282 Wirbelsäulengymnastik

Es handelt sich hierbei um eine zielgerichtete ausgewogene Gymnastik, die sich speziell auf die physiologischen Bewegungen des Skeletts, insbesondere aber der Wirbelsäule, konzentriert. Ein vielseitiges Angebot krankengymnastischer Techniken, integriert in ein ganzheitliches Konzept, erwartet Sie. Die Gymnastik dient vor allem der Prophylaxe, es wird jedoch auch auf eventuelle Vorschädigungen der Wirbelsäule und auf eine intensive Gymnastik für die Beckenbodenmuskulatur eingegangen (z.B. wegen des Problems der Harninkontinenz); denn alle Übungen für die Wirbelsäule sind auch für die Kräftigung und Entlastung der Beckenbodenmuskulatur geeignet. Teilnehmer*innen mit akuten Rückenerkrankungen müssen vor Kursbeginn unbedingt ihren Arzt befragen.

Bitte bringen Sie Socken, ein Handtuch und ein kleines Kissen mit.

Heidelore Lehnert

dienstags, 14.09.2021 bis 30.11.2021

jeweils von 17:00 - 18:15 Uhr

10 Nachmittage, 17 UStd

Isernhagen, Schulcampus Helleweg,

Gymnastikraum

Preis: 65,00 €

U 302 272 Wirbelsäulengymnastik

Es handelt sich hierbei um eine zielgerichtete ausgewogene Gymnastik, die sich speziell auf die physiologischen Bewegungen des Skeletts, insbesondere aber der Wirbelsäule, konzentriert. Ein vielseitiges Angebot krankengymnastischer Techniken, integriert in ein ganzheitliches Konzept, erwartet Sie. Die Gymnastik dient vor allem der Prophylaxe, es wird jedoch auch auf eventuelle Vorschädigungen der Wirbelsäule und auf eine intensive Gymnastik für die Beckenbodenmuskulatur eingegangen (z.B. wegen des Problems der Harninkontinenz); denn alle Übungen für die Wirbelsäule sind auch für die Kräftigung und Entlastung der Beckenbodenmuskulatur geeignet. Teilnehmer*innen mit akuten Rückenerkrankungen müssen vor Kursbeginn unbedingt ihren Arzt befragen.

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

Nicolas Moreno Lorite

mittwochs, 15.09.2021 bis 26.01.2022

jeweils von 10:40 - 11:40 Uhr

16 Vormittage, 22 UStd

Isernhagen, TUS Mehrzweckraum

(Seestr. 8)

Preis: 81,00 €

U 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, Haltungfehler zu korrigieren und das Körperbewusstsein zu stärken. Durch ein intensives Mattentraining sollen Blockaden, Muskel- und Gelenkverspannungen gelöst werden. Im Ergebnis werden die Körperhaltung aufrechter, Muskulatur und Gelenke geschmeidiger. Pilates verringert Stress, fördert die Konzentration, schenkt mehr Selbstbewusstsein und sorgt für bessere Laune. Pilates kennt keine Altersgrenze und ist für alle geeignet, die sich und ihrem Körper etwas Gutes tun möchten.

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

Für Schwangere ist der Kurs nicht geeignet.

Nicolas Moreno Lorite

montags, 13.09.2021 bis 24.01.2022

jeweils von 17:00 - 18:00 Uhr

16 Abende, 22 UStd

Isernhagen, TUS Mehrzweckraum

(Seestr. 8)

Preis: 81,00 €

U 302 172 Pilates

Inhalt s. U 302 162.

Nicolas Moreno Lorite

montags, 13.09.2021 bis 24.01.2022

jeweils von 18:00 - 19:15 Uhr

16 Abende, 27 UStd

Isernhagen, TUS Mehrzweckraum

(Seestr. 8)

Preis: 97,00 €

U 302 222 Fitness und Kondition

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

Dieter Ilius

montags, 06.09.2021 bis 24.01.2022

jeweils von 20:00 - 21:00 Uhr

17 Abende, 23 UStd

Isernhagen, TUS Mehrzweckraum

(Seestr. 8)

Preis: 84,00 €

U 302 192 Fit durch Intervalltraining

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

Der Kurs läuft auch in den Herbstferien.

Christine Fischer

mittwochs, 22.09.2021 bis 26.01.2022

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

16 Abende, 22 UStd

Altwarmbüchen, Heinirch-Heller-Schule

Sporthalle, Jacobistr. 5

Preis: 81,00 €

U 302 182 Den Körper aktivieren!

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

Michelle Bonke

donnerstags, 16.09.2021 bis 27.01.2022

jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr

15 Abende, 30 UStd

Isernhagen, Schulcampus Helleweg, Gymnastikraum

Preis: 106,00 €

25 %

Vielbucherprämie

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



U 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, 16.09.2021 bis 27.01.2022

jeweils von 18:30 - 19:30 Uhr

14 Abende, 19 UStd

Isernhagen, Schulcampus Helleweg,

Gymnastikraum

Preis: 71,00 €

U 302 092 Funktionstraining

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

Wir absolvieren gemeinsam ein ganzheitliches Gesundheitstraining, welches die Aspekte des Beckenbodentrainings und der Alltagsfitness berücksichtigen. Sturzprophylaxe sowie fasziales Training sind ebenfalls inbegriffen. Ich freue mich auf Sie! Bitte bringen Sie Hallenturnschuhe, Matte, Handtuch und ein Getränk zum Training mit.

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Christine Fischer

donnerstags, 23.09.2021 bis 27.01.2022

jeweils von 20:00 - 21:00 Uhr

16 Abende, 22 UStd

Isernhagen, TUS Mehrzweckraum

(Seestr. 8)

Preis: 81,00 €

U 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, 17.09.2021 bis 26.11.2021

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

9 Abende, 18 UStd

Isernhagen, TUS Mehrzweckraum

(Seestr. 8)

Preis: 68,00 €

U 302 382 Nordic Walking - Gesundheitstraining

Ideale Unterstützung zur Gewichtsreduktion

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

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

Bettina Laes,

Fr, 08.10.2021, 18:30 - 21:00 Uhr

Sa, 09.10.2021, 10:00 - 13:15 Uhr

So, 10.10.2021, 10:00 - 13:15 Uhr

1 Wochenende, 11 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3

Preis: 46,00 €

U 302 152S Body Groove Schnupperstunde

Body Groove zum Kennenlernen

Isernhagenhof, Isernhagen F.B., Hauptstraße 68, Ballettraum

Zur besseren Planung bitte anmelden, da Teilnehmerplätze begrenzt sind.

Ines Skobjin

So, 12.09.2021, 16:00 - 17:30 Uhr

1 Nachmittag, 2 UStd

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

Preis: 5,00 €

U 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, 19.09.2021 bis 23.01.2022

jeweils von 17:15 - 18:45 Uhr

7 Nachmittage, 14 UStd

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

Preis: 79,00 €



Lehrte

U 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, 14.09.2021 bis 25.01.2022

jeweils von 17:30 - 18:30 Uhr

16 Abende, 22 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum

Preis: 83,00 €

U 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, 14.09.2021 bis 25.01.2022

jeweils von 18:30 - 19:30 Uhr

16 Abende, 22 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum

Preis: 83,00 €

U 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, 15.09.2021 bis 26.01.2022

jeweils von 17:30 - 18:30 Uhr

16 Abende, 22 UStd

Hämelerwald, Evg. Gemeindehaus (Begegnungszentrum), Hirschberger Str. 10

Preis: 102,00 €

U 302 873 Wirbelsäulengymnastik **Neu!**

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

Ziele der Wirbelsäulengymnastik sind:

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

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

Anna Margarete Lindenau

donnerstags, 03.09.2020 bis 03.12.2020

jeweils von 18:30 - 19:30 Uhr

10 Abende, 16 UStd

Hämelerwald, Grundschule

Am Hainwald 4, Aula

Preis: 80,00 €

therapie
punkt ●
LEHRTE

therapie
pünktchen
LEHRTE

PHYSIOTHERAPIE

Köthenwaldstr. 34 • 31275 Lehrte
Tel.: 0 51 32-5 74 15
Mo. – Do: 7:30 – 19:00 • Fr.: 8:00 – 17:00

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

www.therapiepunkt-lehrte.de



U 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, 17.09.2021 bis 28.01.2022

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

15 Abende, 20 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum

Preis: 76,00 €

U 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

Heike Andree

freitags, 17.09.2021 bis 28.01.2022

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

15 Abende, 20 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum

Preis: 76,00 €

U 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.
Für Schwangere ist der Kurs nicht geeignet.

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, 20.09.2021 bis 07.02.2022

jeweils von 16:30 - 17:30 Uhr

16 Nachmittage, 22 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum

Preis: 81,00 €

U 302 813 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.

Für Schwangere ist der Kurs nicht geeignet.

Bitte mitbringen: zwei Handtücher, leichte lockere Kleidung und Socken

Samia Ferguen

donnerstags, 16.09.2021 bis 27.01.2022

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

15 Abende, 20 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum

Preis: 74,00 €

U 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.

Für Schwangere ist der Kurs nicht geeignet.

Samia Ferguen

donnerstags, 16.09.2021 bis 27.01.2022

jeweils von 20:00 - 21:00 Uhr

15 Abende, 20 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum

Preis: 74,00 €

U 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, 14.09.2021 bis 25.01.2022

jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr

16 Abende, 32 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum

Preis: 113,00 €

U 302 623 Durch Bewegung in den Tanz

Neu!

Ein Angebot für Frauen, die in kleiner Gruppe im Tanz, im Gespräch, im Austausch mit Bewegung und Begegnung ihre Vitalität und Lebensfreude finden, den Kopf loslassen und im Körper ankommen wollen. Im Austausch mit anderen Frauen kann immer mehr das Eigene wahrgenommen werden und das Verlorene wiedererlebt und integriert werden. Als Mutter, Großmutter und als Frau in die eigene Mitte kommen. Kraft schöpfen und Spaß haben. In spielerischer Form mit Musik, Bewegung, Körper haben/ Körper sein, Atem, Entspannung, Massage, mehr weibliche Energie und Bewusstsein für den Alltag erlangen.

Mitzubringen sind: Ein Handtuch, Socken, etwas zum Trinken und bequeme Kleidung.

Regina Glinka

dienstags, 21.09.2021 bis 07.12.2021

jeweils von 10:00 - 11:30 Uhr

10 Vormittage, 20 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum

Preis: 74,00 €



Sehnde

U 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, 17.09.2021 bis 28.01.2022

jeweils von 09:30 - 10:30 Uhr

15 Vormittage, 20 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 76,00 €

U 302 664 Wirbelsäulengymnastik

Inhalt s. U 302 654.

Heike Andree

freitags, 17.09.2021 bis 28.01.2022

jeweils von 10:30 - 11:30 Uhr

15 Vormittage, 20 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 76,00 €

U 302 394 Ü60 - fit und gesund

Das Alter ist keine Ausrede - Sport tut gut -

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

Anna Margarete Lindenau

donnerstags, 16.09.2021 bis 16.12.2021

jeweils von 09:30 - 10:30 Uhr

11 Vormittage, 15 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 58,00 €

U 302 004 Vitalfitness

Ein gesundes Bewegungs- und Kräftigungsprogramm als Ausgleich zu unserem 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, 14.09.2021 bis 25.01.2022

jeweils von 09:00 - 10:00 Uhr

16 Vormittage, 22 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 81,00 €

U 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, 14.09.2021 bis 25.01.2022

jeweils von 16:45 - 17:45 Uhr

16 Nachmittage, 22 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 81,00 €

U 302 084 Pilates - die sanfte Trainingsmethode

Kurs für Einsteiger*innen und

Fortgeschrittene

Inhalt s. U 302 034.

Maike von Renesse

mittwochs, 15.09.2021 bis 26.01.2022

jeweils von 16:45 - 17:45 Uhr

16 Nachmittage, 22 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 81,00 €



Name:

Anna Lindenau

bei der VHS seit:

2021

Unterrichtsbereich(e):

Yoga, Wirbelsäulengymnastik

Das macht Erwachsenenbildung für mich

besonders: : Die vielen tollen Möglichkeiten, Neues auszuprobieren, nette Gemeinschaft, raus aus der Comfort-Zone und rein ins Erleben



U 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, 14.09.2021 bis 25.01.2022
jeweils von 17:45 - 18:45 Uhr
16 Abende, 22 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13, Gymnastikraum
Preis: 81,00 €

U 302 304 Bauch, Beine, Po

Im ersten Teil der Stunde werden Kondition und allgemeine Konstitution durch gezieltes Training gefördert. Zusätzlich geht es durch präventiv orientierte Übungen zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems auch um einen Ausgleich zur oft bewegungsarmen beruflichen Tätigkeit. In der Stunde werden Musik und teilweise Kleingeräte (Therabänder, Tubes, Hanteln usw.) eingesetzt.
Sabine Meinig
montags, 06.09.2021 bis 24.01.2022
jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr
16 Abende, 22 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13, Gymnastikraum
Preis: 81,00 €

U 302 364 Bauch, Beine, Po

Inhalt s. U 302 304.
Sabine Meinig
montags, 06.09.2021 bis 24.01.2022
jeweils von 20:00 - 21:00 Uhr
16 Abende, 22 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13, Gymnastikraum
Preis: 81,00 €

U 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, 14.09.2021 bis 25.01.2022
jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr
16 Abende, 22 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13, Gymnastikraum
Preis: 81,00 €

U 302 334 Step Aerobic-Mittelstufe

Step Aerobic ist ein gelenkschonendes Ausdauertraining. Auf einer Stufe (Step-Brett) werden verschiedene Schrittfolgen erarbeitet und geübt. Dieses Ausdauertraining fördert die körperliche und geistige Fitness. Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.
Anette Meyrich
donnerstags, 09.09.2021 bis 27.01.2022
jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr
16 Abende, 22 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13, Gymnastikraum
Preis: 81,00 €

U 302 374 Bodyworkout

Ein effektives Fitness-Training für den ganzen Körper, bei dem die Hauptmuskeln gezielt trainiert werden. Das abwechslungsreiche und gesundheitsorientierte Training definiert die Muskeln und kräftigt den gesamten Körper. In der Stunde werden Musik und teilweise Kleingeräte (Tubes, Hanteln, Pezzibälle, Pilatesbälle usw.) wenn möglich eingesetzt.
Sabine Meinig
montags, 06.09.2021 bis 24.01.2022
jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr
16 Abende, 22 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13, Gymnastikraum
Preis: 81,00 €

U 302 164 Body-Power

Dieses Intervalltraining fordert Sie heraus. Trotzdem ist es jedem möglich, entsprechend seiner Tagesform zu trainieren. Tabata (20/10), Power-Intervall (45/15) und andere Intervallstundenbilder wechseln sich jede Woche ab. Ausdauer und Kraft werden zu gleichen Teilen trainiert. Wer möchte, kann an seine Grenzen gehen!
Anette Meyrich
donnerstags, 09.09.2021 bis 27.01.2022
jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr
15 Abende, 22 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13, Gymnastikraum
Preis: 81,00 €

U 302 494 Bodyworkout

Ein präventives Fitness-Training für den ganzen Körper: Effektive Muskelkräftigung der Problemzonen Bauch, Beine, Po und Rücken sowie Stretching - mit und ohne Hilfsmittel. Lassen Sie sich überraschen!
Anette Meyrich
donnerstags, 09.09.2021 bis 27.01.2022
jeweils von 20:00 - 21:00 Uhr
16 Abende, 22 UStd
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13, Gymnastikraum
Preis: 81,00 €

25 %

Vielbucherprämie

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



Uetze

U 302 705 Fitnessgymnastik

In diesem Kurs werden in der Aufwärmphase Elemente aus verschiedenen Gymnastikbereichen wie z.B. Ausdauer-gymnastik, Aerobic und Jazzgymnastik angeboten. Bei den gezielten Kräftigungsübungen für den Rücken und die gesamte Körpermuskulatur wird mit Kleingeräten trainiert. Das Programm soll außerdem zur Verbesserung der körperlichen Ausdauer und damit zur Stärkung der Herz-Kreislauffunktion beitragen. Stretching und Entspannungsübungen beenden den Kurs.

Bitte bringen Sie ein Badehandtuch und eine Matte mit.

Anna Jarcevs kij
dienstags, 14.09.2021 bis 25.01.2022

jeweils von 16:30 - 17:30 Uhr

16 Nachmittage, 22 UStd

Hänigsen, Grundschule am Storchennest,
Moorgartenweg 1

Preis: 91,00 €

U 302 845 Wirbelsäulengymnastik

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

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

Anna Jarcevs kij
dienstags, 14.09.2021 bis 25.01.2022

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

16 Abende, 22 UStd

Uetze, VfL-Halle, Wilhelmstr. 6

Preis: 99,00 €

U 302 315 Wirbelsäulengymnastik

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

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

Anna Jarcevs kij
dienstags, 14.09.2021 bis 25.01.2022

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

16 Abende, 22 UStd

Uetze, VfL-Halle, Wilhelmstr. 6

Preis: 99,00 €

U 302 025 fay® das Fasziyoga nach Liebscher und Bracht - Kurs

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

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

Elke Engler
dienstags, 14.09.2021 bis 25.01.2022

jeweils von 10:00 - 11:00 Uhr

16 Vormittage, 22 UStd

Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15,

Bewegungsraum

Preis: 87,00 €

U 302 115S Body Groove Schnupperstunde

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

Do, 09.09.2021, 19:15 - 20:30 Uhr

1 Abend, 2 UStd

Uetze, VfL-Halle, Wilhelmstr. 6

Preis: 5,00 €

U 302 115 Body Groove

Komm wie du bist mit dem was du hast!

Inhalt s. U 302 115S.

Ines Skobjin

donnerstags, 16.09.2021 bis 27.01.2022

jeweils von 19:15 - 20:30 Uhr

15 Abende, 25 UStd

Uetze, VfL-Halle, Wilhelmstr. 6

Preis: 103,00 €





Kontakte:

Annika Schindel

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

Elke Schwanke

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

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

Burgdorf

U 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. Kosten für Kopien sind in der Kursgebühr enthalten. Die Dozentin ist Heilpraktikerin und Ernährungsberaterin.

Daniela Amelunxen

Mi, 08.09.2021, 20:00 - 22:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 14,00 €

U 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, 24.09.2021, 18:00 - 21:10 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 3

Preis: 19,00 €

U 304 821 Das Achtsamkeitstraining - ein effektiver Weg zu mehr Lebensqualität

Einführender Vortrag

Wir leben in einer Zeit hoher Anforderungen an Flexibilität und Lernbereitschaft, Wissen, Leistungsbereitschaft und sozialer Kompetenz im beruflichen und im privaten Lebensumfeld. Die moderne Stressforschung hat belegt, dass gelebte Achtsamkeit einen tiefen Einfluss auf die Verbesserung unserer Lebensqualität hat. In zeitgemäßer Form vermittelt und geübt ist sie außerdem ein erfahrbarer und anwendbarer Weg zur effektiven Stressbewältigung.

Thomas Feist

Fr, 01.10.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 12,00 €

U 304 861 Naturkosmetik

Schönheit und Wohlfühl aus der Natur selbst gemacht

Du möchtest Deine Haut mit natürlichen Produkten pflegen und wissen, was drin ist? Dann ist es am Besten, Du stellst Dir Deine Hautpflege selber her. Dies muss nicht schwer und teuer sein. Und schon das Herstellen Deiner Kosmetik ist Selbstfürsorge pur! Genieße die Freude daran, selber etwas Neues herzustellen, natürliche Aromaöle zu riechen, deine Haut mit Produkten zu verwöhnen, von denen Du weißt, was enthalten ist und/oder diese Kostbarkeiten an die Liebsten zu verschenken. All dies ist Freude für unser Herz.

An diesem Abend gibt es zunächst theoretische Informationen zu allgemeinen Hautpflegetipps von Innen, sowie von Außen, zu Naturkosmetik, und zu einer kleinen natürlichen Hausapotheke für die Haut.

Anschließend stellen wir verschiedene Naturkosmetikprodukte (Reinigungsmilch, Peeling, Gesichtswasser, Lippenbalsam, Raumspray) her. Dazu erhältst Du ein Handout mit Informationen und Rezepten. Für Materialien wird am Abend eine Umlage von 5 - 10 Euro pro Person eingesammelt.

Ramona Dietze-Stein

Mo, 04.10.2021, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 26,00 €



© Alexander Raths,
Fotolia.com



U 304 401 Fasten

Fit und gestärkt durch den Herbst mit einer 5-Tage-Fastenkur

Körper, Seele und Geist profitieren und werden positiv beeinflusst. Das Fasten hat sich seit Jahrhunderten traditionell in fast allen Kulturen der Erde bewährt und ist heute aktueller und attraktiver denn je. Mit fachlicher Begleitung einer Fastenleiterin, und Inbezugnahme der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse, fasten wir nach der modifizierten Buchinger-Methode mit begleitenden unterstützenden Maßnahmen. Unsere Selbstheilungskräfte werden in Gang gesetzt, der Körper entgiftet und unsere Gesundheit nachhaltig gestärkt - wir freuen uns auf mehr Vitalität, Wohlbefinden und Energie.

Die 3 Gruppentreffen beinhalten kleine Vortragsblöcke mit interessanten Informationen zu Darmgesundheit, Fasten und Entgiftung, guter Ernährung sowie kleinen Entspannungs- und Bewegungseinheiten, Erfahrungsaustausch und gemeinsamen Fastenbrechen.

Im Kursumfang enthalten sind die Einkaufsliste, der Fastenplan und das Handout mit detailliertem Ablauf der Fastenwoche.

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

Die Kursleitung ist lizenzierte Fastenleiterin für Gesunde sowie Heilpflanzen- und Aromaexpertin. Kopierkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Gerit Bosenick

Di, 05.10.2021, 19:15 - 20:45 Uhr

Mo, 11.10.2021, 19:15 - 20:45 Uhr

Do, 14.10.2021, 19:15 - 20:45 Uhr

3 Abende, 6 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 36,00 €

U 305 021 TCM - Kochen nach den Fünf-Elementen

Einstieg in die Küchegeheimnisse der traditionellen chinesischen Medizin

Die Ernährung nach den Fünf-Elementen ist eine ganzheitliche Ernährungslehre und basiert auf den Erkenntnissen der seit Jahrtausenden angewandten Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Leitgedanke der Fünf-Elemente Ernährung ist die Bekömmlichkeit der Nahrung unter Berücksichtigung der Fünf Geschmacksrichtungen (sauer, bitter, süß, scharf und salzig) sowie dem Temperaturverhalten (wärmend, neutral, kühlend) der einzelnen Lebensmittel in unserem Organismus. Bei der TCM-Ernährung dreht sich alles um die Balance, damit der Körper in einem gesunden Gleichgewicht lebt. Dessen Grundlage ist das Harmonieprinzip von Yin und Yan. Wir werden uns in einem Theorie-Teil zunächst mit der Lehre und den dazu gehörigen Lebensmitteln beschäftigen.

Auf unserer praktischen Reise in die TCM werden wir dann kurze Stationen einlegen für das Frühstück, das Mittagessen und das Abendessen. Im Anschluss an den Praxisteil werden wir uns bei einem gemütlichen Essen austauschen. Bitte mitbringen: eine Schürze, Geschirrhandtuch, Behälter für Kostproben. Die Kosten für Lebensmittel und Kopien in Höhe von 12,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Über eventuell geltende Hygieneregeln informieren wir Sie zeitnah vor Kursbeginn.

Susanne Kahl

Mo, 11.10.2021, 17:30 - 22:00 Uhr

1 Abend, 6 UStd

Burgdorf, IGS,

Im Langen Mühlenfeld 9, Küche

Preis: 48,00 €

U 304 121 Heilpflanzen-Hausapotheke - für die Haut

Betrachtet man Hauterkrankungen aus ganzheitlicher Sicht, so sind sie meist Erscheinungszeichen innerer Dysfunktionen wie z. B. Mineralstoffmangel, chronische Entzündungen oder Stoffwechselstörungen. Auch an Allergien ist zu denken.

In meinem Vortrag möchte ich Ihnen Pflanzen vorstellen, die bei Exzemen, Akne oder Furunkel helfen können. Die Anwendung erfolgt in diesem Bereich bestenfalls immer innerlich als Tee oder Tinktur und äußerlich als Umschlag oder Bad. Ihnen werden Pflanzen begegnen, von denen Sie vielleicht nie vermutet hätten, dass sie irgendeine Wirkung haben, wie das Ackerweilchen, das Stiefmütterchen oder der Ehrenpreis. Aber auch gute Bekannte wie Brennnessel, Ringelblume oder Eichenrinde werden dabei sein.

In der Kursgebühr sind Kosten für ein Handout mit Informationen und Rezepten enthalten.

Isabell Slowik

Do, 14.10.2021, 18:00 - 21:10 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 19,00 €

U 304 411 Darmgesundheit und Immunsystem

"Der Tod wohnt im Darm" heißt ein Wort der alten erfahrenen, naturheilkundlichen Ärzte. Es deutet an, welche große Bedeutung die Gesundheit unserer Verdauung für unsere Lebenskraft hat. An zwei Kursabenden beschäftigen wir uns zunächst mit der Funktionsweise unseres Verdauungstraktes und nähern uns mit diesem neu erworbenen Grundverständnis über unsere Verdauung den Möglichkeiten, die jeder Einzelne hat, seinen Magen-Darm-Trakt zu pflegen und zu unterstützen. Häufig wird damit eine enorme Verbesserung des Wohlbefindens erreicht. Neben theoretischen Erwägungen werden auch einige praktische Übungen "für den Bauch" vermittelt, die anschließend mit in den Alltag genommen werden können.

Thomas Feist

Mo, 01.11.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

Mo, 08.11.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

2 Abende, 6 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 29,00 €

© Annika Schindel





U 304 041 Entwicklungstrauma

Lange Zeit dachte man, dass nur schwere Schocks Einfluss auf Menschen haben, bis sich die Auffassung zu verbreiten begann, dass auch kleine und vermeintlich harmlose Bindungsstörungen Menschen nachhaltig und lange beeinträchtigen können. Vom Schreien lassen als Säugling, über Krankenhausaufenthalte bis zu den Bestrafungen, die bis weit in die 70er Jahre üblich waren, können die Folgen weitreichend sein.

Wenn Sie in andauernder Anspannung leben, sich immer gestresst fühlen, ein hohes Bedürfnis nach Sicherheit haben, dazu neigen, vieles im Leben kontrollieren zu wollen, dann können Entwicklungstraumata passiert sein.

Ich möchte Ihnen verständlich erklären,

was dabei vor sich geht und wie man dennoch zu einem leichteren und entspannten Leben finden kann.

Daniela Angeli

Do, 04.11.2021, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 26,00 €

U 304 021 Gelassen und gesund bleiben

In diesem Tagesseminar dreht sich alles um das Thema Entspannung. Entspannungsverfahren sind eine gute Methode, um gezielt chronischem Stress vorzubeugen. Genau damit beschäftigt sich dieser Kurs. Welche Entspannungsverfahren gibt es? Was passt zu mir und wie schaffe ich es, diese in meinen Alltag zu integrieren, sodass ich gelassen und gesund bleibe? Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke, Socken und Kissen mit.

Astrid Le Loup

Sa, 20.11.2021, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 39,00 €

U 304 011 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? Und wie schafft man es, möglicherweise sogar aus solchen Situationen stärker hervor zu gehen?

Genau damit beschäftigt sich dieses Tagesseminar zum Thema Resilienz: der psychischen Widerstandsfähigkeit, die hilft schwierige Lebensphasen zu bewältigen. Finden Sie Ihre persönliche innere Stärke und aktivieren Sie mithilfe von verschiedenen alltagstauglichen Übungen individuelle Ressourcen. Egal ob Sie bereits einige Kraftquellen besitzen, oder aber Sie das Gefühl haben, noch nicht ausreichend viele persönliche Ressourcen zu haben: Jede*r kann Resilienz erlernen, um in Zukunft kraftvoller und gelassener durch belastende Lebenssituationen zu kommen.

Astrid Le Loup

Sa, 27.11.2021, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 39,00 €

U 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, 29.11.2021, 18:00 - 21:10 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 3

Preis: 19,00 €

© andreusK,
Fotolia.com



U 304 811 Nahrungsmittelallergien und Unverträglichkeiten

Ursachen und neue Ansätze in Diagnostik und Behandlung

Viele Menschen - nahezu jeder 10. - leiden heute unter den Folgen von Nahrungsmittelunverträglichkeiten, ohne es zu wissen. Häufig sind die Symptome, anders als bei klassischen Allergien, sehr vielfältig und scheinbar unspezifisch: So kann es zum Beispiel zu Müdigkeit, Migräne, Muskel- und Gelenksbeschwerden, verschiedensten Verdauungsproblemen, Konzentrationsstörungen und sogar zu Depressionen kommen. Dabei reagiert der Körper nur bei sechs von hundert Betroffenen direkt nach dem Essen. Meist treten die Beschwerden erst 3 bis 72 Stunden später auf - die Ursachen bleiben unerkannt.

In diesem ärztlichen Vortrag wird gezielt über die verschiedenen Ursachen und Wirkungen von Unverträglichkeitsreaktionen und über die Möglichkeiten, die Beschwerden in den Griff zu bekommen, gesprochen. Dabei bleibt auch Raum zur Beantwortung individueller Fragen.

Thomas Feist

Fr, 14.01.2022, 19:00 - 21:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 12,00 €



Lehrte

U 304 013 Waldbaden

Jedes Jahr suchen Millionen Menschen Wälder, Parks und Gartenanlagen auf um die entschleunigende Wirkung eines Spaziergangs neu zu erleben

In absichtsloser Achtsamkeit auf Waldwegen die eigene Gesundheit stärken. Ganz bewusst ziellos schlendern, um "eingetretene" Pfade zu verlassen und offen zu sein für ein neues Wohlgefühl in und mit der Umgebung des Waldes. Setzen Sie Ihrem Alltagsstress etwas entgegen. Unter dem Motto "Unterbreche dein Leben und erhol dich im Wald" nehmen Sie teil an einem geführten Angebot mit sechs Kurseinheiten. Vom Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes bis zum (Wieder-) Entdecken von Auszeiten im Wald, unterstützt durch Achtsamkeits-, Meditations, Bewegungs- und Atemübungen. Lassen Sie sich ein auf eine Reise der Achtsamkeit in der Umgebung des Waldes und erfahren Sie allherhand Wissenswertes über die Wirkung des Waldes auf Körper und Geist.

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

Ursula Wendt

freitags, 24.09.2021 bis 12.11.2021

jeweils von 16:00 - 17:30 Uhr

6 Nachmittage, 12 UStd

Lehrte

Preis: 48,00 €

U 304 833 Focusing

Ruhe finden und Probleme lösen mit dem Körper, der die Antwort weiß

"Focusing" heißt eine leicht zu lernende Methode, die gegen Stress und Belastung hilft. Was ist Focusing? Focusing beschreibt den Kernprozess persönlicher Veränderung und ist ein systematischer Zugang zur eigenen Intuition. Dabei kann Focusing in allen Lebensbereichen und zu allen Fragestellungen im Privaten, aber auch in verschiedensten beruflichen Kontexten angewendet werden.

Focusing ist ein wertvolles Werkzeug in all jenen Bereichen, in denen Kreativität, Innovation und der Umgang mit komplexen Situationen erforderlich ist. Focusing lädt Sie dazu ein, Ihre Aufmerksamkeit absichtslos in Ihren Körper zu lenken - dorthin, wo Sie etwas Bedeutsames spüren, ohne schon zu wissen, was genau es ist. Aus diesem achtsamen Verweilen mit dem noch Wortlosen entstehen Schritte, die Neues bringen und heilsam sind: Steckengebliebenes fließt weiter, Probleme können sich lösen, Erkenntnisse stellen sich ein. Focusing bildet den Prozess ab, den wir immer dann erfahren, wenn wir eine Erkenntnis haben, die wir auch körperlich als völlig stimmig erleben - ein sogenanntes Aha-Erlebnis. Den Weg zu diesem Erkenntnisprozess systematisiert anzuwenden ist Focusing. Dabei ist Focusing ursprünglich eine psychologische Methode, die philosophisch begründet, wissenschaftlich überprüft und klinisch erprobt ist. Sie wurde von Prof. Dr. Eugene Gendlin an der Universität von Chicago begründet und wird an diesen acht Kursabenden gelehrt und gemeinsam angewandt um dann im eigenen Leben alltäglich genutzt zu werden. Focusing kann jeder lernen! Neugierig geworden?

Thomas Feist

Di, 28.09.2021, 18:00 - 21:00 Uhr

Di, 12.10.2021, 18:00 - 21:00 Uhr

Di, 09.11.2021, 18:00 - 21:00 Uhr

Di, 23.11.2021, 18:00 - 21:00 Uhr

Di, 07.12.2021, 18:00 - 21:00 Uhr

Di, 21.12.2021, 18:00 - 21:00 Uhr

Di, 18.01.2022, 18:00 - 21:00 Uhr

Di, 15.02.2022, 18:00 - 21:00 Uhr

8 Abende, 32 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 110,00 €

U 304 143 Grüne Immunkraft - mit Heilpflanzen fit durch den Winter

Wer kennt es nicht: die kalte Jahreszeit kommt auf uns zu und wir hoffen, nicht zu denjenigen mit Husten, Schnupfen, Heiserkeit zu zählen. Und wenn es uns doch trifft, möchten wir schnelle Hilfe. Die Natur bietet uns eine Vielzahl Pflanzen an, die unser Immunsystem stärken oder die beim ersten Kratzen im Hals und laufender Nase eine gute Wahl sein können.

In diesem Kurs möchte ich Ihnen Heilpflanzen wie Spitzwegerich, Kapuzinerkresse, Thymian, Holunder, Linde u. v. m. vorstellen, die Sie vielfach frisch vor der Haustür finden und vielleicht sogar im eigenen Garten oder auf dem Balkon haben. Ich erkläre Ihnen, wie Sie zuhause z. B. ein Erkältungs-Raumspray herstellen, eine Tinktur ansetzen, Tees mischen können. Und ich gebe Ihnen umfangreiche Einblicke, welche Pflanzen für welche Anwendung nützlich sind und wie Sie selbst sich eine kleine Hausapotheke für Ihr Immunsystem anlegen können.

In der Kursgebühr sind Kosten für ein Handout mit Informationen und Rezepten enthalten.

Isabell Slowik

Fr, 08.10.2021, 17:30 - 21:30 Uhr

Fr, 15.10.2021, 17:30 - 21:30 Uhr

2 Abende, 10 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 2

Preis: 44,00 €

U 304 423 Herzgesundheit

Wege zu einem gesunden Herzen

Herz- und Kreislauferkrankungen sind laut Statistik die häufigsten behandlungsbedürftigen Erkrankungen in Westeuropa. Vielfach werden die ersten Symptome erst dann realisiert, wenn das Herz schon manifest erkrankt ist. Welche Wege gibt es, diesen Erkrankungen effizient vorzubeugen oder sie wirksam zu behandeln? Das Herz ist, belegt durch die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse der modernen Medizin, weitaus mehr als nur eine empfindliche Muskelpumpe. Ganzheitliche Betrachtungen über die Bedeutung unseres Herzens eröffnen umfassendere Denk- und Handlungsansätze, um das Herz gesund zu erhalten. Der ärztliche Vortrag eröffnet einen ganzheitlichen Blick auf das Herz und gibt konkrete Hinweise für den Alltag, 'was das Herz begehrt' um gesund zu bleiben und gesünder zu werden.

Thomas Feist

Mo, 11.10.2021, 19:00 - 21:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 3

Preis: 12,00 €



U 305 153 Die Kraft der Wurzeln

Outdoor!

Die verzweigten Wurzelsysteme halten in Symbiose mit den Pilzgeflechten die Welt zusammen. Sie sind das www (Weltweite-WurzelWerk) der Natur!

Wenn im Herbst die oberirdischen Teile der Pflanzen langsam absterben, speichert die Wurzel die notwendigen Nährstoffe, um das Überleben im Winter und den Neustart im Frühjahr zu sichern. Die beste Zeit, um sich die Heilkraft der Wurzeln zunutze zu machen. Gemeinsam wollen wir Wurzeln von Alant, Baldrian, Beinwell, Löwenzahn und Wegwarte ausgraben und zu Tinkturen, Salben, Pulver oder gar Kaffee verarbeiten und so die natürlichen Kräfte der Pflanzen für den Winter konservieren. Außerdem gibt es viel Wissenswertes und auch einiges Zauberhaftes zu den Pflanzen zu erzählen.

Die Dozentin ist Heilpflanzenexpertin. In der Kursgebühr sind Kosten für ein Handout mit Informationen und Rezepten sowie Materialkosten enthalten.

Bitte kleiden Sie sich dem Wetter entsprechend, festes Schuhwerk ist von Vorteil.

Bei sehr schlechter Wetterprognose wird kurzfristig über die Durchführung der Veranstaltung entschieden, dazu wird nach Anmeldung Ihr Einverständnis zur Weitergabe von E-Mailadresse oder Telefonnummer an die Dozentin eingeholt.

Über eventuell geltende Hygieneregeln informieren wir Sie zeitnah vor Kursbeginn. Treffpunkt Tag 1: 31275 Lehrte OT Arpke, Hasendamm 67, Parkmöglichkeiten am Fahrbahnrand entlang des Hasendamms. Treffpunkt Tag 2: Küche IGS Lehrte, Südstr. 3

Isabell Slowik

Fr, 05.11.2021, 14:00 - 16:15 Uhr

Sa, 06.11.2021, 10:15 - 15:15 Uhr

1 Nachmittag + 1 Tag, 9 UStd

Preis: 57,00 €

U 304 203 Die Macht der Gedanken 2.0 - Intensivseminar

Nicht die Dinge selbst beunruhigen uns, sondern wie wir über sie denken. Unsere Gedanken und damit unsere Gefühle zu verändern, ist ein guter Ansatz. Wie kann das gelingen? "The Work of Byron Katie" ist eine einfache und effektive Methode des Umgangs mit unseren stressigen Gedanken, die wir über Mitmenschen, Situationen oder die Welt haben. In dem wir uns dem Prozess von "The Work" anvertrauen, können wir wieder Leichtigkeit, Klarheit und Frieden in unser Leben holen.

In diesem einführenden Workshop lernen wir diesen Selbsthilfe-Ansatz näher kennen und in praktischen Übungen für uns selbst anzuwenden. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich, ein offener, neugieriger Geist reicht schon aus. Bitte etwas zum Schreiben mitbringen.

Isa Bredemeier

Sa, 20.11.2021, 10:00 - 16:30 Uhr

1 Tag, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 35,00 €

U 304 863 Naturkosmetik

Schönheit und Wohlfühl aus der Natur selbst gemacht

Du möchtest Deine Haut mit natürlichen Produkten pflegen und wissen, was drin ist? Dann ist es am Besten, Du stellst Dir Deine Hautpflege selber her. Dies muss nicht schwer und teuer sein. Und schon das Herstellen Deiner Kosmetik ist Selbstfürsorge pur! Genieße die Freude daran, selber etwas Neues herzustellen, natürliche Aromaöle zu riechen, deine Haut mit Produkten zu verwöhnen, von denen Du weißt, was enthalten ist und/oder diese Kostbarkeiten an die Liebsten zu verschenken. All dies ist Freude für unser Herz.

An diesem Abend gibt es zunächst theoretische Informationen zu allgemeinen Hautpflegetipps von Innen, sowie von Außen, zu Naturkosmetik, und zu einer kleinen natürlichen Hausapotheke für die Haut.

Anschließend stellen wir verschiedene Naturkosmetikprodukte (Reinigungsmilch, Peeling, Gesichtswasser, Lippenbalsam, Raumspray) her. Dazu erhältst Du ein Handout mit Informationen und Rezepten. Für Materialien wird am Abend eine Umlage von 5 - 10 Euro pro Person eingesammelt.

Ramona Dietze-Steinke

Di, 11.01.2022, 18:30 - 21:00 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 26,00 €

Auswärtig

U 304 010 fayor® das Fasziyoga nach Liebscher und Bracht

Workshop für den gesamten Körper

Im Gegensatz zum verfilzten Wollpullover können wir unsere Fasziestruktur in jedem Alter wieder in die gesunde Schengitterstruktur umweben. Wie? Indem wir unsere Beweglichkeit systematisch erhöhen und die rückeroberten Winkel regelmäßig nutzen. Am besten mit dafür speziell entwickelten Bewegungsübungen - Engpassdehnungen und dem Fasziyoga. Mit nur 15 Minuten täglich kommen Sie spürbar voran!

Dieser Workshop ist für alle Altersgruppen und jeden Trainingszustand geeignet und beinhaltet die Theorie sowie viele praktische Inhalte.

Bitte mitbringen: Handtuch, leichte Turnschuhe und bequeme Kleidung

Dominik Machner

Sa, 02.10.2021, 10:30 - 14:15 Uhr

1 Samstag, 5 UStd

Gesundheitspraxis Dominik Machner, Podbielskistraße 325, 30659 Hannover

Preis: 26,00 €

U 304 020 fayor® das Fasziyoga nach Liebscher und Bracht

Workshop für den gesamten Körper

Inhalt s. U 304 010.

Dominik Machner

Sa, 13.11.2021, 10:30 - 14:15 Uhr

1 Samstag, 5 UStd

Gesundheitspraxis Dominik Machner, Podbielskistraße 325, 30659 Hannover

Preis: 26,00 €

U 304 030 fayor® das Fasziyoga nach Liebscher und Bracht

Workshop für den gesamten Körper

Inhalt s. U 304 010.

Dominik Machner

Sa, 22.01.2022, 10:30 - 14:15 Uhr

1 Samstag, 5 UStd

Gesundheitspraxis Dominik Machner, Podbielskistraße 325, 30659 Hannover

Preis: 26,00 €



Bildungsurlaube

VHS-Räume

U 304 901 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: 02. August 2021

Claudia Kapahnke-Blaase

montags, 13.09.2021 bis 17.09.2021

jeweils von 09:00 - 16:30 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 180,00 €

U 304 933 Bildungsurlaub: Burnout vorbeugen - Kraftquelle Achtsamkeit

Unsere Arbeits- und Lebensbedingungen haben sich drastisch gewandelt. Immer mehr Menschen verbringen immer mehr Zeit bei der Arbeit. Zunehmende Automatisierungen/ Digitalisierungen führen zur Überforderung und/oder Resignation. Die Anforderungen steigen, der Zeitdruck wächst, immer weniger Mitarbeiter für mehr Arbeit. Erschöpfung macht sich bemerkbar, wird aber verdrängt und laugt immer mehr aus. Man spricht dann vom Burnout-Syndrom.

Dieser Bildungsurlaub ist mehr als Stressprävention. Er geht einen Schritt weiter mit umfangreichen Informationen zum Burnout-Syndrom und Achtsamkeit als effektive Präventionsmöglichkeit. In dieser Woche erarbeiten Sie sich Ihr ganz individuelles Profil und lernen, wie Sie in Stresssituationen gelassen, konzentriert und fokussiert bleiben. Sie entwickeln ein ausführliches Portfolio an Ritualen, die als Kraftquelle dienen und Sie in eine stimmige Life-Balance bringen können.

Inhalt (Auszug):

- Wie Beanspruchungen im Alltag entstehen
- Stress in Abgrenzung zum Burnout
- Burnout und seine unscharfen Grenzen
- Burnout-Symptome
- 12 Stadien des Burnout-Zyklusses
- Salutogenese
- Positive Psychologie
- Achtsamkeit als Burnoutprävention
- Life-Balance
- Prävention burnout: die 4 'E's'
- 12 Bausteine der Prävention
- Rituale als Kraftquellen, Selbstfürsorgeideen
- Wiedereinstieg nach einem Burnout - Stolpersteine, Hürden, Return-to-Work-Koordinatoren
- Yoga Nidra als Kraftquelle
- Brainwalk, Faszienübungen, Dehn- und Stretchübungen

VA-Nr.: B21-105365-61

Abmeldeschluss: 23.08.2021

Claudia Kapahnke-Blaase

montags, 04.10.2021 bis 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 304 912 Bildungsurlaub: Burnout vorbeugen - Kraftquelle Achtsamkeit

Inhalt s. U 304 933.

VA-Nr.: B21-105365-61

Abmeldeschluss: 29.11.2021

Claudia Kapahnke-Blaase

Mo, 10.01.2022 bis Fr, 14.01.2022

täglich jeweils von 09:00 - 16:15 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum

Preis: 185,00 €

U 304 913 Bildungsurlaub: Fit und gesund im Beruf

Gesundheitsprävention durch Stressbewältigung, Intervallfasten und Bewegung

Inhalt s. U 304 901

VA-Nr.: B21-105364-52

Abmeldeschluss: 06. Dezember 2021

Claudia Kapahnke-Blaase

montags, 17.01.2022 bis 21.01.2022

jeweils von 09:00 - 16:15 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 185,00 €

W 304 931 Bildungsurlaub: Burnout vorbeugen - Kraftquelle Achtsamkeit

Inhalt s. U 304 933.

VA-Nr.: B21-105365-61

Abmeldeschluss: 23.09.2021

Claudia Kapahnke-Blaase

Mo, 28.11.2022 bis Fr, 02.12.2022

täglich jeweils von 09:00 - 16:15 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 5

Preis: 185,00 €



© Annika Schindel



Inseln & Mee(h)r

U 304 920 Vorankündigung: Bildungsurlaub auf Sylt

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.

Ausführliche Informationen zu diesem Bildungsurlaub (Anreise, Unterkunft, Anmeldeunterlagen) erhalten Sie ab Mitte August 2021 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

Mo, 31.01.2022 bis Fr, 04.02.2022

täglich jeweils von 09:00 - 16:30 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Sylt

V 304 930 Vorankündigung: Bildungsurlaub auf Spiekeroog - Fit und gesund im Beruf

Gesundheitsprävention durch Stressbewältigung, Intervallfasten und Bewegung

Seminarinhalt s. U 304 901, S. 77.

Ausführliche Informationen zu diesem Bildungsurlaub (Anreise, Unterkunft, Anmeldeunterlagen) erhalten Sie ab Herbst 2021 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.

Claudia Kapahnke-Blaase

Mo, 11.04.2022 bis Fr, 16.04.2022

täglich jeweils von 09:00 - 16:15 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Spiekeroog

V 304 910 Vorankündigung: Bildungsurlaub an der Nordsee - Fit und gesund im Beruf

Gesundheitsprävention durch Stressbewältigung, Intervallfasten und Bewegung

Seminarinhalt s. U 304 901, S. 77.

Ausführliche Informationen zu diesem Bildungsurlaub (Anreise, Unterkunft, Anmeldeunterlagen) erhalten Sie ab Herbst 2021 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.

Claudia Kapahnke-Blaase

Mo, 04.07.2022 bis Fr, 08.07.2022

täglich jeweils von 09:00 - 16:15 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Schillig



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



© Annette Blikslager

Burgdorf

U 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, 08.09.2021, 20:00 - 22:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 14,00 €

U 304 401 Fasten

Fit und gestärkt durch den Herbst mit einer 5-Tage-Fastenkur

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

Im Kursumfang enthalten sind die Einkaufsliste, der Fastenplan und das Handout mit detailliertem Ablauf der Fastenwoche.

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

Die Kursleitung ist lizenzierte Fastenleiterin für Gesunde sowie Heilpflanzen- und Aromaexpertin. Kopierkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Gerit Bosenick

Di, 05.10.2021, 19:15 - 20:45 Uhr

Mo, 11.10.2021, 19:15 - 20:45 Uhr

Do, 14.10.2021, 19:15 - 20:45 Uhr

3 Abende, 6 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 36,00 €

U 305 141 Workshop Beizen

Dreierlei Mini-Beizlachse selbst herstellen

Dieser Workshop bietet die Möglichkeit, sich im Fischbeizen auszuprobieren. Die Herstellung ist nicht schwer und für jeden machbar. Wir beizen Lachs auf drei verschiedene Arten: süß-scharf, fruchtig-kräuterig und weihnachtlich-würzig! Dazu bereiten wir kleine Snacks, wie z.B. Lachsrollchen mit Ofenkartoffeln, Wraps oder Canapés zu und genießen diese bei einem gemeinsamen Essen.

Natürlich geht's uns gut!
Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, eine Schürze, Behälter für Kostproben, Getränk. Kosten für Lebensmittel, Material und Kopien in Höhe von 15,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Über eventuell geltende Hygieneregeln informieren wir Sie zeitnah vor Kursbeginn.
Susanne Kahl

Di, 05.10.2021, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Burgdorf, IGS, Im Langen Mühlenfeld 9,

Küche

Preis: 47,00 €

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.



U 305 111 Fit und gesund mit heimischen Superfoods

Seit einiger Zeit sind exotische Gojibee- ren 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 Möglich- keit 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-Kreislaufsys- tem braucht. Ich erzähle Ihnen, warum heimische Lebensmittel wie Apfel, Lein- samen, Brokkoli, Nüsse, Spinat u.v.m. so gesund sind. Dabei geht es zum Beispiel darum, was die Farbe über die verschiede- nen gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe aussagt, warum Bitterstoffe gut sind, was die Aromen mit uns machen und wie man Superfoods geschickt in den Alltag integrie- ren kann. In der Kursgebühr sind Kosten für ein Handout mit Informationen und Re- zepten enthalten. Über eventuell geltende Hygieneregeln informieren wir Sie zeitnah vor Kursbeginn.

Isabell Slowik

Sa, 09.10.2021, 10:00 - 16:30 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 3

Preis: 38,00 €

U 305 021 TCM - Kochen nach den Fünf-Elementen

Einstieg in die Küchengeheimnisse der traditionellen chinesischen Medizin

Die Ernährung nach den Fünf-Elementen ist eine ganzheitliche Ernährungslehre und basiert auf den Erkenntnissen der seit Jahrtausenden angewandten Tradi- tionellen Chinesischen Medizin (TCM). Leitgedanke der Fünf-Elemente Ernährung ist die Bekömmlichkeit der Nahrung unter Berücksichtigung der Fünf Geschmacks- richtungen (sauer, bitter, süß, scharf und salzig) sowie dem Temperaturverhalten (wärmend, neutral, kühlend) der einzelnen Lebensmittel in unseren Organismus. Bei der TCM-Ernährung dreht sich alles um die Balance, damit der Körper in einem gesunden Gleichgewicht lebt. Dessen Grundlage ist das Harmonieprinzip von Yin und Yan. Wir werden uns in einem Theorie- teil zunächst mit der Lehre und den dazu gehörigen Lebensmitteln beschäftigen.

Auf unserer praktischen Reise in die TCM werden wir dann kurze Stationen einlegen für das Frühstück, das Mittagessen und das Abendessen. Im Anschluss an den Praxis- teil werden wir uns bei einem gemütlichen Essen austauschen. Bitte mitbringen: eine Schürze, Geschirrhandtuch, Behälter für Kostproben. Die Kosten für Lebensmittel und Kopien in Höhe von 12,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Über eventuell geltende Hygieneregeln informieren wir Sie zeitnah vor Kursbeginn.

Susanne Kahl

Mo, 11.10.2021, 17:30 - 22:00 Uhr

1 Abend, 6 UStd

Burgdorf, IGS,

Im Langen Mühlenfeld 9, Küche

Preis: 48,00 €

U 305 201 Zeit für einen Ölwechsel in der Küche

Das Wissen um die richtige Wahl natür- licher Fette und Öle leistet einen entschei- denden Beitrag zu geistiger und körper- licher Vitalität. Was sind Transfette und wo stecken Sie drin? Welche Fette eignen sich zum scharfen Anbraten und warum sollten wir z.B. Leinöl überhaupt nicht erhitzen? Was macht Olivenöl so wertvoll für unsere Herz-Gesundheit? In welchen Lebensmit- teln finden wir Omega 3 Fettsäuren und warum sind sie so gesund? Dieses und vieles mehr rund um den Geschmacks- träger Fett werden wir beleuchten und praktisch umsetzen. Aus wertvollen pflanz- lichen Ölen, Nüssen und Samen bereiten wir köstliches Pesto, Saucen, Dips und Salatdressings zu. In hitzestabilem Kokosöl angebratenes knackiges Gemüse wird zu einem Geschmackserlebnis.

Bitte bringen Sie eine Schürze, Geschirr- tücher und Behälter für übriggebliebene Köstlichkeiten mit. Die Lebensmittelkosten von ca. 10,00 Euro werden im Kurs auf die Teilnehmer*innen umgelegt.

Die Dozentin ist Ernährungstherapeutin.

Über eventuell geltende Hygieneregeln informieren wir Sie zeitnah vor Kursbeginn.
Annette Blikslager

Mi, 27.10.2021, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Burgdorf, IGS, Im Langen Mühlenfeld 9,

Küche

Preis: 38,00 €

U 305 161 Die richtige Ernährung für Außendienst und viel sitzend Tätige

Der Straßenverkehr bestimmt den Tag oder der Kalender ist randvoll mit Mee- tings ohne Pause. Wieder stundenlang am Stück sitzen und nicht richtig essen können. Wenn es dann schnell gehen muss sind Tankstelle, Imbiss oder Bäcker eine einfache Möglichkeit, zwischendurch den Hunger zu stillen. Für reisend Tätige kommen oftmals noch die Herausforde- rung Hotelfrühstück oder die Frage nach dem Abendessen im Pensionszimmer dazu. Diese Szenarien erleben viele von uns Tag für Tag. Wenig Bewegung und wenig frische Luft tun ihr Übriges. Im Laufe der Jahre werden die Kilos mehr, der Kör- per schmerzt, man wird schneller oder häufiger krank. All diese Symptome lassen sich mit der richtigen Ernährung lindern oder gar ganz in den Griff bekommen. Ich möchte Ihnen vermitteln, zu welchen Lebensmitteln Sie am Frühstücksbuffet greifen können, welche Snacks Sie für den kleinen Hunger immer dabei haben sollten, was Sie Zuhause bereits gut für unterwegs oder die Mittagspause vorbereiten können und welche Möglichkeiten Sie haben, wenn Sie sich abends noch im Hotel oder der Pension verpflegen müssen. Die Dozentin ist Ernährungscouch.

In der Kursgebühr sind Kosten für ein Handout mit Informationen und Rezepten enthalten. Die Kosten für Lebensmittel in Höhe von ca. 10,00 Euro pro Person und Abend werden vor Ort eingesammelt. Über eventuell geltende Hygieneregeln informie- ren wir Sie zeitnah vor Kursbeginn.

Isabell Slowik

Di, 09.11.2021, 18:00 - 21:45 Uhr

Di, 16.11.2021, 18:00 - 21:45 Uhr

2 Abende, 10 UStd

Burgdorf, IGS, Im Langen Mühlenfeld 9,

Küche

Preis: 57,00 €



U 305 571 Wie auf dem Oktoberfest - es geht auch vegetarisch

Natürlich beginnen wir mit Obatzda zu kernigem Brot, dann gibt es Flädlesuppe, Weißkrautsalat, hausgemachte Semmelknödel mit Pilz-Ragout. Den süßen Abschluss bildet. Dazu gibt es natürlich - ein Bier. Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, Geschirrtücher und Vorratsbehälter für die Kostproben mit. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 14,00 € sind im Preis enthalten. Über eventuell geltende Hygieneregeln informieren wir Sie zeitnah vor Kursbeginn.

Annette Pannwitz-Czogalla

Mo, 15.11.2021, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Burgdorf, IGS, Im Langen Mühlenfeld 9, Küche

Preis: 46,00 €

U 305 011 Klasse statt Masse - Teil 4 für Neueinsteiger*innen und diejenigen, die sich schon auf den Weg gemacht haben - mit neuen, leichten Rezepten

Abnehmen und Genuss sind kein Widerspruch. Das Geheimnis ihres Erfolges liegt in der schrittweisen und dauerhaften Umstellung ihrer Essgewohnheiten. Mit dem erfreulichen Ergebnis, kontinuierlich an Gewicht zu verlieren und dieses ohne zu hungern oder Diäten halten können. Lassen Sie sich inspirieren und für einen neuen Ernährungsstil begeistern! Kochen und essen Sie sich gesund und fit mit frischem Gemüse, Nüssen, Hülsenfrüchten, kaltgepressten Pflanzenölen und sättigenden Eiweißbeilagen aus Fisch, Fleisch, Eiern und Käse. Mit köstlichen Gerichten und ein bisschen Theorie bringen wir unseren Stoffwechsel in Schwung und erweitern den Horizont! Bitte bringen Sie eine Schürze, Geschirrtücher und Behälter für übriggebliebene Köstlichkeiten mit.

Die Lebensmittelkosten von ca. 10,00 Euro werden im Kurs auf die Teilnehmer*innen umgelegt.

Über eventuell geltende Hygieneregeln informieren wir Sie zeitnah vor Kursbeginn.

Die Dozentin ist Ernährungstherapeutin.

Annette Blikslager

Do, 18.11.2021, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Burgdorf, IGS, Im Langen Mühlenfeld 9, Küche

Preis: 38,00 €

U 305 561 Kürbis- & Kartoffel-Fest vegetarisch mit veganer Option

Wir kochen ein 4-Gang-Menue: fruchtige Kürbissuppe mit Crôtons, Kürbis-Kartoffelpuffer, Variationen mit Rösti und zum Abschluss: Kürbis-Muffins mit Pflaumenragout und Zimtsahne. Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, Geschirrtücher und Vorratsbehälter für die Kostproben mit. Wenn Sie bei der Anmeldung mitteilen, dass Sie Veganer*in sind, können Rezepte und Einkäufe entsprechend angepasst werden (bis 5 Tage vor Kursbeginn möglich). Die Lebensmittelkosten in Höhe von 12,00 € sind im Preis enthalten. Über eventuell geltende Hygieneregeln informieren wir Sie zeitnah vor Kursbeginn.

Annette Pannwitz-Czogalla

Mo, 22.11.2021, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Burgdorf, IGS, Im Langen Mühlenfeld 9, Küche

Preis: 44,00 €

U 305 131 Zauber des Winters

Lassen Sie sich entführen in eine Welt des Winterzaubers: in der Luft hängt ein Hauch von Zimt, Vanille und Kardamom, was uns an unsere Kindheit erinnern mag. Wir probieren uns an allerelei winterlichen Köstlichkeiten aus, vom süßen Gebäck über weihnachtliche Kuchen und Torten bis hin zu kleinen Verführungen wie z.B. Macarons. Im Anschluss an den Praxisteil haben wir die Möglichkeit, uns bei einem gemütlichen Essen auszutauschen. Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Behälter für Kostproben, Getränk. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 12,00 Euro sind in der Gebühr enthalten.

Über eventuell geltende Hygieneregeln informieren wir Sie zeitnah vor Kursbeginn.

Susanne Kahl

Di, 30.11.2021, 17:30 - 22:00 Uhr

1 Abend, 6 UStd

Burgdorf, IGS, Im Langen Mühlenfeld 9, Küche

Preis: 48,00 €

U 305 541 Nikolaus-Menue - international und vegetarisch

Wir kochen ein 4-Gang-Menue: Fingerfood-Vorspeisen mit Schafs-, und Ziegenkäse, Rotkohlröllchen mit Reis-Nuss-Füllung, dazu Birnen-Ragout und gebratene Kartoffel-Bällchen. Als Dessert: Dinkel-Lebkuchen-Tiramisu. Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, Geschirrtücher und Vorratsbehälter für die Kostproben mit. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 15,00 € sind im Preis enthalten. Über eventuell geltende Hygieneregeln informieren wir Sie zeitnah vor Kursbeginn.

Annette Pannwitz-Czogalla

Mo, 06.12.2021, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Burgdorf, IGS, Im Langen Mühlenfeld 9, Küche

Preis: 47,00 €

© Floydine,
Fotolia.com





U 305 101 Gesunde Pausensnacks für Kinder

Wer erinnert sich noch, in der Schule das Pausenbrot mit dem Nachbarn getauscht zu haben? Denn es war viel leckerer. Oder wer hat das eigene Brot gar unversehrt wieder mit nach Hause gebracht? Ähnlich geht es vielen Kindern noch heute. Abwechslung in der Brotdose ist angesagt! Wir werden unseren Blick auf die Nährstoffbedürfnisse von Kindern richten und schauen, welche Lebensmittel Energie bringen und z. B. vor Klassenarbeiten fit machen. Natürlich ist Brot nicht schlecht - auf die richtige Wahl und den Belag kommt es an. Wir bereiten zusammen u. a. Energiekugeln, schmackhafte kindgerechte Brotaufstriche und gesunde süße Snacks, von denen es auch mal ein Stück mehr sein darf, zudem gibt es Tipps, wie ein passendes Frühstück aussehen kann und was nachmittags beim Treffen mit Freunden auf den Tisch kommen darf. Die meisten Rezepte lassen sich gut vorbereiten, so dass es morgens nicht noch zusätzlich Stress gibt, versprochen! Die Dozentin ist Gesundheitspädagogin. In der Kursgebühr sind Kosten für ein Handout mit Informationen und Rezepten enthalten. Die Kosten für Lebensmittel in Höhe von ca. 10,00 Euro pro Person werden vor Ort eingesammelt. Bitte geben Sie etwaige Allergien und Unverträglichkeiten bei der Anmeldung an. Über eventuelle Hygieneregeln informieren wir Sie zeitnah vor Kursbeginn.
Isabell Slowik
Sa, 15.01.2022, 10:00 - 16:30 Uhr
1 Samstag, 8 UStd
Burgdorf, IGS, Im Langen Mühlenfeld 9, Küche
Preis: 42,00 €

U 305 121 Gesund im Säure-Basen-Gleichgewicht

Wohlbefinden und strahlendes Aussehen - das klappt mit einer basischen Ernährungsweise hervorragend
Fühlen Sie sich schlapp? Schmerzen die Gelenke? Vielerlei Beschwerden lassen sich auf eine Übersäuerung unseres Körpers zurückführen. Nicht nur Stress macht uns sauer, sondern auch der übermäßige Verzehr von Brot, Milch- und Fleischprodukten. Hier wird Rohkost zum Gedicht, Suppen und Gemüse zu wärmenden Seelentröstern und Sie am Ende noch zum Salat Fan. Eine basische Ernährungsweise kann Ihr Leben ändern, ohne auf das Stück glückliches Fleisch, Fisch oder Käse verzichten zu müssen.

Zu Beginn des Kurses gibt es eine kurze theoretische Übersicht zum Thema. Bitte bringen Sie eine Schürze, Geschirrtücher und Behälter für übriggebliebene Köstlichkeiten mit. Die Lebensmittelkosten von ca. 10,00 Euro p.P. werden im Kurs auf die Teilnehmer*innen umgelegt. Die Dozentin ist Ernährungstherapeutin. Über eventuell geltende Hygieneregeln informieren wir Sie zeitnah vor Kursbeginn.
Annette Blikslager
Mi, 16.02.2022, 18:00 - 21:45 Uhr
1 Abend, 5 UStd
Burgdorf, IGS, Im Langen Mühlenfeld 9, Küche
Preis: 38,00 €

Isernhagen

U 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, 18.09.2021, 10:15 - 17:15 Uhr
1 Samstag, 8 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1
Preis: 37,00 €

U 305 232 Kochen mit Dani Angeli

Der Name ist Programm: ein letztes Menü unter dem Stern von Leichtigkeit, kleinen Raffinessen, besonderen Geschmackspositionen.

Vom Gruß aus der Küche, der schon bereit steht, wenn Sie in die Küche kommen, über die Walnussuppe, den Vorspeisenteller mit Tomatenclafoutis und Zwetschgen, das zarte Schweinemedallion mit gebratenem Fenchel und das cremige Panna Cotta mit sommerlicher Sauce: alles geht entspannt über die Bühne. Die letzten neuen Rezepte, alles passt zum Sommerausklang. Und dann heißt es, in Erinnerungen zu schwelgen und die Frage zu stellen: was war besser, das Essen oder die Stimmung? Klar beides, wie immer!

Bitte bringen Sie eine Schürze, Geschirrtücher und Behälter für die Leckereien mit. Die Lebensmittelkosten von 15,00 Euro sind bereits in der Kursgebühr enthalten. Über eventuell geltende Hygieneregeln informieren wir Sie zeitnah vor Kursbeginn.
Daniela Angeli
Do, 30.09.2021, 18:00 - 21:45 Uhr
1 Abend, 5 UStd
Altwarmbüchen, IGS
Helleweg 1, Schulküche
Preis: 49,00 €

U 305 332 Zeit für einen Ölwechsel in der Küche

Inhalt s. U 305 201, S. 80.
Annette Blikslager
Do, 28.10.2021, 18:00 - 21:45 Uhr
1 Abend, 5 UStd
Altwarmbüchen, IGS
Helleweg 1, Schulküche
Preis: 38,00 €

U 305 112 Schlemmerküche 62

Sie haben Freude am Kochen und am Probieren? Köstliche Rezepte und viele Anregungen bringen neuen Schwung in den Speiseplan - sowohl im Alltag als auch zu festlichen Anlässen! Die Lebensmittelkosten werden pro Abend auf die Teilnehmer*innen umgelegt. Über eventuell geltende Hygieneregeln informieren wir Sie zeitnah vor Kursbeginn.
Adelheid Meck
dienstags, 02.11.2021 bis 07.12.2021
jeweils von 18:30 - 21:30 Uhr
6 Abende, 24 UStd
Altwarmbüchen, IGS
Helleweg 1, Schulküche
Preis: 97,00 €



U 305 592 Kochwundertüte

Endlich wieder kochen mit Anderen! Termin ist passend aber Thema nicht? In diesem Kurs können sich jeweils 2-3 Personen ein Thema aus folgenden aussuchen!

Mögliche Themen: Deutsch, Asiatisch, Sushi, Italienisch (kann eingegrenzt werden in Antipasti, Pasta, Dolci), Spanisch, Skandinavisch, Jiddisch, Orientalisch, Fisch, Nachtisch, Suppen, Eierspeisen, Österreichisch, Vegetarisch, Cocktail & Fingerfood. Es werden jeweils 2 Gerichte zubereitet, aber man erhält auch die Rezeptwünsche der Anderen. Nicht nur Spaß - auch eine kleine Überraschung!

Bitte bringen Sie eine Schürze, 2 Handtücher, Boxen für eventuelle Überbleibsel mit. Getränk, Lebensmittel und Kopierkosten in Höhe von 16,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Über eventuell geltende Hygieneregeln informieren wir Sie zeitnah vor Kursbeginn.

Anmeldefrist: 05.11.2021 unter Angabe des Themenwunsches.

Barbara Meiser

Fr, 12.11.2021, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Altwarmbüchen, IGS

Helleweg 1, Schulküche

Preis: 50,00 €

U 305 012 Klasse statt Masse - Teil 4

für Neueinsteiger*innen und diejenigen, die sich schon auf den Weg gemacht haben - mit neuen, leichten Rezepten

Inhalt s. U 305 011, S. 81.

Annette Blikslager

Mi, 17.11.2021, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Altwarmbüchen, IGS

Helleweg 1, Schulküche

Preis: 38,00 €

U 305 372 Bier selbst gebraut

Festbier

Craftbeer, handwerklich gebrautes Bier mit besonderer Note. Was steckt dahinter?

Meine Biere werden mit Herz, Hand und Verstand gebraut. Sie haben den Charakter, der vielen anderen Bieren fehlt.

Malzige Süße, kräftiges Hopfenaroma, eine geeignete Hefe - und los geht's! Frisch gewagt ist auch schon halb getrunken! Der Kurs richtet sich an Einsteiger*innen und Fortgeschrittene. Wichtig ist, dass die Anleitung beim ersten Brautag stimmt.

In diesem Kurs zeigt Walter Simon, Mitbegründer der Hausbrauerbewegung und Hausbrauer seit 1990, das einfache Brauverfahren bei dem ohne viel technischen Aufwand aber mit Hintergrund gebraut wird. Ein großer Kochtopf (25 l) und ein großer Plastikimer reichen als Grundausstattung schon aus. Die Brauerausstattung wird im Kurs vom Braumeister gestellt. Ofenfrischer Leberkäse und Hausbrauer-Bier runden den Brautag ab. Die spätere Abfüllung in Flaschen wird erklärt und von den Brauern alleine oder in der Gruppe zuhause durchgeführt. Da im Kurs Bier verkostet wird, ist es ratsam, sich abholen zu lassen oder den Bus zu nutzen.

Bitte mitbringen: alkoholfreie Getränke, zusätzlich etwas Verpflegung, Bierkrug, Schürze, Geschirrtücher, Wischlappen, verschließbares Gefäß 0,5 Liter für Hefe, verschließbares Transportgefäß für Bierwürze mit ca. 10 Litern Inhalt, Klebeband. Eine Gebühr von 18,00 € für Rezepte, Rohstoffe, Bier und Brotzeit wird im Seminar zusätzlich eingesammelt. Über eventuell geltende Hygieneregeln informieren wir Sie zeitnah vor Kursbeginn.

Walter Simon

Sa, 27.11.2021, 10:00 - 16:30 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Altwarmbüchen, IGS

Helleweg 1, Schulküche

Preis: 105,00 €

U 305 362 Bier selbst gebraut

Bockbier Kupfer

Weiterer Inhalt s. U 305 372.

Walter Simon

Fr, 04.02.2022, 10:00 - 16:30 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Altwarmbüchen, IGS

Helleweg 1, Schulküche

Preis: 105,00 €

U 305 312 Gesund im Säure-Basen-Gleichgewicht

Wohlbefinden und strahlendes Aussehen - das klappt mit einer basischen Ernährungsweise hervorragend

Inhalt s. U 305 121, S. 82.

Annette Blikslager

Do, 17.02.2022, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Altwarmbüchen, IGS

Helleweg 1, Schulküche

Preis: 38,00 €

Lehrte

U 305 593 Pasta - Basta

Der Fokus des Kurses liegt auf den Saucen aber es wird auch gefüllte Pasta selbst hergestellt - die Mühe lohnt sich! Wir kochen überwiegend vegetarische Zubereitungen und zum Nachtisch gibt es Schokonudel mit Kirschsauce und Vanillesahne.

Bitte bringen Sie eine Schürze, zwei Geschirrtücher und Boxen für eventuelle Überbleibsel mit! Lebensmittel- und Kopierkosten in Höhe von 16,00 Euro sind in der Gebühr enthalten. Über eventuell geltende Hygieneregeln informieren wir Sie zeitnah vor Kursbeginn.

Barbara Meiser

Fr, 24.09.2021, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,

Südstr. 3

Preis: 48,00 €

U 305 553 Meze

Türkische Vorspeisen

Sie werden an diesem Abend die abwechslungsreichen, gesunden Vorspeisen "Meze" kennen und lieben lernen. Die Vielfalt der türkischen Küche mit vielen frischen Kräutern, Gemüsesorten sowie Teigplatten und Schafskäse wird immer beliebter. Wir werden eine bunte Variation an Vorspeisen mit und ohne Fleisch zubereiten und dann gemeinsam, in gemütlicher Runde bei einem Glas Wasser oder Wein, verzehren. Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, Geschirrtücher und Vorratsbehälter für die Kostproben mit. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 10,00 € sind im Preis enthalten. Über eventuell geltende Hygieneregeln informieren wir Sie zeitnah vor Kursbeginn.

Ayse Sibel Willführ

Mi, 29.09.2021, 17:30 - 21:15 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,

Südstr. 3

Preis: 42,00 €



U 304 143 Grüne Immunkraft - mit Heilpflanzen fit durch den Winter

Wer kennt es nicht: die kalte Jahreszeit kommt auf uns zu und wir hoffen, nicht zu denjenigen mit Husten, Schnupfen, Heiserkeit zu zählen. Und wenn es uns doch trifft, möchten wir schnelle Hilfe. Die Natur bietet uns eine Vielzahl Pflanzen an, die unser Immunsystem stärken oder die beim ersten Kratzen im Hals und laufender Nase eine gute Wahl sein können. In diesem Kurs möchte ich Ihnen Heilpflanzen wie Spitzwegerich, Kapuzinerkresse, Thymian, Holunder, Linde u. v. m. vorstellen, die Sie vielfach frisch vor der Haustür finden und vielleicht sogar im eigenen Garten oder auf dem Balkon haben. Ich erkläre Ihnen, wie Sie zuhause z. B. ein Erkältungs-Raumspray herstellen, eine Tinktur ansetzen, Tees mischen können. Und ich gebe Ihnen umfangreiche Einblicke, welche Pflanzen für welche Anwendung nützlich sind und wie Sie selbst sich eine kleine Hausapotheke für Ihr Immunsystem anlegen können. In der Kursgebühr sind Kosten für ein Handout mit Informationen und Rezepten enthalten.

Isabell Slowik

Fr, 08.10.2021, 17:30 - 21:30 Uhr

Fr, 15.10.2021, 17:30 - 21:30 Uhr

2 Abende, 10 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 2

Preis: 44,00 €

U 305 153 Die Kraft der Wurzeln Outdoor!

Die verzweigten Wurzelsysteme halten in Symbiose mit den Pilzgeflechten die Welt zusammen. Sie sind das www (Weltweite-WurzelWerk) der Natur!

Wenn im Herbst die oberirdischen Teile der Pflanzen langsam absterben, speichert die Wurzel die notwendigen Nährstoffe, um das Überleben im Winter und den Neustart im Frühjahr zu sichern. Die beste Zeit, um sich die Heilkraft der Wurzeln zunutze zu machen. Gemeinsam wollen wir Wurzeln von Alant, Baldrian, Beinwell, Löwenzahn und Wegwarte ausgraben und zu Tinkturen, Salben, Pulver oder gar Kaffee verarbeiten und so die natürlichen Kräfte der Pflanzen für den Winter konservieren. Außerdem gibt es viel Wissenswertes und auch einiges Zaubershaftes zu den Pflanzen zu erzählen.

Die Dozentin ist Heilpflanzenexpertin. In der Kursgebühr sind Kosten für ein Handout mit Informationen und Rezepten sowie Materialkosten enthalten.

Bitte kleiden Sie sich dem Wetter entsprechend, festes Schuhwerk ist von Vorteil. Bei sehr schlechter Wetterprognose wird kurzfristig über die Durchführung der Veranstaltung entschieden, dazu wird nach Anmeldung Ihr Einverständnis zur Weitergabe von E-Mailadresse oder Telefonnummer an die Dozentin eingeholt.

Über eventuell geltende Hygieneregeln informieren wir Sie zeitnah vor Kursbeginn.

Treffpunkt Tag 1: 31275 Lehrte OT Arpke, Hasendamm 67, Parkmöglichkeiten am Fahrbahnrand entlang des Hasendamms.

Treffpunkt Tag 2: Küche IGS Lehrte, Südstr. 3

Isabell Slowik

Fr, 05.11.2021, 14:00 - 16:15 Uhr

Sa, 06.11.2021, 10:15 - 15:15 Uhr

1 Nachmittag + 1 Tag, 9 UStd

Preis: 57,00 €

U 305 123 Ayurveda - Basiswissen

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

Fr, 06.11.2020, 14:00 - 18:45 Uhr

1 Nachmittag, 6 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1

Preis: 36,00 €



© satori,
Fotolia.com



Name:
Susanne Kahl
bei der VHS seit:
2014

Unterrichtsbereich(e):
Kochen und Ernährung

Das macht Erwachsenenbildung für mich besonders: Die Freude und der Spaß der Teilnehmenden, sich über Ernährungsthemen auszutauschen. Die Begeisterung eines jeden Einzelnen zeigt mir jedes Mal aufs Neue, wieviel Anerkennung und Sinn die Tätigkeit als Dozentin bereiten kann

U 305 013 Süße Versuchung - Pralinenworkshop

Pralinen selbst herstellen mit extra-Rezepten für Allergiker

Manchmal muss es etwas ganz besonderes sein! Pralinen sind kleine Kunstwerke, die Herzen höher schlagen lassen, egal ob als kleine Aufmerksamkeit, als Geschenk, oder als genussvolle Belohnung für einen selbst. Es ist zugleich ein wunderschönes Hobby. Wir werden verschiedene Arten von Pralinen herstellen, sowohl mit Hohlkörpern als auch freie Pralinen, mit Blüten, Gewürzen und Kräutern, zum Beispiel echten getrockneten Rosenblättern und Blütenstaub, Lavendelblüten, Blattgold, Minzblättern, und vielem mehr. Es werden keine künstlichen Aromen, sondern vorwiegend Bioprodukte verwendet. Es wird für jeden Geschmack etwas dabei sein! Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch und schöne Gäser, Dosen und/oder Geschenktüten mitbringen. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 24,00 € pro Person sind in der Kursgebühr enthalten.

Über eventuell geltende Hygieneregeln informieren wir Sie zeitnah vor Kursbeginn.

Susanne Kahl
Sa, 13.11.2021, 11:00 - 17:00 Uhr
1 Samstag, 8 UStd
Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,
Südstr. 3
Preis: 67,00 €

U 305 563 Türkische Küche - vegetarisch

An diesem Abend lernen Sie die Vielfalt der gesunden, vitaminreichen türkischen Küche kennen. Aromatische Gewürze, frisches Gemüse und eine schonende Zubereitung der Zutaten zeichnen die türkische Küche aus. Viele Leckereien - von Vorspeisen, Suppe oder Eintopf, Hauptgericht mit Beilage, zu einem delikaten Desserts - wollen wir an diesem Abend gemeinsam zubereiten und danach in gemütlicher Runde bei einem Glas Wasser oder Wein verzehren. Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, Geschirrtücher und Vorratsbehälter für die Kostproben mit. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 12,00 € sind im Preis enthalten. Über eventuell geltende Hygieneregeln informieren wir Sie zeitnah vor Kursbeginn.

Ayse Sibel Willführ
Mi, 17.11.2021, 17:30 - 21:15 Uhr
1 Abend, 5 UStd
Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,
Südstr. 3
Preis: 44,00 €

U 305 583 Vegetarisch-Vollwertig-Vegan

Knackig, frisch und gesund sollen unsere Speisen sein. Mit verschiedenen Gemüsen, Linsen, Bohnen und Kartoffeln stellen wir kreative und abwechslungsreiche Gerichte her. Alles ist schnell zubereitet und wir genießen es mit einem Glas Wein. Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, Geschirrtücher und Vorratsbehälter für die Kostproben mit. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 12,00 € sind im Preis enthalten. Über eventuell geltende Hygieneregeln informieren wir Sie zeitnah vor Kursbeginn.
Annette Pannwitz-Czogalla
Mo, 29.11.2021, 18:00 - 21:45 Uhr
1 Abend, 5 UStd
Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,
Südstr. 3
Preis: 44,00 €

25 %

Vielbucherprämie

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



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



Integrationskurse

Die Volkshochschule führt in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) „Integrationskurse Deutsch“ gemäß dem Zuwanderungsgesetz der Bundesrepublik Deutschland durch.

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

mit der Prüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer (A2/B1)“ und der Prüfung zum Orientierungskurs ab.

Eine Teilnahme ist nur nach einer Beratung möglich. Vereinbaren Sie bitte einen Termin mit:

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

Deutschkurse für Flüchtlinge und Asylbewerber*innen

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

Beratung Deutsch als Fremdsprache: VHS Lehrte

I. BAMF-Integrationskurse

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

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

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

Fr. Annika Schindel (Beratung, persönlich nur nach vorheriger Vereinbarung)
schindel@vhs-ostkreis-hannover.de
Tel. 05132 5000-13

Fr. Viola Wegener
(Anmeldung und Sachbearbeitung)
wegener@vhs-ostkreis-hannover.de
Tel. 05132 5000-25

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.

Lesen und Schreiben lernen

neue Kurse in Kooperation mit der Lebenshilfe Peine-Burgdorf GmbH voraussichtlich ab Februar 2022.

Burgdorf

U 404 061 Deutsch als Fremdsprache A1.1

Für alphabetisierte Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen.

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

Eine Anmeldung über das Internet ist für diesen Kurs nicht möglich. Bitte melden Sie sich per Mail an wegener@vhs-ostkreis-hannover.de, um ein Formular für die schriftliche Anmeldung zu erhalten oder kommen Sie zu einem der Sprachenberatungstermine. Eine Anmeldung ist nur nach Beratung möglich.

Tuula Leikkanen-Wrede
mittwochs und freitags, 22.09.2021 bis 02.02.2022

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr
30 Abende, 60 UStd

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

Preis: 196,00 €

U 404 051 Deutsch als Fremdsprache A1.2

im zweiten Semester

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A1.1. Der Kurs findet zweimal wöchentlich, montags und dienstags, statt.

Eine Anmeldung über das Internet ist für diesen Kurs nicht möglich. Bitte melden Sie sich per Mail an wegener@vhs-ostkreis-hannover.de, um ein Formular für die schriftliche Anmeldung zu erhalten oder kommen Sie zu einem der Sprachenberatungstermine. Eine Anmeldung ist nur nach Beratung oder Nachweis entsprechender Vorkenntnisse (Bescheinigung/Zertifikat) möglich.

Tuula Leikkanen-Wrede
montags und dienstags, 20.09.2021 bis 25.01.2022

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr
30 Abende, 60 UStd

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

Preis: 196,00 €



U 404 001 Deutsch als Fremdsprache B1.1

Für Teilnehmer*innen mit abgeschlossenen A2-Vorkenntnissen.

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

Eine Anmeldung über das Internet ist für diesen Kurs nicht möglich. Bitte melden Sie sich per Mail an wegener@vhs-ostkreis-hannover.de, um ein Formular für die schriftliche Anmeldung zu erhalten oder kommen Sie zu einem der Sprachenberatungstermine. Eine Anmeldung ist nur nach Beratung oder Nachweis entsprechender Vorkenntnisse (Einstufung/Bescheinigung/Zertifikat) möglich.

Tuula Leikkanen-Wrede

mittwochs und freitags, 22.09.2021 bis 02.02.2022

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

30 Abende, 60 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 2

Preis: 196,00 €

U 404 031 Deutsch als Fremdsprache B2.1

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

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

Eine Anmeldung über das Internet ist für diesen Kurs nicht möglich. Bitte melden Sie sich per Mail an wegener@vhs-ostkreis-hannover.de, um ein Formular für die schriftliche Anmeldung zu erhalten oder kommen Sie zu einem der Sprachenberatungstermine. Eine Anmeldung ist nur nach Beratung oder Nachweis entsprechender Vorkenntnisse (Einstufung/Bescheinigung/Zertifikat) möglich.

Tuula Leikkanen-Wrede

montags und dienstags, 20.09.2021 bis 25.01.2022

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

30 Abende, 60 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 2

Preis: 196,00 €

Die Kurse B1 und B2 bereiten in ca. 2 - 3 Semestern auf die Prüfungen „telc Zertifikat Deutsch B1“ und „telc B2“ vor. Bei ausreichender Nachfrage und Kapazität werden mehrmals im Jahr B1 - und B2 - Prüfungen angeboten. Die Prüfungsgebühren sind nicht in den Kursgebühren enthalten.

An- und Abmeldungen von einem Kurs „Deutsch als Fremdsprache“ sind nur schriftlich an die Verwaltung und unter Berücksichtigung unserer AGB möglich!



© Rawpixel, iStockphoto.com



Lehrte

U 404 023 Deutsch als Fremdsprache A1.2

Ein Kurs für Teilnehmer*innen mit leichten Vorkenntnissen (1-2 Semester). Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben. Der Kurs findet zweimal wöchentlich, dienstags und donnerstags, statt.

Eine Anmeldung über das Internet ist für diesen Kurs nicht möglich. Bitte melden Sie sich per Mail an wegener@vhs-ostkreis-hannover.de, um ein Formular für die schriftliche Anmeldung zu erhalten oder kommen Sie zu einem der Sprachenberatungstermine. Eine Anmeldung ist nur nach Beratung oder Nachweis entsprechender Vorkenntnisse (Bescheinigung/Zertifikat) möglich.

Denise Laes

dienstags und donnerstags, 14.09.2021 bis 25.01.2022

jeweils von 19:45 - 21:15 Uhr

30 Abende, 60 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 2

Preis: 196,00 €

Sprachenberatung

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

Sollten Sie an den Beratungsterminen verhindert sein, dann können Sie mit uns ein persönliches Beratungsgespräch vereinbaren.

Sprachberatung online:

Sie können einen Einstufungstest auch online durchführen, die Links dazu finden Sie auf unserer Homepage. Den ausgefüllten Antwortbogen oder das online ausgewertete Ergebnis können Sie uns zukommen lassen. Wir melden uns dann bei Ihnen, um passende Kursangebote mit Ihnen zu besprechen.

Beratungstermine für Fremdsprachen und Deutsch als Fremdsprache

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

Beratungstermine:

Montag, 06. September 2021, ab 18:00 Uhr, Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Dienstag, 07. September 2021, ab 18:00 Uhr, Sehnde, VHS-Räume Peiner Str. 13

Mittwoch, 08. September 2021, ab 18:00 Uhr, Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

oder nach Vereinbarung.

Firmenschulungen

Wir bieten interessierten Firmen und öffentlichen Einrichtungen bedarfsgerechte Sprachkurse 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:

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

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



Englisch

Burgdorf

U 406 011 Englisch A1.1

Neu!

Für Anfängerinnen und Anfänger

Für Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. Praxisnah und in lockerer Atmosphäre wollen wir gemeinsam in die englische Sprache einsteigen. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Stefanie Rösler

montags, 20.09.2021 bis 24.01.2022

jeweils von 15:30 - 17:00 Uhr

15 Nachmittage, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 103,00 €

U 406 111 Englisch A2

Ein Kurs für Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen (Niveau A1 abgeschlossen).

Praxisnah und in lockerer Atmosphäre wollen wir weiter in die englische Sprache einsteigen. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Stefanie Rösler

montags, 20.09.2021 bis 24.01.2022

jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr

15 Nachmittage, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 103,00 €

U 406 531 Englisch A2

Auffrischung

Sie haben schon einmal Englisch gelernt und möchten Ihre Kenntnisse vertiefen oder auffrischen? In einer lockeren Atmosphäre können Sie in diesem Kurs weiter lernen. Wir freuen uns auf neue Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 6-7 Semester VHS).

Lehrbuch: Refresh Now A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-6051873, ab Lektion 6.

Sandra Anunciação-Göbert

mittwochs, 22.09.2021 bis 15.12.2021

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

11 Abende, 22 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 79,00 €

U 406 191 English for tourists A2

Neu!

Nie wieder sprachlos unterwegs!

Dieser Auffrischkurs mit dem Schwerpunkt "Englisch für die Reise" vermittelt praxisorientierte Grundlagen für den Urlaub. Er richtet sich an Personen, die schon einmal A2-Kenntnisse erworben haben und diese auffrischen möchten, oder an jene, die A1 abgeschlossen haben und sich wünschen und zutrauen, A2-Kenntnisse in flotter Form neu zu erwerben. Entsprechendes Zusatzmaterial für die wichtigsten kommunikativen Redemittel wird im Unterricht ausgeteilt. Parallel dazu arbeiten wir mit dem Lehrwerk "Refresh Now A2" von Klett. Dieses bitte erst nach dem ersten Kurstag erwerben.

Christa Becker

dienstags, 21.09.2021 bis 25.01.2022

jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr

15 Abende, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 103,00 €

U 406 071 Let's Talk Now A2/B1

Konversationskurs

In diesem Kurs werden wir vor allem das Sprechen üben und die bisherigen Kenntnisse wiederholen und festigen. Dazu werden Kurzgeschichten gelesen.

Stefanie Rösler

montags, 20.09.2021 bis 24.01.2022

jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

15 Abende, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 103,00 €

U 406 121 Englisch B1

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. 7-8 Semester VHS). Buch: Go for it! B1, Hueber, ISBN 978-3-19-002940-2, ab Lektion 1.

Sandra Anunciação-Göbert

dienstags, 21.09.2021 bis 14.12.2021

jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr

11 Abende, 22 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 79,00 €

U 406 031 Englisch B1

In diesem Kurs werden Ihre Englischkenntnisse aufgefrischt und vertieft sowie das Sprechen in entspannter Atmosphäre geübt. Voraussetzung sind 5 - 6 Jahre Schulenglisch oder vergleichbare Kenntnisse. Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekanntgegeben.

Lynne Fritsch

donnerstags, 16.09.2021 bis 16.12.2021

jeweils von 08:55 - 10:25 Uhr

12 Vormittage, 24 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 85,00 €

U 406 101 English B1

Auffrischung

Sie haben früher bereits mehrere Jahre Englisch gelernt? Dann ist dies der Kurs für Ihren erfolgreichen Wiedereinstieg in die englische Sprache, und das Ganze garniert mit viel Spaß und Freude! Neue Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 4-5 Jahre Englisch) sind herzlich willkommen!

Lehrwerk: At Your Leisure, Hueber, ISBN 978-3-19-309599-2, ab Lektion 2.

Sandra Anunciação-Göbert

donnerstags, 23.09.2021 bis 16.12.2021

jeweils von 19:45 - 21:15 Uhr

11 Abende, 22 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 2

Preis: 79,00 €

U 406 171 Easy Conversation B1

This course will prepare you to communicate effectively in English as it is used in a variety of real-life-situations. You will be encouraged to speak and enjoy the language while you are at it. Don't forget: you can kick English around like a football and it will still come up smiling!

Lehrbuch: Refresh Now B1, Klett, ISBN 978-3-12-605189-7, ab ca. Lektion 1.

Christa Becker

montags, 20.09.2021 bis 24.01.2022

jeweils von 09:00 - 10:30 Uhr

15 Vormittage, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 103,00 €



U 406 421 English: Conversation and More B1

As the name of the course suggests, we want to practise our English in a relaxed atmosphere. Come and have fun with English!

Materials will be provided at cost.

Nancy Hulek

donnerstags, 23.09.2021 bis 27.01.2022

jeweils von 08:55 - 10:25 Uhr

14 Vormittage, 28 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 97,00 €

U 406 261 Easy Conversation B1

Ein Kurs auf dem Niveau B1. Voraussetzung sind 5 - 6 Jahre Schulenglisch oder vergleichbare Kenntnisse. Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Lynne Fritsch

donnerstags, 16.09.2021 bis 16.12.2021

jeweils von 10:30 - 12:00 Uhr

12 Vormittage, 24 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 85,00 €

U 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, 21.09.2021 bis 25.01.2022

jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

15 Abende, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 103,00 €

U 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, 22.09.2021 bis 19.01.2022

jeweils von 09:00 - 10:30 Uhr

14 Vormittage, 28 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 3

Preis: 97,00 €

U 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, 23.09.2021 bis 27.01.2022

jeweils von 10:30 - 12:00 Uhr

14 Vormittage, 28 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 97,00 €

Isernhagen

U 406 032 Englisch für Seniorinnen und Senioren A1

im dritten Semester

In einer lockeren Atmosphäre können Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen die englische Sprache entdecken. Ohne Druck und mit viel Spaß sollen die Freude am Sprechen und erste Grundlagen für die Verständigung in Urlaub und Alltag vermittelt werden. Ein extra darauf abgestimmtes Lehrwerk ermöglicht einen langsamen und praxisorientierten Einstieg. Es sind Teilnehmende jeden Alters herzlich willkommen!

Lehrwerk: Easy English A1.1, Cornelsen, ISBN 978-3-06-520805-5, ab ca. Lektion 6.

Christiane Bosenius

freitags, 24.09.2021 bis 21.01.2022

jeweils von 10:30 - 12:00 Uhr

12 Vormittage, 24 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum

Preis: 85,00 €



© Westend61,
gettyimages.de



U 406 052 Englisch für Seniorinnen und Senioren A2

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

Lehrbuch: Easy English A2.1, Cornelsen, ISBN 978-3-06-520815-4, ab ca. Lektion 6. Christiane Bosenius
montags, 20.09.2021 bis 17.01.2022
jeweils von 09:00 - 10:30 Uhr
12 Vormittage, 24 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum
Preis: 85,00 €

U 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, 21.09.2021 bis 18.01.2022
jeweils von 10:45 - 12:15 Uhr
12 Vormittage, 24 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum
Preis: 85,00 €

Lehrte

U 406 303 Englisch für Seniorinnen und Senioren A1

im dritten Semester

In einer lockeren Atmosphäre können Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen die englische Sprache entdecken. Ohne Druck und mit viel Spaß sollen die Freude am Sprechen und erste Grundlagen für die Verständigung in Urlaub und Alltag vermittelt werden. Ein extra darauf abgestimmtes Lehrwerk (wird im Kurs bekannt gegeben) ermöglicht einen langsamen und praxisorientierten Einstieg. Es sind neue Teilnehmende jeden Alters, mit leichten Vorkenntnissen, herzlich willkommen!

Denise Laes
dienstags, 14.09.2021 bis 18.01.2022
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr
15 Nachmittage, 30 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 2
Preis: 103,00 €

U 406 123 Fairway A1

Ein Kurs im fünften Semester, für Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen (ca. 4 Semester VHS).

Lehrbuch: Fairway New A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501610-1, ab ca. Lektion 9. Rebecca Jauss
dienstags, 14.09.2021 bis 14.12.2021
jeweils von 09:00 - 10:30 Uhr
10 Vormittage, 20 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 3
Preis: 72,00 €

U 406 223 English for Early Birds A2

Neu!

Auffrischung

Überlegen Sie, Ihre Englischkenntnisse aufzufrischen, aber ein Kurs nach der Arbeit ist einfach zu spät? Wie wäre es mit einem Kurs VOR der Arbeit? In diesem Kurs liegt der Fokus hauptsächlich auf dem Sprechen, z.B über Aktuelles und Themen von allgemeinem Interesse. Begleitend gibt es ein Kursbuch, mit dem wir die Grammatik vertiefen und Sie Aufgaben zu Hause erledigen können. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Rebecca Jauss
dienstags, 14.09.2021 bis 14.12.2021
jeweils von 07:00 - 08:30 Uhr
10 Vormittage, 20 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 3
Preis: 72,00 €

U 406 373 Englisch A2

Wie lernt man am besten eine Fremdsprache? Natürlich durch Fleiß, aber auch dadurch, dass man beim Üben und Sprechen Spaß hat. Und der wird in diesem Kurs garantiert! Voraussetzung: ca. 3 - 4 Jahre Schulenglisch oder vergleichbare Kenntnisse. Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Lynne Fritsch
mittwochs, 15.09.2021 bis 15.12.2021
jeweils von 10:45 - 12:15 Uhr
12 Vormittage, 24 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 1
Preis: 85,00 €

U 406 013 Let's Talk Now!

Neu!

Englisch Auffrischung und leichte Konversation A2/B1

Sie haben schon einige Zeit Englisch gelernt, möchten die Sprache aber gerne flüssiger sprechen und das Gelernte sicher und selbstbewusst anwenden? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig: In entspannter Atmosphäre wiederholen und vertiefen Sie Ihre Kenntnisse und erhalten die Gelegenheit, über viele Themen und Ihre Interessen und Meinungen zu sprechen. Ganz nebenbei gewinnen Sie mehr Sicherheit in der Grammatik und erweitern Ihren Wortschatz. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Klaus-Dieter Fischer
mittwochs, 29.09.2021 bis 26.01.2022
jeweils von 18:15 - 19:45 Uhr
14 Abende, 28 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 2
Preis: 97,00 €

U 406 023 Fairway B1

Wir werden mit Hilfe des Buches unseren Wortschatz und unsere Grammatikkenntnisse erweitern und uns dann viel Zeit nehmen, dies beim aktiven Sprechen in die Praxis umzusetzen.

Für Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen.
Lehrbuch: Fairway B1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501498-5, ab ca. Lektion 4. Rebecca Jauss
montags, 13.09.2021 bis 13.12.2021
jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr
10 Abende, 20 UStd
Lehrte, Gymnasium, Burgdorfer Str. 16
Preis: 72,00 €

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.



U 406 313 Englisch B1

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. 7-8 Semester VHS). Buch: Go for it! B1, Hueber, ISBN 978-3-19-002940-2, ab Lektion 1.

Sandra Anunciação-Göbert
montags, 20.09.2021 bis 13.12.2021

jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr

11 Abende, 22 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 2

Preis: 79,00 €

U 406 073 Englisch B1

In diesem Kurs werden Ihre Englischkenntnisse aufgefrischt und vertieft sowie das Sprechen in entspannter Atmosphäre geübt. Voraussetzung sind 5 - 6 Jahre Schulenglisch oder vergleichbare Kenntnisse. Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekanntgegeben.

Lynne Fritsch

mittwochs, 15.09.2021 bis 15.12.2021

jeweils von 09:00 - 10:30 Uhr

12 Vormittage, 24 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 85,00 €

U 406 053 English Unlimited B1+

Für Teilnehmende, die sich am Ende des Niveaus B1 sehen, etwas Neues lernen, aber noch nicht mit dem Niveau B2 beginnen möchten. Lehrbuch: English Unlimited B1+, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-539915-0, ab ca. Lektion 4.

Rebecca Jauss

montags, 13.09.2021 bis 13.12.2021

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Lehrte, Gymnasium, Burgdorfer Str. 16

Preis: 72,00 €

U 406 003 Englisch B2

Ein Kurs auf dem Niveau B2. Voraussetzung sind 6 Jahre Schulenglisch oder vergleichbare Kenntnisse. Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Lynne Fritsch

mittwochs, 15.09.2021 bis 15.12.2021

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

12 Abende, 24 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 85,00 €

Französisch

Burgdorf

U 408 011 Voyages A2

Lehrbuch: Voyages neu A2, Klett, ISBN 978-3-12-529422-6, ab ca. Lektion 8.

Astrid Le Loup

freitags, 01.10.2021 bis 17.12.2021

jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 72,00 €

U 408 021 Voyages A2

Wir machen in diesem Semester weiter in unserem Buch! Zusätzlich lesen wir die kleine Lektüre "Monsieur Ibrahim et les fleurs du Coran", um unsere Kenntnisse und Fähigkeiten in der schönen französischen Sprache zu erweitern.

Lehrbuch: Voyages Neu A2, Klett Verlag, 978-3-12-529422-6, ab ca. Lektion 9.

Ramdane Rahmouni

mittwochs, 22.09.2021 bis 26.01.2022

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

15 Abende, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 103,00 €

U 408 121 Französisch exklusiv A2

Auffrischkurs in kleiner Gruppe

Sie haben schon Französisch gelernt, aber viel vergessen, und das Sprechen klappt auch nicht mehr? Mit dem neuen Buch "Rebonjour" werden hier Ihre Französischkenntnisse aufgefrischt. Und was Sie nicht kennen auf einfache und spontane Weise erklärt, geübt und wiederholt.

So kommt jeder in der kleinen Gruppe sprachlich zum Zuge!

Lehrbuch: Rebonjour, hueber, ISBN 978-3-19-003373-7, ab Lektion 1.

Der Kurspreis bezieht sich auf eine Gruppengröße von 5-7 Teilnehmenden, bei 4 TN erhöht sich der Preis.

Barbara Jonczyk

mittwochs, 22.09.2021 bis 15.12.2021

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

11 Abende, 22 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 3

Preis: 131,00 €



© Richard Villalon, Fotolia.com



U 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 02.11.2021.
 Cathy Struckmeier
 dienstags, 21.09.2021 bis 14.12.2021
 jeweils von 15:00 - 16:30 Uhr
 10 Nachmittage, 20 UStd
 Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Seminarraum 1
 Preis: 72,00 €

U 408 161 Cours de Conversation B1

Für Teilnehmende mit guten Französischkenntnissen, ca. 5 Jahre Unterricht. Das Arbeitsmaterial wird am ersten Kurstag festgelegt.
 Marie-José Ehresmann
 mittwochs, 22.09.2021 bis 08.12.2021
 jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr
 10 Vormittage, 20 UStd
 Ehlershausen, Feuerwache
 Preis: 72,00 €

U 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 03.11.2021.
 Cathy Struckmeier
 mittwochs, 22.09.2021 bis 15.12.2021
 jeweils von 16:00 - 17:30 Uhr
 10 Nachmittage, 20 UStd
 Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Seminarraum 4
 Preis: 72,00 €

U 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 04.11.2021.
 Cathy Struckmeier
 donnerstags, 23.09.2021 bis 16.12.2021
 jeweils von 11:00 - 12:30 Uhr
 10 Vormittage, 20 UStd
 Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Seminarraum 4
 Preis: 72,00 €

U 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: 06.12.2021
 Astrid Le Loup
 Mo, 17.01.2022 bis Fr, 21.01.2022
 täglich jeweils von 08:00 - 12:45 Uhr
 5 Vormittage, 30 UStd
 Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Seminarraum 1
 Preis: 143,00 €

Isernhagen

U 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, 15.09.2021 bis 15.12.2021
 jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr
 12 Abende, 24 UStd
 Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1
 Preis: 85,00 €

Lehrte

U 408 013 Französisch exklusiv: Kleingruppenunterricht A1

Leichte Konversation
 Der Schwerpunkt liegt auf der leichten Konversation sowie der Kommunikation durch Spiele und praxisnahe Übungen. Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an eine Kleingruppe von 5 bis 7 Teilnehmenden.
 Claire Deseke
 dienstags, 21.09.2021 bis 07.12.2021
 jeweils von 10:00 - 11:30 Uhr
 10 Vormittage, 20 UStd
 Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum
 Preis: 98,00 €

U 408 113 Französisch exklusiv: Kleingruppenunterricht A1

Wiederholung und Vertiefung
 Der Fokus liegt 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
 donnerstags, 23.09.2021 bis 09.12.2021
 jeweils von 10:00 - 11:30 Uhr
 10 Vormittage, 20 UStd
 Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, 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.



Italienisch

Burgdorf

U 409 001 Italienisch für Anfängerinnen und Anfänger A1.1.

Ein Kurs für Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Kenntnissen. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Lisa Puddu Geisler

montags, 20.09.2021 bis 06.12.2021

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 72,00 €

U 409 141 Italia, ti amo!

A1-Kurs

Ein Kurs für Teilnehmende mit sehr geringen Kenntnissen (1 Semester VHS).

Lehrwerk: Con Piacere A1, Klett, ISBN 978-3-12-525180-9, ab ca. Lektion 2.

Lisa Puddu Geisler

mittwochs, 22.09.2021 bis 08.12.2021

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 72,00 €

U 409 151 Italienisch 'Con Piacere'

Ein Kurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (ca. 1-2 Semester VHS).

Lehrwerk: Con Piacere A1, Klett, ISBN 978-3-12-525180-9, ab ca. Lektion 4.

Lisa Puddu Geisler

dienstags, 21.09.2021 bis 07.12.2021

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 3

Preis: 72,00 €

U 409 011 Italiano? Sì!

Wir können schon im Restaurant alles bestellen und sogar mehr...Nun machen wir uns an die weiteren Etappen der Grammatik und starten mit kleinen Übersetzungen und Texten.

Lehrwerk: Insieme A1, Cornelsen, ISBN 978-3-06-020157-0, ab ca. Lektion 9.

Lisa Puddu Geisler

montags, 20.09.2021 bis 06.12.2021

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 72,00 €

U 409 131 Italiano per tutti

Italienisch mit Abwechslung, Spaß und Fleiß. Wir arbeiten noch mit dem Buch, wollen aber das ungehemmte und spontane Sprechen mehr fördern und üben.

Lehrwerk: Insieme A1, Cornelsen, ISBN 978-3-06-020157-0, ab ca. Lektion 10/11.

Bitte erst nach dem ersten Kurstag erwerben.

Lisa Puddu Geisler

donnerstags, 23.09.2021 bis 09.12.2021

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 72,00 €

U 409 082 Konversation B2 - exklusiv Kleingruppenkurs

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

Kein Lehrbuch, Material wird im Kurs abgesprochen.

Giuliano Perotti

dienstags, 21.09.2021 bis 07.12.2021

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1

Preis: 135,00 €

U 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, 22.09.2021 bis 19.01.2022

jeweils von 08:55 - 10:25 Uhr

14 Vormittage, 28 UStd

Isernhagen N.B. Jugendtreff "Neddenstiftung",

Am Ortfelde 71

Preis: 97,00 €

Isernhagen

Lehrte

U 409 012 Insieme A2

Italienisch mit Abwechslung, Kreativität und in entspannter Atmosphäre lernen! Gearbeitet wird mit dem Lehrbuch, aber vor allem soll das ungehemmte Sprechen geübt werden. Zudem wird eine kleine Krimilektüre gelesen. Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch, Insieme A2, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-020161-7, ab ca. Lektion 9.

Marco Benincasa

donnerstags, 23.09.2021 bis 20.01.2022

jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr

13 Abende, 26 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1

Preis: 91,00 €

U 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, 17.09.2021 bis 17.12.2021

jeweils von 09:20 - 10:50 Uhr

12 Vormittage, 24 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 3

Preis: 85,00 €



Spanisch

Burgdorf

U 422 141 Spanisch A1 im dritten Semester

Ein Kurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (ca. 2 Semester VHS). In einer lockeren Atmosphäre können Sie in diesem Kurs die spanische Sprache entdecken.

Lehrwerk: Con Gusto A1, Klett, ISBN 978-3-12-514980-9, ab ca. Lektion 7.

Sandra Anunciação-Göbert
donnerstags, 23.09.2021 bis 16.12.2021
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

11 Abende, 22 UStd

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

Preis: 79,00 €

U 422 021 Spanisch to go - fit für den Urlaub

Wiederholung A1

"Soviel sprechen und so wenig Grammatik wie möglich" lautet die Devise. Aber nun geht es um mehr als nur feste Redewendungen in Urlaubssituationen, Themen und Vokabular erweitern sich. Der Kurs ist gut geeignet für Quereinsteiger, die den A1-Stoff wiederholen und viel Spanisch sprechen möchten.

Barbara Jonczyk

mittwochs, 22.09.2021 bis 19.01.2022

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

14 Abende, 28 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 3

Preis: 111,00 €

U 422 151 Spanisch A2

In einer lockeren Atmosphäre vertiefen und erweitern wir unsere Kenntnisse der spanischen Sprache.

Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 5-6 Semester VHS) sind herzlich willkommen!

Lehrwerk: Con Gusto nuevo A2, Klett, ISBN 978-3-12-514677-8, ab Lektion 2.

Sandra Anunciação-Göbert

mittwochs, 22.09.2021 bis 15.12.2021

jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr

11 Abende, 22 UStd

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

Preis: 79,00 €

U 422 121 Spanisch für Seniorinnen und Senioren A2

Das Thema "Fiesta" erwartet Sie, und damit sie auf Spanisch höflich um etwas bitten können, auch das Konditional: "¿podrías ayudarme?" - könntest du mir helfen? Üben Sie in unserer Hausgemeinschaft in Barcelona das freie Sprechen. Hier wohnen die Flamencotänzerin Carmen, der Musiker Ricardo und der arbeitslose Stierkämpfer Rodrigo. Eine Wohnung ist frei, schlüpfen Sie in Ihre spanische Fantasierolle! Die Gruppe freut sich auf neue "Mitbewohner*innen".

Der Kurspreis gilt für eine Gruppengröße von mindestens 10 Teilnehmenden. Bei 8-9 TN erhöht sich der Preis.

Barbara Jonczyk

dienstags, 21.09.2021 bis 25.01.2022

jeweils von 10:00 - 11:30 Uhr

15 Vormittage, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 3

Preis: 103,00 €

U 422 041 Spanisch A2

In einer lockeren Atmosphäre vertiefen und erweitern wir unsere Kenntnisse der spanischen Sprache. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 5-6 Semester VHS) sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Con Gusto A2, Klett, ISBN 978-3-12-514990-8, ab ca. Lektion 9.

Sandra Anunciação-Göbert

dienstags, 21.09.2021 bis 14.12.2021

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

11 Abende, 22 UStd

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

Preis: 79,00 €

U 422 211 Curso de conversación B1/2

Temas de la vida diaria y análisis de noticias actuales del mundo hispano son las materias de este curso para avanzados. La conocida revista ECOS nos servirá de guía temática y lingüística. ¡Nuevos hispanohablantes son bienvenidos!

Roxana Mariela Mergl

dienstags, 21.09.2021 bis 25.01.2022

jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr

15 Vormittage, 30 UStd

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

Preis: 103,00 €

Isernhagen

U 422 002 Spanisch A2

Con mucho gusto machen wir weiter! Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Nicolas Moreno Lorite

dienstags, 21.09.2021 bis 25.01.2022

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

15 Abende, 30 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 2

Preis: 103,00 €

U 422 062 Spanisch A2

Für Teilnehmende mit mindestens Vorkenntnissen A1 (ca. 2 Jahre Unterricht). Lehrbuch: Perspectivas !Ya! A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20488-7. Die Gebühr bezieht sich auf mind. 8 TN. Bei 7 TN erhöht sich die Kursgebühr.

Mayelin Dobrodt

donnerstags, 23.09.2021 bis 27.01.2022

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

14 Abende, 28 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 2

Preis: 108,00 €

Lehrte

U 422 133 Con Gusto nuevo A1.1 Neu!

Spanisch am Vormittag für Anfänger*innen

Ein Kurs für Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. In einer lockeren Atmosphäre können Sie in diesem Kurs die spanische Sprache entdecken. Wir informieren Sie rechtzeitig über das mitzubringende Lehrbuch.

Denise Clémeur

montags, 20.09.2021 bis 20.12.2021

jeweils von 08:30 - 10:00 Uhr

12 Vormittage, 24 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
Seminarraum 1

Preis: 85,00 €



U 422 413 Spanisch im zweiten Semester A1

Fortsetzungskurs

Ein Kurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (ca. 1 Semester VHS). In einer lockeren Atmosphäre können Sie in diesem Kurs die spanische Sprache entdecken. Lehrwerk: Con gusto nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch, ISBN 978-3-12-514671-6, ab ca. Lektion 3.

Roxana Mariela Mergl

montags, 20.09.2021 bis 24.01.2022

jeweils von 19:35 - 21:05 Uhr

15 Abende, 30 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 103,00 €

U 422 403 Spanisch im dritten Semester A1

Fortsetzungskurs

Ein Kurs für Teilnehmende mit Grundkenntnissen (ca. 2 Semester VHS). In einer lockeren Atmosphäre können Sie in diesem Kurs die spanische Sprache entdecken.

Lehrwerk: Con gusto nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch, ISBN 978-3-12-514671-6, ab ca. Lektion 5.

Roxana Mariela Mergl

montags, 20.09.2021 bis 24.01.2022

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

15 Abende, 30 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 103,00 €

U 422 303 Spanisch A1

Mit viel Spaß und Freude lernen wir weiter! Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 3-4 Semester VHS) sind herzlich willkommen!

Lehrwerk: Con Gusto A1, Klett, ISBN 978-3-12-514980-9, ab ca. Lektion 9.

Sandra Anunciação-Göbert

montags, 20.09.2021 bis 13.12.2021

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

11 Abende, 22 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 2

Preis: 79,00 €

U 422 143 Spanisch am Vormittag A1/A2

Wir machen weiter im zweiten Buch, um unsere Kenntnisse Stück für Stück auf Niveau A2 zu erweitern und gegebenenfalls auch die eine oder andere Unsicherheit klären. Neue Teilnehmende mit Vorkenntnissen (A1, ca. 2 Jahre VHS) sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A2 Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514677-8, ab ca. Lektion 2. Bitte zum ersten Kurstag bereits mitbringen.

Denise Clémeur

dienstags, 14.09.2021 bis 21.12.2021

jeweils von 11:00 - 12:30 Uhr

13 Vormittage, 26 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 3

Preis: 91,00 €

U 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, 20.09.2021 bis 24.01.2022

jeweils von 16:30 - 18:00 Uhr

15 Nachmittage, 30 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 3

Preis: 103,00 €

U 422 233 Vamos a repasar - Auffrischkurs A2

Ein Kurs für alle Lernenden, die ihr Spanisch auffrischen und die Grammatikstrukturen wiederholen möchten. Mit Hilfe des Buches werden wir das ganz locker und in entspannter Atmosphäre bewältigen.

Leichte Konversation kommt dabei bestimmt nicht zu kurz. Lehrbuch: 3 por uno - Repasa A2, Klett, ISBN 978-3-12-535851-5, ab ca. Lektion 3. Bitte zum ersten Kurstag bereits mitbringen.

Denise Clémeur

montags, 13.09.2021 bis 20.12.2021

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

13 Abende, 26 UStd

Lehrte, Gymnasium, Burgdorfer Str. 16

Preis: 91,00 €

U 422 013 Spanisch Con Gusto B1 - Kleingruppenkurs

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen A2, ca. 3-4 Jahre Unterricht.

Lehrbuch: Con Gusto B1, Klett Verlag ISBN 978-3-12-515010-2, ab ca. Lektion 5.

Denise Clémeur

montags, 13.09.2021 bis 13.12.2021

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

12 Abende, 24 UStd

Lehrte, Gymnasium, Burgdorfer Str. 16

Preis: 111,00 €

U 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, 14.09.2021 bis 21.12.2021

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

13 Abende, 26 UStd

Lehrte, Gymnasium, Burgdorfer Str. 16

Preis: 91,00 €



Andere Sprachen

Dänisch

U 403 020 Dänisch für Anfängerinnen und Anfänger A1.1

Neu! Online!

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

mittwochs, 22.09.2021 bis 08.12.2021

jeweils von 15:30 - 16:30 Uhr

10 x 60 Minuten

VHS Cloud

Preis: 95,00 €

U 403 030 Dänisch für Anfängerinnen und Anfänger A1.1

Neu! Online!

Crashkurs für Schnelllernende

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 Unterrichtseinheit gilt vor allem dem Kennenlernen der Plattform und der technischen Einrichtung und wird daher nicht in den Gebühren berechnet.

Carin Schwartz

freitags, 24.09.2021 bis 15.10.2021

jeweils von 10:00 - 11:30 Uhr

4 Vormittage, 8 UStd

VHS Cloud

Preis: 60,00 €

U 403 010 Dänisch A1

Online!

im dritten Semester

Hej! Vi taler dansk! Dieser Kurs ist für Teilnehmende, die schon ein bisschen Dänisch gelernt haben (etwa 2 Semester) und gerne ihre Kenntnisse erweitern möchten. Im Mittelpunkt steht die mündliche Kommunikation in Alltagssituationen. Außerdem bietet der Kurs einen Einblick in die kulturellen Traditionen Dänemarks. Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin. Lehrbuch: "Vi snakkes ved! aktuell A1+, Kurs- und Arbeitsbuch", Hueber, ISBN 978-3-19-105379-6.

Carin Schwartz

montags, 20.09.2021 bis 06.12.2021

jeweils von 17:00 - 18:00 Uhr

10 x 60 Minuten

VHS Cloud

Preis: 105,00 €

U 403 000 Dänisch A1/A2

Online!

im vierten Semester

Hej! Vi taler dansk! Dieser Kurs ist für Teilnehmende, die schon Dänisch gelernt haben (3 Semester) und gerne ihre Kenntnisse erweitern möchten. Im Mittelpunkt steht die mündliche Kommunikation in Alltagssituationen. Außerdem bietet der Kurs einen Einblick in die kulturellen Traditionen Dänemarks. Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin. Lehrbuch: "Vi snakkes ved! aktuell A1+, Kurs- und Arbeitsbuch", Hueber, ISBN 978-3-19-105379-6.

Carin Schwartz

montags, 20.09.2021 bis 06.12.2021

jeweils von 18:30 - 19:30 Uhr

10 x 60 Minuten

VHS Cloud

Preis: 105,00 €

Schwedisch

U 420 010 Schwedisch online für unterwegs - für Anfänger*innen A1.1

Online!

Du planst Urlaub in Schweden? Dann komm mit in einen Schwedisch Online-Kurs mit einer Muttersprachlerin. Lass Dich überraschen, wie einfach Du von überall aus teilnehmen kannst! Der Einstieg in die schwedische Sprache wird alltagsnah sein, so dass Du Deine ersten Schwedischkenntnisse schon beim nächsten Schwedenbesuch ausprobieren kannst. Nicht nur die schwedische Sprache wird gelehrt, sondern auch etwas über die Kultur, Land und Leute und wie die Schweden "ticken". Unterrichtsmaterial wird von der Kursleiterin gestellt.

Der Kurs findet in vier online-Konferenzen in der vhs.cloud, <https://www.vhs.cloud>, statt. Da sie auch dem Kennenlernen der Plattform und der Ausräumung eventueller technischer Probleme dient, ist die erste Unterrichtsstunde nicht in den Gebühren berechnet.

Anneli Lindfors

montags, 13.09.2021 bis 04.10.2021

jeweils von 18:30 - 19:30 Uhr

4 x 60 Minuten

VHS Cloud

Preis: 35,00 €

Informationen zu den online-Kursen

Die online-Angebote laufen online über die Lernplattform vhs.cloud: <https://www.vhs.cloud>. Auf unserer Homepage www.vhs-ostkreis-hannover.de finden Sie eine pdf-Anleitung zur kostenlosen Registrierung in der vhs.cloud und zum Betreten eines Kurses. Bitte registrieren Sie sich erst in der cloud, und melden sich dann für den Kurs an. Nach der Anmeldung erhalten Sie von uns eine Bestätigung per Mail mit dem Kurscode, den Sie zum Betreten eines Kurses benötigen. Geben Sie daher bei der Anmeldung bitte unbedingt Ihre E-Mailadresse an!

Technische Voraussetzungen:

Für die Teilnahme an Videokonferenzen benötigen Sie einen PC oder ein Tablet mit einem Browser, der WebRTC unterstützt. Derzeit sind dies Firefox und Chrome, für Safari hat Apple die Unterstützung in Aussicht gestellt. Zusätzlich benötigen Sie ein Headset (Kopfhörer mit Mikrofon) und im Idealfall eine Webkamera (nicht notwendig). Bitte testen Sie die Funktionalität des Equipments vor der ersten Unterrichtsstunde!



U 420 020 Schwedisch Konversation A2/B1

Neu! Online!

Vill du tala mer svenska? Kursen vänder sig till dig som har kunskaper på nivå A2/B1. Stor vikt läggs vid kommunikation och att du utvecklar ditt ordförråd, men även grammatik tas upp vid behov. Vi jobbar med autentiska svenska texter som t.ex. tidningsartiklar eller ser en kortfilm som du och de andra deltagarna i kursen är intresserade av. Kursmaterial får du av din lärare. Låter det intressant? Välkommen!

Der Kurs findet in vier online-Konferenzen in der vhs.cloud, <https://www.vhs.cloud>, statt. Da sie auch dem Kennenlernen der Plattform und der Ausräumung eventueller technischer Probleme dient, ist die erste Unterrichtsstunde nicht in den Gebühren berechnet.

Anneli Lindfors
montags, 01.11.2021 bis 22.11.2021
jeweils von 18:30 - 19:30 Uhr
4 x 60 Minuten
VHS Cloud
Preis: 35,00 €

U 420 030 Virtuelle Schwedenreise B1/B2

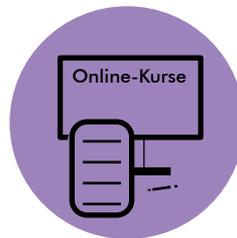
Neu! E-Learning!

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 Feedback zu Ihren schriftlichen Aufgaben und zusätzliche Übungen, um z.B. die Grammatik zu üben und haben die Möglichkeit, Kursleiterin fragen zu stellen.

Der Kurs findet auf der Lernplattform VHS cloud statt. Sie machen die schriftlichen Aufgaben und die Onlineübungen selbstständig zu Hause und bestimmen selbst, wann und wie oft Sie lernen wollen. Sie haben für jede schriftliche Aufgabe und Übungen ca. zwei Wochen Zeit. Es ist kein Lehrbuch erforderlich. Willkommen till virtuella Sverige!

Anneli Lindfors
Do, 09.09.2021, 18:00 - 22:00 Uhr
Do, 23.09.2021, 18:00 - 22:00 Uhr
Do, 14.10.2021, 18:00 - 22:00 Uhr
3 Abende, 16 UStd
VHS Cloud
Preis: 98,00 €



Name:

Iára Abrantes-König
bei der VHS seit:
2019

Unterrichtsbereich(e):

Brasilianisches Portugiesisch
Das macht Erwachsenenbildung für mich besonders:

Jeder Mensch ist einzigartig und es ist für mich besonders wichtig, die individuellen Lernprozesse zu respektieren.

Portugiesisch

U 418 000 Wie in Rio: Brasilianisches Portugiesisch A1.1

Neu! Online!

Für Anfänger*innen

Der Kurs richtet sich an Lernende, die brasilianisches Portugiesisch für den praktischen Gebrauch lernen möchten, um sich in verschiedensten Situationen - z.B. auf Reisen, im Beruf oder auf privater Ebene - erfolgreich verständigen zu können. In motivierenden Aktivitäten werden die vier Fertigkeiten Verstehen, Sprechen, Lesen und Schreiben gezielt trainiert.

Da die Dozentin Muttersprachlerin ist, kann sie Einblicke in die kulturelle Vielfalt Brasiliens gewähren. Lehrbuch: Oi, Brasil! Aktuell A1, Hueber. Bitte erwerben Sie das Lehrbuch erst nach dem ersten Kurstag. Da sie auch dem Kennenlernen der Plattform und der Ausräumung eventueller technischer Probleme dient, ist die erste Unterrichtsstunde nicht in den Gebühren berechnet.

Iára Abrantes-König
montags, 20.09.2021 bis 08.11.2021
jeweils von 20:00 - 21:00 Uhr
6 x 60 Minuten
VHS Cloud
Preis: 55,00 €



© monkeybusinessimages, iStockphoto.com

Finnisch

U 407 001 Finnisch A2.2

Ein Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A2.1. Anhand des Lehrbuches und vieler kommunikativer Übungen erweitern Sie Ihren Wortschatz und lernen schnell, wichtige Alltagssituationen sprachlich bewältigen zu können. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Tuula Leikkanen-Wrede
 donnerstags, 23.09.2021 bis 13.01.2022
 jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr
 12 Abende, 24 UStd
 Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
 Seminarraum 4
 Preis: 85,00 €

Polnisch

U 417 003 Polnisch exklusiv - für die Reise im zweiten Semester A1.2

Kleingruppenkurs mit leichten Vorkenntnissen

Möchten Sie sich in kurzer Zeit ein Grundvokabular aneignen und in der Lage sein, sich in Alltagssituationen in Polen zu verständigen? Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit! Darüber hinaus werden nützliche, landeskundliche Informationen vermittelt. Es ist kein Lehrbuch erforderlich, die Kopierkosten werden im Kurs auf die Teilnehmenden umgelegt.

Krystyna Ruzzkowska
 dienstags, 21.09.2021 bis 07.12.2021
 jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr
 10 Abende, 20 UStd
 Lehrte, Gymnasium, Burgdorfer Str. 16
 Preis: 136,00 €

U 417 011 Polnisch exklusiv im fünften 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. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Krystyna Ruzzkowska
 montags, 20.09.2021 bis 06.12.2021
 jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr
 10 Abende, 20 UStd
 Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
 Seminarraum 3
 Preis: 136,00 €



Wegweiser

Bildungsurlaub	4
Firmenschulungen	103
EDV-Beratung	103
Computer-Basiswissen	103
Angebote für Schüler*innen	105
Internet-Kriminalität	106
Computer-Intensiv	107
Mobile Geräte	109
iPhone/iPad	110
Spezial	111
Computerclubs	114

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

U 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.

Anahita Haeber

Mo, 24.01.2022 bis Fr, 28.01.2022
täglich jeweils von 09:00 - 16:15 Uhr
5 Tage, 40 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum
Preis: 216,00 €

U 500 223 Tastschreiben heute - Schnelleinstieg

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

Die Teilnehmenden lernen über Farben, Bilder, Kartenspiele und Rätselübungen die Computertastatur "spielend" und mit viel Spaß kennen.

In der neuen Trainingsmethode werden Sprache, Musik, Entspannungs- und Visualisierungstechniken miteinander verknüpft. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Heidrun Pallagst,

Fr, 19.11.2021, 18:00 - 21:15 Uhr
Sa, 20.11.2021, 09:00 - 14:00 Uhr
So, 21.11.2021, 09:00 - 14:00 Uhr
1 Wochenende, 16 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,
EDV-Raum
Preis: 101,00 €

U 500 231 Tastschreiben heute - Schnelleinstieg

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

Inhalt s. U 500 223

Heidrun Pallagst

Fr, 14.01.2022, 18:00 - 21:15 Uhr
Sa, 15.01.2022, 09:00 - 14:00 Uhr
So, 16.01.2022, 09:00 - 14:00 Uhr
1 Wochenende, 16 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum
Preis: 101,00 €

U 500 301 vhs.cloud - Einführung

Bildungsteilnahme ist in aller Munde. Auch unsere Volkshochschule unternimmt alles, um Sie an unseren Bildungsangeboten teilhaben zu lassen. Die digitale Zukunft hat uns erreicht! Um sie professionell nutzen zu können, sind wir Mitglied in der vhs.cloud des Deutschen Volkshochschulverbandes (DVV) geworden.

Die vhs.cloud ist ein Instrument, das Sie in Ihrem Lernprozess unterstützt. Sie ist eine Möglichkeit, mit anderen Kursteilnehmern und den Kursleitenden zu kommunizieren. Sie ist ein zusätzliches digitales Angebot, das Sie vielfältig nutzen können. Wir bieten Ihnen mit der vhs.cloud in unserer Volkshochschule die erforderliche Lernumgebung und den nötigen Einblick, wie Sie unsere Angebote in der vhs.cloud umfassend nutzen können. Lassen Sie sich von unserem Dozenten in die Welt des Online-Lernens begleiten. Erfahren Sie alles über die Registrierung für dieses Angebot und welche Möglichkeiten Ihnen die vhs.cloud bietet.

Anahita Haeber

Sa, 18.09.2021, 09:00 - 13:00 Uhr
1 Vormittag, 5 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum
Preis: 5,00 €



U 501 601 Computer am Vormittag - Anfänger*innen

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

Sie lernen hier die Grundlagen: wie Sie sich auf der Computeroberfläche zurechtfinden, Programme öffnen und benutzen, Dateien erstellen, speichern, überarbeiten und wiederfinden und wie Sie mit einfachen Tricks Ihre Briefe schreiben. Beim Suchen nach Informationen lernen Sie schnelles Recherchieren im Internet und wie Sie mit E-Mail umgehen. Die einzelnen Kursinhalte werden jeweils durch Übungen vertieft.

Dieser Kurs eignet sich für alle, die sich von Anfang an mit dem Arbeiten am PC vertraut machen möchten.

Anahita Haerber

Mi, 15.09.2021, 08:30 - 11:45 Uhr

Mi, 22.09.2021, 08:30 - 11:45 Uhr

Mi, 29.09.2021, 08:30 - 11:45 Uhr

Mi, 06.10.2021, 08:30 - 11:45 Uhr

4 Vormittage, 16 UStd

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

Preis: 102,00 €

U 501 612 Computer am Abend - Anfänger*innen

Inhalt s. U 501 601

Oliver Schlickeisen

Mi, 03.11.2021, 18:30 - 21:45 Uhr

Mi, 10.11.2021, 18:30 - 21:45 Uhr

Mi, 17.11.2021, 18:30 - 21:45 Uhr

Mi, 24.11.2021, 18:30 - 21:45 Uhr

4 Abende, 16 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 102,00 €

U 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 Haerber

Mi, 03.11.2021, 08:30 - 11:45 Uhr

Mi, 10.11.2021, 08:30 - 11:45 Uhr

Mi, 17.11.2021, 08:30 - 11:45 Uhr

Mi, 24.11.2021, 08:30 - 11:45 Uhr

4 Vormittage, 16 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 86,00 €

U 501 972 Fotobuch

Sie haben eine digitale Kamera und viele Fotos von verschiedenen und besonderen Anlässen, die Sie auf Ihrem Rechner aufbewahren oder auf eine CD gebrannt haben.

Allerdings schauen Sie die Fotos selten an, weil sie auf digitalen Speichermedien oft in Vergessenheit geraten.

In diesem Kurs lernen Sie, aus Ihren digitalen Bildern, wunderschöne Fotobücher zu erstellen.

Ein großartiges Geschenk für Sie selbst, Ihre Verwandten oder Bekannten.

Sollten Sie keine eigenen Fotos mitbringen können, haben Sie die Möglichkeit, auf die digitale Fotosammlung der VHS zuzugreifen. Für die Erstellung der Fotobücher verwenden wir die CEWE Software.

Paul Sunder

Mo, 15.11.2021, 09:30 - 12:45 Uhr

Do, 18.11.2021, 09:30 - 12:45 Uhr

2 Vormittage, 8 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 59,00 €

501 971 Fotobuch

Inhalt s. U 501 972

Anahita Haerber

Sa, 20.11.2021, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Sonnabend, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 59,00 €

U 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, 27.09.2021, 18:30 - 21:45 Uhr

Mi, 29.09.2021, 18:30 - 21:45 Uhr

Mo, 04.10.2021, 18:30 - 21:45 Uhr

Mi, 06.10.2021, 18:30 - 21:45 Uhr

4 Abende, 16 UStd

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

Preis: 102,00 €

U 501 193 Excel Aufbau - Abendkurs

Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse in Excel und lernen Sie, für Ihre erforderlichen Auswertungen geeignete Funktionen und Verknüpfungsbezüge anzuwenden (inkl. grafischer Präsentationen).

Inhalte:

- Arbeitsmappenverwaltung (Verknüpfungen zu anderen Tabellenblättern/-mappen)
- Arbeiten mit Funktionen (Wenn, Sverweis, Datum u. Uhrzeit) und Verschachtelung
- Bereichsnamen
- Diagrammerstellung und -bearbeitung

Klaus Brinkop

Mo, 08.11.2021, 18:30 - 21:45 Uhr

Mi, 10.11.2021, 18:30 - 21:45 Uhr

Mo, 15.11.2021, 18:30 - 21:45 Uhr

Mi, 17.11.2021, 18:30 - 21:45 Uhr

4 Abende, 16 UStd

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

Preis: 102,00 €



U 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, Zielwert-suche, Solver, Szenario-Manager)
- Daten professionell visualisieren (mit Diagrammen und Illustrationen)
- Bedingte Formatierungen
- Importiert/Export von Daten

Teilnahmevoraussetzungen: Teilnahme am Kurs "Excel-Aufbau" oder vergleichbare Kenntnisse

Klaus Brinkop

Fr, 21.01.2022, 18:30 - 21:45 Uhr

Sa, 22.01.2022, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Wochenende, 12 UStd

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

Preis: 83,00 €

U 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, 04.12.2021, 10:00 - 17:00 Uhr

So, 05.12.2021, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Wochenende, 16 UStd

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

Preis: 130,00 €

U 501 613 Mit Laptop, Smartphone und Tablet sicher in der digitalen Welt

Sie haben einen Laptop mit Windows 10 und ein Android-Smartphone und fragen sich: was mach ich jetzt am besten womit? Hier erhalten Sie Antworten: wir beschäftigen uns zunächst mit den Grundlagen der Windows-Oberfläche auf dem Laptop, benutzen Apps und Programme, schreiben einen Brief und halten Ordnung bei Dateien und Ordern. Dann wenden wir uns dem Android-Smartphone zu, lernen die wichtigsten Griffe, die Handhabung der Apps, testen Internet-Recherche und Kommunikation per E-Mail und auf anderen Kanälen. Wir testen vorinstallierte Apps und laden weitere herunter, die uns das Leben erleichtern sollen. Dabei steht die Sicherheit immer im Vordergrund! Und schließlich vergleichen wir beide Geräte und entscheiden, welches wofür besser geeignet ist.

Für alle, die sich von Anfang an mit Computer, Laptop und Smartphone vertraut machen möchten. Eigene Geräte (Laptop, Notebook mit Windows 10, Android-Smartphone) können mitgebracht werden.

Claudia Kempf-Oldenburg

Di, 05.10.2021, 09:00 - 12:15 Uhr

Di, 12.10.2021, 09:00 - 12:15 Uhr

Di, 02.11.2021, 09:00 - 12:15 Uhr

Di, 09.11.2021, 09:00 - 12:15 Uhr

4 Vormittage, 16 UStd

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

Preis: 102,00 €

U 500 241 Tastschreiben heute - Ferienkurs - Schnelleinstieg ab Klasse 6

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

Die Kinder/Jugendlichen lernen über Farben, Bilder, Kartenspiele und Rätselübungen die Computertastatur "spielend" und mit viel Spaß kennen.

In der neuen Trainingsmethode für Kinder/Jugendliche werden Sprache, Musik, Entspannungs- und Visualisierungstechniken miteinander verknüpft.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Heidrun Pallagst

Mo, 18.10.2021 bis Do, 21.10.2021

täglich jeweils von 13:00 - 16:15 Uhr

4 Nachmittage, 16 UStd

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

Preis: 101,00 €

„Bildung auf Bestellung“ für Schülerinnen und Schüler

- individuell
- freiwillig
- zusätzlich

Sie möchten Bildungsangebote, die auf Ihre Bedürfnisse und Interessen zugeschnitten sind? Die VHS Ostkreis Hannover kann für Gruppen, Klassen, Lehrer*innen und Elternvertretungen Kurse einrichten, die außerhalb des Unterrichts stattfinden und die von Ihnen gewünschten Themen aufgreifen, z.B. Schreiben und Formatierungen von Facharbeiten, sinnvolle und effektive Internetrecherche für Referate, Vortragstechniken u.v.m. Solche Kurse können wir durchführen, wenn sich mindestens 10 Teilnehmende angemeldet haben.

25 %

Vielbucherprämie

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



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:

U 500 412 Datenschutz am PC

Betriebssystem, Passwörter, Datensicherung, Social Engineering
Oliver Schlickeisen,
Mi, 01.12.2021, 18:30 - 20:45 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, EDV-Raum
Preis: 14,00 €

U 500 422 Der Browser

Sicherheitsmaßnahmen am Browser,
Erkennen von Phishing
Oliver Schlickeisen
Mi, 08.12.2021, 18:30 - 20:45 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, EDV-Raum
Preis: 14,00 €

©
weerapat1003,
Fotolia.com



U 500 442 Zentrale Dienste

Umgang mit Cloud, Dropbox o.ä.
Oliver Schlickeisen
Mi, 15.12.2021, 18:30 - 20:45 Uhr
1 Abend, 3 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, EDV-Raum
Preis: 14,00 €

U 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, 12.01.2022, 18:30 - 21:45 Uhr
1 Abend, 4 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum
Preis: 24,00 €

U 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, 19.01.2022, 18:30 - 21:45 Uhr
1 Abend, 4 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum
Preis: 24,00 €



Office Intensiv - Infostunden

Office Intensiv-Seminare stellen eine Besonderheit im Angebot der Computerkurse dar. Innerhalb von nur 8 Unterrichtsstunden werden Ihnen die wichtigsten Inhalte zur sicheren Bedienung einer Komponente des Office-Paketes (Word, Excel, PowerPoint, OneNote) praxisnah und in Kleingruppen vermittelt. Hierbei werden Einstiegs- und Aufbau-Themen unterschieden. Lassen Sie sich in dieser Infostunde kostenlos von unseren Kursleitenden beraten.

U 501 883 Office Intensiv - Infostunde

Oliver Schlickeisen
Mi, 01.09.2021, 17:30 - 19:00 Uhr
1 Abend, 2 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum
kostenfrei

U 501 882 Office Intensiv - Infostunde

Oliver Schlickeisen
Mi, 08.09.2021, 17:30 - 19:00 Uhr
1 Abend, 2 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum
kostenfrei

U 501 881 Office Intensiv - Infostunde

Oliver Schlickeisen
Mi, 15.09.2021, 17:30 - 19:00 Uhr
1 Abend, 2 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, EDV-Raum
kostenfrei

U 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, 25.09.2021, 09:00 - 16:15 Uhr
1 Sonnabend, 8 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum
Preis: 78,00 €

U 501 122 Windows 10 - Intensiv-Seminar

Inhalt s. U 501 123
Oliver Schlickeisen
Sa, 20.11.2021, 09:00 - 16:15 Uhr
1 Sonnabend, 8 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum
Preis: 78,00 €

U 500 633 Windows Updates - Nichts für schwache Nerven...

Immer mehr Menschen haben Probleme mit Windows Updates. Kennen Sie den Begriff "Windows 10 as a service"? Hier verbirgt sich ein Geschäftsmodell von Microsoft, welches uns alle zur Verzweiflung bringt. Der Vortrag soll etwas Licht in den Update-Dschungel (Funktions-, Sicherheits-, Qualitätsupdates, etc.) bringen, damit Sie in Zukunft Ihr Gerät wieder ohne Ärger nutzen können. Wie funktioniert die Installation auf dem Notebook, dem nagelneuen Computer, dem älteren PC bzw. dem Gerät ohne Festplatte (Netbook)? Es werden Möglichkeiten aufgezeigt, durch welche Schritte ein sinnvolles Vorgehen bei der Update-Installation umgesetzt werden kann. (Vortrag und Diskussion)

Oliver Schlickeisen
Mi, 26.01.2022, 18:30 - 21:45 Uhr
1 Abend, 4 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum
Preis: 24,00 €

U 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, 16.10.2021, 09:00 - 16:15 Uhr
1 Sonnabend, 8 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, EDV-Raum
Preis: 78,00 €

U 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, 06.11.2021, 09:00 - 16:15 Uhr
1 Sonnabend, 8 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, EDV-Raum
Preis: 78,00 €



U 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, 19.11.2021, 18:00 - 21:15 Uhr

1 Abend, 4 UStd

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

Preis: 38,00 €

U 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

Sa, 04.12.2021, 09:00 - 12:15 Uhr

1 Vormittag, 4 UStd

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

Preis: 38,00 €

U 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, 29.01.2022, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Sonnabend, 8 UStd

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

Preis: 78,00 €

U 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, 16.10.2021, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Sonnabend, 8 UStd

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

Preis: 78,00 €

U 501 152 Excel Einstieg - Intensiv-Seminar

Inhalt s. U 501 163

Oliver Schlickeisen

Sa, 11.12.2021, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Sonnabend, 8 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 78,00 €

U 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, 13.11.2021, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Sonnabend, 8 UStd

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

Preis: 78,00 €

U 501 162 Excel Aufbau - Intensiv-Seminar

Inhalt s. U 501 143

Oliver Schlickeisen

Sa, 18.12.2021, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Sonnabend, 8 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 78,00 €

U 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, 15.01.2022, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Sonnabend, 8 UStd

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

Preis: 78,00 €



U 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, 11.09.2021, 09:00 - 16:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

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

Preis: 78,00 €

U 501 132 PowerPoint - Intensiv-Seminar

Inhalt s. U 501 131

Bernd Günther

Sa, 15.01.2022, 09:00 - 16:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 78,00 €

U 501 153 Outlook effektiv im Home-Office - Intensiv-Seminar

Nutzen Sie die Möglichkeiten von Outlook, um sich die tägliche Arbeit nicht nur mit E-Mails zu erleichtern.

In der Komplexität dieses Programmes verliert man schnell den Blick auf das Wesentliche. Neben einer grundlegenden Einführung zur Bedienung passen Sie Outlook an Ihre individuellen Bedürfnisse an:

- Anlegen von Ordnerstrukturen
- Definition von Ansichten
- Farbkategorien zur übergreifenden Suche
- Kontaktgruppen anlegen, Visitenkarten verschicken
- Besprechungsanfragen einsetzen
- Tipps und Tricks zur schnelleren Bedienung / Optionen

Wichtiger Hinweis:

Dieses Seminar ist für Personen gedacht, die privat oder als Selbstständige Outlook einsetzen. Es stehen keine Exchange-Server Funktionen zur Verfügung.

Grundkenntnisse in Windows sind erforderlich.

Oliver Schlickeisen

Sa, 27.11.2021, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Sonnabend, 8 UStd

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

Preis: 78,00 €

U 501 673 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, 14.09.2021, 09:00 - 12:15 Uhr

1 Vormittag, 4 UStd

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

Preis: 32,00 €

U 501 672 Android Smartphone/ Tablet - Grundlagen

Inhalt s. U 501 673

Claudia Kempf-Oldenburg

Di, 16.11.2021, 09:30 - 12:45 Uhr

1 Vormittag, 4 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 32,00 €

U 501 683 Android Smartphone/ Tablet - Arbeiten mit heruntergeladenen Apps

Die Grundbedienung Ihres Smartphones/Tablets ist Ihnen vertraut und Sie arbeiten bereits mit einigen vorinstallierten Apps.

Wir laden nützliche Gratis-Apps herunter, testen diese und entfernen sie gegebenenfalls wieder. Dabei steht die App-Verwaltung im Mittelpunkt. Welche Apps werden benötigt und welche sind überflüssig?

Mögliche Themen sind: QR-Scanner, Fahrpläne, Vergrößerungsgläser, Lärmmesser, Virens Scanner, Sicherheitsprogramme, Notizblöcke und vieles mehr, das den Alltag erleichtern soll. Ihre Wünsche und Anregungen werden gern aufgenommen.

Bitte mitbringen: Aufgeladenes, angemeldetes Android-Smartphone oder Tablet samt PIN und Ladegerät!

Claudia Kempf-Oldenburg

Di, 21.09.2021, 09:00 - 12:15 Uhr

1 Vormittag, 4 UStd

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

Preis: 32,00 €

U 501 682 Android Smartphone/ Tablet - Arbeiten mit heruntergeladenen Apps

Inhalt s. U 501 683

Claudia Kempf-Oldenburg

Di, 23.11.2021, 09:30 - 12:45 Uhr

1 Vormittag, 4 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 32,00 €

U 501 693 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, 28.09.2021, 09:00 - 12:15 Uhr

1 Vormittag, 4 UStd

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

Preis: 32,00 €



U 501 613 Mit Laptop, Smartphone und Tablet sicher in der digitalen Welt

Sie haben einen Laptop mit Windows 10 und ein Android-Smartphone und fragen sich: was mach ich jetzt am besten womit? Hier erhalten Sie Antworten: wir beschäftigen uns zunächst mit den Grundlagen der Windows-Oberfläche auf dem Laptop, benutzen Apps und Programme, schreiben einen Brief und halten Ordnung bei Dateien und Ordnern. Dann wenden wir uns dem Android-Smartphone zu, lernen die wichtigsten Griffe, die Handhabung der Apps, testen Internet-Recherche und Kommunikation per E-Mail und auf anderen Kanälen. Wir testen vorinstallierte Apps und laden weitere herunter, die uns das Leben erleichtern sollen. Dabei steht die Sicherheit immer im Vordergrund! Und schließlich vergleichen wir beide Geräte und entscheiden, welches wofür besser geeignet ist.

Für alle, die sich von Anfang an mit Computer, Laptop und Smartphone vertraut machen möchten. Eigene Geräte (Laptop, Notebook mit Windows 10, Android-Smartphone) können mitgebracht werden.

Claudia Kempf-Oldenburg

Di, 05.10.2021, 09:00 - 12:15 Uhr

Di, 12.10.2021, 09:00 - 12:15 Uhr

Di, 02.11.2021, 09:00 - 12:15 Uhr

Di, 09.11.2021, 09:00 - 12:15 Uhr

4 Vormittage, 16 UStd

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

Preis: 102,00 €

U 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, 30.11.2021, 09:00 - 12:15 Uhr

1 Vormittag, 4 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 32,00 €

U 501 602 Android Smartphone - Das perfekte Foto

Smartphone-Fotos verbessern und präsentieren am Smartphone und am PC

Lernen Sie, mit Standard-Apps Korrekturen an Ihren Fotos vorzunehmen. Erstellen Sie eine Diashow oder eine Collage aus Ihren Bildern. Erarbeiten Sie die Grundlagen eines Fotobuches.

Bringen Sie neben Ihrem Smartphone ebenfalls das Ladekabel mit und ggf. Ihr Notebook. Grundkenntnisse am PC werden vorausgesetzt.

Claudia Kempf-Oldenburg

Di, 07.12.2021, 09:30 - 12:45 Uhr

1 Vormittag, 4 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 32,00 €

U 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, 14.12.2021, 09:00 - 12:15 Uhr

1 Vormittag, 4 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 32,00 €

U 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, 01.11.2021, 16:30 - 19:45 Uhr

Mi, 03.11.2021, 16:30 - 19:45 Uhr

2 Nachmittage, 8 UStd

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

Preis: 53,00 €

U 501 742 Einfacher Umgang mit dem iPad/iPhone

Inhalt s. U 501 741

Paul Sunder

Mo, 29.11.2021, 09:30 - 12:45 Uhr

Do, 02.12.2021, 09:30 - 12:45 Uhr

2 Vormittage, 8 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 53,00 €

25 %

Vielbucherprämie

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



U 501 751 Vertiefungskurs für iPad/iPhone

Wer bereits Grundkenntnisse entsprechend dem Kurs "Einfacher Umgang mit dem iPad/ iPhone" hat, wird in diesem Kurs das iPad/iPhone noch besser kennenlernen und erfahren, wie Sie weitergehende Funktionen optimal anwenden können. Sie nutzen die erweiterten Einstellungen für Safari oder Google, Mail, SMS, Kalender, Adressbuch, Fotobearbeitung und lernen in Absprache andere sinnvolle Apps (z.B. WhatsApp) kennen. Neben den hilfreichen Anwender-Tipps werden die Möglichkeiten und Funktionsweisen von iCloud erklärt. Dieses beinhaltet das Sichern von Daten Ihres iPhones oder iPads in einem Backup. Außerdem zeigen wir, wie man Daten mit dem Computer und zwischen iPhone und iPad austauscht. Natürlich ist auch ausreichend Raum für Ihre individuellen Fragen und Probleme.

Bitte beachten Sie, dass Ihr iPad oder iPhone schon eingerichtet sein muss! Auch Ihre Apple Benutzer-ID/Kennwort sowie Ihre E-Mail-ID / Kennwort müssen Sie kennen.

Angela Puffay

Mo, 08.11.2021, 16:30 - 19:45 Uhr

Mi, 10.11.2021, 16:30 - 19:45 Uhr

2 Nachmittage, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 53,00 €

U 501 752 Vertiefungskurs für iPad/iPhone

Inhalt s. U 501 751

Paul Sunder

Mo, 13.12.2021, 09:30 - 12:45 Uhr

Do, 16.12.2021, 09:30 - 12:45 Uhr

2 Vormittage, 8 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 53,00 €

U 501 223 Arduino und ESP32 - Der Workshop

Mikrocontroller begegnen uns in nahezu allen elektronischen Geräten. Überall, wo etwas gesteuert und geregelt werden muss, verrichten Mikrocontroller ihren Dienst. Mit dem Arduino und der Prozessor von Espressif (ESP8266 und ESP32) stehen uns preisgünstige und einfach zu programmierende Mikrocontroller zur Verfügung. Sie werden schon seit Jahren von Hobby-Elektronikern, Makern und Künstlern eingesetzt.

Über den USB-Port programmiert, können sie mit ihren digitalen und analogen Ein- und Ausgängen die unterschiedlichsten Schaltungen steuern. Die ESP-Prozessoren können außerdem über WLAN kommunizieren.

Dieser Workshop soll Sie an die Arbeit mit den Prozessoren heranführen. Zum Programmieren der Mikrocontroller benutzen wir die Arduino-Entwicklungsumgebung (IDE). Nach einer kurzen Einführung können Sie unter Anleitung an einzelnen Stationen Ihre Projekte realisieren. Eine Auswahl der möglichen Projekte:

- Steuerung und Dimmen von LEDs
- Temperaturmessung und Anzeige über OLED-Displays
- Anschluss von Helligkeits- und Geräuschsensoren
- Aufbau einer Retro-Spielekonsole
- Steuerung von NeoPixel-LED-Strips
- Steuerung von BLDC- und Schrittmotoren und Servos
- Lesen und Schreiben von NFC/RFID-Karten

Der eigenen Kreativität ist sind dabei keine Grenzen gesetzt, für jeden Einsatzzweck bieten die Prozessoren geeignete Lösungen. Programmierkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht Voraussetzung.

Sie können Ihren eigenen Mikrocontroller mit passendem USB-Kabel mitbringen. Ein Arduino und ein ESP32 kann aber auch im Kurs zur Verfügung gestellt werden. Rechner sind vorhanden, Sie können aber auch gern Ihr eigenes Notebook mitbringen.

Peter Bollmann

Sa, 11.12.2021, 09:30 - 16:30 Uhr

1 Tag, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

EDV-Raum

Preis: 74,00 €

U 501 871 Fotoclub

Sie sind Hobbyfotograf, interessieren sich vielleicht für Fotografie und Bildbearbeitung, oder wollen diesen schönen Zeitvertreib mit Gleichgesinnten betreiben? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Wir treffen uns regelmäßig 2 x im Monat in den Räumen Bergstraße 4, in Burgdorf. Themen sind Fotografie, Bildbearbeitung und z.B. Bildbesprechung eigener Bilder. Dabei gehen wir auf die Wünsche der Clubmitglieder ein und werden Praxis und Theorie miteinander ausgewogen kombinieren.

Zusätzliche Termine sind nicht ausgeschlossen (werden aber gesondert, je nach Aufwand berechnet).

Mögliche Themen wären zum Beispiel:

- Grundlagen der Fotografie, Bildaufbau undameratechnik
- Benutzen von Blitzgeräten
- Regelmäßige Bildbesprechungen
- Ausrüstungstipps
- Gemeinsame Fototouren (nicht im Preis enthalten)
- Thematische Fotoarbeiten (z.B. Colorkey erstellen)
- Unterschiedliche Fotothemen (People-, Landschafts-, Detailfotografie)
- Teilnahme an Fotowettbewerben (vielleicht eine eigene Ausstellung)
- Fotografie im Internet
- Nutzung von Clouds im Internet zur Bildspeicherung

Termine bitte erfragen.

Die einmalige Aufnahmegebühr in den Foto Club beträgt 20,- €.

Der Preis für einen Kurstermin beträgt 13,00 €. Die monatlichen Kosten sind von der Anzahl der jeweils in einem Monat durchgeführten Kurstermine abhängig und werden entsprechend abgebucht.

Der Club kann ab 7 angemeldeten Personen beginnen. Maximal stehen 10 Plätze zur Verfügung. Die Mitgliedschaft im Club kann bis zum 15.-ten eines jeden Monats gekündigt werden. Sie zahlen dann nur noch für den laufenden Monat.

Sollte der Club ausgebucht sein, lassen Sie sich bitte auf die Warteliste setzen, damit wir Sie sofort nachrücken lassen können, wenn jemand sich abgemeldet hat.

Der Club findet im 14-täglichen Rhythmus statt.

Voraussetzung: Teilnahme am Grundkurs Computer oder vergleichbare Kenntnisse.

Bernd Günther

donnerstags, 02.09.2021 bis 20.01.2022

jeweils von 19:00 - 21:30 Uhr

10 Abende, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum



U 501 961 Affinity Photo für Einsteiger*innen - Workshop

Das Bildbearbeitungsprogramm Affinity Photo hat sich innerhalb kurzer Zeit als preiswerte Alternative zu dem alteingesessenen Photoshop entwickelt. Es steht ihm in nichts nach, sondern übertrifft es in einigen Punkten sogar. Sie bekommen einen Überblick über die Programmoberfläche und wir werden gemeinsam innerhalb kurzer Zeit ihre Fotos effektiv korrigieren und bearbeiten. In diesem ersten Workshop werden unter anderem folgende Bearbeitungsschritte angesprochen:

- Einführung in die Bedienung und den Aufbau von Affinity Photo
- Die verschiedenen Module
- RAW-Entwicklung mit der Develop Persona
- Details verbessern und Schärfen
- Farbanpassung und Schwarzweiss-Bearbeitung
- Schatten und Lichter optimieren
- Weissabgleich
- Das Arbeiten mit Gradationskurven
- Retusche von Bildfehlern und entfernen von störenden Elementen

Sie können gerne eigene Bilder auf einem USB-Stick mitbringen, um an diesem Material zu arbeiten.

Bernd Günther

Sa, 25.09.2021, 09:00 - 16:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 59,00 €

U 501 941 Affinity Photo für Einsteiger*innen - Workshop

Inhalt s. U 501 961

Bernd Günther

Sa, 13.11.2021, 09:00 - 16:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 59,00 €

U 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, 09.10.2021, 09:30 - 16:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 59,00 €

U 501 951 Affinity Photo Aufbau - Workshop

Inhalt s. U 501 931

Bernd Günther

Sa, 08.01.2022, 09:30 - 16:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 59,00 €

U 501 981 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 einzeln 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, 11.12.2021, 09:00 - 16:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 64,00 €



Digitale Datenwelt im Handumdrehen.

Mit unserer App: **Stadt | Land | DatenFluss**



Die neue App der vhs vermittelt spielerisch den Einstieg in digitale Themen, begeistert für neue Technologien und schärft den Blick für einen bewussten Umgang mit Daten in der digitalen Welt.

Hier kostenlos downloaden!



www.stadt-land-datenfluss.de



Stadt | Land | DatenFluss



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.

U 501 803 Infostunde - Smartphone, Computerclub und 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, 07.09.2021, 16:30 - 17:30 Uhr
1 Nachmittag, 1,33 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum
kostenfrei

U 501 802 Infostunde - Smartphone, Computerclub und Computer-Grundkurs

Inhalt s. U501 803
Claudia Kempf-Oldenburg
Mi, 08.09.2021, 16:30 - 17:30 Uhr
1 Nachmittag, 1,33 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum
kostenfrei

U 501 833 Computer Club Lehrte

Claudia Kempf-Oldenburg
donnerstags, 16.09.2021 bis 09.12.2021
jeweils von 14:00 - 16:15 Uhr
6 Nachmittage, 18 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum

U 501 833Z Computer Club Lehrte mit eigenem Laptop

Claudia Kempf-Oldenburg
dienstags, 21.09.2021 bis 14.12.2021
jeweils von 14:00 - 16:15 Uhr
6 Nachmittage, 18 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum

U 501 811 Computer Club Burgdorf

Anahita Haeber
dienstags, 14.09.2021 bis 11.01.2022
jeweils von 09:30 - 12:00 Uhr
7 Vormittage, 21 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, EDV-Raum

U 501 851 Computer Club Burgdorf

Anahita Haeber
donnerstags, 16.09.2021 bis 16.12.2021
jeweils von 09:30 - 12:00 Uhr
7 Vormittage, 21 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, EDV-Raum

U 501 831 Computer Club Burgdorf

Anahita Haeber
donnerstags, 16.09.2021 bis 16.12.2021
jeweils von 15:30 - 18:00 Uhr
7 Nachmittage, 21 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, EDV-Raum

U 501 821 Computer Club Burgdorf

Wolfram Fabricius
freitags, 17.09.2021 bis 10.12.2021
jeweils von 14:00 - 16:15 Uhr
6 Nachmittage, 18 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, EDV-Raum

U 501 841 Computer Club Burgdorf

Anahita Haeber
dienstags, 21.09.2021 bis 18.01.2022
jeweils von 09:30 - 12:00 Uhr
7 Vormittage, 21 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, EDV-Raum

U 501 852 Computer Club Isernhagen mit eigenem Laptop

Claudia Kempf-Oldenburg
dienstags, 14.09.2021 bis 07.12.2021
jeweils von 15:00 - 17:15 Uhr
6 Nachmittage, 18 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

U 501 822 Computer Club Isernhagen

Wolfram Fabricius
donnerstags, 16.09.2021 bis 09.12.2021
jeweils von 10:00 - 12:15 Uhr
6 Vormittage, 18 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

U 501 812 Computer Club Isernhagen

Wolfram Fabricius,
noch nicht bekannt
donnerstags, 16.09.2021 bis 09.12.2021
jeweils von 14:00 - 16:15 Uhr
6 Nachmittage, 18 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

U 501 862 Computer Club Isernhagen mit eigenem Laptop

Claudia Kempf-Oldenburg
donnerstags, 23.09.2021 bis 16.12.2021
jeweils von 14:00 - 16:15 Uhr
6 Nachmittage, 18 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum



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 1.010 € 1.100 €
- zwei Familienmitgliedern 1.530 € 1.670 €
- drei Familienmitgliedern 1.990 € 2.170 €
- vier Familienmitgliedern 2.420 € 2.640 €
- fünf Familienmitgliedern 2.890 € 3.150 €
- ohne eigenen Haushalt 690 € 750 €

2. Personenabhängige Preisermäßigungen

- unverheiratete Schüler*innen, Auszubildende, Bundesfreiwilligendienstleistende 25 %
- unverheiratete Student*innen mit Immatrikulationsbescheinigung 25 %

Diese Ermäßigungen können Sie beanspruchen, sofern bei den Kursen der VHS Ostkreis Hannover nicht Gegenteiliges angegeben ist; Kurse für Schüler*innen und Jugendliche sind von der Ermäßigung ausgeschlossen.

Höhere Ermäßigungen werden für beide Personengruppen nur mit Einkommensnachweis - siehe 1. - gewährt.

3. Hinweise

In besonders begründeten Fällen kann die VHS-Geschäftsführung den Kurspreis erlassen. Die Ermäßigung wird nur auf den Anteil des Benutzungsentgelts am Kurspreis gewährt. Das Verwaltungsentgelt, eventuelle Material- und Raumkosten etc. sind von der Ermäßigung grundsätzlich ausgeschlossen.

Personen, die aufgrund ihrer Teilnahme an Kursen der VHS eine Ausbildungsförderung beziehen, erhalten für diese Kurse keine Ermäßigungen.

Impressum

Herausgeber:

Zweckverband
Volkshochschule Ostkreis Hannover
Rathausplatz 2
31275 Lehrte
Tel. 05132 50 00 - 0
Fax 05132 50 00 - 33
E-Mail: info@vhs-ostkreis-hannover.de

Gestaltung und Layout:

Annika Schindel, VHS Ostkreis Hannover

Druck:

FUNKE Niedersachsen
Druckzentrum GmbH
Christian-Pommer-Straße 45
38112 Braunschweig
Auflage: 12.000 Exemplare

Fotos:

Statement-Bilder Titelseite © Deutscher Volkshochschul-Verband e.V.

Titelgestaltung:

Annika Schindel, VHS Ostkreis Hannover

Druckfehler und Irrtümer vorbehalten.

Werbe- und Vielbucherprämien

Werbeprämie

Wenn Sie für die VHS Ostkreis Hannover einen neuen Teilnehmer bzw. eine neue Teilnehmerin werben, können Sie unter den folgenden

Voraussetzungen eine Werbeprämie beanspruchen:

- Als Werberin bzw. Werber haben Sie im laufenden oder im vorangegangenen Semester einen Kurs an der VHS Ostkreis Hannover belegt.
- Bei den Geworbenen muss es sich tatsächlich um „neue“ Teilnehmende handeln, d.h. sie dürfen in den letzten drei Semestern keinen Kurs bei uns besucht haben.
- Für die Anmeldung gibt es eine besondere Karte, die Sie bitte ausfüllen und der VHS zukommen lassen.

Sie erhalten eine Gutschrift über 25 % des eingeworbenen Kurspreises. Hierbei bleiben die hierin enthaltenen Verwaltungskosten in Höhe von 5,00 € und evtl. Nebenkosten (z.B. Material) unberücksichtigt. Der Höchstbetrag der Werbeprämie beträgt 50,00 €.

Sie erhalten die Gutschrift, wenn die Veranstaltung der neu geworbenen Teilnehmerin bzw. des neu geworbenen Teilnehmers begonnen hat und das Geld bei uns eingegangen ist.

Die Gutschrift ist nicht übertragbar und kann im aktuellen bzw. in den beiden folgenden Semestern für eine beliebige VHS-Veranstaltung eingelöst werden. Danach verfällt die Gutschrift.

Vielbucherprämie

Wenn Sie in den letzten drei Semestern (einschließlich des laufenden Semesters) mindestens neun beliebige Veranstaltungen belegt und bezahlt und diese Veranstaltungen auch stattgefunden haben, steht Ihnen eine Gutschrift in Höhe von 25,00 € zu.

Wenn Sie diese Gutschrift in Anspruch nehmen wollen, teilen Sie uns das bitte mit. Nach Erhalt der Gutschrift beginnt die dreimonatige Frist erneut.

Das Beantragen der Prämie ist nur schriftlich möglich.

Werbe- und Vielbucherprämien werden nicht in bar ausgezahlt, sondern bei einer neuen Kursbuchung verrechnet.



Anmeldungen

Wenn Sie sich zu einer VHS-Veranstaltung angemeldet haben, sind Sie zur Zahlung des im Programmheft angegebenen Veranstaltungspreises verpflichtet. Das gilt auch, wenn Sie nach Ihrer Anmeldung nicht an der Veranstaltung teilnehmen, die Veranstaltung nur unregelmäßig besuchen oder vorzeitig beenden. Bei auswärtigen Veranstaltungen, Exkursionen und Studienreisen können Minderjährige nur in Begleitung eines Erziehungsberechtigten teilnehmen.

Sowohl persönliche, telefonische, schriftliche und Anmeldungen per Internet (z.B. E-mail, Website) sind verbindlich. Beachten Sie bitte, dass Ihre Anmeldung in der Regel nur per E-mail bestätigt wird. Eine schriftliche Anmeldebestätigung mittels konventioneller Post erfolgt nur auf ausdrückliche Anforderung.

Abmeldungen

Wird in der Kursausschreibung beim jeweiligen Kurs kein konkretes Datum für eine fristgerechte Abmeldung genannt, liegt der Abmeldeschluss für eine kostenfreie Abmeldung 10 Kalendertage vor dem angegebenen Kursbeginn. Nichtteilnahme entbindet nicht von der Verpflichtung zur Zahlung des Kurspreises.

Bei längerer Krankheit erstatten wir den Kurspreis gegen Vorlage eines Nachweises (ärztliches Attest) anteilig gemäß folgenden Bestimmungen:

- Bei Einzelveranstaltungen erfolgt keine Erstattung.
- Bei Wochenendkursen und Bildungsurlauben ist uns die Erkrankung sofort nach Bekanntwerden mitzuteilen. Eine Erstattung des Kurspreises erfolgt nur, wenn die krankheitsbedingte Verhinderung den gesamten Kurszeitraum umfasst und innerhalb von 6 Kalendertagen ein entsprechender schriftlicher Nachweis (Attest) bei der Volkshochschule Ostkreis Hannover eingeht.

- Bei längerfristigen Kursen muss die krankheitsbedingte Verhinderung den Zeitraum von mindestens 4 aufeinanderfolgenden Kurstagen umfassen. Der Gesamtzeitraum der Erkrankung ist ebenfalls durch Einreichen eines oder mehrerer Nachweise(s) (Atteste) zu belegen.

Für die Bearbeitung der krankheitsbedingten Abmeldung wird eine Stornogebühr in Höhe von 15,- Euro fällig bzw. bei der Erstattung einbehalten. Material- oder Lebensmittelkosten werden nicht erstattet bzw. erlassen.

Bei Bildungsurlauben, längerfristigen Fortbildungen und Studienreisen gelten abweichende Abmeldebedingungen, die bei der jeweiligen Veranstaltung ausgewiesen bzw. in einem gesonderten schriftlichen Vertrag vereinbart werden.

Sie können sich nur in den Geschäftsstellen abmelden - schriftlich oder mündlich. Eine Abmeldung bei einem Kursleiter bzw. bei einer Kursleiterin ist nicht möglich. Von einem Bildungsurlaub oder einem Kurs aus dem Bereich "Deutsch als Fremdsprache" können Sie sich nur schriftlich abmelden.

Widerrufsrecht

Sie können ihre Anmeldung innerhalb von 14 Tagen, nachdem Sie sich für eine VHS-Veranstaltung angemeldet haben, ohne Angabe von Gründen schriftlich (z.B. per Fax, Brief oder E-Mail) oder mündlich (z.B. per Telefon) widerrufen. Die Frist beginnt am Tag, nachdem Ihre Anmeldung bei uns eingegangen ist. Zur Einhaltung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Innerhalb von 10 Tagen vor Veranstaltungsbeginn ist ein Rücktritt von der Anmeldung nur schriftlich und aus einem von Ihnen nachgewiesenen wichtigen Grund (z.B. Krankheit) möglich.

Mündlich können Sie von Ihrer Anmeldung zurücktreten unter der Telefonnummer 05132 50 00 – 0.

Schriftlich können Sie von Ihrer Anmeldung zurücktreten unter der Adresse

- VHS Ostkreis Hannover
Rathausplatz 2
31275 Lehrte
- per Fax an 05132 50 00 - 33
- oder
- per E-Mail an info@vhs-ostkreis-hannover.de

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs müssen Sie die von Ihnen ggf. von der VHS Ostkreis Hannover empfangenen Leistungen (z.B. Lehrmittel oder Vorauszahlungen) zurückgeben. Die VHS erstattet von ihr empfangene Leistungen zurück. Können Sie uns die empfangene Leistung nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgeben, müssen Sie uns Wertersatz leisten. Das kann dazu führen, dass Sie vertragliche Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise:

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Zahlungsweise

Einzugsermächtigung:

Wenn Sie sich telefonisch anmelden und eine E-Mail-Adresse oder ein Handy besitzen, geben Sie bitte Ihre vollständige Bankverbindung an und erteilen Sie uns Ihr schriftliches Einverständnis (SEPA-Lastschriftmandat), den Veranstaltungspreis von Ihrem Konto abzubuchen. Wir benötigen diese Erklärung, um Sie rechtzeitig per E-Mail bzw. per SMS von der Abbuchung des Kurspreises informieren zu können. Sie können das Mandat jederzeit widerrufen.

Wir verkürzen die Vorabankündigungsfrist bis auf einen Tag vor der Abbuchung.

Überweisung:

Sie können den Kurspreis auch direkt an die VHS überweisen. Der Betrag muss bis zum Beginn des jeweiligen Kurses auf einem der folgenden Konten eingegangen sein:

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

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

Eine Barzahlung ist nicht möglich.

Hinweis

Unsere Geschäftsbedingungen

Haben Sie Fragen zu unseren Geschäftsbedingungen? Sprechen Sie uns an - die Geschäftsbedingungen erhalten Sie in unseren Geschäftsstellen in Burgdorf, Isernhagen, Lehrte, Sehnde und Uetze.

Terms of trade

Do you need information about our terms of trade? Contact us - a copy may be obtained from our branches at Burgdorf, Isernhagen, Lehrte, Sehnde and Uetze.

Kayit satlari

Kayit satlari konusunda sorulariniz var mi? Lütfen bizimle irtibat kurunuz. Kayit sartlarini, Burgdorf, Isernhagen, Lehrte, Sehnde ve Uetze subelerimizden edinebilirsiniz.

Warunki korzystania z kursów.

Macie Państwo pytania odnośnie naszych warunków? Proszę się do nas zwrócić - nasze warunki otrzymacie Państwo w naszych siedzibach w Burgdorfie, Isernhagen, Lehrte, Sehnde i w Uetze.

НАШИ ДЕЛОВЫЕ УСЛОВИЯ

У Вас есть вопросы о наших деловых условиях? Обращайтесь к нам - Вы получите информацию о деловых условиях в наших бюро в Бургдорфе, Изернхагене, Лерте и Уetze.



Veranstaltungspreis

Der Veranstaltungspreis besteht aus den Verwaltungskosten und dem eigentlichen Kurspreis. Der Veranstaltungspreis ist bei jeder Veranstaltung in diesem Programmheft angegeben.

Zahlungsnachweis für das Finanzamt

Das Finanzamt erkennt den Überweisungsbeleg für den Veranstaltungspreis oder die Abbuchung auf Ihrem Kontoauszug bei der Einkommensteueranmeldung als Nachweis für die Zahlung an.

Fälligkeit des Veranstaltungspreises

Der Preis für eine VHS-Veranstaltung wird zum ersten Veranstaltungstermin fällig. Eine Einzelveranstaltung bezahlen Sie bitte spätestens zu Beginn der Veranstaltung.

Kursdurchführung

Damit eine Veranstaltung (Kurs, Vortrag etc.) durchgeführt werden kann, müssen sich mindestens 7 Personen angemeldet haben. Wird diese Zahl nicht erreicht, entscheidet die jeweilige Fachbereichsleitung bzw. die VHS-Geschäftsführung, ob die Veranstaltung stattfindet.

Benachrichtigungen bei Kursabsagen

Sie erhalten nur dann eine Benachrichtigung, wenn der Kurs abgesagt werden muss, z.B. wegen zu geringer Teilnehmerzahl.

Kursbescheinigungen

In Kursen der Beruflichen Bildung und bei Bildungsurlauben erhalten Sie ohne Antrag eine Bescheinigung über die regelmäßige Teilnahme an der Veranstaltung und deren Preis. Voraussetzung für die Ausstellung dieser Bescheinigung ist eine Kursteilnahme von 75 % (bzw. 100 % bei Bildungsurlauben). Die Teilnahme wird über die Anwesenheitsliste der Veranstaltung nachgewiesen.

Teilnahmebescheinigungen zur Vorlage bei der Krankenkasse (§ 20 Sozialgesetzbuch (SGB) V) für Präventionskurse im Gesundheitsbereich (z.B. Entspannungs- und Bewegungskurse) werden seit dem Herbstsemester 2017 nicht mehr ausgestellt. Weitergehende Bescheinigungen (z.B. über Kursinhalte), Bescheinigungen über zurückliegende Semester sowie Zweitschriften werden von der VHS-Geschäftsstelle in Lehrte nur auf Antrag und gegen vorherige Überweisung von 5,00 € pro Bescheinigung ausgestellt.

Ermäßigungen

In Härtefällen kann auf schriftlichen Antrag und gegen Vorlage eines entsprechenden Nachweises der Veranstaltungspreis ermäßigt werden. Als unverheiratete*r Schüler*in, Auszubildende*r oder Student*in können Sie eine Ermäßigung in Anspruch nehmen, sofern dies bei einer Veranstaltung nicht ausgeschlossen ist. Teilen Sie dieses bitte bei Ihrer Anmeldung mit bzw. kreuzen Sie bei der schriftlichen Anmeldung das entsprechende Feld in der Anmeldekarte an. Die VHS behält sich vor, die Ermäßigungsberechtigung zu überprüfen.

Eine 10 %ige Ermäßigung (höchstens jedoch 30,00 € pro Jahr) erhalten Inhaber*innen von Ehrenamtskarten, die von einem

Bundesland oder von einer Kommune ausgestellt wurden.

Sie können gegebenenfalls einkommensabhängige Ermäßigungen beanspruchen (siehe die Übersicht auf Seite 125).

Für Veranstaltungen mit einem Preis bis einschließlich 15,00 € gibt es keine Ermäßigung.

Die Verwaltungskosten in Höhe von 10,00 € sowie eventuell anfallende Materialkosten, sonstige Nebenkosten, Eintrittsgelder etc. sind von Ermäßigungen ausgeschlossen.

Schulferien

Während der Schulferien findet kein Unterricht statt, es sei denn, es ist bei einer Veranstaltung ausdrücklich angegeben, dass sie in den Ferien stattfinden soll. Ausnahmen können mit den Kursleiterinnen und -leitern nur nach Rücksprache mit der zuständigen Programmbereichsleitung bzw. der VHS-Geschäftsstelle vereinbart werden.

Unterrichtsausfall

Fällt an allgemeinbildenden Schulen der Unterricht wegen schlechter Witterungsverhältnisse aus, finden auch die dort stattfindenden Kurse der Volkshochschule nicht statt. Die ausgefallenen Unterrichtsstunden werden in der Regel nachgeholt. Tritt der Unterrichtsausfall am ersten Unterrichtstag ein, verschiebt sich der Kursbeginn um eine Woche.

Hausordnung

Wir bitten darum, die VHS-eigenen sowie die von der Volkshochschule in öffentlichen Einrichtungen genutzten Räume und Einrichtungsgegenstände schonend zu behandeln.

In den Räumen der VHS Ostkreis Hannover darf nicht geraucht werden. Auf Störungen des Kursablaufs wird die VHS Ostkreis Hannover angemessen reagieren.

EDV-Kurse

Wir weisen darauf hin, dass das widerrechtliche Kopieren lizenzierter Software und die Nutzung der von der Volkshochschule Ostkreis Hannover zur Verfügung gestellten Internetzugänge zu ungesetzlichen Zwecken verboten sind und eine strafbare Handlung darstellen.

Die Teilnehmenden der EDV-Kurse erklären durch ihre Anmeldung, an den EDV-Anlagen der Volkshochschule weder Anwendungs- noch Systemsoftware unerlaubt zu kopieren bzw. aus dem Internet herunter zu laden. Sie erklären weiterhin, Datenträger (CD-ROMs, DVDs, USB-Sticks usw.) nur dann zu vervielfältigen, wenn dies vom Hersteller bzw. Verteiler ausdrücklich erlaubt wurde.

Vertragsbedingungen bei Maßnahmen zur Prävention und bei einem Infektionsgeschehen

Mit dieser „Force Majeure“-Klausel werden die hier abgedruckten AGB erweitert und konkurrierende Regelungen ersetzt, soweit und solange Rechtsvorschriften und Vorgaben oder behördlichen Verfügungen und Maßnahmen gegen ein Infektionsgeschehen (z.B. Corona-Virus) bestehen oder angeordnet werden. Bereits durch die Prävention oder ein tatsächliches Infektionsgeschehen können Leistungsstörungen in der Durchführung von Veranstaltungen (Kurs- und Unterrichtsausfälle) verursacht werden; z.B., wenn

a) die Unterrichtsdurchführung untersagt oder der Bevölkerung die Wahrnehmung von Bildungsangeboten an Volkshochschulen verboten wird.

b) bei einer durch ein Infektionsgeschehen behördlich angeordneten Quarantäne der Unterricht ausfallen muss,

c) externe Unterrichtsstätten geschlossen werden.

In den zu a) bis c) genannten und im Sachverhalt ähnlichen Fällen erstatten wir Ihnen innerhalb einer angemessenen Bearbeitungszeit anteilig das Entgelt entsprechend dem tatsächlichen Unterrichtsausfall. Weitergehende (Schadenersatz-) Ansprüche sind ausgeschlossen. Die Volkshochschule wird sich nach Möglichkeit um einen Ersatz für den ausgefallenen Unterricht bemühen und Ihnen dann ein Angebot zur Teilnahme unterbreiten. Das für den Ersatzunterricht fällige Entgelt wird mit der Erstattung für den Unterrichtsausfall verrechnet. Durch die einzuhaltenden Vorschriften und Vorgaben kann eine Reduzierung der Gruppengröße oder eine Änderung der Unterrichtsstätte erforderlich sein und es hierdurch zu einer Erhöhung des Kurspreises kommen. Über notwendige Änderungen werden Sie informiert und Ihre Teilnahme zu den geänderten Bedingungen ist von Ihrer Zustimmung abhängig. Soweit nach Rechtsvorschriften und Vorgaben oder behördlichen Verfügungen für die Teilnehmerin oder den Teilnehmer Pflichten zum oder beim Besuch von Veranstaltungen bestehen und bei deren Nichterfüllung die Volkshochschule den Zutritt zur Einrichtung oder Veranstaltung nicht gewähren darf, entbindet die hierdurch motivierte Nichtteilnahme nicht von der Pflicht zur Zahlung der Entgelte.

Zweckverband

Der Zweckverband „Volkshochschule Ostkreis Hannover“ der Städte Burgdorf, Lehrte und Sehnde sowie der Gemeinden Isernhagen und Uetze ist eine Erwachsenen- und Weiterbildungseinrichtung, die gemäß dem Niedersächsischen Gesetz zur Förderung der Erwachsenenbildung als förderungsberechtigt anerkannt worden ist. Der Zweckverband hat seinen Sitz in Lehrte und seine Organe sind die Verbandsversammlung, der Verbandsausschuss und die Verbandsgeschäftsführerin.

Mitglieder der Verbandsversammlung

(Stand: 09. Juli 2021):

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 Stadtr.)

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



IRENENSEE
Erholungspark & Camping



*Natur und Erholung
für die ganze Familie*

 **Ausflugstip**

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



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

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

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



Erholungspark
Irenensee
Fritz-Meinecke Weg 2
D-31311 Uetze

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

info@irenensee.de
www.irenensee.de



Naherholungsgebiet Irenensee bei Uetze

TEPPICHKUNST DIE BEGEISTERT TEPPICH-WÄSCHEREI & -REPARATUR DEMETRO



Henighuser Straße 8
31311 Uetze/Hänigsen



Telefon: **05147-7 09 06 93**

Teppichwäsche ab 8,90 €/ m²

AKTION

25 % Rabatt auf Teppichreparaturen

Waschen & Reparatur

**Warum alle Teppiche regelmäßige
Reinigung, Restauration oder
Reparatur verdienen?**

... weil unser Reinigungsverfahren nicht nur für Allergiker das Beste ist! ... weil Staub, Schmutz, Motten, Milben, mikrobiologische Belastungen, Pilze und mehr dem Teppich zusetzen und der Gesundheit schaden.

**Wir reinigen Ihren Teppichboden
bei Ihnen zu Hause!!!**

**Kostenloser Abhol- und Bringservice
im Umkreis von 100 km –
Anruf genügt!**

Rufen Sie uns einfach an:

05147-7 09 06 93

**Wir sind telefonisch erreichbar
von 8.00 bis 20.00 Uhr**

Inh. Leonardo Demetro

Teppichreinigung mit fachlicher Kompetenz

Bio-Handwäsche von Teppichen aller Art

- Nach alter persischer Tradition ohne Chemie
- Seidenteppiche
- Teppiche mit Seidenanteil
- Kunstseidenteppiche
- Spezielle Antik-Wäsche für sehr alte und hochwertige Teppiche
- Spezielle Fleckentfernung
- Klopfen
- Beseitigung von Gerüchen
- Mottenbeseitigung
- Mottenschutz
- Imprägnierung
- Rückfettung
- Wasser- und Brandschadenbeseitigung
- Entfärbung
- Desinfektion



**Kostenloser Abhol-
und Bringservice
im Umkreis von 100 km –
Anruf
genügt!**