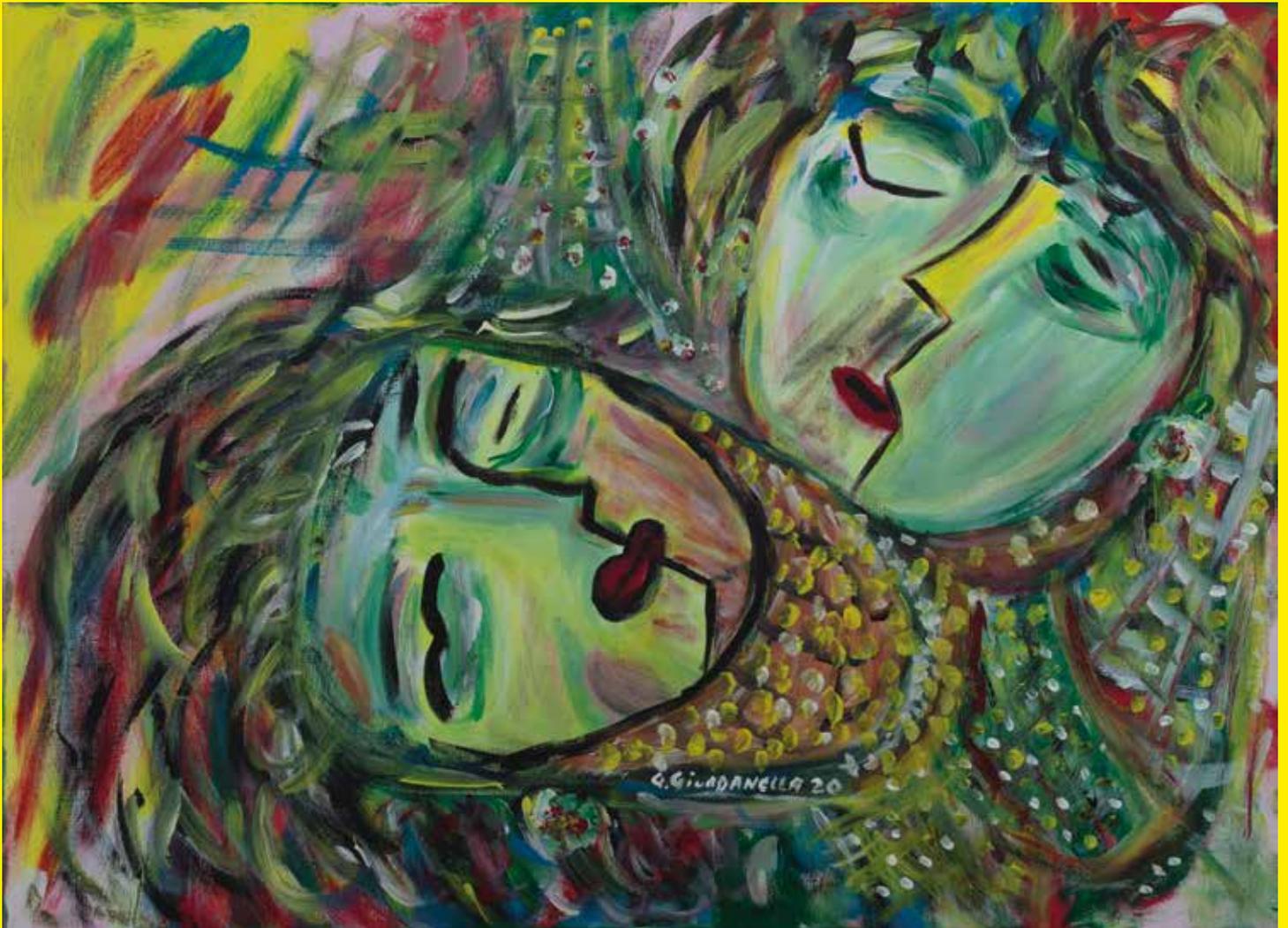




Volkshochschule  
Ostkreis Hannover



# Programm

September 2023 - Januar 2024

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

Burgdorf  
Isernhagen  
Lehrte  
Sehnde  
Uetze

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



LVM-Versicherungsagentur

**Torben Sprenger**

Kaiserstr. 14

31311 Uetze

Telefon 05173 925580

[info@t-sprenger.lvm.de](mailto:info@t-sprenger.lvm.de)

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

**LVM**  
VERSICHERUNG



## Allgemeine Informationen

<b>Inhalt</b>	<b>1</b>
<b>Service</b>	<b>2</b>
Der direkte Draht:	
So erreichen Sie uns	
Geschäftsstellen der	
VHS Ostkreis Hannover	3
Rund um die Anmeldung	3
Bildungsurlaube (Übersicht)	4
Informationen zur Prävention und bei	
einem Infektionsgeschehen	5
Ermäßigungen und Prämien	101
Impressum	101
<b>Allgemeines</b>	<b>99</b>
Datenschutzerklärung	99
VHS-Regionalverbund Hannover	100
Geschäftsbedingungen	102
Zweckverband	103
<b>Leitbild der VHS</b>	
<b>Ostkreis Hannover</b>	<b>104</b>



## Gesundheit

<b>Gesundheitsbildung</b>	<b>38</b>
<b>Yoga und Entspannungstechniken</b>	<b>39</b>
<b>Gymnastik und Bewegung</b>	<b>53</b>
<b>Gesundheitspflege</b>	<b>70</b>
<b>Ernährung und Kochen</b>	<b>73</b>

### Bildnachweise Deckblatt und Auftaktseiten Fachbereiche:

Titelseite: G. Giurdanella © Venezianische Masken  
 S. 6: Meeting © Rawpixel.com, Fotolia.com  
 S. 14: mixing paint © Kasia Biel, Fotolia.com  
 S. 37: Ab heute gesund! © Kathrin39, Fotolia.com  
 S. 76: Hello! © dizain, Fotolia.com  
 S. 91: E-learning © Maksym Yemelyanov, Fotolia.com



## Gesellschaft

<b>1</b>	<b>Gesellschaft</b>
<b>2</b>	<b>Geschichte / Recht / Gesellschaft</b>
<b>2</b>	<b>Pädagogik / Psychologie</b>
<b>3</b>	<b>Frauenarbeitskreise</b>



## Sprachen

<b>Sprachen</b>	<b>76</b>
<b>Europ. Referenzrahmen (GER)</b>	<b>77</b>
Übersicht Kurse für Anfänger*innen	78
Übersicht online- und Hybridkurse	78
<b>Deutsch</b>	<b>79</b>
Integrationskurse/Alphabetisierung	79
Sprachenberatung	79
Deutsch als Fremdsprache	80
<b>Fremdsprachen</b>	<b>81</b>
Englisch	81
Französisch	84
Italienisch	86
Spanisch	87
Dänisch	89
Finnisch	90
Chinesisch	90



## Kultur/Gestalten

<b>6</b>	<b>Literatur und Kultur</b>	<b>15</b>
<b>7</b>	<b>Kreativität</b>	<b>17</b>
	Malen und Zeichnen	17
<b>9</b>	Plastisches Gestalten	22
	Textiles Gestalten, Nähen und Mode	23
<b>11</b>	Musik	29
	Fotografie und Bildbearbeitung	32
	Freizeit und Gartengestaltung	36



## Berufliche Bildung /EDV

<b>76</b>	<b>Berufliche Bildung / EDV</b>	<b>91</b>
<b>77</b>	<b>Berufliche Bildung / EDV</b>	<b>91</b>
	Firmenschulungen	92
	EDV-Beratung	92
	Computer-Basiswissen	92
	Bildungsangebote für Schüler*innen	92
	Computer-Intensiv	94
	Android-Smartphone	95
	Projekt MiT	96
	iPad/iPhone	97
	Computerclubs	98



## 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

### N. N.

Telefon: 05132 50 00 - 15

#### 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

Ernährung und Kochen

Gesundheitspflege

Programmheftlayout

Systemadministration und Internet

EDV-Firmenschulungen

Schulen

### Bettina Laes

Telefon: 05132 50 00 - 16

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

#### Arbeitsgebiete:

Autogenes Training, Yoga, Entspannung

Gymnastik und Bewegung

### Katarzyna Saja-Zick

Telefon: 05132 50 00 - 19

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

#### Arbeitsgebiete:

Spracherwerb für Geflüchtete (SEG) und Erstorientierungskurse (EOK)

### Annika Schindel

Telefon: 05132 50 00 - 13

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

#### Arbeitsgebiete:

Fremdsprachen

Deutsch als Fremdsprache

## Verwaltung

### Burkhard Langehein

Verwaltungsleiter

Telefon: 05132 50 00 - 22

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

### Corinna Bergmann

Finanzsachbearbeiterin

Telefon: 05132 50 00 - 23

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

### Claudia Bosse

Sachbearbeiterin

Telefon: 05136 70 75 (Burgdorf)

(siehe Öffnungszeiten)

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

### Sara Dawood

Sachbearbeiterin

Telefon: 05132 50 00 - 21

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

### Corina Horn

Kassenverwalterin

Telefon: 05132 50 00 - 27

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

### Regina Lenze

Sachbearbeiterin Integrationskurse

Telefon: 05132 50 00 - 17

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

### Sonia Poch

Projekt "Miteinander in Toleranz (MiT)"

Telefon: 01525 64 272 99

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

### Elke Schwanke

Sachbearbeiterin

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

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

### Viola Wegener

Sachbearbeiterin

Telefon: 05132 50 00 - 25

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

### Meri Zivkov

Sachbearbeiterin

Telefon: 05132 50 00 - 24

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

### Anette Hasenjäger, Angela Krebstakies und Andreas Wigas

Raumpflegedienst

### Mario Hinz, Olaf Bertow

Handwerker

## Wie informiere ich mich über einen Kurs?

### Allgemeine Kursberatung

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

Elke Vaihinger 05132 50 00 - 12

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 79.

### Sprachenberatung für Deutsch als Fremdsprache

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

Die Termine finden Sie auf Seite 78.

## Unsere Kursleitungen

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

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

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



## Telefonische Anmeldung 05132 50 00 -0

## Hauptgeschäftsstelle

### Wie melde ich mich an?

### Wie bezahle ich den Kurs?

### Telefonische oder persönliche Anmeldung

#### Hauptgeschäftsstelle Lehrte Rathausplatz 2, 31275 Lehrte

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

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

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

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

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

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

Telefon: 05138 80 26  
Bürozeiten nach telefonischer Vereinbarung

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

Telefon: 05173 33 141 44  
Bürozeiten nach telefonischer Vereinbarung

### Schriftliche Anmeldung

### Anmeldung per Internet

www.vhs-ostkreis-hannover.de



Hier geht's  
direkt zu unserer  
Homepage

#### 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  
und nach telefonischer Vereinbarung

## Geschäftsstellen

#### Burgdorf

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

Telefon: 05136 70 75  
Ansprechpartnerin: Claudia Bosse

#### Bürozeiten:

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

#### Isernhagen

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

Telefon: 0511 22 08 222  
Ansprechpartnerin: Elke Schwanke

#### Bürozeiten:

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

#### Sehnde

#### Peiner Str. 13, 31319 Sehnde

Telefon: 05132 50 00 - 0  
Ansprechpartnerin: Elke Vaihinger

#### Bürozeiten:

nach telefonischer Vereinbarung

#### Uetze

#### Burgdorfer Str. 15, 31311 Uetze

Telefon: 05132 50 00 - 0  
Ansprechpartnerin: Bettina Laes

#### Bürozeiten:

nach telefonischer Vereinbarung



## Übersicht Bildungsurlaubsangebot der VHS Ostkreis Hannover

### Fotografie

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

### Sprachen

Y 408 981	Französisch für Anfänger*innen A1 (Teilzeit)	15.01.2024 - 19.01.2024	Burgdorf	S. 84.
Y 408 911	Französisch Auffrischung A1 Intensiv (Teilzeit, 5x dienstags)	17.10.2023 - 09.01.2024	Burgdorf	S. 84.
Y 408 901	Französisch Auffrischung A2 (Teilzeit, 5x dienstags)	13.02.2024 - 16.04.2024	Burgdorf	S. 84.
Y 409 013	Italienisch für Anfänger*innen A1 (Vollzeit)	16.10.2023 - 20.10.2023	Lehrte	S. 86.
Y 409 023	Italienisch Fortsetzung A1-A2 (Vollzeit)	15.01.2024 - 19.01.2024	Lehrte	S. 86.

#### Ihr Anspruch auf Bildungsurlaub

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

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

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

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

Auf der Homepage der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung finden Sie das Niedersächsische Bildungsurlaubsgesetz: [www.aewb-nds.de](http://www.aewb-nds.de)

#### Teilzeit-Bildungsurlaube

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

Von einem Bildungsurlaub können Sie sich nur schriftlich abmelden.

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



## Übersicht Bildungsurlaubsangebot der VHS Ostkreis Hannover

### Gesundheit

Y 301 861	Stressreduzierung statt Burn-out	22.01. - 26.01.2024	Burgdorf	S. 41.
Y 301 861 Z	Glücklich sein - Wie geht das? (Teilzeit)	05.02. - 09.02.2024	Burgdorf	S. 41.
Y 301 933	Stressmanagement in Beruf und Alltag (Teilzeit)	16.10. - 20.10.2023	Lehrte	S. 48.
Z 301 913	Stressbewältigung - Entspannter und gelassener im Berufs- und Alltagsleben (Teilzeit)	05.08. - 09.08.2024	Lehrte	S. 48.
Y 304 914	Vital und ausgeglichen im Beruf	22.01. - 26.01.2024	Sehnde	S. 71.
Y 304 800	Resilienz - gestärkt durchs Leben gehen	10.03. - 15.03.2024	Langeoog	S. 71.
Y 304 700	Gesund und gelassen bleiben	13.05. - 17.05.2024	Langeoog	S. 72.

Der Mensch am Meer © Birgit Schwier-Fuchs





## Wegweiser

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

## Kontakte

**Elke Vaihinger**

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

**N. N.**

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:

### 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

### Y 100 001 Ausstellung: Menschenrechte

Menschenrechtsausstellung in der  
VHS Ostkreis Hannover, Burgdorf

„Alle Menschen sind frei und gleich an Würde und Rechten geboren.“ Mit diesem Satz beginnt die im Dezember 1948 von den Vereinten Nationen verabschiedete „Allgemeine Erklärung der Menschenrechte“. In insgesamt 30 Abschnitten, die in die Verfassungen vieler Staaten, auch in die der Bundesrepublik Deutschland, eingegangen sind, wird beschrieben, was zu einem menschenwürdigen Leben gehört. Dabei geht es nicht nur um politische Grundrechte wie Gleichheit vor dem Gesetz, das Recht auf Asyl, das Recht auf Eigentum u.a., sondern auch um soziale Grundrechte, die zum Teil über die Landesverfassungen hinausgehen, z. B. das Recht auf soziale Sicherheit, das Recht auf Wohlfahrt, also auf einen angemessenen Lebensstandard, und das Recht auf Bildung. Wie die jüngere Geschichte zeigt, müssen die Menschenrechte ständig verteidigt

werden. Sie sind bedroht, nicht nur in irgendwelchen obskuren Drittwelt-Diktaturen, sondern auch in den entwickelten Ländern des Westens, in Europa ebenso wie auf dem amerikanischen Kontinent. Die Entwicklung in Osteuropa (Polen, Ungarn, Ukraine, Russland), in Südamerika (Unterdrückung indigener Völker), in Nordamerika (institutionalisierter Rassismus in den USA und Kanada) und auch in der Bundesrepublik (Aufkommen von Gewalt gegen Andersdenkende und Minderheiten) sind Besorgnis erregend. Die Menschenrechte, die uns alle schützen, können nur dann sinnvoll verteidigt werden, wenn sie Bestandteil unseres täglichen Lebens werden. Die Ausstellung der Ortsgruppe Burgdorf von Amnesty International möchte hierzu einen Beitrag leisten. Sie möchte informieren, aufklären und ein Bewusstsein dafür schaffen, dass es sich lohnt, sich für die Rechte anderer zu engagieren - unabhängig von deren Hautfarbe, politischer Überzeugungen, Herkunft oder Geschlecht. Sie kann deshalb als Ergänzung des Gemeinschaftskundeunterrichts dienen und steht selbstverständlich allen Interessierten offen. Die Ausstellung kann während der VHS-Öffnungszeiten in Burgdorf vom 03.11.2023 bis 15.03.2024 besichtigt werden. Eine Einführung für Einzelpersonen und Gruppen ist möglich; Termine können unter der Telefonnummer (05138) 61 68 70 oder unter E-Mail [sdreiniger@t-online.de](mailto:sdreiniger@t-online.de) vereinbart werden.

Dieter Reiniger  
freitags, 03.11.2023 bis 15.03.2024  
jeweils von 09:00 - 16:00 Uhr  
Burgdorf, VHS-Räume, Flur  
kostenfrei

### Y 100 001E Ausstellungseröffnung: Menschenrechte

Menschenrechtsausstellung in der VHS Ostkreis Hannover, Burgdorf in Zusammenarbeit mit der Ortsgruppe Burgdorf von Amnesty International. Die Ausstellung wird am Freitag, 03. November 2023 um 18 Uhr eröffnet. Eine Einführung in das Thema gibt Dieter Reiniger.

Die Ausstellung kann während der VHS-Öffnungszeiten in Burgdorf vom 03.11.2023 bis 15.03.2024 besichtigt werden. Eine Einführung für Einzelpersonen und Gruppen ist möglich; Termine können unter der Telefonnummer (05138) 61 68 70 oder der E-Mailadresse [sdreiniger@t-online.de](mailto:sdreiniger@t-online.de) vereinbart werden.

Dieter Reiniger  
freitags, 03.11.2023 bis 15.03.2024  
jeweils von 09:00 - 16:00 Uhr  
Burgdorf, VHS-Räume, Flur  
kostenfrei

# AMNESTY INTERNATIONAL





### **Y 103 001 Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung**

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

Joachim Sundmacher

Fr, 17.11.2023, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 20,00 €

### **Y 103 011 Die neue Patientenverfügung - keine unnötige Sterbeverlängerung**

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

Joachim Sundmacher

Fr, 03.11.2023, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 20,00 €

### **Y 103 021 Erben und Vererben**

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

Joachim Sundmacher

Fr, 01.12.2023, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 20,00 €

### **Y 103 051 Das 1x1 der Geldanlage in Zeiten niedriger Zinsen und hoher Inflation**

**Das 1x1 der Geldanlage in Zeiten niedriger Zinsen und hoher Inflation**

Die Zinsen für Anleger befinden sich noch immer auf einem niedrigen Niveau, gleichzeitig ist die Inflationsrate erheblich gestiegen. Wer ausschließlich in Tages- und Festgeld investiert, kann seit Jahren nur geringe Renditen erwirtschaften und kann damit die Inflation nicht ausgleichen. Höchste Zeit also, sich mit alternativen Anlagemöglichkeiten zu beschäftigen.

Folgende Themen werden behandelt:

- Sparverhalten der Deutschen
- Möglichkeiten der Geldanlage
- Aktien, Anleihen und Investmentfonds als Anlagestrategie
- Risiken bei der Geldanlage
- Vermögenssicherung und -aufbau.

Der NDAC Anlegerclub ist einer der größten Anlegergemeinschaften Deutschlands und vermittelt seit mehr als 20 Jahren Wissen rund um das Thema Geldanlage. Ziel des NDAC ist es, die Bevölkerung in Sachen Geldanlage zu bilden. Es findet keine Anlageberatung statt.

Carsten Witt

Fr, 06.10.2023, 18:00 - 20:30 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 20,00 €



## Kontakte:

**N. N.**

Programmbereichsleitung  
05132 50 00 - 15

**Meri Zivkov**

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

## Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

### Y 105 951 Kinder sind wunderbar! Unterstützen statt erziehen

#### Vortrag mit Gespräch

Wunderbar? Die Kinder können schon sehr anstrengend sein und Eltern sind oft am Limit. Der Abend lädt Sie herzlich ein, einmal durchzuatmen und durch die Perspektive „unterstützen statt erziehen“ neuen Schwung in Ihre Beziehung zu den Kindern zu tragen. Auf dass sich die vielen ärgerlichen Alltagsprobleme effektiv angehen lassen. Mir ist schnell klar geworden, dass Kinder Personen mit ihrer eigenen Sicht der Dinge sind. Das ist sehr herausfordernd - aber kann man sich darauf einlassen? Ich entspanne mich und mache meine Grenzen klar. Die Kinder wissen, woran sie sind. Ich lasse mir von den Kindern nichts gefallen, bedränge sie aber im Gegenzug auch nicht mit dem ewigen „Sieh das ein, ich habe recht“. So hat im Konflikt unsere Würde wieder gleichen Wert. Die Zauberei im Kinderzimmer beginnt damit, dass ich mich um mich selbst kümmere, auch wenn die Kinder da sind. Denn ich bin der festen Überzeugung, dass sich die Liebe zum Kind nur wirklich entfalten kann, wenn wir uns gestatten, uns selbst zu lieben, so wie wir sind. Dr.phil. Hubertus von Schoenebeck hat als Lehrer gearbeitet, ist Sachbuchautor zu Erziehungsfragen und seit 30 Jahren in der Erwachsenenbildung im In- und Ausland tätig.

Dr. Hubertus von Schoenebeck  
Mo, 20.11.2023, 19:30 - 22:00 Uhr  
1 Abend, 3 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
Seminarraum 5  
Preis: 15,00 €

### Y 106 021 Zeit für einen Frequenzwechsel - die Freude stärken

#### Vortragsabend

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

Christine Schröpfer  
Mo, 27.11.2023, 18:30 - 21:30 Uhr  
1 Abend, 4 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
Seminarraum 5  
Preis: 20,00 €

### Y 106 031 Ein anderer Blick auf unsere Tiere

#### Vortragsabend

Ob Hund, Katze, Pferd oder Vogel unsere tierischen Freunde kommunizieren ständig mit uns. Hören wir immer zu? Wohl kaum, denn ihre Art sich mitzuteilen, ist sehr vielfältig und den meisten Menschen nicht bekannt. Ist ein Tier öfters krank, gestresst oder zeigt Verhaltensauffälligkeiten, z. B. Unsauberkeit, Ängstlichkeit oder Aggressivität lohnt es sich besonders hinzuschauen. Manchmal kann ein Trauma hinter den Problemen stecken und das Energiesystem schwächen. Interessanterweise können sich auch negative Erlebnisse der Vorfahren der Tiere im Hier und Jetzt auswirken, d. h. das Tier hat diese Erfahrungen sozusagen übernommen. Manche Tiere zeigen in ihren Krankheitssymptomen eine auffallende Parallelität zu den Beschwerden ihrer Bezugsperson. Auch hierauf sollte ein besonderes Augenmerk gelegt werden. Anhand zahlreicher Fallbeispiele aus ihrer Arbeit gibt die Dozentin Einblicke in das spannende Thema und informiert über Möglichkeiten die Tiere energetisch zu unterstützen, damit sie ihre Balance wieder finden können.

Christine Schröpfer  
Mo, 06.11.2023, 18:30 - 20:45 Uhr  
1 Abend, 3 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
Seminarraum 5  
Preis: 15,00 €

### Y 106 052 Fortbildung für Mitarbeiter\*innen in Kindertagesstätten: Burnout bei Kindern

#### Das überforderte Kindergartenkind

Die Diagnose Burnout wurde viele Jahre nur für bestimmte Berufsgruppen zugelassen, jüngere Menschen galten nicht als Risikogruppe. Dass auch schon Kindergartenkinder vom Burnout-Syndrom betroffen sein könnten, wurde bislang wenig Aufmerksamkeit geschenkt. Doch es ist eine Tatsache, dass Kinder als Teil unserer leistungsorientierten Gesellschaft ebenfalls immer mehr unter Druck geraten. Kinder werden mit Aktivitäten überfrachtet, die einer strengen Organisation bedürfen. Kindergartenzeit, Musikschule, Ballettstunden, Judokurs, Reitunterricht, es muss alles gut unter den Hut gebracht werden. Zu diesem Kindergarten, Schul- und Freizeitstress kommen oft die sehr hohen Erwartungen der Eltern an die Leistungsfähigkeit ihrer Kinder. Geklärt werden sollen in diesem Seminar folgende Fragen:

- Was ist Burnout?
- Wie erkenne ich Burnout bei einem Kind?
- Wie äußern sich die Symptome?
- Wie kann ich in meiner alltäglichen Arbeit für Entspannung und Wohlergehen sorgen?

Um mit Eltern besser ins Gespräch zu kommen, erfahren Sie, wie Sie ein Elterngespräch zu diesem Thema gestalten könnten. Sie erhalten auch persönliche Anregungen, wie es Ihnen besser gelingt Ihre beruflichen Grenzen und die gefühlsmäßige Ohnmacht zu akzeptieren. Bitte eine Isomatte, Decke und Kissen mitbringen.

Gabi Ratsch  
Mo, 06.11.2023, 09:00 - 16:00 Uhr  
1 Tag, 8 UStd  
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,  
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 2  
Preis: 70,00 €



## **Y 106 051 Fortbildung für Mitarbeiter\*innen in Kindertagesstätten: Burnout bei Kindern**

Das überförderte Kindergartenkind

Inhalte siehe Y 106 052

Das Seminar ist als eintägige Fortbildungsveranstaltung konzipiert und kann auch im Rahmen von Bildung auf Bestellung gebucht werden. Weitere Auskünfte erteilt die zuständige Programmbereichsleitung. Tel.: 05132/ 5000-15. Gerne unterbreiten wir Ihnen ein individuelles, auf die Bedürfnisse Ihrer Einrichtung abgestimmtes Angebot.

Leitung: Gabi Ratsch

Termin: Nach Absprache

Ort: Nach Absprache

Preis: Nach Absprache

## **Y 106 053 Studientage für Mitarbeiter\*innen in Kindertagesstätten und anderen sozialen Einrichtungen.**

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

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

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

Leitung: Heike und Armin Rathmann

Termin: Nach Absprache

Ort: Nach Absprache

Preis: Nach Absprache

## **Y 106 073 Die Kraft der Meditation - Innere Ruhe finden -**

Wer am Ende der Woche bei allen Herausforderungen des Alltags und in der aktuellen Krisenzeit zur Ruhe kommen möchte, kann sich in diesem Kurs mit der sehr wirksamen Methode der Meditation vertraut machen. Der amerikanische Wissenschaftler Jon Kabat-Zinn hat jenseits religiösen Hintergrundes eine Praxis der annehmenden Achtsamkeit begründet, die verschiedene Methoden wie Sitzmeditation, Bodyscan und einfach zu erlernende Übungen aus dem Hatha-Yoga integriert. Mit Hilfe der Übungspraxis werden in der Ruhe die inneren Kraftquellen bei der positiven Wirkung auf die Gesundheit bestärkt und das Stresserleben reduziert. Sie werden zudem im gegenseitigen Austausch herausfinden, welche Art regelmäßiger Meditationspraxis für Ihren Alltag geeignet ist. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und Kissen sowie Schreibutensilien mitbringen.

Rüdiger-Felix Lorenz

Sa, 04.11.2023, 10:00 - 19:00 Uhr

So, 05.11.2023, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Wochenende, 15 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 70,00 €

## **Y 106 083 Vortragsabend: Was ist Achtsamkeit?**

- Wie Meditation zur Gewohnheit wird und unser Leben bedeutend verändern kann -

Die Achtsamkeitsmeditation der jahrtausendealten Theravada-Tradition ist eine Schulung des Geistes. Und wir brauchen keineswegs Buddhisten zu sein, um die überlieferten Erfahrungen der Achtsamkeit für uns als ein Konzept nachhaltiger Stressreduktion zu nutzen. Sie wollen erfahren, was man macht, wenn man meditiert? Sie wollen vielleicht sogar zu Ihrer Gesunderhaltung in Anbetracht der Herausforderungen des Alltags meditieren lernen? Dieser Vortrag beleuchtet mit kleinen Meditationsübungen die Grundlagen und die Bedeutung der traditionellen sowie der säkularen Theoriebildung der Achtsamkeitsmeditation, die in der praktischen Anwendung erprobt werden kann.

Rüdiger-Felix Lorenz

Fr, 06.10.2023, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 3

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 Referenten\*innen ihre Themen vor und lassen viel Raum für Fragen und Diskussion. Während des Kurses wählen die Teilnehmerinnen für ihren Arbeitskreis im nächsten Semester die Themen, die sie gerne behandeln möchten, aus einem umfangreichen Katalog selbst aus.

**Neue Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen!**

### Y 100 101 Frauenarbeitskreis in der VHS, Burgdorf

Bergstr. 4 - 6, Seminarraum 1  
mittwochs, 06.09.2023 bis 29.11.2023  
jeweils 10.00 bis 11.30 Uhr  
Petra-Gabriele Winter  
Preis: 92,00 €

- 06.09.2023 Kindheit im 19. Jahrhundert  
Burkhard Heinrich
- 13.09.2023 Gleichheit und Gerechtigkeit  
-über den Verlust  
allgemeingültiger Werte  
Dr. Regina Runge-Beneke
- 20.09.2023 Besuch im Sprengelmuseum  
Themenraum: Gesichter  
Treffpunkt 11 Uhr im Foyer,  
zzgl. Eintritt  
Jörg Worat
- 27.09.2023 Joseph von Eichendorff, aus  
dem Leben eines Taugenichts  
oder Taugewas?  
Thomas Schneider
- 04.10.2023 Theodor Lessing: Einmal und  
nie wieder  
Burkhard Heinrich
- 11.10.2023 Programmplanung  
Herbstferien
- 01.11.2023 Eric Vuillard  
"Die Tagesordnung"  
Gabriele Meuer
- 08.11.2023 Belgien und die Niederlande  
Georg Berthold
- 15.11.2023 "Das hat mich echt berührt  
und begeistert"  
Sabine Bahnemann
- 22.11.2023 Hilde Domin  
Claudia Schäfer
- 29.11.2023 Thüringen - ein Streifzug  
durch das Land der Klassiker  
Rainer Windrich

### Y 100 111 Frauenarbeitskreis 2 in Burgdorf

Bergstr. 4 - 6, Seminarraum 1  
Gudrun Kraus  
montags 25.09.2023 bis 11.12.2023  
jeweils 10:45 bis 12:15 Uhr  
Preis: 84,00 €

- 25.09.2023 Transparenz schafft Vertrauen  
Sieglinde Gauer-Lietz
- Achtung! Freitag
- 06.10.2023 Besuch im Sprengelmuseum  
Künstlerinnen des 20. und 21.  
Jahrhunderts  
Treffpunkt 11 Uhr im Foyer,  
zzgl. Eintritt  
Jörg Worat
- 09.10.2023 Eric Vuillard  
„Die Tagesordnung“  
Gabriele Meuer
- Herbstferien
- 06.11.2023 Menschliche Frühgeschichte:  
Wie verändert sich das Den-  
ken seit es Schrift gibt?, Teil 1  
Thomas Schneider
- 13.11.2023 Menschliche Frühgeschichte:  
Wie verändert sich das Den-  
ken seit es Schrift gibt?, Teil 2  
Thomas Schneider
- 20.11.2023 Schottland - mehr als „Whisky,  
Kilt und Dudelsack“  
Georg Berthold
- 27.11.2023 Hilde Domin  
Claudia Schäfer
- 04.12.2023 Gleichheit und Gerechtigkeit -  
über den Verlust  
allgemeingültiger Werte  
Dr. Regina Runge-Beneke
- 11.12.2023 Krieg und Völkerrecht von  
1618 bis 2023 -  
das Westfälische System  
Dr. Gerd Meier



## Y 100 202 Frauenarbeitskreis in der Begegnungsstätte Altwarmbüchen

An der Riehe 32, Gruppenraum

Hannelore Stork

mittwochs, 06.09.2023 bis 29.11.2023

jeweils 09.30 - 11.00 Uhr,

Preis: 92,00 €

- 06.09.2023 Ermutigende Erkenntnisse aus der modernen Hirnforschung  
Sabine Bahnemann
- 13.09.2023 Eric Vuillard  
„Die Tagesordnung“  
Gabriele Meuer
- 20.09.2023 Gleichheit und Gerechtigkeit - über den Verlust allgemeingültiger Werte  
Dr. Regina Runge-Beneke
- 27.09.2023 Transparenz schafft Vertrauen  
Sieglinde Gauer-Lietz
- 04.10.2023 Besuch im Sprengelmuseum  
Künstlerinnen de 20. und 21.Jahrhunderts  
Treffpunkt im Foyer, 11 Uhr (zzgl. Eintritt)  
Jörg Worat
- 11.10.2023 Programmplanung  
Herbstferien
- 01.11.2023 Die Literatur der deutschen Romantik, Teil 1  
Thomas Schneider
- 08.11.2023 Heinrich Heine: Die Harzreise  
Burkhard Heinrich
- 15.11.2023 Hilde Domin  
Claudia Schäfer
- 22.11.2023 Belgien und die Niederlande  
Georg Berthold
- 29.11.2023 Die Literatur der deutschen Romantik, Teil 2  
Thomas Schneider

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

Haus der Begegnung, Immenzaun 13

Annelore Steinforth

mittwochs, 06.09.2023 bis 29.11.2023

jeweils 10.45 - 12.15 Uhr

Preis: 92,00 €

- 06.09.2023 Andalusien: Auf den Spuren der Toleranz  
Georg Berthold
- 13.09.2023 Besuch im Sprengelmuseum  
Welche Moderne? Insider und Outsider der Avantgarde  
Treffpunkt im Foyer, 11 Uhr (zzgl. Eintritt)  
Jörg Worat
- 20.09.2023 Musik in Hannover  
Hella Gütte
- 27.09.2023 Gleichheit und Gerechtigkeit - über den Verlust allgemeingültiger Werte  
Dr. Regina Runge-Beneke
- 04.10.2023 Eric Vuillard „Die Tagesordnung“  
Gabriele Meuer
- 11.10.2023 Programmplanung  
Herbstferien
- 01.11.2023 Transparenz schafft Vertrauen  
Sieglinde Gauer-Lietz
- 08.11.2023 Balladen, Teil 1  
Thomas Schneider
- 15.11.2023 Balladen, Teil 2  
Thomas Schneider
- 22.11.2023 Theodor Storm: Eekenhof (Ausschnitt)  
Burkhard Heinrich
- 29.11.2023 Toskana - Wiege der Renaissance  
Georg Berthold

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

Buhrsche Stiftung, Am Ortfelde 74

mittwochs, 06.09.2023 bis 29.11.2023

jeweils 09.30 - 11.00 Uhr

Preis: 92,00 €

- 06.09.2023 Grundbegriffe der Religionsphilosophie  
Florian Fischbach
- 13.09.2023 Mecklenburg-Vorpommern  
Rainer Windrich
- 20.09.2023 Kindheit im 19. Jahrhundert  
Burkhard Heinrich
- 27.09.2023 Belgien und die Niederlande  
Georg Berthold
- 04.10.2023 Gleichheit und Gerechtigkeit - über den Verlust allgemeingültiger Werte  
Dr. Regina Runge-Beneke
- 11.10.2023 Programmplanung  
Herbstferien
- 01.11.2023 Syrien -Geschichte und Kultur vor der Zerstörung  
Georg Berthold
- 08.11.2023 Türkei - frühchristliche Stätten in Vorderasien  
Rainer Windrich
- 15.11.2023 Ethik: Innere Revolution und Goldene Phase  
Florian Fischbach
- 22.11.2023 Kreuzfahrt von Chile um das Kap Horn  
Helmut Peters
- 29.11.2023 Hilde Domin  
Claudia Schäfer



### Y 100 303 Frauenarbeitskreis in der VHS, Lehrte

Rathausplatz 2, Seminarraum 1

Susanne Schachschal

dienstags, 29.08.2023 bis 02.01.2024

jeweils 09:30 - 11:00 Uhr

Preis: 92,00 €

- 29.08.2023 Gleichheit und Gerechtigkeit  
- über den Verlust allgemeingültiger Werte  
Dr. Regina Runge-Beneke
- 12.09.2023 Besuch im Wilhelm-Busch-Museum  
Wilhelm Busch und die Geschichte der Karikatur  
Treffpunkt vor dem Museum, 11 Uhr  
Jörg Worat
- 26.09.2023 Zur Geschichte und Kultur der Juden in Niedersachsen von 1850 bis 1918  
Dr. Peter Schulze
- 10.10.2023 Umberto Eco: Der Name der Rose  
Thomas Schneider
- 24.10.2023 (in den Herbstferien)  
Hellwach in der Nacht - Eulen und Käuze im Wald  
Burkhard Heinrich
- 07.11.2023 Eric Vuillard „Die Tagesordnung“  
Gabriele Meuer
- 21.11.2023 Irland - die grüne Insel  
Georg Berthold
- 05.12.2023 Thüringen - ein Streifzug durch das Land der Klassiker  
Rainer Windrich
- 19.12.2023 Hilde Domin  
Claudia Schäfer
- 02.01.2024 Meditation - was ist das?  
Thomas Feist

### Y 100 304 Frauenarbeitskreis in der VHS, Sehnde

VHS, Peiner Str. 13

dienstags, 05.09.2023 bis 12.12.2023

jeweils 10:00 - 11:30 Uhr

Preis: 92,00 €

- 05.09.2023 Gleichheit und Gerechtigkeit  
- über den Verlust allgemeingültiger Werte  
Dr. Regina Runge-Beneke
- 12.09.2023 Feuerbach und Marx, die materialistische Entzauberung des Weltgeistes, Teil 1  
Thomas Schneider
- 19.09.2023 Feuerbach und Marx, die materialistische Entzauberung des Weltgeistes, Teil 2  
Thomas Schneider
- 26.09.2023 Demokratietheorie: Defizite und Optimierungspotential der repräsentativen Demokratie  
Florian Fischbach
- 10.10.2023 Programmplanung  
Herbstferien
- 07.11.2023 Transparenz schafft Vertrauen  
Sieglinde Gauer-Lietz
- 14.11.2023 Belgien und die Niederlande  
Georg Berthold
- 21.11.2023 Eric Vuillard  
„Die Tagesordnung“  
Gabriele Meuer
- 28.11.2023 Reden ist Silber, Schweigen ist Gold  
Sabine Bahnemann
- 05.12.2023 Deutschlands langer Weg nach Westen - 1871 bis 1949  
Dr. Gerd Meier
- 12.12.2023 Besuch der Galerie Drees, Weidendam 15, Hannover-Nordstadt  
Treffpunkt 11 Uhr an der Galerie  
Jörg Worat

### Y 100 305 Frauenarbeitskreis in Hänigsen

Ev. Kirchengemeinde, An der Kirche 2

Erika Rös

dienstags, 05.09.2023 bis 28.11.2023

jeweils 09:30 - 11:00 Uhr

Preis: 84,00 €

- 05.09.2023 Antisemitismus - Anmerkungen zur Geschichte und Gegenwart  
Dr. Peter Schulze

- 12.09.2023 Gleichheit und Gerechtigkeit  
- über den Verlust allgemeingültiger Werte  
Dr. Regina Runge-Beneke
- 19.09.2023 Sizilien - Brücke zwischen Ost und West  
Georg Berthold
- 26.09.2023 Kindheit im 19. Jahrhundert  
Burkhard Heinrich
- 10.10.2023 Eric Vuillard „Die Tagesordnung“  
Gabriele Meuer
- Herbstferien
- 07.11.2023 Belgien und die Niederlande  
Georg Berthold
- 14.11.2023 Transparenz schafft Vertrauen  
Sieglinde Gauer-Lietz
- 21.11.2023 Ermutigende Erkenntnisse aus der modernen Hirnforschung  
Sabine Bahnemann
- 28.11.2023 Hilde Domin  
Claudia Schäfer

### Y 100 105 Gesprächskreis in Uetze

Burgdorfer Str. 15, Seminarraum 1

Heike Otte, 05173/6364

donnerstags 14.09.2023 bis 16.11.2023

jeweils 09:30 - 11:00 Uhr

Preis: 76,00 €

- 14.09.2023 111 km auf dem Leine-Radweg  
Rainer Windrich
- 21.09.2023 kein Treffen**
- 28.09.2023 Eric Vuillard  
"Die Tagesordnung"  
Gabriele Meuer
- 05.10.2023 Gleichheit und Gerechtigkeit  
- über den Verlust allgemeingültiger Werte  
Dr. Regina Runge-Beneke
- 12.10.2023 Transparenz schafft Vertrauen  
Sieglinde Gauer-Lietz
- 19.10.2023 in den Herbstferien  
Hilde Domin  
Claudia Schäfer
- 02.11.2023 Irland - die grüne Insel  
Georg Berthold
- 09.11.2023 Wandern im Südwesten der USA  
Rainer Windrich
- 16.11.2023 Gesellschaft und Gesellschaftsentwicklung  
Florian Fischbach



## Wegweiser

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

## Kontakte

N. N.  
Programmbereichsleitung  
Tel. 05132 50 00 - 15

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

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0



## Kultur/Gestalten

### Kultur macht stark

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

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

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





## Kontakte:

**N. N.**

Programmbereichsleitung  
05132 50 00 - 15

**Meri Zivkov**

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

**Telefonische Anmeldung**

05132 50 00 - 0



Krabbenkutter vor Hallig © Georg Berthold

### Y 201 013 Leseherbst 2023

Herbstzeit - Lesezeit! Auf dem Sofa ein-kuscheln, dazu ein leckerer Tee und endlich Zeit für eine unterhaltsame Lektüre finden. Welches Buch darf es denn sein? Bei dieser Veranstaltung bekommen Sie einen Überblick über die Herbst-Neuerscheinungen 2023. Von Buchpreisgewinnern, Publikums-lieblingen und Geheimtipps. Die Romane und Autor\*innen werden jeweils vorge-stellt und ein Vorgeschmack auf den Inhalt in Form von Zitaten und Leseindrücken gegeben. Es ist für jeden Lesegeschmack etwas dabei und bestimmt auch Ihr Lieb-lings-Herbstbuch 2023!

Anja Horstmann

Fr, 06.10.2023, 18:30 - 20:45 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 15,00 €

### Y 201 023 Neu in den Regalen! Internationale und nationale Gegenwartsliteratur

Sie lesen gern und haben Freude am Aus-tausch über das Gelesene? Dann sind Sie in diesem Literaturkreis genau richtig. In gemütlicher Runde werden wir uns hier drei Neuerscheinungen des Jahres 2023 widmen. Wir sprechen über Leseindrücke und diskutieren Themen sowie Gegen-wartsbezüge. In dieser Veranstaltung sind Leseratten, Gelegenheitsleser\*innen aber auch Buch-Neuentdecker\*innen herz-lich willkommen! Für den ersten Termin, 10.11.2023, lesen wir von Jeannette Walls, Vom Himmel die Sterne, (ab 04. September 2023 erhältlich, ISBN: 978-3-455-01628-4)

Anja Horstmann

Freitag, 10.11.2023, 18:30 - 20:45 Uhr

Freitag, 08.12.2023, 18:30 - 20:45 Uhr

Freitag, 12.01.2024, 18:30 - 20:45 Uhr

3 Abende, 9 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 45,00 €

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

**Digitaler Lichtbildvortrag**

Besuch der Halligen Hooge und Langeneß und der Inseln Pellworm, Föhr und Amrum Das Wattenmeer zwischen den Nieder-landen und dem dänischen Esbjerg ist die größte zusammenhängende Watt-landschaft der Welt und eines der letzten Gebiete in Europa, in der Natur sich noch weitgehend vom Menschen unbeeinflusst entwickeln kann. Der Referent stellt in seinem Vortrag das Nordfriesische Watten-meer mit den Halligen Hooge und Lang-eness mit den Inseln Amrum, Pellworm und Föhr vor. Das Naturschutzgebiet wird von ausgedehnten Wattflächen Tiefs und Prielen geprägt. Zwischen den Wattflä-chen liegen die nordfriesischen Inseln und Halligen. In den Küstenbereichen schließen sich Salzwiesen, Dünen und Strandflächen an. Das Naturschutzgebiet ist Lebensraum für zahlreiche an die Lebensbedingungen angepasste Pflanzen- und Tierarten. Wei-terhin ist es wichtiger Lebensraum für See-vögel, Wat- und Wasservögel, Seehunde und Kegelrobben sowie zahlreiche Fische, die hier laichen sowie Rast-, Überwinte-rungs- und Mausegebiet vieler Wat- und Wasservögel.

Georg Berthold

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

1 Abend, 3 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 15,00 €



### Y 211 181 Themenabend Naturfotografie

Im Rahmen dieses Abends werde ich Sie in die Welt der Naturfotografie mitnehmen. Wir werden uns folgende Aspekte der Naturfotografie näher ansehen:

- die Geschichte der Naturfotografie und ihre Entwicklung von den Anfängen bis in die heutige Zeit
- die unterschiedlichen Bereiche der Naturfotografie und ihre Besonderheiten
  - Tierfotografie
  - Landschaftsfotografie
  - Makrofotografie
  - einige spezielle Bereiche
- Bildgestaltung und Techniken
- Präsentationsformen
- Naturschutz

Seien Sie gespannt auf einen Einblick in einen sehr faszinierenden Bereich der Fotografie.

Gerhard Mersch

Fr, 22.09.2023, 18:00 - 21:00 Uhr

1 Abend, 4 UStd

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

Preis: 20,00 €

### Y 206 011 Sizilien - Brücke zwischen Ost und West

Digitaler Lichtbildvortrag

Sizilien ist die größte Insel Italiens. Sie ist durch die Straße von Messina vom Festland getrennt und wird vom Ionischen, vom Tyrrhenischen und dem Mittelmeer umspült. Eine der Perlen Süditaliens, die es zu entdecken und zu erleben gilt. Besucht werden die Hauptstadt Siziliens Palermo mit der Kathedrale und den Staufergräbern u.a. Friedrich II., dem Normannenpalast mit der Capella Palatina. Benachbart die Stadt Monreale, berühmt durch die Kathedrale mit den byzantinischen Mosaiken und dem Kreuzgang. Segesta mit Besuch des eindrucksvoll liegenden Hera-Tempels. Im Olivenhain gelegen wird Station gemacht, um einheimische Küche mit typischen Speisen und Getränken kennenzulernen. Entlang einer Salzstraße führt der Weg zu Salinengebieten ans Meer. Zwischen Fels und Mittelmeer gelegen, Cefalú, eine Kleinstadt, die ihren typischen sizilianischen Charakter bewahrt hat mit Besuch des Normannen-domes. Spuren der Griechen führen weiter nach Selinunt, einer ausgedehnten Fundstätte, die eindrucksvolle Überreste einer alten griechischen Stadt zeigt, wovon u. a. zahlreiche Tempel, die zu den bedeutend-

ten griechischen Tempeln Siziliens zählen, erkundet werden. Die Villa del Casale gilt es ein wichtiges Denkmal des römischen Siziliens mit den berühmten, gut erhaltenen Bodenmosaiken, die in über 45 Räumen zu sehen sind, u.a. mit dem „Mosaik der Mädchen im Bikini“. An Siziliens Südwestküste erschließt sich in Agrigent eine riesige Ausgrabungsstätte mit gut erhaltenen griechischen Tempeln. Griechenland pur! Beim Gang durch das Tal der Tempel werden u.a. der Jupiter-, Juno- und vor allem der Concordiatempel gezeigt. Die Stadt Taormina entwickelte sich zu einem der wichtigsten Touristenzentren Siziliens. Eingebettet in eine malerische Landschaft sind zahlreiche historische Sehenswürdigkeiten wie das antike Theater mit Blick auf den Ätna und den Golf von Giardini-Naxos und die kleine Insel Isola Bella vor der Küste Taorminas zu bestaunen. Aufnahmen des Aufstiegs auf den höchsten aktiven Vulkans Europas, den Ätna, schließen den Vortrag ab. Der Eintrag von Johann Wolfgang von Goethe in sein Buch „Italienische Reise“ unter dem Datum vom 13. April 1787 in Palermo kann nur bestätigt werden: Italien ohne Sizilien macht gar kein Bild in der Seele: hier ist erst der Schlüssel zu allem.

Georg Berthold

Fr, 22.09.2023, 18:30 - 20:45 Uhr

1 Abend, 3 UStd

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

Preis: 15,00 €

Taormina © Georg Berthold



### Y 206 021 Portugal - von Porto nach Lissabon

Im Land der Seefahrer und Entdecker -  
Digitaler Lichtbildvortrag

Das Land im Westen der iberischen Halbinsel wurde von der Sehnsucht nach der Ferne geprägt und verströmte seine Kraft auf den Weltmeeren und in fernen Kolonien. Lassen sie sich 500 Jahre nach Vasco da Gama von den Reiseeindrücken des Referenten überraschen. Höhepunkte des Vortrages: Eindrücke der Stadt Porto mit einer Bootsfahrt auf dem Douro stimmen zusammen mit dem Besuch einer Weinkellerei auf das abwechslungsreiche und vor allem gastfreundliche Land am Rande Europas ein. Es folgen Guimaraes der ersten Hauptstadt des Königreichs Portugal, Braga mit einer beeindruckenden Drahtseilbahn aus dem 19. Jahrhundert wird die Wallfahrtskirche Bom Jesus do Monte erreicht, es folgen Eindrücke aus Aveiro, Coimbra Besuch der Universität mit ihrer wertvollen Bibliothek, Tomar der heutige Ort entstand mit Baubeginn der Klosterburg durch die Templer am 1. März 1160, Fatima ein berühmter Wallfahrtsort, Alcobaca Besuch des Zisterzienserklosters, Nazaré an diesem malerischen Fischerort an der Atlantikküste möchte man bleiben, Obidos Spaziergang durch die malerische Altstadt des „portugiesischen Rothenburg“, Sintra, Cabo da Roca westlichster Punkt des europäischen Festlands. Vom imposanten Castelo de São Jorge aus bietet sich ein weiter Blick über die gesamte Altstadt der Hauptstadt des Landes, Lissabon, mit ihren pastellfarbenen Häusern, die Tejomündung und die Hängebrücke Ponte 25 de Abril. Eine Fahrt mit der Straßenbahn ist wegen ihres historischen Fahrzeugparks und der reizvollen Streckenführung mit steilen Abschnitten und engen Kurven durch die schmalen Gassen der Altstadt ein bleibendes Abenteuer.

Georg Berthold

Fr, 10.11.2023, 18:30 - 20:45 Uhr

1 Abend, 3 UStd

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

Preis: 15,00 €



## Kontakte:

**N. N.**

Programmbereichsleitung  
05132 50 00 - 15

**Meri Zivkov**

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

**Telefonische Anmeldung**

05132 50 00 - 0

© Sabine Pfeiffer

### Y 207 412 Kalligrafie - Magie des Kreises

Die »Unzialis« ist die Schrift der ersten Bibeln. Sie zeichnet sich durch weiche, runde Formen aus und ist leicht erlernbar. Ihre Rundungen laden dazu ein, die strenge Zeilenform zu verlassen und sich harmonisch an Wellen, Kreise und Spiralen anzuschmiegen. So entstehen interessant gestaltete kalligrafische Texte - auch in Kombination mit handschriftlichen Elementen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte Texte zum Schreiben und einen Zirkel mitbringen! Die Kosten für Fotokopien sind im Kurspreis enthalten.

Bitte mitbringen: kariertes Papier, Zeichen- oder Skizzenblock DIN A3, einige Bögen Tonpapier, Federhalter und Bandzugfedern (1,5 und 2 mm), farbige Tinten (bitte kein Skriptol); Bleistift, Lineal, Schere, Klebstoff, Küchenkrepp, einfachen Pinsel zum Befüllen der Feder, Wasserglas, Zirkel.

Sabine Pfeiffer

So, 24.09.2023, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Sonntag, 8 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 2

Preis: 42,00 €

### Y 207 432 Mit flotten Handletterings in den Herbst

- Tagesseminar -

Brushpens (Pinselstifte) erlauben ein flottes und spontanes Schreiben und Skizzieren von Buchstaben. Durch unterschiedlichen Druck auf die sensible Spitze entstehen dicke und/oder dünne Striche - eine Vielzahl von Schriftcharakteren ist möglich. Wir wollen mit Schwung, Fantasie und herbstlichen Deko-Elementen individuelle Letterings entwickeln. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Kosten für Fotokopien sind im Kurspreis enthalten.

Bitte mitbringen: Brushpens (Pinselstifte - z.B. Edding brushpen 1340, Tombow oder Lyra Duo Brush, Pentel Sign Pen SES15C o.ä.), Fineliner, Bleistift, Radiergummi, Lineal, Schere, Klebestift, möglichst glattes unliniertes Papier, etwas Transparent- oder Butterbrotpapier und einen kurzen Text.

Sabine Pfeiffer

Di, 24.10.2023, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Tag, 8 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 2

Preis: 42,00 €

### Y 207 153 Zeichnen mit Bleistift, Kohle und Feder

Wochenendkurs

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

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

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

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

Marianne Mayer-Lindhof

Fr, 22.09.2023, 18:30 - 21:30 Uhr

Sa, 23.09.2023, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Wochenende, 12 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 2

Preis: 56,00 €



### Y 207 173 Chinesische Kalligrafie

Workshop für Einsteiger\*innen

Die Kunst der Kalligrafie gilt auch heute noch für die chinesische Schriftkultur als bedeutend und inspirierend. Neben ästhetischer Ausgewogenheit findet auch der emotionale Ausdruck seine Form. Wer sich dieser Kunstform widmet, findet mittels Konzentration und Hingabe in selbstvergessenem Tun mit Pinsel (Feder), Tusche und Papier seine Mitte wieder. Die Kursleiterin möchte Ihnen einen Einstieg in die Kunst der chinesischen Kalligrafie vermitteln. Für die mitzubringenden Materialien erhalten die Teilnehmer\*innen vor Kursbeginn eine Materialliste. 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, 16.09.2023, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 41,00 €

### Y 207 053 Portraitzeichnen am Wochenende

In diesem Intensivkurs lernen wir verschiedene Methoden, mit denen man ein realistisch anmutendes Portrait zeichnen kann. Wir setzen uns mit der Gesichtsanatomie auseinander und üben den unterschiedlichen Einsatz von Linie, Licht und Schatten. Ich erkläre, wie man die Ähnlichkeit besser hinkriegen kann und berate jede/n Teilnehmer\*in individuell bei den Korrekturen. Es wird nach Fotovorlagen gearbeitet, eigene Vorlagen dürfen auch gerne benutzt werden. Zeichentechniken, die wir dabei üben werden, sind Grafit (Bleistift)- und Kohlezeichnung. Eine Materialliste wird vor Kursbeginn per E-Mail zugeschickt. Das Zeichenmaterial kann auf Wunsch aber auch vor Ort günstig erworben werden. Der Kurs ist für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

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

Inga Mihailovic

Sa, 14.10.2023, 10:00 - 16:00 Uhr

So, 15.10.2023, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Wochenende, 16 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 74,00 €

### Y 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, 18.11.2023, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 41,00 €

### Y 207 302 Öl- und Acrylmalerei

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

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

Petra Matthaei

dienstags, 05.09.2023 bis 30.01.2024

jeweils von 09:30 - 12:00 Uhr

16 Vormittage, 54 UStd

Isernhagen FB, Begegnungsstätte, Hauptstr. 68A

Preis: 216,00 €



© Marianne Mayer-Lindhof

### Y 207 231 Aquarellmalerei am Vormittag

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

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

Marianne Mayer-Lindhof

mittwochs, 20.09.2023 bis 06.12.2023

jeweils von 10:00 - 12:00 Uhr

10 Vormittage, 27 UStd

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

Preis: 113,00 €



## Y 207 064 Maltreff am Vormittag

### Aquarell, Acryl und Mischtechnik

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

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

Hinweis: Am 13.09.2023 findet der Kurs nicht statt.

Inga Mihailovic

mittwochs, 06.09.2023 bis 29.11.2023

jeweils von 09:30 - 11:45 Uhr

10 Vormittage, 30 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Werkraum

Preis: 124,00 €

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

Marianne Mayer-Lindhof

Mi, 13.09.2023, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 27.09.2023, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 11.10.2023, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 01.11.2023, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 15.11.2023, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 29.11.2023, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 13.12.2023, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 10.01.2024, 19:00 - 21:15 Uhr

8 Abende, 24 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 102,00 €

## Y 207 211 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 um zu setzen, 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, 03.11.2023, 18:30 - 21:30 Uhr

Sa, 04.11.2023, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Wochenende, 12 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 56,00 €

## Y 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, 21.09.2023 bis 07.12.2023

jeweils von 14:30 - 16:45 Uhr

10 Nachmittage, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 124,00 €



### Y 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 Einsteiger\*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 und Acrylbinder.

Sylvia Rose-Krampe

donnerstags, 21.09.2023 bis 07.12.2023

jeweils von 17:00 - 19:15 Uhr

10 Nachmittage, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 124,00 €

### Y 207 043 Ein Acrylbild am Wochenende

Möchten Sie einfach mal spontan eintauchen in die Welt der Farben, Formen und Strukturen - durch Spiel und Ausprobieren ein abstraktes Kunstwerk erschaffen und nach Hause mitnehmen? Oder sind Sie eher der gegenständliche Typ, trauen sich aber nicht selber anzufangen, weil Ihnen das nötige know-how fehlt? In diesem Mal-Wochenende werden beide Gruppen auf ihre Kosten kommen. Wenn Sie nach neuen Techniken und Ausdrucksmöglichkeiten suchen, oder wenn Sie der/die totale Anfänger\*in sind - alle sind herzlich willkommen! Wir werden spachteln, spritzen, die Farben zerlaufen lassen, schichtweise verändern und andere Materialien in unser Bild einbauen. Sich Neuem gegenüber zu öffnen und mutig zu experimentieren ist Anfang von einer spannenden Entdeckungsreise, die am Ende zu uns selbst führen soll. Während des Malprozesses werden wir freie Kompositionen entwickeln, mit viel Raum für die eigene Entfaltung. Wer keine eigenen Ideen hat kann auch bereitgestellte Fotovorlagen nutzen. Gemeinsam arbeiten wir Schritt für Schritt und nutzen die vorgeführten Techniken und Effekte für ganz individuelle und unterschiedliche Bilder. Bitte mitbringen: 1-2 Leinwände (Format nach Wunsch), Acrylfarben, flache Borstenpinsel, darunter auch einen breiteren Pinsel (mindestens ca. 50mm- guter Baumarktpinsel tut es auch) und einen Pinsel mit feiner Spitze, Spachtel oder Malmesser, Pappteller zum Farbenanmischen, Wasserbehälter, Kernseife zum Auswaschen der Pinsel, Wasser-Sprühflasche, entsprechende Arbeitsbekleidung. Außerdem für die abstrakten Bilder (optional): Tapetenreste, Stoffreste oder alte Zeitungen, Alkohol (aus der Apotheke), Acrylbinder, verschiedene Acrylgels, Sand, Kaffeesatz, Spachtelmasse.

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

Inga Mihailovic

Sa, 25.11.2023, 10:00 - 16:00 Uhr

So, 26.11.2023, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Wochenende, 16 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Werkraum

Preis: 71,00 €

### Y 207 121 Experimente mit Acrylfarben

Wochenendseminar für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene

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

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

Ferner benötigen Sie 2 Wassergläser, Abdecktischdecke für den Arbeitstisch, Malervlies für den Fußboden, Küchenkrepp, Palette oder Pappteller, Malerклеbeband (glatt) und Malerkittel.

Sylvia Rose-Krampe

Sa, 11.11.2023, 10:00 - 18:00 Uhr

So, 12.11.2023, 10:00 - 18:00 Uhr

1 Wochenende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 86,00 €



### Y 207 181 Acrylmalerei: Ein Wochenende voller Farben

Für Neueinsteiger\*innen und Fortgeschrittene

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

Mit Spachtel, Schwämmen, kleinen und großen Pinseln gestalten wir die Bildfläche. Mit Kratzen, Ritzen, Malen, Tröpfeln, Schichten, Auswaschen, Gießen und Schütten 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, wenn Sie es wünschen Schritt für Schritt begleitet. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: Acrylfarben (rot, gelb, blau, weiß), Mallappen, Keilrahmen, Skizzenpapier, Bleistift, Wasserbehälter, Pinsel, Messer, Schere, Malkleidung sowie Abdecktischdecke für den Arbeitstisch und Malervlies für den Fußboden. Wenn vorhanden können gerne auch verschiedene Papiere, Pappen, Strukturpasten, Asche, Marmormehl und Acrylbinder mitgebracht werden.

Sylvia Rose-Krampe

Sa, 27.01.2024, 10:00 - 18:00 Uhr

So, 28.01.2024, 10:00 - 18:00 Uhr

1 Wochenende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 86,00 €

### Y 207 191 Atelierwoche in den Herbstferien

Für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene

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

Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: Papier und/oder Leinwand, diverse Acrylfarben und Stifte, Kreiden - alles je nach eigenem Interesse und Bedarf. Bitte bringen Sie ferner Malervlies für den Fußboden und eine Abdecktischdecke für den Arbeitstisch mit.

Sylvia Rose-Krampe

Mo, 23.10.2023, 09:30 - 17:00 Uhr

Di, 24.10.2023, 09:30 - 17:00 Uhr

Mi, 25.10.2023, 09:30 - 17:00 Uhr

Do, 26.10.2023, 09:30 - 17:00 Uhr

Fr, 27.10.2023, 09:30 - 17:00 Uhr

5 Tage, 45 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 190,00 €

### Y 207 201 Ateliertage Acrylmalerei

Wir starten farbig ins neue Jahr

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

Ein Farberlebnis der besonderen Art, gerne auch auf größeren Formaten. Mit Unterstützung von Maltechniken und Bildkomposition werden Bausteine der Malerei vermittelt. Beliebt sind unsere konstruktiven Bildbesprechungen. Es steht Ihnen ein großzügiger Arbeitsplatz mit Tisch und Staffelei zur Verfügung. Der Kurs ist sowohl für Neueinsteiger\*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen:

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

Sylvia Rose-Krampe

Di, 02.01.2024, 10:00 - 18:00 Uhr

Mi, 03.01.2024, 10:00 - 18:00 Uhr

Do, 04.01.2024, 10:00 - 18:00 Uhr

3 Tage, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 130,00 €

25 %

#### Vielbucherprämie

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



## Kontakte:

**N. N.**

Programmbereichsleitung  
05132 50 00 - 15

**Meri Zivkov**

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

## Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

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

Sie haben früher schon getöpft und möchten es mal wieder probieren? Oder Sie hatten noch nie die Möglichkeit aus Ton etwas zu formen? Dann herzlich willkommen in unserem Töpferkurs. Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, verschiedene Aufbautechniken kennenzulernen. Vielleicht haben sie schon Ideen. Geschirr, Namensschilder, Gartenobjekte - vieles ist möglich. An zwei Abenden steht das Töpfern im Mittelpunkt, am dritten und vierten Abend werden wir Werkstücke gemeinsam glasieren und der letzte, etwas kürzere Kursabend ist für die Besprechung und Abholung der fertig gebrannten Objekte vorgesehen. Die Brennkosten für im Kurs gestaltete Werkstücke sind im Kurspreis enthalten. Mitzubringen sind: Schürze/Arbeitskleidung und eine große Abdeckfolie für den Tisch (Wachstuchdecke o.ä.). Ton, Glasuren und benötigte Werkzeuge werden im Kurs zur Verfügung gestellt. Die Materialkosten werden nach Verbrauch direkt mit dem Kursleiter abgerechnet. Die Brennkosten sind im Kurspreis enthalten. Hinweis: Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Klaus Einecke

Mo, 02.10.2023, 18:30 - 21:30 Uhr

Mo, 09.10.2023, 18:30 - 21:30 Uhr

Mo, 16.10.2023, 18:30 - 21:30 Uhr

Mo, 23.10.2023, 18:30 - 21:30 Uhr

Mo, 30.10.2023, 18:30 - 20:00 Uhr

5 Abende, 18 UStd

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

Preis: 94,00 €



© Marianne Mayer-Lindhof

### Y 208 074 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 die Wohnung sowie witzige Objekte gestalten. Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf. Oder möchten Sie vielleicht lieber Dekorationen für die bevorstehende Adventszeit (Engel, Weihnachtsmänner etc.) kreieren? Nachdem unsere Arbeiten gut getrocknet sind, werden wir die Kunstwerke am Fr, 10.11.2023 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, 13.10.2023, 19:00 - 21:45 Uhr

Sa, 14.10.2023, 10:00 - 16:00 Uhr

Fr, 10.11.2023, 19:00 - 21:30 Uhr

1 Wochenende und 1 Abend, 15 UStd

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

Preis: 67,00 €

### Y 210 053 Goldschmieden

**Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**  
Unter fachkundiger Anleitung einer Goldschmiedemeisterin sollen mittels eigener Entwürfe individuelle Schmuckstücke gefertigt werden, die je nach handwerklicher Begabung auch aufwendig ausfallen können. Anfänger\*innen erlernen die Grundtechniken (Sägen, Feilen, Biegen u.

Löten) sowie die fachgerechte Handhabung verschiedener Werkzeuge und Materialien. Die benötigten Werkzeuge werden teilweise zur Verfügung gestellt. Die Materialkosten richten sich nach dem individuellen Verbrauch. Bitte bringen Sie zum ersten Unterrichtstag Schreibzeug und Zeichenmaterial mit. Der erste Abend dient nicht nur der Vorbesprechung; es wird bereits gearbeitet.

Armgard Kretzschmar

Do, 07.09.2023, 19:00 - 21:30 Uhr

Do, 21.09.2023, 19:00 - 21:30 Uhr

Do, 05.10.2023, 19:00 - 21:30 Uhr

Do, 02.11.2023, 19:00 - 21:30 Uhr

Do, 16.11.2023, 19:00 - 21:30 Uhr

Do, 30.11.2023, 19:00 - 21:30 Uhr

Do, 21.12.2023, 19:00 - 21:30 Uhr

Do, 11.01.2024, 19:00 - 21:30 Uhr

8 Abende, 27 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,  
Werkraum

Preis: 113,00 €

### Y 210 073 Goldschmieden

**Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

Inhalte siehe Y 210 053

Armgard Kretzschmar

Mo, 11.09.2023, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 25.09.2023, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 09.10.2023, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 06.11.2023, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 20.11.2023, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 04.12.2023, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 18.12.2023, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 08.01.2024, 19:00 - 21:30 Uhr

8 Abende, 27 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,  
Werkraum

Preis: 113,00 €



## Kontakte:

**N. N.**

Programmbereichsleitung  
05132 50 00 - 15

**Meri Zivkov**

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

**Telefonische Anmeldung**

05132 50 00 - 0



© Elke Vaihinger

### Y 209 081 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, 08.09.2023, 18:15 - 21:15 Uhr

1 Abend, 4 UStd

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

Preis: 24,00 €

### Y 209 173 An die Nähmaschine - fertig, los...

Das ABC des Nähens für Einsteiger\*innen

Sie möchten endlich den richtigen Umgang mit der Nähmaschine erlernen und schnelle erste Näherfolge erzielen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie!

Vermittelt werden die Handhabung der (eigenen) Nähmaschine, grundlegende Nähtechniken, Materialkunde (welcher Stoff, welche Nadeln, welches Garn usw.), Zuschneide- und Verarbeitungstechniken (verschiedene Nähte, Säume, Applikationen, Briefecke, Knopfloch). Als Übungsobjekte entstehen selbstgenähte, modisches Accessoires wie z.B. Loopschals, kleine Taschen, Kissen, Tischsets, Utensilos sowie jahreszeitliche Dekorationen zur Auswahl. Sofern Sie keine eigene Nähmaschine mitbringen können, stehen einige VHS-Nähmaschinen zur Verfügung (bitte vorab bei der Programmbereichsleitung, Telefon 05132/ 5000-15, reservieren). Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn eine Materialliste für mitzubringende Materialien.

Hinweis: Am 26.09.2023 findet der Kurs nicht statt. Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Rita Kirschstein

dienstags, 05.09.2023 bis 24.10.2023

jeweils von 18:00 - 20:15 Uhr

6 Abende, 18 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 84,00 €

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

Das ABC des Nähens für Einsteiger\*innen

Inhalte siehe Y 209 173

Hinweis: Am 12.12.2023 findet der Kurs nicht statt.

Rita Kirschstein

dienstags, 14.11.2023 bis 19.12.2023

jeweils von 18:00 - 20:15 Uhr

5 Abende, 15 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 72,00 €



## Y 209 193 Nähcafé: Kreative Nähprojekte selbst gestaltet

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

Rita Kirschstein  
Fr, 22.09.2023, 17:00 - 20:00 Uhr  
1 Nachmittag, 4 UStd  
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum  
Preis: 25,00 €

## Y 209 203 Nähcafé: Kreative Nähprojekte selbst gestaltet

Inhalte siehe Y 209 193

Rita Kirschstein  
Fr, 26.01.2024, 17:00 - 20:00 Uhr  
1 Nachmittag, 4 UStd  
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum  
Preis: 25,00 €

## Y 209 093 Nähprojekte: Kleine Geschenkartikel und Accessoires Einfach und schnell genäht

Kleine Geschenke erhalten bekanntlich die Freundschaft und erzielen, teilweise mit geringem Aufwand, eine große Wirkung. Beliebt sind selbstgenähte Duftkissen oder Duftkerzen, die mit unterschiedlichen Materialien gefüllt werden können. Auch ein TäTü Ta, als hübsche Verpackung für Tempotücher, ist ein willkommenes Gastgeschenk ebenso wie z.B. auch die Scherenmöhre.

In kleinen Schritten werden einfache Accessoires wie ein Loopschal gefertigt. An das Nähen eines einfachen Einkaufsbeutels für den kleinen Einkauf, als Brötchenbeutel oder zum Aufbewahren der Sportsachen kann sich jede/r Anfänger\*in wagen. Wenig aufwendig ist auch das Nähen von Stirnbändern, einfachen Mützen (Beanis) oder Leseknochens bzw. Lesekissen. Sehr beliebt sind Utensilos zur vielfältigen Verwendung in Küche, Bad oder fürs Büro. In der Weihnachtszeit, gefüllt mit Leckereien aller Art, ist ein Utensilo ein beliebtes Gastgeschenk. So eignet sich der Kurs besonders für Nähanfänger\*innen. Einige Beispiele für mögliche Werkstücke werden vom 04.09.2023 - 06.10.2023 im VHS-Lichthof in Lehrte, Rathausplatz 2 (2. Etage) ausgestellt. Sofern Sie keine eigene Nähmaschine mitbringen können, stehen einige VHS-Nähmaschinen zur Verfügung (bitte vorab bei der Programmbereichsleitung, Telefon 05132/ 5000-15, reservieren). Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn eine Materialliste für mitzubringende Materialien

Renate Anton  
Mo, 13.11.2023, 18:00 - 21:00 Uhr  
Mo, 27.11.2023, 18:00 - 21:00 Uhr  
2 Abende, 8 UStd  
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum  
Preis: 41,00 €

## Y 209 041 Nähen macht Spaß

In diesem Kurs, der sich an totale und fortgeschrittene Anfänger\*innen richtet, werden Grundlagen vom Zuschnitt bis zur Fertigstellung eines Kleidungsstückes gezeigt, geübt und praktiziert. Fassen Sie Ihren Mut zusammen und machen Sie die Erfahrung, dass die Eigenherstellung eines Kleidungsstückes auf Dauer nicht nur kostengünstiger ist, sondern auch viel Spaß macht. Ferner erhalten Sie von der Kursleiterin bei Bedarf nützliche Tipps für diverse Änderungen (im Hausgebrauch). Der erste Abend dient der Vorbesprechung - bitte kaufen Sie vorher noch keine Schnitte und Stoffe. Höchstteilnehmerzahl: 9 Personen

Agnes Heydenreich  
Mo, 08.01.2024, 19:00 - 20:30 Uhr (Vorbesprechung)  
Mo, 15.01.2024, 19:00 - 21:30 Uhr  
Mo, 22.01.2024, 19:00 - 21:30 Uhr  
Mo, 29.01.2024, 19:00 - 21:30 Uhr  
Mo, 05.02.2024, 19:00 - 21:30 Uhr  
Mo, 12.02.2024, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 19.02.2024, 19:00 - 21:30 Uhr  
Mo, 26.02.2024, 19:00 - 21:30 Uhr  
8 Abende, 26 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Werkraum  
Preis: 116,00 €

## Y 209 051 Nähen am Wochenende Aktuelle Mode nach einfachen Schnitten selbst genäht

Im Verlauf dieses Wochenendes können Sie unter fachkundiger Anleitung ein modisches Kleidungsstück nach Wahl (z.B. Rock, Hose, Bluse usw.) nähen. Die Teilnehmer\*innen sollten mit der Handhabung der (eigenen) Nähmaschine bereits etwas vertraut sein. Anfänger\*innen erwerben grundlegende Kenntnisse des Zuschneidens und Nähens und wählen in Absprache mit der Dozentin ein einfach zu arbeitendes Modell aus. Teilnehmer\*innen, die bereits über einige Vorkenntnisse verfügen, können sich an Modelle mit aufwändigeren Details wagen. Der erste Abend dient der Vorbesprechung - bitte kaufen Sie vorher noch keine Schnitte und Stoffe. Bitte bringen Sie lediglich Schreibzeug und bereits vorhandene Ideen, Stoffe etc. mit. VHS-Nähmaschinen stehen nur im begrenzten Umfang zur Verfügung. Teilnehmer\*innen, die keine eigene Nähmaschine mitbringen können, sollten sich bitte vor Kursbeginn bei der Programmbereichsleitung melden: 05132/ 5000-15.

Agnes Heydenreich  
Mo, 13.11.2023, 18:00 - 19:00 Uhr (Vorbesprechung)  
Fr, 24.11.2023, 18:00 - 21:15 Uhr  
Sa, 25.11.2023, 09:30 - 15:30 Uhr  
So, 26.11.2023, 09:30 - 14:00 Uhr  
1 Abend u. 1 Wochenende, 20 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Werkraum  
Preis: 92,00 €

## Y 209 061 Nähen am Wochenende Aktuelle Mode nach einfachen Schnitten selbst genäht

Inhalte siehe Y 209 071

Agnes Heydenreich  
Mo, 29.01.2024, 18:00 - 19:00 Uhr (Vorbesprechung)  
Fr, 09.02.2024, 18:00 - 21:15 Uhr  
Sa, 10.02.2024, 09:30 - 15:30 Uhr  
So, 11.02.2024, 09:30 - 14:00 Uhr  
1 Abend u. 1 Wochenende, 20 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Werkraum  
Preis: 92,00 €



## Y 209 084 Nähen am Wochenende

### Kompaktkurs am Wochenende

Für Anfänger\*innen und fortgeschrittene Anfänger\*innen

Die letzte „Nähstunde“ liegt schon etwas zurück und Sie möchten noch einmal mit dem Nähen beginnen oder sind neugierig auf etwas Neues? In diesem Kurs nähen Sie einen Rock, eine Hose oder Bluse nach einfachen Schnitten unter Berücksichtigung der eigenen Maße. Sie erwerben grundlegende Kenntnisse im Zuschnitt und im Nähen. Bei Bedarf auch die Handhabung der eigenen Nähmaschine. Am Freitag werden die Stoffe zugeschnitten. Samstag und Sonntag erfolgt die Verarbeitung zum ausgewählten Modell. Für Fragen zu Stoffen, Schnitten und Zubehör lassen Sie sich bei Anmeldung die E-Mail-Adresse der Dozentin geben, um alles weitere zu besprechen. VHS-Nähmaschinen stehen nur im begrenzten Umfang zur Verfügung. Teilnehmer\*innen, die keine eigene Nähmaschine mitbringen können, sollten sich bitte vor Kursbeginn bei der Programmbeurteilung melden: 05132/ 5000-15.

Cornelia Kiehm

Fr, 06.10.2023, 18:00 - 21:00 Uhr

Sa, 07.10.2023, 09:30 - 16:15 Uhr

So, 08.10.2023, 09:30 - 13:15 Uhr

1 Wochenende, 18 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Werkraum

Preis: 84,00 €

## Y 209 023 Textile Einbände

Aus einem hübschen Dekostoff oder aus einem selbst gestalteten Stoff entsteht eine Hülle für Ihr Buch, Ihren Schreibblock, Ihr Notizbuch oder je nach Größe eine Mappe für Kursprojekte, Kochrezepte, Postkarten oder Visitenkarten. Die Einbände können mit Perlen und einem Verschluss verziert werden.

Mitzubringende Materialien: Buch, Kalender, Ordner oder... als Vorlage, Stoff in Lieblingsfarben (Menge richtet sich nach der gewünschten Größe), Stoff für die Rückseite, Stoffreste für selbst gestalteten Stoff, passendes Nähgarn, Nähutensilien, Schneidutensilien, Volumenvlies H 630 sowie eventuell Perlen und Knöpfe.

Annette Tatchen

Di, 26.09.2023, 18:00 - 21:30 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Werkraum

Preis: 26,00 €

## Y 209 103 Patchwork: „Unsere kleine Stadt“

Häuser nähen macht Spaß! Kleine Häuser, schiefe Häuser, Hexenhäuschen, Schlösser, Hochhäuser - der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Die Häuser können traditionell oder frei genäht werden. Aus allen Häusern können wir uns dann unsere kleine Stadt bauen, in dem wir die einzelnen Böcke zu einem Quilt, Kissen, Läufer usw. zusammennähen. Dieser Kurs ist für Anfänger\*innen mit Experimentierfreude, aber auch für erfahrene Patchworker\*innen geeignet. Für die Planung der Werkstücke und die Materialbesprechung findet am 26.09.2023 ein Vorberechungsabend statt.

Annette Tatchen

Di, 26.09.2023, 17:00 - 18:00 Uhr

(Vorberechung)

Fr, 06.10.2023, 17:00 - 22:00 Uhr

Sa, 07.10.2023, 09:00 - 17:00 Uhr

1 Abend u. 1 Wochenende, 19 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Werkraum

Preis: 86,00 €

## Y 209 143 Patchwork: Japanische Falttechnik - Atarashii

### Vom Kreis zum Quadrat oder Dreieck

Atarashii oder japanische Falttechnik ist eine Technik, die traditionell mit der Hand gearbeitet wird. Diese Technik kann man aber auch mit der Maschine nähen. Ein vorbereiteter Kreis wird mit einer Einlage und einem weiteren Stoff zu einem Quadrat oder Dreieck gefaltet und zu einer Einheit verarbeitet. In diesem Workshop haben Sie die Möglichkeit mehrere Variationen kennenzulernen und auszuprobieren. Die entstandenen Blöcke werden mit der Hand zusammengenäht und können anschließend zu einem Quilt, einer Tasche, einem Kissen usw. zusammengesetzt werden.

Für die Planung der Werkstücke und die Materialbesprechung findet am 07.11.2023 ein Vorberechungsabend statt.

Annette Tatchen

Di, 07.11.2023, 17:00 - 18:00 Uhr

(Vorberechung)

Fr, 10.11.2023, 17:00 - 22:00 Uhr

Sa, 11.11.2023, 09:00 - 17:00 Uhr

1 Abend u. 1 Wochenende, 19 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Werkraum

Preis: 86,00 €

## Y 209 031 Zero Waste - Nachhaltigkeit selbst gemacht...

Nachhaltigkeit ist nicht nur im Trend, sondern spielt auch in unserer Zeit eine wichtige Rolle - es wird viel zu viel weggeworfen, Plastikmüll überschwemmt nicht nur die Meere, sondern schadet auch somit vielen Lebewesen. Vieles davon kann vermieden werden, indem man wiederverwendbare und ressourcenschonende Produkte verwendet. Manchmal hat es jedoch auch einen tollen Nebeneffekt, sich aus einem ausrangierten Lieblingsteil einen nachhaltigen Alltagsbegleiter zu nähen. In unserem Workshop fertigen wir Produkte für den täglichen Gebrauch an - sie sind wiederverwendbar und schonen damit die Natur und das Portemonnaie. Vielleicht regt dieser Workshop auch zu weiteren Möglichkeiten an, sich mit dem Thema Nachhaltigkeit zu beschäftigen. Rechtzeitig vor Kursbeginn bekommen Sie von der Dozentin eine kleine Übersicht der ausgewählten "Alltagsbegleiter" per E-Mail, damit Sie sich passende Materialien aus ihrem Bestand mitbringen können.

Agnes Heydenreich

Sa, 30.09.2023, 09:30 - 15:30 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 44,00 €



© Adobe Stock - Alliance

## Y 209 013 Nähprojekte: Taschen, Taschen, Taschen

Unsere Nähprojekte in diesem Kurs sind kleine und größere Taschen. Anfänger\*innen beginnen z.B. mit Smartphone-Taschen, kleinen Herztaschen, Einkaufstaschen oder Brotbeuteln. Für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen stehen auch aufwendigere Projekte zur Auswahl: Rucksäcke, Kulturtaschen, kleine Handtaschen, Stiftemäppchen oder Bucheinbände... Dank Schritt-für-Schritt-Anleitungen gelingt das Nacharbeiten im Handumdrehen. Hierbei erlernen Sie auf Wunsch auch das Einnähen von Reißverschlüssen und die Verarbeitung von dickeren Stoffen. Dieser Kurs ist auch für Anfänger\*innen geeignet - allerdings sollten diese mit dem Umgang der Nähmaschine bereits ein wenig vertraut sein (Einfädeln, Spule einsetzen, einfache Nähte). Einige Beispiele für mögliche Werkstücke werden vom 13.11.2023 - 19.01.2024 im VHS-Lichthof in Lehrte, Rathausplatz 2 (2. Etage) ausgestellt. Über die mitzubringenden Materialien für den 1. Abend werden Sie rechtzeitig vor Kursbeginn informiert. Die Materialliste enthält zusätzlich Fotos von den möglichen Werkstücken.

Renate Anton

Mo, 29.01.2024, 18:00 - 21:00 Uhr

Mo, 05.02.2024, 18:00 - 21:00 Uhr

2 Abende, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 41,00 €

## Y 209 091 Bauchtasche selbst genäht

Die Bauchtasche - ein Glück dass es sie noch (oder wieder?) gibt

Bauchtaschen sind nicht mehr wegzudenken! Das praktische Accessoire, das schon in den 90ern absoluten Kultstatus genoss, ist zurück - ein Glück! Mittlerweile werden sie ja meistens „crossover“ getragen und haben somit nochmal einen besonderen Charme. Denn Bauchtaschen werden direkt am Körper getragen, sodass man jederzeit auf die kleine Dinge des Alltags Zugriff hat: Portemonnaie, Telefon, Schlüssel etc. Man kann sie überall mitnehmen: zum Shopping, auf Sightseeing-Tour im Urlaub, um abends etwas Trinken zu gehen...

In unserem Bauchtaschen-Nähkurs nähen wir die „Valentina von Frau Schmitte“. Eine der für mich schönsten Varianten an Bauchtaschen, die es derzeit gibt. Den Schnitt gibt es in zwei verschiedenen Größen. Durch die Stoffauswahl wirkt die Bauchtasche jedes Mal anders. Je nachdem welche Webware Sie sich aussuchen, kann die Bauchtasche lässig, romantisch, rockig, schlicht, edel oder sportlich aussehen. Canvas, Cord, Baumwolle, Oilskin (bitte keine dehnbaren Stoffe). Sie haben eine breite Auswahl an Stoffen, aus der die Bauchtasche genäht werden kann. Mein Favorit ist mittlerweile Oilskin, jedoch sieht jeder Stoff in seiner Beschaffenheit sehr schön aus. Sie sollten mit dem Umgang Ihrer Nähmaschine bereits etwas vertraut sein. Um die gemeinsame Zeit vollständig nutzen zu können, werden wir am Tag der Vorbespre-

chung besprechen, welches Schnittmuster gekauft werden muss. Weiterhin erhalten Sie an diesem Tag eine vollständige Liste der zu besorgenden Materialien und Hinweise welche Arbeitsschritte Sie bereits im Vorfeld vorbereiten sollten.

Agnes Heydenreich

Mo, 20.11.2023, 18:00 - 19:00 Uhr

(Vorbesprechung)

Fr, 08.12.2023, 18:00 - 21:00 Uhr

Sa, 09.12.2023, 09:30 - 15:30 Uhr

1 Abend u. 1 Wochenende, 14 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Werkraum

Preis: 68,00 €

## Y 209 083 Weihnachtliche Kleinigkeiten

Man braucht immer mal ein kleines Geschenk oder möchte seine Wohnung weihnachtlich dekorieren. An diesem Werkstattabend werden 3 verschiedene weihnachtliche Kleinigkeiten (Sterne, Wichtel, Tannenbaum) vorgestellt, die einfach zu nähen sind.

Mitzubringende Materialien:

- Verschiedene Weihnachtsstoffe, je nach Vorliebe
- Volumenvlies H 630 (wenn vorhanden)
- etwas Füllwatte
- Schneideutensilien
- Nähzeug
- passendes Nähgarn
- eine Nähmaschine (falls vorhanden).

Bei Bedarf stehen auch einige VHS-Nähmaschinen zur Verfügung.

Annette Tatchen

Di, 07.11.2023, 18:00 - 21:30 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Werkraum

Preis: 26,00 €



© Adobe Stock - Esther Hildebrandt

## Y 209 073 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 09.10.2023 - 08.11.2023 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

Do, 09.11.2023, 18:00 - 21:00 Uhr

Do, 23.11.2023, 18:00 - 21:00 Uhr

2 Abende, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 41,00 €

## Y 209 043 Dessous einfach selbst genäht

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

Die Teilnehmerinnen werden rechtzeitig über die mitzubringenden Materialien informiert.

Rita Kirschstein

Sa, 23.09.2023, 10:00 - 17:00 Uhr

So, 24.09.2023, 10:00 - 13:45 Uhr

1 Wochenende, 15 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 71,00 €

## Y 209 063 Dessous einfach selbst genäht

Inhalte siehe Y 209 043

Rita Kirschstein

Sa, 02.12.2023, 10:00 - 17:00 Uhr

So, 03.12.2023, 10:00 - 13:45 Uhr

1 Wochenende, 15 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 71,00 €

## Y 209 053 Workshop: Schnittmuster zeichnen -

Vom Grundschnitt zum Modell

Der Workshop richtet sich an Personen, die bereits den Kurs „Schnittmuster nach Maß – Hose, Rock“ besucht haben.

Jetzt geht es darum, aus dem Grundschnitt ein schönes individuelles Modell zu erstellen. Eine ausgestellte Hose oder eine Capri, mit Raffungen, Einsätzen, raffinierten Taschen. Oder doch einen Rock mit Godets, Knöpfen, Falten oder ... Nur die Fantasie setzt uns Grenzen. Mitzubringen ist der erstellte Grundschnitt, Packpapier, Bleistifte, Lineal, verschiedenfarbige Filzstifte. Etwas einfacher Stoff (eventuell altes Bettlaken), und Nähzubehör wie beim ersten Kurs.

Rita Kirschstein

Fr, 03.11.2023, 18:00 - 21:30 Uhr

Sa, 04.11.2023, 10:00 - 16:00 Uhr

So, 05.11.2023, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Wochenende, 16 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 74,00 €

## 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.



## Y 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, 13.09.2023, 18:00 - 21:00 Uhr  
Mi, 27.09.2023, 18:00 - 21:00 Uhr  
Mi, 11.10.2023, 18:00 - 21:00 Uhr  
Mi, 08.11.2023, 18:00 - 21:00 Uhr  
Mi, 22.11.2023, 18:00 - 21:00 Uhr  
Mi, 06.12.2023, 18:00 - 21:00 Uhr  
Mi, 20.12.2023, 18:00 - 21:00 Uhr  
Mi, 10.01.2024, 18:00 - 21:00 Uhr  
Mi, 24.01.2024, 18:00 - 21:00 Uhr

9 Abende, 36 UStd

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

Preis: 156,00 €

## Y 209 003 Nähclub

**Begleitung Ihrer individuellen Nähprojekte**

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

Rita Kirschstein

Mi, 13.09.2023, 18:00 - 20:15 Uhr  
Mi, 11.10.2023, 18:00 - 20:15 Uhr  
Mi, 15.11.2023, 18:00 - 20:15 Uhr  
Mi, 20.12.2023, 18:00 - 20:15 Uhr  
Mi, 10.01.2024, 18:00 - 20:15 Uhr

5 Abende, 15 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 72,00 €

## Y 209 074 Overlock-ABC

**Einführung, Tipps und Tricks für die Handhabung einer vielseitigen Maschine**

Das Nähen mit der Overlockmaschine macht richtigen Spaß, erfordert aber auch etwas Einarbeitung. An diesem Tag lernen Sie das Einfädeln, Farbe wechseln sowie dünne, dicke und elastische Stoffe zu verarbeiten. Schritt für Schritt werden Grundlagen und weitere Verarbeitungsmöglichkeiten wie unterschiedliche Nähte, Rollsäume, Ausschnitte und Bündchen erklärt und geübt. Auch die Pflege der Maschine ist Inhalt dieses Kurses. Bitte bringen Sie nach Möglichkeit die eigene Overlockmaschine, die Bedienungsanleitung, vorhandenes Zubehör und vier verschiedenfarbige Garne mit. Material für die Übungen wird von der Kursleiterin gestellt. Die Kosten in Höhe von 4,- Euro/TN sind in der Kursgebühr enthalten.

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

Cornelia Kiehm

Sa, 23.09.2023, 09:30 - 14:00 Uhr  
1 Sonnabend, 6 UStd

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

Preis: 38,00 €

## Y 209 033 Workshop: „Vom Schaf zum Schal“

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

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

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

### 1. Wolle sortieren, zupfen, waschen

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

### 2. Kämmen und Kardieren

Um die Wolle weiter verarbeiten zu kön-

nen müssen die Wollfasern wieder in eine Richtung gebracht werden. Dies geschieht mit Hilfe von Wollkämmen, Handkarden oder einer handbetriebenen Trommelkardiermaschine.

### 3. Wolle mit Pflanzen färben

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

### 4. Spinnen und Filzen

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

### 5. Stricken

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

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

Anne Fischer

Fr, 02.02.2024, 18:00 - 21:15 Uhr

Sa, 03.02.2024, 10:00 - 17:30 Uhr

So, 04.02.2024, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Wochenende, 20 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Werkraum

Preis: 92,00 €



## Kontakte:

N. N.

Programmbereichsleitung  
05132 50 00 - 15

Meri Zivkov

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

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0



© Adobe Stock - vectomart

### Y 213 093 Blues Harp - Workshop für Einsteiger\*innen

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

Vom einfachen Melodiespiel und Beethovens Neunter bis hin zum urigen Blues, hier lernst Du es! Ursprünglich zum einfachen Melodiespiel gedacht, entwickelte sich die „Blues Harmonica“ bzw. „Blues Harp“ (= 10-Kanal einfachtönige diatonische Mundharmonika nach dem „Richter“-System) zu einem facettenreichen Instrument in nahezu allen Musikbereichen. Im Workshop werden grundlegende Spieltechniken vermittelt: Einzeltonspiel, die Haltung des Instrumentes, rhythmische Figuren, Spiel in verschiedenen Tonarten, „straight harp“, „cross harp“, wichtige Effekte (Vibrato, Bending), das grundlegende 12-Takt-Blues-Schema und einiges mehr. Kenntnisse, die zur eigenen spielerischen Betätigung und zur selbständigen Weiterführung vorbereiten. Eigene Instrumente (Blues Harp, Big River Harp, Pro Harp, Special 20 oder ähnliche) bitte in C-Dur mitbringen. Es besteht aber auch die Möglichkeit, im Kurs Mundharmonikas vom Typ „Big River Harp“ zu einem Preis von 30,- Euro zu erwerben. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich!

Dieter Kropp

So, 03.09.2023, 10:00 - 17:30 Uhr

1 Sonntag, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 60,00 €

### Y 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 Programmbereichsleitung, Telefon: (05132) 5000-15.

Wolfgang Klebsch

Mo, 16.10.2023, 11:00 - 12:30 Uhr

Di, 17.10.2023, 11:00 - 12:30 Uhr

Mi, 18.10.2023, 11:00 - 12:30 Uhr

Do, 19.10.2023, 11:00 - 12:30 Uhr

4 Vormittage, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 42,00 €



© Dieter Kropp



## **Y 213 082 Gitarre für Anfänger\*innen** Schnupperkurs am Wochenende

Jetzt ist es soweit ! Wer wollte nicht schon längst mal das populärste Instrument kennen und spielen lernen ? Hier wird der Einstieg ins Gitarrespielen gezeigt und gelernt. Wir fangen bei Null an und kommen dabei absolut ohne Notenkenntnisse aus. Alles wird kinderleicht in vielen kleinen Schritten erklärt, gezeigt und gemeinsam geübt. Ziel dieses Kurses ist es, schnelle Erfolge mit der Gitarre zu haben und dabei bekannte Songs aus den Stilbereichen wie Rock, Pop, Oldies und Freizeit kennenzulernen. Hierfür werden die Grundlagen des Akkordspiels und der Liedbegleitung, sowie rhythmisches und melodisches Einfühlungsvermögen vermittelt. Der Kurs wird durch reichhaltiges Übungs- und Bildmaterial ergänzt. Wer bereits eine Gitarre besitzt, sollte diese bitte mitbringen. Es können aber auch Leihinstrumente gegen eine Ausleihgebühr von 8,00 € für die Kursdauer zur Verfügung gestellt werden. Teilnehmer\*innen, die beim Dozenten eine Gitarre ausleihen möchten, melden sich bitte rechtzeitig vor Kursbeginn bei der Programmbereichsleitung, Telefon: (05132) 5000-15. Hinweis: Im Anschluss an diesen Kurs besteht die Möglichkeit, durch das hier Erlernte am Gitarrenkurs für Anfänger\*innen, Teil 2 in Burgdorf teilzunehmen (Kurs-Nr. Y213101)

Wolfgang Klebsch

Sa, 04.11.2023, 13:00 - 19:00 Uhr

So, 05.11.2023, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Wochenende, 16 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum

Preis: 71,00 €

## **Y 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, 05.09.2023 bis 28.11.2023

jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr

9 Abende, 18 UStd

Burgdorf, Gymnasium, Berliner Ring 27

Preis: 79,00 €

## **Y 213 101 Gitarre Anfänger\*innen,** Teil 2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen des Kurses Y213091 "Gitarre für Anfänger\*innen, Teil 1" sowie an Interessentinnen und Interessenten mit geringen Vorkenntnissen. Bei Interesse und Wunsch der Teilnehmer\*innen besteht die Möglichkeit, auch ein erstes Weihnachtslied mit einzustudieren.

Wolfgang Klebsch

dienstags, 05.12.2023 bis 30.01.2024

jeweils von 19:15 - 21:30 Uhr

7 Abende, 21 UStd

Burgdorf, Gymnasium, Berliner Ring 27

Preis: 90,00 €

## **Y 213 103 Gitarren-Anfängerkurs für** Senioren\*innen, 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 Gitarrenspiel an sehr bekanntem Liedmaterial, wobei auch Liederwünsche mit berücksichtigt werden können. Alle Themenbereiche werden durch reichhaltiges Übungs- und Bildmaterial ergänzt. Das Material wird zum Selbstkostenpreis zur Verfügung gestellt. Leihgitarren des Kursleiters sind begrenzt verfügbar. Die monatliche Leihgebühr beträgt 10,- Euro. Bei Bedarf bitte bei der Anmeldung angeben.

Wolfgang Klebsch

donnerstags, 07.09.2023 bis 23.11.2023

jeweils von 10:00 - 11:30 Uhr

10 Vormittage, 20 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 86,00 €

## **Y 213 113 Gitarren-Anfängerkurs für** Senioren\*innen, Teil 2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen des Kurses Y213103 „Gitarren-Anfängerkurs für Senioren, Teil 1“ sowie an Interessentinnen und Interessenten mit entsprechenden geringen Vorkenntnissen.

Wolfgang Klebsch

donnerstags, 30.11.2023 bis 25.01.2024

jeweils von 10:00 - 12:15 Uhr

7 Vormittage, 21 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 90,00 €



### Y 213 123 Gitarre für Senioren\*innen - Fortgeschrittene

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

Wolfgang Klebsch

Mi, 12.07.2023, 10:00 - 12:15 Uhr  
 Mi, 19.07.2023, 10:00 - 12:15 Uhr  
 Mi, 26.07.2023, 10:00 - 12:15 Uhr  
 Mi, 23.08.2023, 10:00 - 12:15 Uhr  
 Mi, 30.08.2023, 10:00 - 12:15 Uhr  
 Mi, 06.09.2023, 10:00 - 12:15 Uhr  
 Mi, 13.09.2023, 10:00 - 12:15 Uhr  
 Mi, 20.09.2023, 10:00 - 12:15 Uhr  
 Mi, 27.09.2023, 10:00 - 12:15 Uhr  
 Mi, 04.10.2023, 10:00 - 12:15 Uhr  
 Mi, 11.10.2023, 10:00 - 12:15 Uhr  
 Mi, 01.11.2023, 10:00 - 12:15 Uhr  
 Mi, 08.11.2023, 10:00 - 12:15 Uhr  
 Mi, 15.11.2023, 10:00 - 12:15 Uhr  
 Mi, 22.11.2023, 10:00 - 12:15 Uhr  
 Mi, 29.11.2023, 10:00 - 12:15 Uhr  
 Mi, 06.12.2023, 10:00 - 12:15 Uhr  
 Mi, 13.12.2023, 10:00 - 12:15 Uhr  
 Mi, 20.12.2023, 10:00 - 12:15 Uhr  
 Mi, 03.01.2024, 10:00 - 12:15 Uhr  
 Mi, 10.01.2024, 10:00 - 12:15 Uhr  
 Mi, 17.01.2024, 10:00 - 12:15 Uhr  
 Mi, 24.01.2024, 10:00 - 12:15 Uhr  
 Mi, 31.01.2024, 10:00 - 12:15 Uhr

24 Vormittage, 72 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum

Preis: 284,00 €

### Y 213 033 Tagesseminar Gitarre - 1 Song intensiv

Ohne Noten !

In diesem Seminar geht es um das Stück: "Mein Ding" von Udo Lindenberg und 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 und/oder Melodielinien zum Song erarbeitet. Ein besonderes Klangerlebnis ergibt sich dann aus dem Arrangement / Zusammenspiel aller erlernten Stimmen. Alles wird im Detail gezeigt und in vielen kleinen Übungen Schritt für Schritt erarbeitet und einstudiert. Liedvorschläge als Titel für das Angebot zum nächsten Semester werden gerne entgegengenommen. Das Unterrichtsmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Wolfgang Klebsch

So, 08.10.2023, 11:00 - 17:00 Uhr

1 Sonntag, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum

Preis: 42,00 €

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

- auch für E-Gitarre und E-Bass -

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

Wolfgang Klebsch

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

1 Sonntag, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum

Preis: 42,00 €

25 %

Werbeprämie

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

Nähere Informationen dazu finden Sie in den Geschäftsbedingungen.

\*Materialkosten etc. werden nicht berücksichtigt.



## Kontakte:

N. N.

Programmbereichsleitung  
05132 50 00 - 15

Meri Zivkov

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

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

### Y 211 231 Digitalfotografie am Vormittag für Einsteiger\*innen

Fotografie ist ein schönes Hobby, welches sich mit gelegentlichen Ausflügen oder Reisen optimal ergänzt. Moderne Digitalkameras bieten vielfältige Programme und Einstellungsmöglichkeiten - manchmal vielleicht auch zu viel, und die Handbücher sind oft schwer zu verstehen. An drei Vormittagen möchte Ihnen unser Kursleiter, Werner Scholz, schrittweise und leicht verständlich einen Einstieg in die Digitalfotografie vermitteln. Sie lernen die wichtigsten Kameraeinstellungen und Programme kennen und wir werden uns praktisch mit den Themen Reise-, Natur- und Personenfotografie beschäftigen. Zwischen den Kurs-tagen haben Sie ausreichend Gelegenheit, das Gelernte auszuprobieren. Ihre Bilder werden besprochen und wir werden gemeinsam Wege zum besseren Foto finden. Bitte bringen Sie zum 1. Vormittag (soweit bereits vorhanden) eine Digitalkamera, die neben Automatikprogrammen auch manuelle Einstellungen ermöglicht, sowie Papier und Stift für Notizen mit. Eine Speicherkarte, das Kamerahandbuch und ein voll geladener Akku/Batterien sollten bitte ebenfalls mitgebracht werden.

Werner Scholz

Mi, 01.11.2023, 09:00 - 12:00 Uhr

Mi, 08.11.2023, 09:00 - 12:00 Uhr

Mi, 15.11.2023, 09:00 - 12:00 Uhr

3 Vormittage, 12 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 61,00 €

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

Sie beabsichtigen, sich eine (neue) Digitalkamera zu kaufen - aber Sie wissen bei der Vielfalt des Angebotes nicht, welche Kamera für Ihre Fotoprojekte die Richtige ist? Oder, Sie haben mit Ihrer Digitalkamera bisher im Automatikmodus fotografiert und sind mit den Ergebnissen nicht zufrieden? Sie möchten mehr als nur „Schnappschüsse“ aufnehmen? Vielleicht haben Sie bereits versucht, die vielfältigen Kamerafunktionen mittels Nachlesen im Handbuch zu verstehen und haben das Handbuch nach kurzer Zeit entmutigt zur Seite gelegt? Sie möchten fototechnische Grundlagen „von Anfang an“ praxisnah erklärt bekommen und verstehen? Wenn Sie eine oder mehrere dieser Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, dann sollten Sie diesen Kurs belegen. Neben einer Einführung in die digitale Fotografie und verschiedene 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, 14.10.2023, 09:30 - 17:30 Uhr

1 Sonnabend, 11 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 56,00 €

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

Inhalt siehe Y 211 061

Werner Scholz

Sa, 17.02.2024, 09:30 - 17:30 Uhr

1 Sonnabend, 11 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 56,00 €

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

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

Sie haben Ihre Kamera bereits ein wenig kennengelernt, z.B. im Grundkurs Digitalfotografie, und möchten ab sofort noch besser fotografieren? Neben der Programmautomatik verfügen die meisten Digital-Kameras über vielfältige weitere Programme. Aber, welches Programm setze ich wann ein? Welche Szene erfordert welche technischen Einstellungen? Wie kann ich meine Bildgestaltung verbessern? Wie finde ich neue Blickwinkel und Wege zu einer kreativen Fotografie und einem eigenen Stil? Diese und viele weitere Fragen werden in diesem Workshop anhand verschiedener fotografischer Szenen ganz praktisch erarbeitet. Am Ende des Tages können Sie die Kreativprogramme (A/AV, T/TV, M) zielgerichtet einsetzen und nehmen neue kreative Ideen für Ihre nächsten Fotoprojekte mit nach Hause.

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

Werner Scholz

So, 15.10.2023, 09:30 - 17:30 Uhr

1 Sonntag, 11 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 56,00 €

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

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

Inhalt siehe Y 211 191

Werner Scholz

So, 18.02.2024, 09:30 - 17:30 Uhr

1 Sonntag, 11 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 56,00 €



## Y 211 013 Workshop: Endlich kreative Aufnahmen erstellen

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

Bislang nutzen Sie nur das Automatikprogramm? Sie möchten die Möglichkeiten Ihrer Kamera aber besser verstehen? Dieser Kurs bringt die Grundlagen der Fotografie auf den Punkt.

Schwerpunkte hierbei sind:

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

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

Matthias Reckzeh

Sa, 28.10.2023, 09:00 - 17:00 Uhr

1 Samstag, 11 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 56,00 €

## Y 211 055 Workshop: Endlich kreative Aufnahmen erstellen

Inhalt siehe Y 211 013

Matthias Reckzeh

Sa, 25.11.2023, 09:00 - 17:00 Uhr

1 Samstag, 11 UStd

Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15

Seminarraum 1

Preis: 56,00 €

## Y 211 181 Themenabend Naturfotografie

Im Rahmen dieses Abends werde ich Sie in die Welt der Naturfotografie mitnehmen.

Wir werden uns folgende Aspekte der Naturfotografie näher ansehen:

- die Geschichte der Naturfotografie und ihre Entwicklung von den Anfängen bis in die heutige Zeit
- die unterschiedlichen Bereiche der Naturfotografie und ihre Besonderheiten:
  - Tierfotografie
  - Landschaftsfotografie
  - Makrofotografie
  - einige spezielle Bereiche
- Bildgestaltung und Techniken



© Adobe Stock - vukas

- Präsentationsformen
  - Naturschutz
  - Einige Bilder und ihre Entstehung
- Seien Sie gespannt auf einen Einblick in einen sehr faszinierenden Bereich der Fotografie. Dieser Vortragsabend richtet sich sowohl an Hobbyfotograf\*innen als auch an Personen, die sich für Naturfotografien interessieren.

Gerhard Mersch

Fr, 22.09.2023, 18:00 - 21:00 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 20,00 €

## Y 211 065 Naturfotografie-Workshop in der Uetzer Herrschaft

Die meisten Menschen genießen es in der Natur zu sein und sich von der Schönheit einfangen zu lassen. Dazu muss man nicht einmal eine weite Reise antreten.

Auch unsere Region hat schöne Ecken, wie zum Beispiel die Herrschaft bei Uetze, ein kleiner Auwald unweit der Ortschaft. Im Rahmen diese Workshops möchte ich Ihnen zeigen, wie Sie das Schöne unserer Natur in ansprechenden Fotos festhalten können. Vielleicht wollen Sie das Gesehene später mit Freunden und Verwandten über die sozialen Medien teilen. Oder Sie möchten sich auch noch Monate oder Jahre später an dem Gesehenen und auch der damit verbundenen Erinnerung noch einmal erfreuen. Wir treffen uns am Freitagabend zu einem Vorbereitungsabend. Bei

diesem Termin werde ich Ihnen eine kurze Einführung in die Naturfotografie geben, wir sprechen über einige technische und gestalterische Aspekte und bereiten den Praxisteil vor. Am Samstag geht es dann in die Herrschaft, und es wird nach Lust und Laune fotografiert. Natürlich stehe ich mit Rat und Tat zur Verfügung. Und am darauffolgenden Freitagabend ist dann die Nachbesprechung mit konstruktiver Bildkritik, die Ihre Bilder noch besser machen soll. Dieser Workshop richtet sich an Anfänger wie auch Fortgeschrittene. Voraussetzung ist eine Kamera und Freude an der Fotografie. Alles Weitere besprechen wir am Vorbereitungsabend. Der Kursleiter Gerhard Mersch fotografiert nun inzwischen seit mehr als 30 Jahren. Als er die Kamera zum ersten Mal in die Hand nahm, gab es noch den klassischen Kleinbildfilm und Kameras ohne Autofokus. Aber schon damals war eine seiner Leidenschaften die Naturfotografie. Und diese Leidenschaft hat ihn bis heute nicht losgelassen. Naturfotografie Interessierte kennen vielleicht seinen Namen aus Artikeln des Naturfotografie-Magazins NaturFoto.

Gerhard Mersch

Fr, 06.10.2023, 18:00 - 21:00 Uhr

Sa, 07.10.2023, 09:00 - 13:00 Uhr

Fr, 13.10.2023, 18:00 - 21:00 Uhr

2 Abende und 1 Samstag, 14 UStd

Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15

Seminarraum 1

Preis: 64,00 €



## Y 211 071 Praxis-Workshop: Blitzfotografie

Das richtige Blitzen bei Familienfeiern wie Geburtstage oder Hochzeiten, Familienfotos oder beruflichen Veranstaltungen (Tagungen, Tag der offenen Tür o.ä.) steht im Mittelpunkt dieses Foto-Workshops. Das Tagesseminar richtet sich an Teilnehmer\*innen die bereits einen Einführungskurs in die Digitalfotografie besucht haben bzw. über entsprechende Kenntnisse verfügen. Die Teilnehmenden sollten mit den Grundeinstellungen der manuellen Fotografie und der Handhabung ihrer Kamera bereits ein wenig vertraut sein.

Im Mittelpunkt dieses Workshops steht eine theoretische und praktische Einführung in die Blitzfotografie:

- 1 x 1 der Blitzfotografie
- Handhabung und Einstellungen des externen Blitzgerätes
- TTL-Blitzen und manuelles Blitzen
- direktes und indirektes Blitzen
- entfesseltes Blitzen

Bitte bringen Sie eine Digitalkamera mit manuellen Einstellungen (idealerweise eine digitale Spiegelreflex- oder Systemkamera), Speicherkarten, Ersatzakku sowie ein externes Blitzgerät und ein Stativ mit.

Werner Scholz

Sa, 11.11.2023, 09:30 - 17:00 Uhr

1 Samstag, 10 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 53,00 €

## Y 211 081 Praxis-Workshop: Portraitfotografie

Im Mittelpunkt dieses Seminars steht eine theoretische und praktische Einführung in die Portrait-Fotografie. Wir beginnen mit technischen Grundlagen: Wahl von Blende und Zeit, die richtige Beleuchtung, der Weißabgleich sowie Hintergründe und Blitzaufbau usw.. Der Kursleiter stellt zu Übungszwecken seine umfangreiche technische Ausstattung (Hintergründe, Profi-Beleuchtung, Schirme und sonstiges Zubehör) zur Verfügung. Eine Vielzahl an Tipps aus der Praxis der Portrait-Fotografie runden das Kursprogramm ab. Im zweiten Teil des Workshops werden wir unsere neu erworbenen Kenntnisse und unseren gemeinsamen Aufbau von Studio und Beleuchtung praktisch erproben. Hierzu können Fotomodelle der Teilnehmer\*innen (z.B. Kind, Freundin o.ä.) hinzukommen. So entsteht dann vielleicht bereits das eine oder andere Weihnachtsgeschenk für Ihre Lieben. Die Zeitplanung für dieses Shooting besprechen wir zu Beginn des Tages, so dass Sie Ihr Model rechtzeitig über den genauen Zeitpunkt informieren können. Dieser Foto-Workshop richtet sich an Teilnehmer(-innen) die bereits einen Einführungskurs in die Digitalfotografie besucht haben bzw. über entsprechende Grundkenntnisse der Fotografie verfügen.

Bitte bringen Sie eine Digitalkamera mit manuellen Einstellungen (idealerweise eine digitale Spiegelreflex-Kamera), Speicherkarten, Ersatzakku und (falls vorhanden) ein Blitzgerät und ein Stativ mit.

Werner Scholz

So, 12.11.2023, 09:30 - 17:00 Uhr

1 Sonntag, 10 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 53,00 €

## Y 211 043 Bildungsurlaub: Professionelle Digital-Fotografie im Berufsaltag (Grundkurs)

Grundkurs - für Einsteiger\*innen

Digitale Spiegelreflexkameras sind inzwischen in vielen Firmen oder auch bei Privatpersonen vorhanden und es ist leichter geworden, Fotos für berufliche Einsatzbereiche selber zu machen. So ganz von allein entstehen gute Bilder jedoch nicht und so sehen Mitarbeiterporträts häufig eher wie schlechte „Fahndungsfotos“ aus oder Produktfotos lassen oft den Artikel nur erahnen und sie sind alles andere als gute Werbefotos. Dieser Bildungsurlaub richtet sich daher an Interessierte, die im Bereich der digitalen Fotografie professioneller arbeiten möchten. Ausgehend von einer Einführung in die digitale Fotografie und deren technischen Grundlagen, werden die beruflich wichtigen Themenfelder in Theorie und Praxis bearbeitet:

- Architekturfotografie
- Produktfotografie
- Portraitfotografie

Im Bereich der Studiofotografie werden wir uns auch mit Hintergründen, Beleuchtung und Blitztechnik befassen. Der Kursleiter stellt zu Übungszwecken seine umfangreiche technische Ausstattung (Hintergründe, Profi-Beleuchtung und sonstiges Zubehör) zur Verfügung. Unsere Bilder werden wir anschließend für eine Bildpräsentation und -besprechung bearbeiten und aufbereiten. Abgerundet wird der Bildungsurlaub durch die Vermittlung von Grundwissen zum Thema Fotorecht: Das Recht am eigenen Bild, Urheberrecht, Nutzungsrecht, Soziale Netzwerke. Bitte bringen Sie Schreibzeug, einen USB-Stick, eine Digitalkamera mit manuellen Einstellungen (digitale System-, Bridge oder Spiegelreflex-Kamera), Handbuch, Speicherkarten, Ersatzakku sowie eventuell vorhandene Wechselobjektive mit.

VA-Nr. B23-117671-05

Hinweis: Abmeldeschluss: 08.12.2023

Werner Scholz

Mo, 22.01.2024 bis Fr, 26.01.2024

täglich jeweils von 08:30 - 15:45 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 3

Preis: 209,00 €

25 %

### Vielbucherprämie

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



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

Grundkurs - für Einsteiger\*innen

Inhalt siehe Y 211 043

VA-Nr. B23-117671-05

Hinweis: Abmeldeschluss: 03.05.2024

Werner Scholz

Mo, 17.06.2024 bis Fr, 21.06.2024

täglich jeweils von 08:30 - 15:45 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 3

Preis: 209,00 €

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

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmer\*innen, die bereits den Bildungsurlaub „Professionelle Digitalfotografie im Berufsalltag - Grundkurs“ besucht haben. Quereinsteiger\*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind ebenfalls willkommen.

Die Teilnehmer\*innen sollten mit der Handhabung ihrer Kamera und den grundlegenden Einstellungen in der manuellen Fotografie vertraut sein. Wir beginnen mit einer kurzen Wiederholung der technischen und gestalterischen Grundparameter wie Blende, Verschlusszeit, Iso-Zahl, Weißabgleich und goldener Schnitt, um darauf aufbauend neue fotografische Themen zu erarbeiten. Die Inhalte des Bildungsurlaubes umfassen die Bereiche Fototechnik, Motiv- und Bildgestaltung sowie die Konzeption und Planung von Fotoprojekten. Folgende neue, fotografische Themen werden in Theorie und Praxis erarbeitet, um sie anschließend im eigenen beruflichen Umfeld einsetzen zu können:

- Makro-Fotografie und Nahaufnahmen
- Schärfe und Unschärfe gezielt einsetzen (richtig fokussieren von Spot- bis Mehrfeldmessung)



© Werner Scholz

- 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 gemein-

samen Bildbesprechungen werden wir unsere Ergebnisse jeweils bewerten und reflektieren, um uns fotografisch (gestalterisch und technisch) kontinuierlich zu verbessern.

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

VA-Nr. B23-117672-59

Hinweis: Abmeldeschluss 19.12.2023

Werner Scholz

Mo, 05.02.2024 bis Fr, 09.02.2024

täglich jeweils von 08:30 - 15:45 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 3

Preis: 209,00 €



## Kontakte:

**N. N.**

Programmbereichsleitung  
05132 50 00 - 15

**Meri Zivkov**

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

## Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

### Y 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

Di, 12.09.2023, 18:00 - 21:00 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 2

Preis: 20,00 €

### Y 200 273 Hausgartenplanung

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

Weiteren hat die Wahl der Vegetationsbilder eine wichtige Bedeutung. Die verwendeten Pflanzen sollten sich ergänzen und harmonisch miteinander wachsen. Sie bekommen geeignete Bäume, Sträucher und Blütenstauden vorgestellt, die sich gut in Hausgärten integrieren lassen. Dabei lernen Sie, aus der Fülle verschiedener Pflanzen solche auszuwählen, die für Ihre Gartensituation die Richtigen sind. Für das Gelingen der Planung Ihres Gartens in diesem Seminar sind vorbereitende Arbeiten notwendig. Bringen Sie bitte einen Plan Ihres Grundstücks im Maßstab 1:100 mit, in dem vorhandene Dinge wie Gebäude, Pflasterungen, Bäume und Sträucher eingezeichnet sind. Des Weiteren benötigen Sie Schreibutensilien und zum Zeichnen: Lineal, Geodreieck, Bleistift, Radiergummi, Papier in DIN A3/4, Skizzenpapier oder Butterbrotpapier. Sie können ergänzend auch Fotos Ihres Gartens mitbringen.

Ellen Bielert

Sa, 23.09.2023, 09:00 - 16:00 Uhr

1 Sonnabend, 9 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 45,00 €

### Y 200 283 Dem Klimawandel trotzen mit trockenheitsverträglichen Pflanzen

Die heißen Sommer der letzten Jahre zeigen auf, dass ein Umdenken in der Gartengestaltung stattfinden sollte. Gärten mit grünen Rasenflächen, Lebensbaumhecken oder üppig blühenden Hortensien werden in Zukunft nur mit hohem Pflegeaufwand zu erhalten sein, da sie sehr viel Feuchtigkeit benötigen. Wie lange noch Grundwasser für die Beregnung eingesetzt werden kann, ist fraglich. Der Einsatz von Trinkwasser zur Beregnung ist teuer, beides ist ökologisch fragwürdig. Warum also nicht von der Natur lernen und Pflanzen verwenden, die an trockene, heiße Standorte gut angepasst sind? Zudem blühen viele dieser sonnenhungrigen Pflanzen hübsch und locken damit Insekten an. Welche Pflanzen gut geeignet sind und wie sie gestalterisch verwendet werden, zeigt Ihnen dieser Kurs anhand vieler Bilder.

Ellen Bielert

Do, 28.09.2023, 18:00 - 21:00 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Werkraum

Preis: 20,00 €

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

Outdoor! Ein Rundgang durch den Garten der Dozentin

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

Treffpunkt: Tulpenweg 2, 31303 Burgdorf-Ehlershausen

Ellen Bielert

Fr, 06.10.2023, 15:00 - 17:15 Uhr

1 Nachmittag, 3 UStd

Preis: 17,00 €

### Y 200 291 Blumenzwiebeln für den Garten

Wer im Frühjahr einen blütenreichen Garten haben will, sollte im Herbst die Grundlage dazu legen. Jetzt werden viele Zwiebel- und Knollenpflanzen angeboten, die später den Frühling in den Garten bringen. Bereits im Januar können Schneeglöckchen den 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 verschiedene Pflanzen vor und zeigt, wie sie im Garten eingesetzt werden können.

Ellen Bielert

Mi, 11.10.2023, 18:00 - 21:00 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 20,00 €



## Wegweiser

Bildungsurlaube	5
Gesundheitsbildung an der VHS	38
Yoga und Entspannungstechniken	39
Gymnastik und Bewegung	53
Gesundheitspflege	70
Ernährung und Kochen	73

## Kontakte

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

**Dirk Eickstädt**  
 Programmbereiche Gesundheitspflege -  
 Kochen und Ernährung

**Claudia Bosse**  
 Sachbearbeitung

**Meri Zivkov**  
 Sachbearbeitung

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0



## VHS macht gesünder!

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

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

## Gesundheit





## Kontakte:

### Bettina Laes

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

### Claudia Bosse

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

### Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

## Gesundheitsbildung in der Volkshochschule

Das Selbstverständnis von Gesundheitsbildung an Volkshochschulen:

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

Ziele der Gesundheitsbildung sind:

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

### Yoga

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

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

### Autogenes Training

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



## Burgdorf

### Y 301 521 Yoga

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

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

Ich freue mich auf Sie/euch.

Maren Brandt-Hoppenworth  
montags, 11.09.2023 bis 29.01.2024  
jeweils von 17:50 - 19:20 Uhr  
15 Abende, 30 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
Gymnastikraum  
Preis: 130,00 €

### Y 301 431 Yoga

Inhalt s. Kurs Y 301 521.  
Maren Brandt-Hoppenworth  
montags, 11.09.2023 bis 29.01.2024  
jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr  
15 Abende, 30 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
Gymnastikraum  
Preis: 130,00 €

### Y 302 031 NEU: Sanftes Training für innere und äußere Balance

Sanfte fernöstliche Übungen kombiniert mit Meditation und westlichen Entspannungsverfahren, das ist ZENbo® Balance. ZEN bedeutet im Hier und Jetzt zu sein, bo steht für Körper, also ZEN für und durch den Körper. Mit Balance ist die innere und äußere Balance gemeint. Das ganzheitliche Body & Mind Programm besteht aus drei Phasen und ist für jeden geeignet, der sich und seinem Körper etwas Gutes tun möchte.

- SILENCE: Ankommen und Bewusstsein herstellen (Meditation zur ZENtrierung)
- MOVE: Sanft fließende, bewusst und konzentriert ausgeführte Bewegungs- und Gymnastikübungen im Stand und am Boden zur Schulung der Körperwahrnehmung und Förderung des inneren und äußeren Gleichgewichts (angelehnt an

Qi Gong, Tai Chi und Yoga). Ihr Atem gibt den Rhythmus vor.  
- RELAX & GO: Abschlussentspannungsphase (Fantasiereisen, Körperreisen, Sequenzen aus Autogenem Training, Progressiver Muskelentspannung usw.)

Anja Andrä  
dienstags, 05.09.2023 bis 21.11.2023  
jeweils von 18:00 - 19:15 Uhr  
8 Abende, 14 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
Entspannungsraum  
Preis: 73,00 €

### Y 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, 06.09.2023 bis 31.01.2024  
jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr  
18 Abende, 36 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
Entspannungsraum  
Preis: 154,00 €

### Y 301 441 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  
freitags, 01.09.2023 bis 26.01.2024  
jeweils von 08:30 - 10:00 Uhr  
18 Vormittage, 36 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
Gymnastikraum  
Preis: 154,00 €

### Y 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, 01.09.2023 bis 26.01.2024  
jeweils von 08:30 - 09:45 Uhr  
15 Vormittage, 25 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
Entspannungsraum  
Preis: 110,00 €

### Y 301 411 Yoga am Morgen

Inhalt s. Y 301 401.

Susanne Brandt  
freitags, 01.09.2023 bis 26.01.2024  
jeweils von 10:00 - 11:15 Uhr  
15 Vormittage, 25 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
Entspannungsraum  
Preis: 110,00 €

### Y 301 421 Yoga am Morgen

Inhalt s. Y 301 401.

Susanne Brandt  
freitags, 01.09.2023 bis 26.01.2024  
jeweils von 11:30 - 12:45 Uhr  
15 Vormittage, 25 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
Entspannungsraum  
Preis: 110,00 €

25 %

### Werbepremie

Sie erhalten einen Gutschein über 25 % des Kurspreises\*, wenn Sie neue Teilnehmerinnen oder Teilnehmer für die VHS Ostkreis Hannover werben. Nähere Informationen dazu finden Sie in den Geschäftsbedingungen.

\*Materialkosten etc. werden nicht berücksichtigt.



## Y 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, 18.11.2023, 09:00 - 13:00 Uhr

1 Sa-Vormittag, 5 UStd

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

Preis: 33,00 €

## Y 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, 07.09.2023 bis 12.10.2023

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

6 Abende, 12 UStd

Burgdorf, RBG (IGS)

Vor dem Celler Tor 91, Gymnastikraum

Preis: 58,00 €

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

Inhalt s. Y 301 701.

Xin Schubert

donnerstags, 02.11.2023 bis 14.12.2023

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

7 Abende, 14 UStd

Burgdorf, RBG (IGS)

Vor dem Celler Tor 91, Gymnastikraum

Preis: 66,00 €

## Y 301 161 NEU: Autogenes Training

Physisch und psychisch ins Gleichgewicht kommen

Das Autogene Training (AT) nach Prof. Johannes Heinrich Schultz (1884-1970) ist einfach zu erlernen und vielfältig anzuwenden. Wer die Grundlagen beherrscht, kann seine gesundheitliche Situation verbessern und lernen, mit seinem inneren Stress besser umzugehen. Das kann kleine und größere körperliche Beschwerden lindern, Stress auflösen, die Kreativität fördern und das Selbstvertrauen verbessern. Die Übungen dieses Kurses bauen gezielt aufeinander auf und stellen eine kleine Reise durch den Körper dar. Ergänzend werden wir in jeder Stunde zusätzlich entweder besondere Körperübungen machen, auf Fantasie-reise gehen, Minivorträge zu korrespondierenden Themen hören und genügend Zeit zum Nachspüren haben. Die Kursleiterin ist Entspannungspädagogin.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Matte, eine Decke, ein kleines Kissen, warme/rutschfeste Socken und etwas zum Trinken.

Isabell Slowik

donnerstags, 07.09.2023 bis 30.11.2023

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 90,00 €

## Y 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 und Trinken mitbringen.

Susanne Hoheisel

montags, 04.09.2023 bis 09.10.2023

jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

5 Abende, 10 UStd

Burgdorf, Vor dem Celler Tor 31

Preis: 50,00 €

## Y 301 391Z Abendausklang: Klangreisen zum Entspannen

Inhalt s. Y 301 391.

Susanne Hoheisel

montags, 06.11.2023 bis 11.12.2023

jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

6 Abende, 12 UStd

Burgdorf, Vor dem Celler Tor 31

Preis: 58,00 €

## Y 301 291 Abendausklang: Klangreisen zum Entspannen

Inhalt s. Y 301 391.

Susanne Hoheisel

donnerstags, 07.09.2023 bis 12.10.2023

jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

6 Abende, 12 UStd

Burgdorf, Vor dem Celler Tor 31

Preis: 58,00 €

## Y 301 291Z Abendausklang: Klangreisen zum Entspannen

Inhalt s. Y 301 391.

donnerstags, 02.11.2023 bis 14.12.2023

jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

7 Abende, 14 UStd

Burgdorf, Vor dem Celler Tor 31

Preis: 66,00 €



## Y 301 201 Waldbaden - Eintauchen in die Natur

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

Treffpunkt: Wanderparkplatz Beerbusch - bei Schwüblingsen

Susanne Hoheisel

Sa, 23.09.2023, 11:00 - 15:00 Uhr

1 Samstag, 6 UStd

Schwüblingsen, Wanderparkplatz Beerbusch - Im Burgdorfer Holz

Preis: 39,00 €

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

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

Zielsetzung:

- Erlernen von theoretischem Hintergrundwissen

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

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

VA-Nr.: B24-121804-82

Abmeldeschluss: 15.12.2023

Astrid Le Loup

montags, 05.02.2024 bis 09.02.2024

jeweils von 08:00 - 13:00 Uhr

5 Tage, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 5

Preis: 174,00 €

## Y 301 861 Bildungsurlaub Stress-Reduzierung statt Burn-out

Strategien zur Stressbewältigung

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

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

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

Anmeldeschluss ist der 15.12.2023

VA.-Nr.: B22-112020-53

Astrid Le Loup

montags, 22.01.2024 bis 26.01.2024

jeweils von 08:00 - 15:30 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 5

Preis: 237,00 €



© AdobeStock - sabine hürdler

25 %

### Vielbucherprämie

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



## Isernhagen

### Y 301 602 NEU: Die Yogaweisheit des Patanjali - ein Weg zu einem erfüllten Leben

Das Yoga Sutra von Patanjali ist eine der großartigsten Abhandlungen über den menschlichen Geist. Er gehört zu den am meisten kommentierten klassischen Yogatexten. Wie können wir echte Lebensfreude entwickeln, die unabhängig ist von äußeren Bedingungen? Die Yogaweisheiten des Patanjali helfen uns, in Harmonie mit uns selbst und unserer Umwelt zu leben. Jede unserer Einstellungen kann uns Probleme bereiten oder aber dazu beitragen, dass wir glücklicher werden.

Die Übungsleiterin vermittelt den Text in Verbindung mit Achtsamkeitsübungen, Yogaübungen und Tiefenentspannung. Blockaden werden erkannt und mehr Kraft und Vitalität wird spürbar.

Themenbereiche an den 10 Vormittagen:

- Ahimsa - Gewaltlosigkeit  
was bedeutet nicht verletzen / achtsam handeln / wie unsere innere Einstellung dazu beiträgt, glücklicher zu werden
  - Satya - Wahrhaftigkeit  
Wahrheit und Aufrichtigkeit / nie lügen, ist das möglich / gute Gefühle statt Schuldgefühle
  - Asteya - Begierdelosigkeit  
das eigene Begehren erkennen / wie Begierde uns vom Wesentlichen ablenkt / mehr Lebensfreude durch Dankbarkeit
  - Brahmacharya - Sinnesentlasung  
unsere Wünsche bewusst lenken / Enthaltensamkeit auf geistiger Ebene / Lebensfreude durch Besinnlichkeit
  - Tapas - Enthusiasmus  
vation entfachen / alles hat seine Zeit
  - Shauca - Reinheit  
sich vom Gerümpel des Alltags befreien
- Letztendlich geht es darum, unser Urvertrauen wiederzufinden und darauf zu vertrauen, dass alles im Leben einen Sinn hat. Es geht darum, unbeschwerter zu leben und mehr Lebensfreude zu erfahren.

Gisela Lawal

dienstags, 05.09.2023 bis 05.12.2023

jeweils von 10:00 - 11:30 Uhr

10 Vormittage, 20 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum

Preis: 90,00 €



### Y 301 162 Yoga

Beweglichkeit, Kraft, Entspannung

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

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

Heike Roziewski

mittwochs, 06.09.2023 bis 31.01.2024

jeweils von 17:45 - 19:15 Uhr

16 Abende, 32 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum

Preis: 138,00 €

### Y 301 172 Yoga

Beweglichkeit, Kraft, Entspannung

Inhalt s. Y301 162.

Heike Roziewski

mittwochs, 06.09.2023 bis 31.01.2024

jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr

16 Abende, 32 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum

Preis: 138,00 €

### Y 301 182 Yoga im Gesundbrunnen

Hatha-Yoga

Durch intensive Asanapraxis, einfache Atemtechniken und kurze Meditationseinheiten sammeln wir Energie für den Alltag, wirken Stress entgegen und bleiben körperlich fit.

Bitte Yogamatte, bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

**Die Dozentin stellt sich und ihr Kurskonzept in einer Informationsveranstaltung am Donnerstag, den 17.08.2023 von 17:00 bis 18:15 Uhr vor. Ort siehe unten.**

Jasmin Widmer

mittwochs, 20.09.2023 bis 06.12.2023

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Isernhagen H.B. Gesundbrunnen,

Burgwedeler Str. 139, Gymnastikraum

Preis: 105,00 €



## Y 301 192 Yoga im Gesundbrunnen

Nehmen Sie sich eine Auszeit

Mit achtsamen Bewegungsabläufen und Techniken für eine bewusste Atmung fördern Sie Ihre Entspannung und gönnen sich eine wohlverdiente Erholung von Ihrem Alltag.

Willkommen sind alle Yogainteresierte. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger\*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen. Bringen Sie bitte eine Yogamatte, bequeme Kleidung und eine Decke mit. Ich freue mich auf Sie!

Alexandra Schulze

mittwochs, 06.09.2023 bis 24.01.2024

jeweils von 19:15 - 20:45 Uhr

17 Abende, 34 UStd

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

Preis: 161,00 €

## Y 301 132 Mit Yoga gutgelaunt älter werden

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

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

Heike Roziewski

donnerstags, 07.09.2023 bis 25.01.2024

jeweils von 10:00 - 11:30 Uhr

15 Vormittage, 30 UStd

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

Preis: 145,00 €

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

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

**Die Dozentin stellt sich und ihr Kurskonzept in einer Informationsveranstaltung am Donnerstag, den 17.08.2023 von 18:30 bis 19:15 Uhr vor. Ort siehe unten.**

Dr. Andrea Litz,

noch nicht bekannt

donnerstags, 14.09.2023 bis 12.10.2023

jeweils von 18:30 - 19:30 Uhr

5 Abende, 7 UStd

Isernhagen, Schulcampus Helleweg,

Gymnastikraum

Preis: 42,00 €

## Y 301 392V NEU: Mit Viniyoga Körper, Atem und Geist im Einklang bringen

Inhalt s. Y301 392.

Dr. Andrea Litz

donnerstags, 09.11.2023 bis 25.01.2024

jeweils von 18:30 - 19:30 Uhr

9 Abende, 12 UStd

Isernhagen, Schulcampus Helleweg,

Gymnastikraum

Preis: 58,00 €



### Name:

Dr. Andrea Litz

**bei der VHS ab:**

2023

**Unterrichtsbereich(e):**

Yoga

**Das macht Erwachsenenbildung für mich besonders:**

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



## Y 301 712 Qigong - Tai ji Chi

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

freitags, 08.09.2023 bis 13.10.2023

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

6 Abende, 12 UStd

Isernhagen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum

Preis: 58,00 €

## Y 301 712V Qigong - Tai ji Chi

Inhalt s. Y301 712.

Xin Schubert

freitags, 03.11.2023 bis 15.12.2023

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

7 Abende, 14 UStd

Isernhagen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum

Preis: 66,00 €

## Y 301 611 Qi Gong, Meditation und Energiearbeit für Frauen

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

wieder herzustellen.

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

Uschi Haber

Sa, 26.08.2023, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Isernhagen H.B. Gesundbrunnen,

Burgwedeler Str. 139, Gymnastikraum

Preis: 61,00 €

## Y 301 621 NEU: Natürlich besser sehen mit Qi Gong

Die Augen sind unsere wichtigsten Sinnesorgane. In unserem Alltag werden sie mit vielfältigen Sinneseindrücken überflutet und sind hohen Belastungen ausgesetzt, u.a. durch das zunehmende Arbeiten am Bildschirm. Der notwendige Ausgleich durch Ruhe und Entspannung kommt meist zu kurz. Die Folge dieses Ungleichgewichts zwischen Belastung und Entspannung ist nicht selten ein frühes Nachlassen der Sehkraft, so dass immer mehr Menschen schon in jungen Jahren auf Sehhilfen angewiesen sind.

Kursinhalte:

- Qi Gong-Übungen und Übungen aus dem Augentraining, die der Entspannung und Energetisierung der Augen sowie der Verbesserung der Sehkraft dienen
  - Übungen zur Entspannung des Schulter-Nacken-Bereichs
  - Massage wichtiger Akupressurpunkte
- Therapie-Erwartungen kann nicht ent-

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

Uschi Haber

Sa, 23.09.2023, 11:00 - 16:00 Uhr

1 Samstag, 6 UStd

Isernhagen H.B. Gesundbrunnen,

Burgwedeler Str. 139, Gymnastikraum

Preis: 52,00 €

## Y 301 631 NEU: Wieder erholsam schlafen

Erholsamer Schlaf ist die Quelle für mehr Energie, Wohlbefinden und Gesundheit. Die hohen Anforderungen des Alltags, Stress und Zeitdruck führen allerdings bei immer mehr Menschen zu Schlafmangel durch Ein- und Durchschlafschwierigkeiten. In diesem Kurs erfahren Sie Wissenswertes rund um das Thema Schlaf. Sie lernen effektive Übungen und Strategien aus unterschiedlichen Methoden, die Ihnen helfen, wieder erholsam zu schlafen.

Kursinhalte:

- Kraftquelle Schlaf
  - Schlaf-Störer und Schlaf-Förderer
  - Effektive Techniken zum Ein- und Durchschlafen
  - Übungen aus Atemtherapie und Progressiver Muskelentspannung
  - Qi Gong als Methode der Selbstregulation; Übungsprogramm für den Alltag
- Therapie-Erwartungen kann nicht entsprochen werden.

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

Uschi Haber

Sa, 25.11.2023, 11:00 - 16:00 Uhr

1 Samstag, 6 UStd

Isernhagen H.B. Gesundbrunnen,

Burgwedeler Str. 139, Gymnastikraum

Preis: 52,00 €



## Lehrte

### Y 301 423 NEU: Kundalini Yoga

Kundalini Yoga wird auch als Yoga des Bewusstseins bezeichnet und verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz. Es verbindet dynamische und statische Asanas mit meditativen und spirituellen Elementen - mit dem Ziel, die Chakren im Körper zu reinigen. Diese Yoga Variante ist für jeden geeignet, der etwas mehr Ordnung und Ruhe in seine Gedanken und seine Lebenswelt bringen will - sowohl für Anfänger als auch für Erfahrene.

Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

**Die Dozentin stellt sich und ihr Kurskonzept in einer Infoveranstaltung am Samstag, den 19.08.2023 von 09:00 bis 10:00 Uhr (Ort: VHS Ostkreis Hannover, Lehrte, Rathausplatz 2 III OG) vor.**

Simona Hauth

montags, 04.09.2023 bis 29.01.2024

jeweils von 17:55 - 19:25 Uhr

16 Abende, 32 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 138,00 €

### Y 301 433 NEU: Hatha Yoga am Abend

Hatha Yoga ist achtsam, ruhig und eine traditionelle Art, Yoga zu praktizieren. In diesem Kurs wird den Körperübungen genauso viel Aufmerksamkeit geschenkt wie dem Atem und der Meditation. Der Kurs soll für eine bessere Selbstwahrnehmung durch eine achtsame Auszeit mit sich selbst ermöglichen. Der Kurs ist für alle geeignet, die Bitte etwas was zum Trinken, eine Decke, warme Socken und wenn vorhanden ein Sitzkissen mitbringen (letzteres ist aber keine Pflicht).

**Die Dozentin stellt sich und ihr Kurskonzept in einer Infoveranstaltung am Samstag, den 19.08.2023 von 10:15 bis 11:30 Uhr (Ort: VHS Ostkreis Hannover, Lehrte, Rathausplatz 2 III OG) vor.**

Gülten Gailus

montags, 04.09.2023 bis 29.01.2024

jeweils von 19:35 - 21:05 Uhr

16 Abende, 32 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 138,00 €

### Y 301 443 NEU: Hatha Yoga - am Abend

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

Gülten Gailus

donnerstags, 21.09.2023 bis 18.01.2024

jeweils von 19:40 - 21:10 Uhr

13 Abende, 26 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 114,00 €



**Name:**

Gülten Gailus

**bei der VHS ab:**

2023

**Unterrichtsbereich(e):**

Hatha Yoga

**Das macht Erwachsenenbildung für mich besonders:**

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



## Y 300 043 Stadt Lehrte - Yoga

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

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

Lina Sell

dienstags, 05.09.2023 bis 19.12.2023

jeweils von 12:30 - 13:30 Uhr

12 Tage, 16 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 82,00 €

## Y 301 003 Hatha 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. Jede Teilnehmerin sollte 2 Yoga Blöcke mitbringen.

Christine Kunkel

mittwochs, 06.09.2023 bis 29.11.2023

jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr

10 Vormittage, 20 UStd

Lehrte, Fachwerkaus im Stadtpark

Preis: 90,00 €

## Y 301 033 Yoga Yin & Yang

Mit mehr Energie und Wohlbefinden in den Tag

Yoga ist ein alt bewährtes Übungssystem zur Erhaltung, Förderung und Erlangung von Gesundheit. Beim Yang-Yoga lernen wir, die Muskeln primär anzuregen, zu kräftigen und zu dehnen. Beim Yin-Yoga werden die Muskeln dagegen entspannt und der Körper ist ruhig, so dass die Bindegewebsstrukturen (Faszien) stimuliert werden können. In unserem Geist fördert Yang eher Stärke und Selbstvertrauen, während Yin uns in die Stille und zum inneren Frieden führen möchte. Spannung ist ein wichtiger Motor im Leben, ohne Entspannung führt sie jedoch zu Überlastung und Stress. Wesentliches Merkmal dieses Yoga-Kurses ist ein stufenweises Heranführen an die Yogahaltungen (Asanas) in stetem Wechsel von Dynamik und Ruhe. Die gesundheitsförderlichen Wirkungen ergeben sich aus der Verbindung von Anspannung und Entspannung, Bewegung und Ruhe, Konzentration und Achtsamkeit. Im Vordergrund steht nicht der Leistungs-

aspekt, sondern ein Mehr an Beweglichkeit und innerer Gelassenheit. Verschiedene Entspannungsmethoden runden diesen Kurs ab. Bitte bequeme Kleidung, ein kleines Kissen und eine Decke mitbringen.

Karin Hunte

donnerstags, 14.09.2023 bis 25.01.2024

jeweils von 10:00 - 11:30 Uhr

15 Vormittage, 30 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 130,00 €

## Y 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, 07.09.2023 bis 21.12.2023

jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr

14 Abende, 28 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 122,00 €

## Y 301 093Z Yoga - Einstimmung auf das Wochenende

Gesundheit fördern - Körperfunktionen harmonisieren - Spannungen abbauen

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

Jede/r ist willkommen. Benötigt werden bequeme Kleidung, eine Decke und warme Socken.

Silke Michaelis-Steincke

freitags, 18.08.2023 bis 26.01.2024

jeweils von 14:30 - 16:00 Uhr

18 Nachmittage, 36 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 154,00 €

## Y 301 093 Yoga - Einstimmung auf das Wochenende

Gesundheit fördern - Körperfunktionen harmonisieren - Spannungen abbauen

Inhalt s. Y 301 093Z.

Silke Michaelis-Steincke

freitags, 18.08.2023 bis 26.01.2024

jeweils von 16:15 - 17:45 Uhr

18 Nachmittage, 36 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 154,00 €

## Y 301 053 NEU: Yoga bei Schulter- und Nackenverspannungen

Workshop:

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

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

Susanne Horn

Sa, 18.11.2023, 09:00 - 12:15 Uhr

1 Vormittag, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 28,00 €

25 %

**Vielbucherprämie**

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



© AdobeStock - Robert Kneschke

## Y 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, 13.09.2023 bis 29.11.2023  
jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr  
10 Abende, 20 UStd  
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum  
Preis: 90,00 €

## Y 301 013 Autogenes Training und Meditation

Inhalt s. Y 301 023..

Inge Baumgarte, DGAM-Gesundheitspraktikerin

mittwochs, 13.09.2023 bis 29.11.2023  
jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr  
10 Abende, 20 UStd  
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum  
Preis: 90,00 €

## Y 301 523 NEU: Autogenes Training Grundkurs

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

**Der Dozent stellt sich und sein Kurskonzept in einer Infoveranstaltung am Samstag, den 19.08.2023 von 10:00 bis 10:45 Uhr (Ort: VHS Ostkreis Hannover, Lehrte, Rathausplatz 2 II OG, Seminarraum 1) vor.**

Christian Pischke  
donnerstags, 14.09.2023 bis 16.11.2023  
jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr  
8 Abende, 11 UStd  
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1  
Preis: 54,00 €

## Y 301 503 NEU: Autogenes Training für Fortgeschrittene

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

Christian Pischke  
donnerstags, 07.09.2023 bis 07.12.2023  
jeweils von 19:10 - 20:40 Uhr  
12 Abende, 24 UStd  
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1  
Preis: 106,00 €

## Y 301 073 NEU: 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, 25.11.2023, 09:00 - 13:00 Uhr  
1 Sa-Vormittag, 5 UStd  
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Gymnastikraum  
Preis: 33,00 €



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

Stress ist ein „Kind unserer Zeit“ - fast alle Menschen leiden heute daran. Stress entsteht, wenn das Gefühl überhand nimmt, den komplexen Anforderungen des Lebens nicht mehr gerecht werden zu können. Er äußert sich darin, dass wir uns überfordert, erschöpft und ausgelaugt fühlen - schlimmstenfalls sogar krank werden. Menschen, die dauerhaft unter Stress stehen, klagen häufig über Folgeerscheinungen wie etwa Antriebsschwäche, Schlaflosigkeit, zunehmende Nervosität oder ähnliche Symptome. Auf der körperlichen Ebene sind Verspannungen im Schulter-Nackengebiet und/oder Kopf- und Rückenschmerzen typische Begleiterscheinungen. Neben dem Erkennen und (idealerweise) Beseitigen innerer und äußerer Stressoren sind Bewegung und Entspannungsverfahren wichtige Elemente einer persönlichen Stressbewältigungsstrategie. In diesem Bildungsurlaub haben Sie Gelegenheit sich intensiv mit dem Thema Stress auseinanderzusetzen und persönliche Stressfaktoren zu erkennen. Darüber hinaus werden Sie das Übungssystem des Yoga mit seinen Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen als einen beispielhaften Beitrag zur Stressbewältigung theoretisch und praktisch kennenlernen. Der Bildungsurlaub ist für Menschen mit und ohne Yogavorkenntnisse gleichermaßen geeignet. Alter, Beweglichkeit und körperliche Voraussetzungen spielen keine Rolle, um die Wirkungen des Yoga erleben zu können. Jede Übung kann individuell angepasst werden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke sowie Schreibmaterial.

VA-Nr.: 21-107562-54

An- und Abmeldeschluss 10.07.2023

VA-Nr. 19 - 66790

Christina Stellfeldt-Koch

Mo, 05.08.2024 bis Fr, 09.08.2024

täglich jeweils von 09:00 - 13:00 Uhr

5 Vormittage, 27 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 127,00 €

### Y 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 Ergebnisicherung 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.: 21-107563-77

Abmeldeschluss: 15.08.2023

Petra Adam

Mo, 16.10.2023 bis Fr, 20.10.2023

täglich jeweils von 08:30 - 14:00 Uhr

5 Vormittage, 30 UStd

Lehrte, Zum Roden 13

Preis: 152,00 €

weitere  
Bildungsurlaube  
zum Thema Stress-  
management, Autogenes  
Training und Entspannung  
finden Sie im Bereich  
Gesundheitspflege  
ab S. 77.



## Sehnde

### Y 301 084 NEU: Kundalini Yoga

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

Anfänger\*innen und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

Für eine optimale Umgebung bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Unterlage, ggf. Yogakissen, eine warme Decke und ein Getränk.

**Die Dozentin stellt sich und ihr Kurskonzept in einer Infoveranstaltung am Samstag, den 19.08.2023 von 11:30 bis 12:15 Uhr (Ort: VHS Ostkreis Hannover, Lehrte, Rathausplatz 2 III OG) vor.**

Anja Große

montags, 04.09.2023 bis 04.12.2023

jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Seminarraum 2

Preis: 90,00 €

### Y 301 044 Hatha Yoga

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

Das Thema des Yogakurses wird jeweils an die Teilnehmer angepasst.

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

Susanne Horn

dienstags, 05.09.2023 bis 30.01.2024

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

16 Abende, 32 UStd

Sehnde, Bonnhoeffler Haus, Am Papenholz 10, 31319 Sehnde

Preis: 138,00 €

### Y 301 034 Yoga

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

Angelika Dikhoff

dienstags, 05.09.2023 bis 30.01.2024

jeweils von 19:00 - 20:15 Uhr

16 Abende, 27 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 118,00 €

### Y 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, 13.09.2023 bis 24.01.2024

jeweils von 09:00 - 10:30 Uhr

15 Vormittage, 30 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 130,00 €



## Y 301 514 Yoga in Ilten

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

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

Beate Petersen

mittwochs, 23.08.2023 bis 31.01.2024

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

16 Abende, 32 UStd

Ilten, MTV Gymnastikraum im Vereinsheim

Hugo-Remmert-Straße 10

31319 Sehnde/Ilten

Preis: 148,00 €

## Y 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, 13.09.2023 bis 24.01.2024

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

14 Abende, 28 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 122,00 €

## Y 301 494 Yoga

Inhalt s. Y 301 474.

Heike Bürger

mittwochs, 13.09.2023 bis 24.01.2024

jeweils von 19:45 - 21:15 Uhr

14 Abende, 28 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 122,00 €

## Y 301 094 NEU: Yoga

Im Yoga verbinden wir unseren Körper und unseren Geist mit dem Atem. Der Atem führt uns, wir lassen dabei den Alltag hinter uns und kommen ganz bei uns an. Stress und Alltagsorgen rücken in den Hintergrund und wir nehmen uns bewusst Zeit für uns, eine aktive Form von Selbstliebe. Ganz sanft stärken wir dabei unseren Körper und tun ihm etwas Gutes. Die Asanas, mit ihren vielfältigen Variationen, sind dabei unser Instrument und unser Helfer. Der Kurs ist für Anfänger\*innen sowie erfahrenere Yogapraktizierende geeignet. Für eine optimale Umgebung bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine warme Decke und ein Getränk.

Alois Klapproth

donnerstags, 14.09.2023 bis 12.10.2023

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

5 Abende, 10 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Seminarraum 2

Preis: 55,00 €

## Y 301 094V NEU: Yoga

Inhalt s. Y 301 094.

Alois Klapproth

donnerstags, 16.11.2023 bis 25.01.2024

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Seminarraum 2

Preis: 98,00 €



### **Name:**

Alois Klapproth

### **bei der VHS ab:**

2023

### **Unterrichtsbereich(e):**

Hatha Yoga

### **Das macht Erwachsenenbildung**

### **für mich besonders:**

Erwachsenenbildung legt großen Wert auf praxisorientiertes Lernen, bei dem die Teilnehmenden die Möglichkeit haben, das Gelernte unmittelbar anzuwenden.



## **Y 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, 06.09.2023 bis 11.10.2023

jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

6 Abende, 12 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Seminarraum 2

Preis: 58,00 €

## **Y 301 294V Abendausklang: Klangreisen zum Entspannen**

Inhalt s. Y 301 294.

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

Susanne Hoheisel

mittwochs, 01.11.2023 bis 13.12.2023

jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

7 Abende, 14 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Seminarraum 2

Preis: 66,00 €

© AdobeStock - magann





## Uetze

### Y 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, 21.08.2023 bis 29.01.2024

jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr

18 Abende, 36 UStd

Hänigsen, Grundschule

am Storchennest, Aula

Preis: 154,00 €

### Y 301 035 Yoga am Abend

Inhalt s. Y 301 005.

Christina Stellfeldt-Koch

montags, 21.08.2023 bis 29.01.2024

jeweils von 18:45 - 20:15 Uhr

18 Abende, 36 UStd

Hänigsen, Grundschule

am Storchennest, Aula

Preis: 154,00 €

### Y 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 uns - in einer geschützten Umgebung - regelmäßig mit hoher Achtsamkeit unserem Körper und Atem zuwenden, können wir erfahren, dass es tief in uns einen Ort der Ruhe gibt, aus dem wir Kraft schöpfen können. Mit der Zeit kann es gelingen, an diese Erfahrung im Alltag, auch in Krisenzeiten anzuknüpfen.

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

Ute Kauffmann

montags, 04.09.2023 bis 29.01.2024

jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

15 Abende, 30 UStd

Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15,

Bewegungsraum

Preis: 130,00 €

### Y 301 105 Yoga

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

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

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

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

Ute Kauffmann

donnerstags, 07.09.2023 bis 25.01.2024

jeweils von 17:15 - 18:45 Uhr

16 Abende, 32 UStd

Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15,

Bewegungsraum

Preis: 138,00 €

### Y 301 085 Qigong im Alltag - Gesundheitspflege „federleicht“

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

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

Wir werden verschiedene traditionelle Qigong-Übungen kennenlernen:

Bei gutem Wetter üben wir unter freiem Himmel. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, leichte Schuhe.

Heike Freter

dienstags, 05.09.2023 bis 30.01.2024

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

16 Abende, 22 UStd

Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15,

Bewegungsraum

Preis: 98,00 €

25 %

#### Vielbucherprämie

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



## Kontakte:

### Bettina Laes

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

### Claudia Bosse

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

### Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

## Burgdorf

### Y 302 051 NEU: Pilates

Die Kombination aus Kraft, Beweglichkeit und Koordination zusammen mit bewusster Atmung und achtsamer ästhetischer Ausführung, gleich einem Zirkusartisten. Allein das eigene Körpergewicht als Trainingsgerät nutzen. Ein anspruchsvolles ganzheitliches Training der Muskelketten. Das Zusammenspiel von Körper und Geist fördert die Gesundheit und die Bewusstheit. Der Erfolg zeigt sich durch eine allgemein gute Ausstrahlung, bessere Körperhaltung und gesteigertes Wohlbefinden. Aufrecht, zentriert, fokussiert. Nur was für Frauen? Nur was für Reifere? Keineswegs! Empfehlenswert für Männer und Frauen jeden Alters und für jedes Fitnesslevel. Anfänger\*innen können mit Geübten und Fortgeschrittenen zusammen trainieren. Die Übungen können dem Level angepasst und gesteigert werden. Die Teilnahme bei eingeschränkter Sportgesundheit ist möglich, sollte aber vorher mit Arzt und Therapeuten medizinisch besprochen werden. Sabine Werner  
donnerstags, 07.09.2023 bis 25.01.2024  
jeweils von 10:35 - 11:50 Uhr  
15 Vormittage, 25 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Entspannungsraum  
Preis: 110,00 €



© Sabine Werner

#### Name:

Sabine Werner

#### bei der VHS ab:

2023

#### Unterrichtsbereich(e):

Pilates

#### Das macht Erwachsenenbildung

#### für mich besonders:

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



## Das gesundheitliche Programm „Tanz Dich fit!“

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

Es ist nie zu spät mit dem Tanzen anzufangen!

Kostenfreie Infoveranstaltungen am Samstag, den 26.08.2023 in der VHS Burgdorf, Bergstraße 4-6, Gymnastikraum II OG zu folgenden Kursen:

Y300901	Bachata	10:00 bis 10:30 Uhr
Y300911	Bauchtanz	10:45 bis 11:15 Uhr
Y300902	Jazz-Moder Jazz	11:30 bis 12:00 Uhr
Y300903	Fit-Ball Class/Dancing	12:15 bis 12:45 Uhr

Anmeldung erforderlich.

### Y 302 001 NEU: Bauchtanz

Bauchtanz (als eine Alternative zur Beckenboden- und Wirbelsäulengymnastik)

Modernes Bauchtanzen ist ein Ganzkörper-Fitnesstraining, das den gesamten Körper zum Einsatz bringt. Der Schwerpunkt der Bewegungen liegt auf Hüfte, Becken- und Bauchmuskulatur. Die geschmeidigen - sanften - Bewegungen, die sich wie Wellen über den ganzen Körper ausbreiten, verbessern die Elastizität der Wirbelsäule und der Gelenke. Das bewusste An- und Entspannen einzelner Muskelpartien schenkt Ihnen eine bessere Körperkontrolle und

löst Verspannungen. Durch eine vertiefte Atmung und intensivere Bauchatmung wird der Blutdruck reguliert und Stresshormone werden abgebaut.

Menstruations- und Wechseljahresbeschwerden können Sie einfach wegtanzen. Ferner kommt Ihre Verdauung auf Trab.

Valentina Krüger  
mittwochs, 06.09.2023 bis 15.11.2023  
jeweils von 17:45 - 19:15 Uhr  
9 Abende, 18 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
Entspannungsraum  
Preis: 82,00 €

### Y 302 001V NEU: Bauchtanz

Bauchtanz (als eine Alternative zur Beckenboden- und Wirbelsäulengymnastik)

Inhalt s. Y 302 001.

Valentina Krüger  
mittwochs, 22.11.2023 bis 24.01.2024  
jeweils von 17:45 - 19:15 Uhr  
8 Abende, 16 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
Entspannungsraum  
Preis: 74,00 €





### Y 302 011 NEU: Jazz - Modern Dance

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

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

Valentina Krüger

freitags, 01.09.2023 bis 13.10.2023

jeweils von 17:00 - 18:00 Uhr

7 Abende, 10 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 50,00 €

### Y 302 021 NEU: Fitball Class (funktionell)

Funktionelles Training mit Gymnastik und Kraftübungen

Der Fitball - altgedient - neu entdeckt? In seiner neuen Umgebung, dem Sportstudio, entpuppt sich dieses eingestaubte Büromöbelstück durchaus als kleine Wunderwaffe. Hier können Sie bewusst Kraft

und stabilisierende Funktionen einzelner Muskelgruppen verbessern. Der Ball lässt Sie auf spielerische, gelenkschonende Art noch intensiver trainieren, weil Ihr Körper zusätzlich den Ball stabilisieren muss. Die Ganzkörper-Fitness-Übungen mit dem Gymnastikball trainieren nicht nur die Rücken-, Bauch-, Gesäß-, Arm- und Beinmuskulatur sondern steigern zusätzlich Durchblutung, Herzfrequenz, Konzentration und wirken stressreduzierend. Die Übungen machen Spaß und sind für alle Altersgruppen geeignet.

Valentina Krüger

freitags, 01.09.2023 bis 13.10.2023

jeweils von 18:15 - 19:15 Uhr

7 Abende, 10 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 50,00 €

### Y 302 041 NEU: Bachata (Lady Style) - Tanz für Körper und Seele

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

Lassen Sie sich mitreißen von der fröhlichen lateinamerikanischen Musik und den rhythmischen Bewegungen. Wir laden

Sie ein auf einen Kurzurlaub in die Karibik. Selbst wenn Sie sich nach einem anstrengenden Tag müde oder gestresst fühlen, der Bachata-Kurs gibt Ihnen viel Freude, Kraft und Energie für den neuen Tag.

Valentina Krüger

freitags, 03.11.2023 bis 15.12.2023

jeweils von 17:00 - 18:00 Uhr

7 Abende, 10 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 50,00 €

### Y 302 061 NEU: FitBall - Dancing (Cardio)

Ausdauertraining mit Tanz - und Gymnastikelementen.

„Let's roll!“ Hier kommen Sie so richtig ins Schwitzen und das Schöne ist, weil Tanzen Leichtigkeit und Freude in Ihnen weckt, merken Sie erst nach dem Training was Sie getan haben. Der Fitball federt das Gewicht ab - ist gelenkschonend - seine Instabilität schult Koordination und Gleichgewicht, verstärkt den Trainingseffekt und vieles mehr. Ein regelmäßiges Training mit dem Gymnastikball kann Rückenbeschwerden vorbeugen / lindern: es stabilisiert die Rumpfmuskulatur, stärkt Bänder und Gelenke, bringt Körper und Geist in Balance und formt die Figur.

Valentina Krüger

freitags, 03.11.2023 bis 15.12.2023

jeweils von 18:15 - 19:15 Uhr

7 Abende, 10 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 50,00 €

© AdobeStock - Sylwia Nowik





## Y 302 681Z Vitalfitness und Rückhalt 50plus

Der Kurs 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, 04.09.2023 bis 29.01.2024

jeweils von 08:30 - 09:30 Uhr

16 Vormittage, 22 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 98,00 €

## Y 302 681 Vitalfitness und Rückhalt 50plus

Inhalt s. Y 302 681Z.

Bettina Arndt

montags, 04.09.2023 bis 29.01.2024

jeweils von 09:30 - 10:30 Uhr

16 Vormittage, 22 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 98,00 €

## Y 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 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, 28.08.2023 bis 18.12.2023

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

12 Abende, 16 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 74,00 €

## Y 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, 05.09.2023 bis 23.01.2024

jeweils von 17:30 - 18:30 Uhr

13 Abende, 18 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 82,00 €

## Y 302 161 RückenFit auch für Männer

Die Wirbelsäule trainieren - den Rücken stärken

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

Bitte Matte und Handtuch mitbringen.

Tanja Fuß

donnerstags, 07.09.2023 bis 25.01.2024

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

15 Abende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 90,00 €

## Y 302 291 Wirbelsäulengymnastik

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

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

Heike Andree

mittwochs, 30.08.2023 bis 31.01.2024

jeweils von 17:00 - 18:00 Uhr

19 Abende, 26 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 114,00 €

## Y 302 121 Wirbelsäulengymnastik

Inhalt s. Y 302 291.

Heike Andree

mittwochs, 30.08.2023 bis 31.01.2024

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

19 Abende, 26 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 114,00 €

## Y 302 281 Wirbelsäulen- und Rückengymnastik

Dieser Wirbelsäulenkurs ist anders. Wir entwickeln ein Verständnis für eine aufrechte Körperhaltung. Wir erarbeiten ein neues Körperbewusstsein. Wir nehmen den Körper neu wahr und mobilisieren unsere Wirbelkörper. Stabilität und eine aufrechte Beckenhaltung wie hängt das zusammen. Sei gespannt und fühle dich eingeladen. Schön wären dicke Socken und ein Handtuch als Hilfsmittel. Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Sabine Hansen

mittwochs, 11.10.2023 bis 20.12.2023

jeweils von 18:15 - 19:15 Uhr

11 Abende, 15 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 70,00 €

## Y 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, 31.08.2023 bis 25.01.2024

jeweils von 09:30 - 10:30 Uhr

18 Vormittage, 24 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 106,00 €



### Y 302 541 Wirbelsäulengymnastik

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

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

Heike Andree

donnerstags, 31.08.2023 bis 25.01.2024

jeweils von 10:30 - 11:30 Uhr

18 Vormittage, 24 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 106,00 €

### Y 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, 04.09.2023 bis 29.01.2024

jeweils von 16:50 - 17:50 Uhr

16 Nachmittage, 22 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 98,00 €

### Y 302 151 NEU: Just Dance

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

Marion Benecke

montags, 06.11.2023 bis 22.01.2024

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

10 Abende, 14 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 73,00 €



© AdobeStock - Flamingo Images

### Y 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, 29.08.2023 bis 23.01.2024

jeweils von 09:30 - 10:30 Uhr

16 Vormittage, 22 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 98,00 €

### Y 302 271 Ausgleichsgymnastik

Inhalt s. Y 302 231.

Heike Andree

dienstags, 29.08.2023 bis 23.01.2024

jeweils von 10:30 - 11:30 Uhr

16 Vormittage, 22 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 98,00 €

### Y 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, 30.08.2023 bis 31.01.2024

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

19 Abende, 26 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 114,00 €

### Y 302 241 Step Aerobic - Floorwork - Stretching

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

Tanja Fuß

dienstags, 05.09.2023 bis 23.01.2024

jeweils von 18:45 - 20:15 Uhr

13 Abende, 26 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 114,00 €



## Y 302 251 Step Aerobic für Einsteiger

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

Tanja Fuß

donnerstags, 07.09.2023 bis 25.01.2024

jeweils von 19:15 - 20:15 Uhr

15 Abende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Gymnastikraum

Preis: 90,00 €

## Y 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, 17.08.2023 bis 21.12.2023

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

17 Abende, 23 UStd

Burgdorf, RBG (IGS)

Vor dem Celler Tor 91, Gymnastikraum

Preis: 102,00 €

## Y 302 031 NEU: Sanftes Training für innere und äußere Balance

Sanfte fernöstliche Übungen kombiniert mit Meditation und westlichen Entspannungsverfahren, das ist ZENbo® Balance. ZEN bedeutet im Hier und Jetzt zu sein, bo steht für Körper, also ZEN für und durch den Körper. Mit Balance ist die innere und äußere Balance gemeint. Das ganzheitliche Body & Mind Programm besteht aus drei Phasen und ist für jeden geeignet, der sich und seinem Körper etwas Gutes tun möchte.

- SILENCE: Ankommen und Bewusstsein herstellen (Meditation zur ZENtrierung)

- MOVE: Sanft fließende, bewusst und konzentriert ausgeführte Bewegungs- und Gymnastikübungen im Stand und am Boden zur Schulung der Körperwahrnehmung und Förderung des inneren und

äußeren Gleichgewichts (angelehnt an Qi Gong, Tai Chi und Yoga). Ihr Atem gibt den Rhythmus vor.

- RELAX & GO: Abschlussentspannungsphase (Fantasiereisen, Körperreisen, Sequenzen aus Autogenem Training, Progressiver Muskelentspannung usw.)

Anja Andrä

dienstags, 05.09.2023 bis 21.11.2023

jeweils von 18:00 - 19:15 Uhr

8 Abende, 14 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 73,00 €

## Y 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, 13.10.2023, 18:30 - 21:00 Uhr

Sa, 14.10.2023, 10:00 - 13:15 Uhr

So, 15.10.2023, 10:00 - 13:15 Uhr

1 Wochenende, 12 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 70,00 €

## Y 302 391 Nordic Walking - Auffrischung

Für Nordic Walking Wiedereinsteiger oder zur Auffrischung

Sie haben bereits einen Nordic Walking Kurs besucht und kennen die Grundtechnik? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. In dem Kurs wird am ersten Tag die Grundtechnik wiederholt und gezielte Hilfestellung zur Verbesserung der Technik gegeben. Am zweiten Tag erfolgt eine längere Wanderung, um die Technik weiterhin zu verfeinern und zu vertiefen. Ferner erlernen Sie, worauf es beim Bergauf- und Bergabgehen ankommt.

Angedacht ist ein längerer Walk entweder im Deister oder Am Schweineberg Richtung Hameln. Es können Fahrgemeinschaften gebildet werden (Kosten werden dann umgelegt).

Die Strecke richtet sich nach dem Leistungsstand der Gruppe und wird am Ende des ersten Tages festgelegt.

Wenn möglich ist auch eine Einkehr geplant....

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

Bettina Laes

Sa, 04.11.2023, 10:00 - 13:00 Uhr

So, 05.11.2023, 09:30 - 15:00 Uhr

1 Wochenende, 10 UStd

Burgdorf, Stadtpark, Treffpunkt Spitaplatz am Brunnen

Preis: 60,00 €

## Y 302 561 Tai-Chi und Qigong für Beruf und Alltag

Als Ergänzung zum „chinesischen Schattenboxen“ Tai-Chi, das sowohl Meditation in Ruhe als auch Selbstschutz umfasst, dient Qigong als eine Art Heilgymnastik mit bewusstem Atmen. Beides wirkt sich positiv auf den gesamten Bewegungsapparat sowie den Stoffwechsel aus. Regelmäßiges Üben steigert das allgemeine Wohlbefinden.

Wenn das Wetter es zulässt, findet der Kurs draußen statt, bitte entsprechend kleiden.

Gabriele Eichler

mittwochs, 06.09.2023 bis 13.12.2023

jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr

13 Vormittage, 26 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 132,00 €



## Y 302 831 fayo® das Faszienyoga nach Liebscher und Bracht - Kurs

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

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

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

Elke Engler

montags, 04.09.2023 bis 22.01.2024

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

13 Abende, 18 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 82,00 €

## Y 302 841 fayo® das Faszienyoga nach Liebscher und Bracht - Kurs

Inhalt s. Y 302 831.

Elke Engler

montags, 04.09.2023 bis 22.01.2024

jeweils von 20:00 - 21:00 Uhr

13 Abende, 18 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 82,00 €

## Y 302 861 fayo® das Faszienyoga nach Liebscher und Bracht - Kurs

Inhalt s. Y 302 831.

Elke Engler

dienstags, 05.09.2023 bis 23.01.2024

jeweils von 17:00 - 18:00 Uhr

13 Abende, 18 UStd

Burgdorf, Grundschule Gudrun Pausewang

Aula

Preis: 82,00 €

## Y 302 851 fayo® das Faszienyoga nach Liebscher und Bracht - Kurs

Inhalt s. Y 302 831.

Elke Engler

dienstags, 05.09.2023 bis 23.01.2024

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

13 Abende, 18 UStd

Burgdorf, Grundschule Gudrun Pausewang

Aula

Preis: 82,00 €

## Y 302 871 fayo® das Faszienyoga nach Liebscher und Bracht - Kurs

Inhalt s. Y 302 831.

Elke Engler

dienstags, 05.09.2023 bis 23.01.2024

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

13 Abende, 18 UStd

Burgdorf, Grundschule Gudrun Pausewang

Aula

Preis: 82,00 €

© AdobeStock - Iryna





## Isernhagen

### Y 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 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.

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Bettina Laes

mittwochs, 23.08.2023 bis 31.01.2024

- Mi, 23.08.2023, 08:00 - 08:45 Uhr
- Mi, 30.08.2023, 08:00 - 08:45 Uhr
- Mi, 06.09.2023, 08:00 - 08:45 Uhr
- Mi, 13.09.2023, 08:00 - 08:45 Uhr
- Mi, 11.10.2023, 08:00 - 08:45 Uhr
- Mi, 18.10.2023, 08:00 - 08:45 Uhr
- Mi, 25.10.2023, 08:00 - 08:45 Uhr
- Mi, 01.11.2023, 08:00 - 08:45 Uhr
- Mi, 08.11.2023, 08:00 - 08:45 Uhr
- Mi, 15.11.2023, 08:00 - 08:45 Uhr
- Mi, 22.11.2023, 08:00 - 08:45 Uhr
- Mi, 29.11.2023, 08:00 - 08:45 Uhr
- Mi, 06.12.2023, 08:00 - 08:45 Uhr
- Mi, 10.01.2024, 08:00 - 08:45 Uhr
- Mi, 17.01.2024, 08:00 - 08:45 Uhr
- Mi, 24.01.2024, 08:00 - 08:45 Uhr
- Mi, 31.01.2024, 08:00 - 08:45 Uhr

jeweils von 08:00 - 08:45 Uhr

17 Vormittage, 17 UStd

Altwarmbüchen, Hallenbad,  
Bernhard-Rehkopf-Str. 7

Preis: 196,00 €

### Y 302 022 Wassergymnastik und Aquatraining

Inhalt s. Y 302 012.

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Bettina Laes

mittwochs, 23.08.2023 bis 31.01.2024

- Mi, 23.08.2023, 09:00 - 09:45 Uhr
- Mi, 30.08.2023, 09:00 - 09:45 Uhr
- Mi, 06.09.2023, 09:00 - 09:45 Uhr
- Mi, 13.09.2023, 09:00 - 09:45 Uhr
- Mi, 11.10.2023, 09:00 - 09:45 Uhr
- Mi, 18.10.2023, 09:00 - 09:45 Uhr
- Mi, 25.10.2023, 09:00 - 09:45 Uhr
- Mi, 01.11.2023, 09:00 - 09:45 Uhr
- Mi, 08.11.2023, 09:00 - 09:45 Uhr
- Mi, 15.11.2023, 09:00 - 09:45 Uhr
- Mi, 22.11.2023, 09:00 - 09:45 Uhr
- Mi, 29.11.2023, 09:00 - 09:45 Uhr
- Mi, 06.12.2023, 09:00 - 09:45 Uhr
- Mi, 10.01.2024, 09:00 - 09:45 Uhr
- Mi, 17.01.2024, 09:00 - 09:45 Uhr
- Mi, 24.01.2024, 09:00 - 09:45 Uhr
- Mi, 31.01.2024, 09:00 - 09:45 Uhr

17 Vormittage, 17 UStd

jeweils von 09:00 - 09:45 Uhr

17 Vormittage, 17 UStd

Altwarmbüchen, Hallenbad,  
Bernhard-Rehkopf-Str. 7

Preis: 196,00 €

© AdobeStock - pressmaster





### Y 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, 12.09.2023 bis 30.01.2024

jeweils von 10:00 - 11:00 Uhr

15 Vormittage, 20 UStd

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

Preis: 90,00 €

### Y 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.

Bettina Arndt

dienstags, 05.09.2023 bis 30.01.2024

jeweils von 10:30 - 11:30 Uhr

16 Vormittage, 22 UStd

Isernhagen, TUS Mehrzweckraum,  
Seestr. 8

Preis: 96,00 €



© Syda Productions

stock.adobe.com

### Y 302 142 NEU: ® Das Faszientraining nach Liebscher und Bracht

Wer möchte nicht im Alter schmerzfrei und beweglich sein? Ist das überhaupt möglich?

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

Edgar Job

dienstags, 05.09.2023 bis 05.12.2023

jeweils von 09:15 - 10:15 Uhr

10 Vormittage, 14 UStd

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

Preis: 81,00 €

### Y 302 352 NEU: ® Das Faszientraining nach Liebscher und Bracht

Inhalt s. Y 302 142.

Edgar Job

donnerstags, 07.09.2023 bis 23.11.2023

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

10 Abende, 14 UStd

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

Preis: 81,00 €



### Y 302 242 Wirbelsäulengymnastik

#### Das Kreuz mit dem Kreuz

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

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

Für ein abwechslungsreiches und effektives Training benutzen wir kleine Hanteln, Gymnastikbänder, sowie Sitz- und Igelbälle. Teilnehmer/innen mit akuten Rücken-erkrankungen müssen vor Kursbeginn unbedingt ihren Arzt befragen.

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

Bettina Arndt

dienstags, 05.09.2023 bis 30.01.2024

jeweils von 11:45 - 12:45 Uhr

16 Vormittage, 22 UStd

Isernhagen, TUS Mehrzweckraum,

Seestr. 8

Preis: 98,00 €

### Y 302 292 Rückenfit

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

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

Der Hauptteil der Stunde besteht aus Bewegungs- und Kräftigungsübungen.

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

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

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

Elke Scholz

dienstags, 26.09.2023 bis 30.01.2024

jeweils von 18:30 - 19:30 Uhr

14 Abende, 19 UStd

Isernhagen, Schulcampus Helleweg,

Gymnastikraum

Preis: 86,00 €

### Y 302 272 Aktives Rückentraining

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

Mit dem Training wollen wir in Bewegung kommen und in Bewegung bleiben, für einen angeregten Stoffwechsel sorgen und somit einen aktiven Alltag ermöglichen.

Bei akuten Rückenproblemen halten Sie bitte vor der Teilnahme Rücksprache mit Ihrem Arzt. Kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen Sie bitte eine Matte sowie ein Handtuch mit.

Nicolas Moreno Lorite

mittwochs, 06.09.2023 bis 31.01.2024

jeweils von 09:30 - 10:30 Uhr

18 Vormittage, 24 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum

Preis: 106,00 €

© AdobeStock - junky\_jess





### Y 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, Haltungsfelder 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, 04.09.2023 bis 29.01.2024 jeweils von 17:00 - 18:00 Uhr 16 Abende, 22 UStd Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum Preis: 98,00 €

### Y 302 172 Pilates

Inhalt s. Y 302 162. 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, 04.09.2023 bis 29.01.2024 jeweils von 18:00 - 19:15 Uhr 16 Abende, 27 UStd Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum Preis: 118,00 €

### Y 302 262 Pilates zum Mittag

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem die tiefliegenden Stütz Muskeln im Rumpf besondere Beachtung finden. Die Qualität der Übungen in ihrer Ausführung, in der Ausrichtung und in Kombination mit der Atmung steht im Vordergrund. Ziel ist es, ein bewusstes Körpergefühl, eine verbesserte Haltung, eine gesteigerte Beweglichkeit und letztlich mehr Kraft zu erlangen. Die Übungen werden als Mattentraining durchgeführt und teilweise durch den Einsatz von Kleingeräten wie z.B. einem Ball unterstützt. Jede Kursstunde lassen wir mit einer Entspannungsphase ausklingen. Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen Sie eine Matte, ein Handtuch und ggf. rutschfeste Socken mit. Trainiert wird ohne Schuhe. Nicolas Moreno Lorite mittwochs, 06.09.2023 bis 31.01.2024 jeweils von 10:30 - 11:30 Uhr 18 Vormittage, 24 UStd Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum Preis: 106,00 €

© AdobeStock - ManuPadilla





## Y 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, 21.08.2023 bis 29.01.2024

jeweils von 20:00 - 21:00 Uhr

18 Abende, 24 UStd

Isernhagen, TUS Mehrzweckraum,

Seestr. 8

Preis: 106,00 €

## Y 302 192 Fit durch Intervalltraining

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

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

Christine Fischer

mittwochs, 23.08.2023 bis 31.01.2024

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

18 Abende, 24 UStd

Altwarmbüchen, Heinrich-Heller-Schule

Sporthalle, Jacobistr. 5

Preis: 106,00 €

## Y 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.

Julia Heinrichs

donnerstags, 07.09.2023 bis 25.01.2024

jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr

17 Abende, 34 UStd

Isernhagen, Schulcampus Helleweg,

Gymnastikraum

Preis: 146,00 €

## Y 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, 07.09.2023 bis 25.01.2024

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

15 Abende, 20 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum

Preis: 90,00 €

## Y 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, 24.08.2023 bis 25.01.2024

jeweils von 20:00 - 21:00 Uhr

17 Abende, 23 UStd

Isernhagen, TUS Mehrzweckraum, Seestr. 8

Preis: 102,00 €

© AdobeStock - Alexis Scholtzpeople/images.com





## Lehrte

### Y 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, 29.08.2023 bis 23.01.2024

jeweils von 17:30 - 18:30 Uhr

16 Abende, 22 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 98,00 €

### Y 302 873 Wirbelsäulengymnastik

Ein erheblicher Teil der Bevölkerung kennt sie: Rückenschmerzen.

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

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

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

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

Anja Zieseniß

donnerstags, 31.08.2023 bis 14.12.2023

jeweils von 18:15 - 19:15 Uhr

12 Abende, 16 UStd

Hämelerwald, Grundschule

Am Hainwald 4, Aula

Preis: 92,00 €

### Y 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, 29.08.2023 bis 23.01.2024

jeweils von 18:30 - 19:30 Uhr

16 Abende, 22 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 98,00 €

### Y 02 833 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, 01.09.2023 bis 26.01.2024

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

18 Abende, 24 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 106,00 €

### Y 302 633 Ausgleichs- und Fitnessgymnastik

In diesem Kurs geht es um ein gezieltes Ausdauer- und Ganzkörpertraining, bei dem alle Muskelgruppen (Arme, Beine, Bauch, Rücken, Schulter und Po) trainiert werden. Zusätzlich findet im ersten Teil der Stunde eine Konditions- und Koordinationsförderung durch verschiedene Übungen aus dem Aerobic-Bereich statt. Neben Dehn- und Lockerungsübungen besteht der zweite Teil aus einer vielfältigen Kräftigungs- und Ausgleichsgymnastik. Den Abschluss bildet eine Entspannungs- und Regenerationsphase.

Heike Andree

freitags, 01.09.2023 bis 26.01.2024

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

18 Abende, 24 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 106,00 €

25 %

#### Vielbucherprämie

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



### Y 302 823 Pilates - die sanfte Trainingsmethode

Einsteigerkurs - Für mehr Balance und Beweglichkeit

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

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

Samia Ferguen

montags, 04.09.2023 bis 29.01.2024

jeweils von 16:30 - 17:30 Uhr

16 Nachmittage, 22 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 98,00 €

### Y 302 813 Pilates - die sanfte Trainingsmethode

Einsteigerkurs

Inhalt s. Y302 823.

Samia Ferguen

donnerstags, 07.09.2023 bis 25.01.2024

jeweils von 18:30 - 19:30 Uhr

17 Abende, 23 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 102,00 €

### Y 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, 05.09.2023 bis 14.11.2023

jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr

7 Abende, 14 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 66,00 €

### Y 302 423-V Tai-Chi und Qigong für Beruf und Alltag

Inhalt s. Y 302 423.n

Gabriele Eichler

dienstags, 21.11.2023 bis 23.01.2024

jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr

8 Abende, 16 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Gymnastikraum

Preis: 74,00 €

© AdobeStock - Viacheslav Yakobchuk





## Sehnde

### Y 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, 01.09.2023 bis 26.01.2024

jeweils von 09:30 - 10:30 Uhr

18 Vormittage, 24 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 106,00 €

### Y 302 664 Wirbelsäulengymnastik

Inhalt s. Y 302 654.

Heike Andree

freitags, 01.09.2023 bis 26.01.2024

jeweils von 10:30 - 11:30 Uhr

18 Vormittage, 24 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 106,00 €

### Y 302 004 Vitalfitness

Ein gesundes Bewegungs- und Kräftigungsprogramm als Ausgleich zu unserem oft hektischen (Arbeits-)Alltag hält uns fit, ohne zu überfordern, und ist deshalb für alle Altersgruppen und Leistungsstufen geeignet. Gezielte Übungen stärken die Muskulatur und fördern Beweglichkeit und Gleichgewicht. Mit zunehmendem Alter trägt Bewegung ganz besonders zum Erhalt der Lebensqualität bei. Mit gelenkschonenden Übungen, leichtem Herz-Kreislauf-Training und Freude an Bewegung nach Musik, hilft der Kurs, die Beweglichkeit und Spannkraft zu erhalten.

Maike von Renesse

dienstags, 05.09.2023 bis 30.01.2024

jeweils von 09:00 - 10:00 Uhr

16 Vormittage, 22 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 98,00 €

### Y 302 394 Ü60 - fit und gesund

Das Alter ist keine Ausrede - Sport tut gut -

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

Julia Heinrichs

dienstags, 05.09.2023 bis 30.01.2024

jeweils von 15:30 - 16:30 Uhr

16 Vormittage, 22 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 98,00 €

### Y 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, 05.09.2023 bis 30.01.2024

jeweils von 16:45 - 17:45 Uhr

16 Nachmittage, 22 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 98,00 €

### Y 302 084 Pilates - die sanfte Trainingsmethode

Für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene

Inhalt s. Y 302 034.

Maike von Renesse

mittwochs, 06.09.2023 bis 24.01.2024

jeweils von 16:45 - 17:45 Uhr

17 Nachmittage, 23 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 102,00 €

### Y 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, 05.09.2023 bis 30.01.2024

jeweils von 17:45 - 18:45 Uhr

16 Abende, 22 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 98,00 €

### Y 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, 04.09.2023 bis 29.01.2024

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

16 Abende, 22 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 98,00 €

### Y 302 364 Bauch, Beine, Po

Inhalt s. Y 302 304.

Sabine Meinig

montags, 04.09.2023 bis 29.01.2024

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

16 Abende, 22 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 98,00 €



### Y 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, 04.09.2023 bis 29.01.2024

jeweils von 17:00 - 18:00 Uhr

16 Abende, 22 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 98,00 €

### Y 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, 07.09.2023 bis 25.01.2024

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

17 Abende, 23 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 102,00 €

### Y 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, 07.09.2023 bis 25.01.2024

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

17 Abende, 23 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 102,00 €



© AdobeStock - Nomad\_Soul

### Y 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, 07.09.2023 bis 25.01.2024

jeweils von 20:00 - 21:00 Uhr

17 Abende, 23 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 102,00 €



## Uetze

### Y 302 025 fayo® das Faszienyoga nach Liebscher und Bracht - Kurs

Das Faszien-Yoga ist ein Übungssystem, das für die Prävention entwickelt wurde, um möglichst lebenslange Schmerzfreiheit und Beweglichkeit im Bewegungsapparat zu erhalten. Es besteht aus Bewegungs-, Dehn-, Ansteuerungs- und Kräftigungsübungen, kombiniert mit einer darauf abgestimmten Faszienrollmassage. In diesem Kurs wollen wir gemeinsam Übungsabläufe kennenlernen, die uns geschmeidig und gesund erhalten, sowie schmerzhafte Verfilzungen in unseren Faszien verhindern. Bitte mitbringen: eigene Gymnastikmatte, Handtuch, Stoppersocken, bequeme Kleidung und etwas zu Trinken, sowie eine Faszienrolle und einen Faszienball (dies kann auch im Kurs erworben werden).

Elke Engler

dienstags, 05.09.2023 bis 23.01.2024

jeweils von 10:00 - 11:00 Uhr

13 Vormittage, 18 UStd

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

Preis: 82,00 €

### Y 302 055 NEU: Pilates

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

**Die Dozentin stellt sich und ihr Kurskonzept in einer Infoveranstaltung am Samstag, den 26.08.2023 von 09:30 bis 10:30 Uhr (Ort: VHS Ostkreis Hannover, Uetze, Burgdorfer Str. 15) vor.**

Sabine Werner

montags, 04.09.2023 bis 18.12.2023

jeweils von 17:00 - 18:15 Uhr

11 Abende, 19 UStd

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

Preis: 86,00 €

### Y 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, 05.09.2023 bis 30.01.2024

jeweils von 16:30 - 17:30 Uhr

16 Nachmittage, 22 UStd

Hänigsen, Grundschule am Storchennest, Moorgartenweg 1

Preis: 102,00 €

### Y 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, 05.09.2023 bis 30.01.2024

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

16 Abende, 22 UStd

Uetze, VfL-Halle, Wilhelmstr. 6

Preis: 117,00 €

### Y 302 315 Wirbelsäulengymnastik

Inhalt s. Y 302 845.

Anna Jarcevs kij

dienstags, 05.09.2023 bis 30.01.2024

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

16 Abende, 22 UStd

Uetze, VfL-Halle, Wilhelmstr. 6

Preis: 117,00 €

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

Stress ist ein „Kind unserer Zeit“ - fast alle Menschen leiden heute daran. Stress entsteht, wenn das Gefühl überhand nimmt, den komplexen Anforderungen des Lebens nicht mehr gerecht werden zu können. Er äußert sich darin, dass wir uns überfordert, erschöpft und ausgelaugt fühlen - schlimmstenfalls sogar krank werden. Menschen, die dauerhaft unter Stress stehen, klagen häufig über Folgeerscheinungen wie etwa Antriebsschwäche, Schlaflosigkeit, zunehmende Nervosität oder ähnliche Symptome. Auf der körperlichen Ebene sind Verspannungen im Schulter-Nackenbereich und/oder Kopf- und Rückenschmerzen typische Begleiterscheinungen. Neben dem Erkennen und (idealerweise) Beseitigen innerer und äußerer Stressoren sind Bewegung und Entspannungsverfahren wichtige Elemente einer persönlichen Stressbewältigungsstrategie. In diesem Bildungsurlaub haben Sie Gelegenheit sich intensiv mit dem Thema Stress auseinander zu setzen und persönliche Stressfaktoren zu erkennen. Darüber hinaus werden Sie das Übungssystem des Yoga mit seinen Körper-, Atem- und 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.: 21-107562-54

An- und Abmeldeschluss 10.07.2023

VA-Nr. 19 - 66790

Christina Stellfeldt-Koch

Mo, 05.08.2024 bis Fr, 09.08.2024

täglich jeweils von 09:00 - 13:00 Uhr

5 Vormittage, 27 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 127,00 €



## 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

## Burgdorf

### Y 304 071 Entwicklungstrauma

Lange Zeit dachte man, dass nur schwere Schocks Einfluss auf Menschen haben, bis sich die Auffassung zu verbreiten begann, dass auch kleine und vermeintlich harmlose Bindungsstörungen Menschen nachhaltig und lange beeinträchtigen können. Vom Schreien lassen als Säugling, über Krankenhausaufenthalte bis zu den Bestrafungen, die bis weit in die 70er Jahre üblich waren, können die Folgen weitreichend sein. Wenn Sie in andauernder Anspannung leben, sich immer gestresst fühlen, ein hohes Bedürfnis nach Sicherheit haben, dazu neigen, vieles im Leben kontrollieren zu wollen, dann können Entwicklungstraumata passiert sein.

Ich möchte Ihnen verständlich erklären, was dabei vor sich geht und wie man dennoch zu einem leichteren und entspannten Leben finden kann.

Daniela Angeli  
Di, 12.12.2023, 18:00 - 21:45 Uhr  
1 Abend, 5 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
Seminarraum 2  
Preis: 26,00 €

## Lehrte

### Y 304 013 Waldbaden - Aufatmen im Wald Outdoor!

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 und entdecken Sie den Wald in dieser bunten Jahreszeit des Wandels. Unter dem Motto "Unterbreche dein Leben und erhol dich im Wald" nehmen Sie teil an einem geführten Schnupperangebot. Vom Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes bis zum (Wieder-) Entdecken von Auszeiten im Wald, unterstützt durch Achtsamkeits-, Meditations-, Bewegungs- und Atemübungen. Lassen Sie sich ein auf eine Reise der Achtsamkeit!

Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung, trittsichere Schuhe, Sitzunterlage. Der Kurs ist auf 7 Teilnehmende begrenzt. Treffpunkt: 31275 Lehrte, Steinstraße bis zur Fußgängerbrücke Autobahnraststätte. Wir treffen uns vor der Fußgängerbrücke und überqueren diese gemeinsam. Buslinie 965 ab Bahnhof Lehrte bis Steinstraße/Von-Borcke-Str. fahren. Wir bitten Sie um Erlaubnis, Ihre Handynummer oder E-Mailadresse an die Dozentin weiterzugeben, um im Falle sehr schlechten Wetters den Kurs kurzfristig absagen zu können.

Ursula Wendt  
Fr, 15.09.2023, 15:00 - 17:15 Uhr  
1 Nachmittag, 3 UStd  
Lehrte  
Preis: 18,00 €

### Y 304 033 Waldbaden - Aufatmen im Herbstwald Outdoor!

Inhalt s. Y 304 013.  
Ursula Wendt  
Fr, 13.10.2023, 15:00 - 17:15 Uhr  
1 Nachmittag, 3 UStd  
Lehrte  
Preis: 18,00 €

### Y 304 043 Waldbaden - Aufatmen im Herbstwald Outdoor!

Inhalt s. Y 304 013.  
Ursula Wendt  
Fr, 10.11.2023, 13:00 - 15:15 Uhr  
1 Nachmittag, 3 UStd  
Lehrte  
Preis: 18,00 €

### Y 304 023 Waldbaden - Aufatmen im Winterwald Outdoor!

Inhalt s. Y 304 013.  
Ursula Wendt  
Fr, 01.12.2023, 13:00 - 15:15 Uhr  
1 Nachmittag, 3 UStd  
Lehrte  
Preis: 18,00 €



## Bildungsurlaube

### Y 304 914 Bildungsurlaub: Vital und ausgeglichen im Beruf

Förderung des Gesundheitsbewusstseins durch Stressmanagement, Ernährung und Autogenes Training

Ernährung, Ausgeglichenheit und Entspannung sind wichtige Pfeiler unserer Gesundheit. Sobald nur ein Teil davon ins Wanken gerät, kann unser Gesundheitsgebäude bröckeln und empfindlichen Schaden nehmen. In diesem Bildungsurlaub erfahren Sie, wie Körper und Geist zusammen funktionieren und wie wichtig ein gutes Stressmanagement ist. Ich vermittele Ihnen, wie Stress unsere Ernährungsweise beeinflussen, wie Sie Ihren Körper mit den richtigen Lebensmitteln und Wildkräutern prophylaktisch stärken und in kritischen Phasen unterstützen können. Sie erhalten Einblick in das Autogene Training nach Prof. Johannes H. Schultz und werden in der Lage sein, die Übungen für sich selbst umsetzen zu können. Dieser Bildungsurlaub beinhaltet viele Einblicke in unsere Innenwelt, theoretische Grundlagen zu einer ausgewogenen Ernährung, praktische Tipps für kleine Auszeiten, Bewegungsmöglichkeiten und Ideen, wie all das auch in Ihrem Arbeitsalltag umsetzbar ist. Dieses Seminar ist im Rahmen der beruflichen Weiterbildung nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz anerkannt. Es steht jedoch allen Interessierten offen. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Verpflegung und Getränk; für die Entspannungseinheiten: Matte, evtl. kleines Kissen, Decke, lockere Kleidung  
VA-Nr.: B23-116244-39  
Anmeldeschluss: 08.12.2023  
Isabell Slowik  
Mo, 22.01.2024 bis Fr, 26.01.2024  
täglich jeweils von 09:00 - 16:15 Uhr  
5 Tage, 40 UStd  
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,  
Seminarraum 2  
Preis: 203,00 €

### Y 304 800 Bildungsurlaub: Resilienz - gestärkt durchs Leben gehen

Bildungsurlaub auf Langeoog:

Langeoog, die "lange Insel", erwartet Sie mit 14 Kilometern Sandstrand, an dem Sie entspannen, das Treiben im Nationalpark Wattenmeer beobachten und den Wandel der Gezeiten hautnah erleben können. Zahlreiche Pfade und Touren laden ebenso dazu ein. Der hübsche Ortskern mit Museen, Geschäften, Cafes und Meerwasserbad bietet ebenfalls Abwechslung in den Seminarpausen. Zur Erholung bei trägt der Komfort des gehobenen Diakonie-Hotels Bethanien. Dieses hat sich einem bio-regio-fairen Konzept mit fairen Arbeitsbedingungen, bio-regio-fairem-Restaurantkonzept und umweltfreundlichem Ressourcenverbrauch verschrieben. Es erwartet Sie mit modernen Einzelzimmern mit eigenem Bad (Dusche, WC und Waschbecken), einem kleinen Tisch, Sessel und Fernseher sowie Halbpension Plus mit Frühstück, vitalem Mittagssnack und Abendessen aus der feinen, hoteleigenen Restaurantküche. Die VHS hat ein Zimmerkontingent reserviert. Die Zimmerbuchung erfolgt durch den Teilnehmer und die Teilnehmerin selbst. Die Übernachtung mit Halbpension kostet pro Tag und Person 130 €. Die An- und Abreise erfolgt am 10.03. sowie 15.03.2024 eigenständig und auf eigene Kosten. Vor Ort muss eine Kurtaxe entrichtet werden. Die Abreise am Freitagnachmittag ist mit 4 UE in der Bildungsurlaubszeit enthalten.  
Seminarinhalte:  
Alltagsstress, Ärger, belastende Ereignisse: Jede\*r kennt solche Situationen und musste sich vermutlich schon mehrmals in seinem Leben durch Zeiten, die einem viel abverlangen, durchbeißen. Doch wie bewältigt man solche Anforderungen am besten? Ohne das Gefühl zu haben, dass einem alles über den Kopf wächst? Und wie schafft man es möglicherweise sogar aus solchen Situationen stärker hervor zu gehen? Genau damit beschäftigt sich dieser Kurs zum Thema "Resilienz": der psychischen Widerstandsfähigkeit, die hilft, kritische Lebensphasen zu bewältigen. Gemeinsam wollen wir Ihre persönliche innere Stärke finden und mithilfe von verschiedenen alltagstauglichen Übungen individuelle Ressourcen für schwierige Lebenssituationen aktivieren. Neben dem Erlernen von theoretischem Wissen beispielsweise über "die sieben Säulen der Resilienz", bietet dieser Kurs viel

Praxis in Form von praktischen Übungen, Austausch, Entspannungsverfahren und Selbstreflexion. Die Kurstage von Montag bis Donnerstag werden mit einer 45-minütigen Unterrichtseinheit am Abend mit verschiedenen Entspannungsübungen abgerundet. Egal, ob Sie bereits einige Kraftquellen besitzen oder aber Sie das Gefühl haben, noch nicht ausreichend viele persönliche Ressourcen zu haben: Jede\*r kann Resilienz erlernen und ist gerne in diesem Kurs gesehen, um in Zukunft kraftvoller und gelassener durch belastende Lebenssituationen zu kommen.

Zielsetzung:

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

VA-Nr.: B23-116393-44

Es gelten gesonderte An- und Abmeldebedingungen. Weitere Informationen und Anmeldeunterlagen erhalten Sie bei der Anmeldesachbearbeiterin Meri Zivkov, zivkov@vhs-ostkreis-hannover.de, Tel. 05132 500024.

Astrid Le Loup

So, 10.03.2024, 08:45 - 15:15 Uhr

Mo, 11.03.2024, 08:45 - 15:15 Uhr

Di, 12.03.2024, 08:45 - 15:15 Uhr

Mi, 13.03.2024, 08:45 - 15:15 Uhr

Do, 14.03.2024, 08:45 - 15:15 Uhr

Fr, 15.03.2024, 08:45 - 15:15 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Langeoog, Haus Bethanien

Seminarpreis 330 €

(zzgl. Hotelkosten und Anreise)



### Y 304 700 Bildungsurlaub: Gesund und gelassen bleiben

Bildungsurlaub auf Langeoog

Zur Unterkunft auf Langeoog siehe Kurs Nr. Y 304 800, Seite 72.

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

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

Seminarinhalte:

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

Zielsetzung:

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

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

VA-Nr.: B22-112339-58

Es gelten gesonderte An- und Abmeldebedingungen. Weitere Informationen und Anmeldeunterlagen erhalten Sie bei der Anmeldesachbearbeiterin Meri Zivkov, zivkov@vhs-ostkreis-hannover.de, Tel. 05132 500024.

Astrid Le Loup

montags, 13.05.2024 bis 17.05.2024

jeweils von 08:45 - 13:45 Uhr

5 Tage, 30 UStd

Langeoog, Haus Bethanien

Seminarpreis 320 €

(zzgl. Hotelkosten und Anreise)

### Für alle auswärtigen Bildungsurlaube gilt:

- sie sind von der Agentur für Erwachsenen - und Weiterbildung nach niedersächsischem Bildungsurlaubsgesetz als Vollzeitbildungsurlaub anerkannt
- In der Kursgebühr enthalten sind die Kosten für das Seminar, die Unterkunft und die Verpflegung.
- An- und Abreise erfolgen eigenständig und auf eigene Kosten
- Die Abreise am Freitagnachmittag ist mit 4 UE in der Bildungsurlaubszeit enthalten.
- Es gelten gesonderte An- und Abmeldebedingungen. Weitere Informationen und Anmeldeunterlagen erhalten Sie bei der Anmeldesachbearbeiterin Meri Zivkov, zivkov@vhs-ostkreis-hannover.de, Tel. 05132 50 00 24.



## Kontakte:

### Dirk Eickstädt

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

### Meri Zivkov

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

### Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

## Isernhagen

### Y 305 212 Kochen mit Kindern

Kreative Ideen mit Kindern können auch in der Küche ausgelebt werden. Es gibt unter anderem selbstgemachte Pizza in verschiedenen Formen, selbst belegt. Lecker! Plätzchen backen, Nein! Wir stellen selbst Nudeln her. Dazu bringt bitte viele lustige Keksausstecher mit. Wer mitmachen darf? Jeder der Lust hat mit seinen Kindern mal etwas anderes zu kochen. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 8 Euro sind bereits in der Gebühr enthalten. (Das Höchstalter des Kindes sollte 10 bis 12 Jahre nicht überschreiten. Ein Elternteil sollte im Kurs jeweils dabei sein.)

Die Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten. Der Dozent ist gelernter Küchenmeister und hat Arbeitserfahrungen in verschiedenen Restaurants - u.a. auch Sternerestaurants - gesammelt.

Daniel Schlößer  
Sa, 07.10.2023, 15:00 - 18:00 Uhr  
1 Abend, 4 UStd  
Altwarmbüchen, Schulcampus  
Helleweg 1, Schulküche  
Preis: 44,00 €

### Y 305 112 Schlemmerküche 66

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

Die Lebensmittelkosten werden pro Abend auf die Teilnehmenden umgelegt.

Adelheid Meck  
dienstags, 07.11.2023 bis 12.12.2023  
jeweils von 18:30 - 21:30 Uhr  
6 Abende, 24 UStd  
Altwarmbüchen, Schulcampus  
Helleweg 1, Schulküche  
Preis: 102,00 €

### Y 305 222 "Kreativ ausleben" geht in der Küche am besten!

Schmeckt das wirklich?

Holzkohle??? Das kann man essen?  
Geräucherte Kartoffeln? Wir toben uns an dem heutigen Abend ein wenig aus. Extravagante Gerichte aus der Sterneküche machen Lust auf mehr und sind Gesprächsthema Nr. 1. Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrhandtuch, Behältnisse für eventuelle Überbleibsel.

Die Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten. Der Dozent ist gelernter Küchenmeister und hat Arbeitserfahrungen in verschiedenen Restaurants - u.a. auch Sternerestaurants - gesammelt.

Daniel Schlößer  
Mi, 15.11.2023, 18:00 - 22:00 Uhr  
1 Abend, 5 UStd  
Altwarmbüchen, Schulcampus  
Helleweg 1, Schulküche  
Preis: 53,00 €

### Y 305 202 Alle lieben Schnitzel

Das gute alte Schnitzel, ist gar nicht so einfach! Hier lernen wir gemeinsam die Zubereitung des legendären Schnitzels. Dazu gibt es viele Tipps und Tricks! Ob mit Kalb, Schwein oder Hühnchen...! Heute schnitzelt es ordentlich und das auch noch Lecker. Die Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten. Der Dozent ist gelernter Küchenmeister und hat Arbeitserfahrungen in verschiedenen Restaurants - u.a. auch Sternerestaurants - gesammelt.

Daniel Schlößer  
Mi, 22.11.2023, 18:00 - 22:00 Uhr  
1 Abend, 5 UStd  
Altwarmbüchen, Schulcampus  
Helleweg 1, Schulküche  
Preis: 52,00 €

### Y 305 232 Kochen wie im Restaurant

Ein kleines Erlebnis! Lassen Sie sich entführen in die Welt des à la Carte Kochens. Wie läuft es ab in Restaurants mit mindestens 10 Köchen? Was passiert hinter den Kulissen? Wir erleben gemeinsam das, was sonst niemand zu Gesicht bekommt. Es gibt viel zu erzählen, zu erleben und natürlich zu essen.

Die Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten. Der Dozent ist gelernter Küchenmeister und hat Arbeitserfahrungen in verschiedenen Restaurants - u.a. auch Sternerestaurants - gesammelt.

Daniel Schlößer  
Mi, 13.12.2023, 18:00 - 22:00 Uhr  
1 Abend, 5 UStd  
Altwarmbüchen, Schulcampus  
Helleweg 1, Schulküche  
Preis: 51,00 €

### Y 305 362 Bier selbst gebraut

Selbst Bier zu brauen, ist gar nicht so schwierig. In diesem Kurs für Einsteiger lernen Sie in einer kleinen Gruppe unter Anleitung erfahrener Hobbybrauer, wie man zuhause sein eigenes Bier brauen kann. Nach einem theoretischen Überblick können Sie selbst Hand anlegen beim Einmischen, Rühren, Messen und allen anderen Handgriffen; natürlich auch beim Reinigen der Behälter! Im Ablauf des Kurses ist genügend Zeit für Ihre Fragen. Wir verwenden ein recht einfaches Rezept, das Sie bei Interesse später auch selbst nachbrauen können. Die nötigen Zutaten sowie alle erforderlichen Gerätschaften sind vorhanden.

Die im Kurs hergestellte Bierwürze wird bei den Hobbybauern Hannover kontrolliert vergoren und zur Reifung gelagert. Wir bieten an, das fertige Bier bei einem offenen Stammtisch der Hobbybrauer Hannover gemeinsam zu verkosten, und auch eine kleine Menge mit nach Hause zu nehmen. Um einen Eindruck zu bekommen, wie das selbst hergestellte Bier schmecken wird, verkosten wir im Kurs ein bereits hergestelltes Bier (nach dem gleichen Rezept hergestellt). Es gibt auch alkoholfreie Getränke, einen kleinen Frühstücks-Snack sowie einen Mittags-Imbiss.

Eine Umlage für das Skript mit Rezept sowie die Rohstoffe, Speisen und Getränke in Höhe von 25,00 € pro Person werden am Kurstag direkt mit den durchführenden Hobbybauern abgerechnet.

Thomas Jung  
Sa, 02.12.2023, 10:00 - 17:30 Uhr  
1 Samstag, 10 UStd  
Altwarmbüchen, Schulcampus  
Helleweg 1, Schulküche  
Preis: 105,00 €



## Lehrte

### **Y 305 563 Türkisches Menü - vegetarisch**

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

Viele Leckereien - von Vorspeisen, Suppe oder Eintopf, Hauptgericht mit Beilage, zu einem delikaten Desserts - wollen wir an diesem Abend gemeinsam zubereiten und danach in gemütlicher Runde bei einem Glas Wasser oder Wein verzehren.

Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, Geschirrtücher und Vorratsbehälter für die Kostproben mit. Die Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Ayse Sibel Willführ

Mi, 13.09.2023, 17:30 - 21:15 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,

Südstr. 3

Preis: 46,00 €

### **Y 305 553 Türkisches Menü - vegetarisch**

An diesem Abend lernen Sie die Vielfalt der gesunden, vitaminreichen türkischen Küche kennen. Aromatische Gewürze, frisches Gemüse und eine schonende Zubereitung der Zutaten zeichnen die türkische Küche aus. Viele Leckereien - von Vorspeisen, Suppe oder Eintopf, Hauptgericht mit Beilage, zu einem delikaten Desserts - wollen wir an diesem Abend gemeinsam zubereiten und danach in gemütlicher Runde bei einem Glas Wasser oder Wein verzehren. Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, Geschirrtücher und Vorratsbehälter für die Kostproben mit.

Die Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Ayse Sibel Willführ

Mi, 24.01.2024, 17:30 - 21:15 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,

Südstr. 3

Preis: 46,00 €

### **Y 305 573 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 sind in der Kursgebühr enthalten.

Ayse Sibel Willführ

Mi, 11.10.2023, 17:30 - 21:15 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,

Südstr. 3

Preis: 43,00 €

### **Y 305 343 Die Kartoffel - ein altes Gemüse genussvoll zubereitet**

Kartoffeln sind viel mehr als nur eine langweilige Beilage. Ganz im Gegenteil, denn sie gehören hierzulande mit zu den beliebtesten Gemüsesorten. Kartoffeln lassen sich auf vielfältige Weise zu genussvollen Gerichten verarbeiten. Ob überbacken, als Suppe oder gebraten. In unserem Kurs werden wir verschiedene Kartoffelgerichte aus natürlichen Zutaten zubereiten. Zudem sind alle Gerichte vegetarisch. Wir verwenden für unsere Kreationen natürliche Zutaten in Bioqualität, ohne bedenkliche Zusatzstoffe. Somit ist gesunder Genuss garantiert! Bitte bringen Sie eine Schürze, 1 Geschirrhandtuch sowie Behälter für eventuelle Reste mit. Die Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Petra Hülter

Mi, 15.11.2023, 16:00 - 19:00 Uhr

1 Nachmittag, 4 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,

Südstr. 3

Preis: 44,00 €

### **Y 305 333 Raffinierte Kürbisgerichte - kreativ und abwechslungsreich**

Kürbisgerichte sind wunderbar vielfältig. Aus dem beliebten Gemüse werden wir köstliche Gerichte zubereiten, die nicht nur an ungemütlichen Herbsttagen das Gemüt erhellen und den Körper von innen wärmen. Wir werden aus verschiedenen Kürbissorten Gerichte in unterschiedlichen Geschmacksvarianten zubereiten, die von exotisch bis klassisch reichen.

Unsere Köstlichkeiten sind vegetarisch und werden aus natürlichen Zutaten hergestellt, wir verwenden hierfür Rohstoffe in Bioqualität ohne bedenkliche Zusatzstoffe. Somit ist gesunder Genuss garantiert. Bitte bringen Sie eine Schürze, 1 Geschirrhandtuch sowie Behälter für eventuelle Reste mit. Die Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Petra Hülter

Mi, 08.11.2023, 16:00 - 19:00 Uhr

1 Nachmittag, 4 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,

Südstr. 3

Preis: 44,00 €

### **Y 305 543 Vegetarische Herbstspezialitäten**

Wir beginnen mit Rotkohl-Birnensalat und Walnüssen, rahmiges Risotto mit Pilzen, herbstliche Flammkuchen. Als süßen Abschluss gibt es gefüllte, gebackene Apfelhälften. Die Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Annette Pannwitz-Czogalla

Mi, 01.11.2023, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,

Südstr. 3

Preis: 54,00 €

### **Y 305 513 Pastasaucen**

An diesem Abend steht die Sauce im Vordergrund, denn außer Pesto und Tomatensauce gibt es noch viele weitere leckere Ragùs und Saucen! Bitte bringen Sie 2 Geschirrhandtücher, 1 Schürze sowie Boxen für eventuelle Überbleibsel mit.

Die Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Barbara Meiser

Do, 16.11.2023, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,

Südstr. 3

Preis: 52,00 €



### Y 305 013 Süße Versuchung - Pralinenworkshop

Manchmal muss es etwas ganz besonderes sein. Pralinen!

Tauchen Sie ein in die Gourmet Welt des Pralinen Handwerks ein und kreieren Sie Ihre eigenen kleinen Schätze aus Schokolade. 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, gerade in der kälteren Jahreszeit. Wir werden verschiedene Arten von Pralinen herstellen, sowohl mit Hohlkörpern als auch freie Pralinen mit Blüten, Gewürzen und Kräutern, zum Beispiel echten Blütenstaub, Lavendelblüten, Blattgold, Minzblättern, und vielem mehr. Es werden keine künstlichen Aromen, sondern vorwiegend Bioprodukte verwendet. Es wird für jeden Geschmack etwas dabei sein. Die Herstellung ist nicht schwer und für jeden machbar. Bitte eine Schürze und schöne Gläser, Dosen, zwei Geschirrtücher mitbringen. Gerne auch Geschenktüten. Die Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Susanne Kahl

Sa, 16.12.2023, 11:00 - 17:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,

Südstr. 3

Preis: 74,00 €

### Y 305 593 Etwas Warmes braucht der Mensch

Suppen und Eintöpfe erwärmen nicht nur unseren Magen! Überall auf der Welt sind sie beliebt und aus vielen Erdteilen werden wir an diesem Abend Zubereitungen kennenlernen. Bitte bringen Sie 2 Geschirrtücher, 1 Schürze sowie Boxen für eventuelle Überbleibsel mit.

Die Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Barbara Meiser

Do, 18.01.2024, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,

Südstr. 3

Preis: 52,00 €

### Y 305 533 Brotaufstriche - pikant & süß

vegetarisch/vegan

Ab sofort gibt es auf Ihrem Esstisch nicht nur Aufschnitt und Käse, sondern eine Vielfalt für Ihr Brot. Wir werden viele verschiedene Varianten von Brotaufstrichen zubereiten. Probieren Sie Olivenbutter oder Schoko-Nusscreme („die gesunde Nutella-Alternative“) oder auch Möhren-Tomaten-, Grünkern-Aufstrich usw. zu kleinen Brötchen, die wir frisch backen.

Die Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Annette Pannwitz-Czogalla

Mi, 31.01.2024, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,

Südstr. 3

Preis: 54,00 €

25 %

#### Werbeprämie

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

Nähere Informationen dazu finden Sie in den Geschäftsbedingungen.

\*Materialkosten etc. werden nicht berücksichtigt.



© AdobeStock - viperagp



## Wegweiser

Bildungsurlaube	4
Europ. Referenzrahmen	77
Deutsch - Integrationskurse	79
Alphabetisierung	79
Deutsch als Fremdsprache	79
Sprachenberatung	79
Englisch	81
Französisch	84
Italienisch	86
Spanisch	87
Dänisch	89
Finnisch	90
Chinesisch	90

## Kontakte

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

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

## Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0



# Sprachen

## In der Welt zu Hause

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





## Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)

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

Dabei entsprechen die Stufen

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

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

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



## Übersicht Kurse für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

Y 404 011	Deutsch als Fremdsprache für Anfänger*innen A1.1	04.09.2023 - 17-01-2024	Burgdorf	S. 80
Y 404 003	Deutsch als Fremdsprache für Anfänger*innen A1.1	04.09.2023 - 23.01.2024	Lehrte	S. 80
Y 406 081	Englisch für Anfänger*innen A1.1	07.09.2023 - 14.12.2023	Burgdorf	S. 81
Y 406 313	Englisch für Anfänger*innen A1.1	05.09.2023 - 19.12.2023	Lehrte	S. 83
Y 408 981	Französisch A1.1 - Teilzeit-Bildungsurlaub	15.01.2024 - 19.01.2024	Burgdorf	S. 84
Y 408 001	Französisch A1.1	05.09.2023 - 19.12.2023	Burgdorf	S. 85
Y 409 013	Italienisch A 1.1 - Bildungsurlaub	16.10.2023 - 20.10.2023	Lehrte	S. 86
Y 422 311	Spanisch A1.1	05.09.2023 - 19.12.2023	Burgdorf	S. 87
Y 422 113	Spanisch A1.1	06.09.2023 - 13.12.2023	Lehrte	S. 88

## Übersicht online- und Hybrid-Kurse

Y 403 020	Dänisch online A1.1	09.09.2023	vhs.cloud	S. 89
Y 403 030	Dänisch online A2.1	06.09. - 06.12.2023	vhs.cloud	S. 89
Y 403 000	Dänisch online A2.4	04.09. - 04.12.2023	vhs.cloud	S. 89
Y 403 040	Dänisch online A2.4	05.09. - 05.12.2023	vhs.cloud	S. 89
Y 422 071	Spanisch A1.1 - hybrid	07.09. - 14.12.2023	vhs.cloud	S. 87
Y 422 313	Spanisch A1.1 - hybrid	04.09. - 18.12.2023	vhs.cloud	S. 88

### Firmenschulungen Deutsch und Fremdsprachen

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

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

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



## Integrationskurse

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

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

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

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

## Deutschkurse für Flüchtlinge und Asylbewerber\*innen

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

## Lesen und Schreiben lernen

Neue Kurse ab Herbst 2023 in Kooperation mit der Lebenshilfe Peine-Burgdorf

## Beratung Deutsch als Fremdsprache: VHS Lehrte

### I. BAMF-Integrationskurse

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

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

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

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

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

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

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

## Sprachenberatung Fremdsprachen und Deutsch zum Semesterstart

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

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

Beratungstermine für Fremdsprachen und Deutsch als Fremdsprache

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

Montag, 21. August 2023,  
ab 18:00 Uhr, Lehrte, VHS-Gebäude,  
Rathausplatz 2

Dienstag, 22. August 2023,  
ab 18:00 Uhr, Burgdorf, VHS-Räume,  
Bergstr. 4-6

oder nach Vereinbarung.



## Burgdorf

### Y 404 011 Deutsch als Fremdsprache für Anfänger\*innen A1.1

Für alphabetisierte Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. Der Kurs findet zweimal wöchentlich, montags und mittwochs statt. Eine Anmeldung über das Internet ist für diesen Kurs nicht möglich. Bitte melden Sie sich per E-Mail an unter [wegener@vhs-ostkreis-hannover.de](mailto:wegener@vhs-ostkreis-hannover.de), um ein Formular für die schriftliche Anmeldung zu erhalten oder kommen Sie zu einem der Sprachenberatungstermine. Eine Anmeldung ist nur nach Beratung möglich. Tuula Leikkanen-Wrede montags, 04.09.2023 bis 17.01.2024 jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr 30 Abende, 60 UStd Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Seminarraum 2 Preis: 238,00 €

### Y 404 021 Deutsch als Fremdsprache A1.2

Für alphabetisierte Teilnehmende, die bereits ein Semester einen Deutschkurs besucht haben. Der Kurs findet zweimal wöchentlich, dienstags und freitags statt. Eine Anmeldung über das Internet ist für diesen Kurs nicht möglich. Bitte melden Sie sich per Mail an [wegener@vhs-ostkreis-hannover.de](mailto:wegener@vhs-ostkreis-hannover.de), um ein Formular für die schriftliche Anmeldung zu erhalten oder kommen Sie zu einem der Sprachenberatungstermine. Eine Anmeldung ist nur nach Beratung möglich. Tuula Leikkanen-Wrede dienstags, 05.09.2023 bis 19.01.2024 jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr 30 Abende, 60 UStd Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Seminarraum 4 Preis: 238,00 €

### Y 404 061 Deutsch als Fremdsprache A2.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A2.1. Der Kurs findet zweimal wöchentlich, montags und mittwochs, statt. Eine Anmeldung über das Internet ist für diesen Kurs nicht möglich. Bitte melden Sie sich per E-Mail an unter [wegener@vhs-ostkreis-hannover.de](mailto:wegener@vhs-ostkreis-hannover.de), um ein Formular für die schriftliche Anmeldung zu erhalten oder kommen Sie

zu einem der Sprachenberatungstermine. Eine Anmeldung ist nur nach Beratung möglich. Das Lehrbuch wird am ersten Unterrichtsabend bekanntgegeben. Tuula Leikkanen-Wrede montags, 04.09.2023 bis 17.01.2024 jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr 30 Abende, 60 UStd Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Seminarraum 4 Preis: 238,00 €

### Y 404 001 Deutsch als Fremdsprache B1.1

Nur für Teilnehmende, die das Niveau A2 abgeschlossen haben. Der Kurs findet zweimal wöchentlich, montags und mittwochs, statt. Eine Anmeldung über das Internet ist für diesen Kurs nicht möglich. Bitte melden Sie sich per E-Mail an unter [wegener@vhs-ostkreis-hannover.de](mailto:wegener@vhs-ostkreis-hannover.de), um ein Formular für die schriftliche Anmeldung zu erhalten oder kommen Sie zu einem der Sprachenberatungstermine. Eine Anmeldung ist nur nach Beratung oder Nachweis entsprechender Vorkenntnisse (Einstufung/Bescheinigung/Zertifikat) möglich. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben. Camilla Hilzendeger, Sabine Genters dienstags, 05.09.2023 bis 18.01.2024 jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr 30 Abende, 60 UStd Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, EDV-Raum Preis: 238,00 €

### Y 404 031 Deutsch als Fremdsprache B2.1

Nur für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die das Niveau B1 abgeschlossen haben. Der Kurs findet zweimal wöchentlich, dienstags und donnerstags statt. Eine Anmeldung über das Internet ist für diesen Kurs nicht möglich. Bitte melden Sie sich per Mail an [wegener@vhs-ostkreis-hannover.de](mailto:wegener@vhs-ostkreis-hannover.de), um ein Formular für die schriftliche Anmeldung zu erhalten oder kommen Sie zu einem der Sprachenberatungstermine. Eine Anmeldung ist nur nach Beratung oder Nachweis entsprechender Vorkenntnisse (Einstufung/Bescheinigung/Zertifikat) möglich.

Tuula Leikkanen-Wrede dienstags, 05.09.2023 bis 18.01.2024 jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr 30 Abende, 60 UStd Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Seminarraum 4 Preis: 238,00 €

## Lehrte

### Y 404 003 Deutsch als Fremdsprache für Anfänger\*innen A1.1

Für alphabetisierte Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Der Kurs findet zweimal wöchentlich, montags und dienstags statt. Eine Anmeldung über das Internet ist für diesen Kurs nicht möglich. Bitte melden Sie sich per Mail an [wegener@vhs-ostkreis-hannover.de](mailto:wegener@vhs-ostkreis-hannover.de), um ein Formular für die schriftliche Anmeldung zu erhalten oder kommen Sie zu einem der Sprachenberatungstermine. Eine Anmeldung ist nur nach Beratung möglich. Inken Kinder montags, 04.09.2023 bis 23.01.2024 jeweils von 19:15 - 20:45 Uhr 30 Abende Abend, 60 UStd Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1 Preis: 238,00 €

### Y 404 053 Deutsch als Fremdsprache A2.1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A1.2. Der Kurs findet zweimal wöchentlich, montags und donnerstags, statt. Lehrbuch: „Einfach gut!“ A2.1, telc-Verlag Eine Anmeldung über das Internet ist für diesen Kurs nicht möglich. Bitte melden Sie sich per Mail an [wegener@vhs-ostkreis-hannover.de](mailto:wegener@vhs-ostkreis-hannover.de), um ein Formular für die schriftliche Anmeldung zu erhalten oder kommen Sie zu einem der Sprachenberatungstermine. Eine Anmeldung ist nur nach Beratung möglich. Inken Kinder, noch nicht bekannt montags, 04.09.2023 bis 18.01.2024 jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr 30 Abende, 60 UStd Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum Preis: 238,00 €



## Lehrte

**Y 404 023 Deutsch als Fremdsprache B1.2**

Ein Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen B1.1. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben. Der Kurs findet viermal wöchentlich, montags, dienstags, mittwochs und donnerstags, statt.

Eine Anmeldung über das Internet ist für diesen Kurs nicht möglich. Bitte melden Sie sich per Mail an [wegener@vhs-ostkreis-hannover.de](mailto:wegener@vhs-ostkreis-hannover.de), um ein Formular für die schriftliche Anmeldung zu erhalten oder kommen Sie zu einem der Sprachenberatungstermine. Eine Anmeldung ist nur nach Beratung oder Nachweis entsprechender Vorkenntnisse (Bescheinigung/Zertifikat) möglich.

Denise Laes

montags, 11.09.2023 bis 13.11.2023

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

25 Abende, 50 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 2

Preis: 200,00 €

**Y 404 023Z Deutsch als Fremdsprache B1.2**

Ein Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen B1.1. Lehrwerk Pluspunkt Deutsch B1 von Cornelsen. Der Kurs findet viermal wöchentlich, montags, dienstags, mittwochs und donnerstags, statt.

Eine Anmeldung über das Internet ist für diesen Kurs nicht möglich. Bitte melden Sie sich per Mail an [wegener@vhs-ostkreis-hannover.de](mailto:wegener@vhs-ostkreis-hannover.de), um ein Formular für die schriftliche Anmeldung zu erhalten oder kommen Sie zu einem der Sprachenberatungstermine. Eine Anmeldung ist nur nach Beratung oder Nachweis entsprechender Vorkenntnisse (Bescheinigung/Zertifikat) möglich.

Denise Laes

dienstags, 14.11.2023 bis 09.01.2024

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

25 Abende, 50 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 2

Preis: 200,00 €

## Englisch

## Burgdorf

**Y 406 081 Englisch A1.1 - für Anfänger\*innen**

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

Sandra Anunciação-Göbert

donnerstags, 07.09.2023 bis 14.12.2023

jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr

13 Abende, 26 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 109,00 €

**Y 406 191 English for tourists A2**

*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. Der Kurs startet mit einer Wiederholung des Gelernten aus dem Vorsemester. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen und erhalten das entsprechende Zusatzmaterial. Parallel dazu arbeiten wir mit dem Lehrwerk „Network Refresh Now A2“ (Klett-Verlag) ab Lektion 7.

Christa Becker

dienstags, 05.09.2023 bis 19.12.2023

jeweils von 15:30 - 17:00 Uhr

12 Abende, 24 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 4

Preis: 102,00 €

**Y 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, 07.09.2023 bis 14.12.2023

jeweils von 08:55 - 10:25 Uhr

13 Vormittage, 26 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 109,00 €

**Y 406 121 Englisch B1**

Sie haben schon einmal Englisch gelernt und möchten Ihre Kenntnisse vertiefen oder auffrischen? In einer lockeren Atmosphäre können Sie in diesem Kurs weiter lernen. Wir freuen uns auf neue Teilnehmer\*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 3-4 Jahre VHS). Buch: Go for it! B1, Hueber, ISBN 978-3-19-002940-2, ab ca. Lektion 8.

Sandra Anunciação-Göbert

dienstags, 05.09.2023 bis 19.12.2023

jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr

12 Abende, 24 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 3

Preis: 102,00 €

**Y 406 171 Easy Conversation B1**

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

Das neue Lehrbuch wird am ersten Unterrichtstag bekanntgegeben.

Christa Becker

montags, 04.09.2023 bis 18.12.2023

jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr

12 Vormittage, 24 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 3

Preis: 102,00 €

**Y 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, 07.09.2023 bis 14.12.2023

jeweils von 10:30 - 12:00 Uhr

13 Vormittage, 26 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 109,00 €



## Y 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, 05.09.2023 bis 19.12.2023

jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

12 Abende, 24 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 102,00 €

## Y 406 271 Advanced English: Conversation and More C1/2

Have fun speaking English at an advanced level and at the same time revise and expand your vocabulary and grammar skills! Active participation is expected.

At least 8 years of English required! Material will be provided at cost.

Claudia Kempf-Oldenburg

mittwochs, 06.09.2023 bis 13.12.2023

jeweils von 09:00 - 10:30 Uhr

13 Vormittage, 26 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 3

Preis: 109,00 €

## Y 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.

Claudia Kempf-Oldenburg

mittwochs, 06.09.2023 bis 13.12.2023

jeweils von 10:30 - 12:00 Uhr

13 Vormittage, 26 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 3

Preis: 109,00 €

## Isernhagen

### Y 406 052 Englisch für Seniorinnen und Senioren A2.2

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

Lehrbuch: Easy English A2.2, Cornelsen, ISBN 978-3-06-520817-8, ab Lektion 3.

Christiane Bosenius

mittwochs, 06.09.2023 bis 24.01.2024

jeweils von 09:00 - 10:30 Uhr

14 Vormittage, 28 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 2

Preis: 117,00 €

### Y 406 132 English Conversation B2

Nowadays it seems unthinkable not to speak English. Even if you aren't a member of the working world any more, you are confronted daily with this global language. In an atmosphere free of stress, we will read and discuss everyday topics, train our understanding of English as spoken in different parts of the world and if you wish, also do some short stories. Material will be provided at cost.

Christiane Bosenius

dienstags, 05.09.2023 bis 23.01.2024

jeweils von 10:45 - 12:15 Uhr

12 Vormittage, 24 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 2

Preis: 102,00 €

### Y 406 182 Practising Everyday English B2

This course aims to improve your speaking ability so that you can use your English confidently in everyday situations. Short stories, newspaper articles and topics of common interest will lead to interesting discussions. The participants will be advised of any material at the beginning of the course.

Christiane Bosenius

mittwochs, 06.09.2023 bis 24.01.2024

jeweils von 10:45 - 12:15 Uhr

14 Vormittage, 28 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 2

Preis: 122,00 € (inkl. Materialien)

## online

### Y 406 070 Easy Conversation B1

online! Konversationskurs

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

Der Kurs findet über die Plattform ZOOM

statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie vor

Kursbeginn per E-Mail. Bitte geben Sie

Ihre E-Mail-Adresse bei der Anmeldung

unbedingt an. Stellen Sie vor der ersten

Unterrichtsstunde die Funktionalität des

Equipments (Audio, Mikrofon und ggf.

Webcam) sicher. Auf <https://zoom.us/test>

können Sie die Funktionen Audio, Mikrofon

und Webcam jederzeit testen.

Stefanie Rösler

montags, 04.09.2023 bis 08.01.2024

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

14 Abende, 28 UStd

Zoom

Preis: 117,00 €



Lehrte

**Y 406 313 Englisch für Anfängerinnen und Anfänger A 1.1**

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

Badou Sosseh  
dienstags, 05.09.2023 bis 19.12.2023  
jeweils von 18:45 - 20:15Uhr  
12 Abende, 24 UStd  
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 3  
Preis: 102,00 €

**Y 406 223 Englisch A1.1 - Fairway new Englisch für Personen mit geringen Vorkenntnissen**

In diesem Kurs werden wir unsere sprachlichen Schritte aus dem ersten Semester fortsetzen und Neues dazu lernen. Neue Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Lehrwerk: Fairway new A1, Klett, ISBN: 978-3-12-501610-1 ab Lektion 5.

Rebecca Jauss  
montags, 04.09.2023 bis 11.12.2023  
jeweils von 08:30 - 10:00 Uhr  
11 Vormittage, 22 UStd  
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 4  
Preis: 94,00 €

**Y 406 303 Englisch für Seniorinnen und Senioren A2**

In einer lockeren Atmosphäre können Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen die englische Sprache entdecken. Ohne Druck und mit viel Spaß sollen die Freude am Sprechen und erste Grundlagen für die Verständigung in Urlaub und Alltag vermittelt werden. Ein extra darauf abgestimmtes Lehrwerk (At Your Leisure, hueber, ISBN 978-3-19-009599-5, ab Lektion 9) ermöglicht einen langsamen und praxisorientierten Lernerfolg. Es sind neue Teilnehmende jeden Alters, mit leichten Vorkenntnissen, herzlich willkommen!

Badou Sosseh  
dienstags, 05.09.2023 bis 19.12.2023  
jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr  
12 Abende, 24 UStd  
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 3  
Preis: 102,00 €

**Y 406 123 Fairway A2**

Ein Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (A1). Wir beginnen mit dem zweiten Lehrbuch und widmen uns neuen, spannenden Themen auf dem Niveau A2. Lehrbuch: Fairway new A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501612-5, ab ca. Lektion 1.

Rebecca Jauss  
dienstags, 05.09.2023 bis 12.12.2023  
jeweils von 09:00 - 10:30 Uhr  
11 Vormittage, 22 UStd  
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 3  
Preis: 94,00 €

**Y 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, 06.09.2023 bis 13.12.2023  
jeweils von 10:45 - 12:15 Uhr  
13 Vormittage, 26 UStd  
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1  
Preis: 109,00 €

**Y 406 023 Fairway B1**

Wir werden mit Hilfe des Buches unseren Wortschatz und unsere Grammatikkenntnisse erweitern und uns dann viel Zeit nehmen, dies beim aktiven Sprechen in die Praxis umzusetzen.

Für Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen.  
Lehrbuch: Fairway B1, Klett, ISBN 978-3-12-501498-5, ab ca. Lektion 9.  
Rebecca Jauss  
montags, 04.09.2023 bis 11.12.2023  
jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr  
11 Abende, 22 UStd  
Lehrte, Gymnasium, Burgdorfer Str. 16  
Preis: 94,00 €

**Y 406 053 English Unlimited B1+**

Für Teilnehmende, die sich am Ende des Niveaus B1 sehen, etwas Neues lernen, aber noch nicht mit dem Niveau B2 beginnen möchten.

Lehrbuch: English Unlimited B1+, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-539915-0, ab ca. Lektion 6.  
Rebecca Jauss  
montags, 04.09.2023 bis 11.12.2023  
jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr  
11 Abende, 22 UStd  
Lehrte, Gymnasium, Burgdorfer Str. 16  
Preis: 94,00 €

**Y 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, 06.09.2023 bis 13.12.2023  
jeweils von 09:00 - 10:30 Uhr  
13 Vormittage, 26 UStd  
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1  
Preis: 109,00 €

**Y 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, 06.09.2023 bis 13.12.2023  
jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr  
13 Abende, 26 UStd  
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1  
Preis: 109,00 €

**25 %  
Werbepremie**

Sie erhalten einen Gutschein über 25 % des Kurspreises\*, wenn Sie neue Teilnehmerinnen oder Teilnehmer für die VHS Ostkreis Hannover werben. Nähere Informationen dazu finden Sie in den Geschäftsbedingungen.

\*Materialkosten etc. werden nicht berücksichtigt.



## Französisch

### Burgdorf

#### **Y 408 981 Teilzeit-Bildungsurlaub: Französisch für Anfänger\*innen A1.1**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Wollten Sie schon immer die französische Sprache erlernen? Ohne Leistungsdruck und ohne Vorkenntnisse? Dann sind Sie beim Bildungsurlaub „Französisch für Anfänger\*innen“ genau richtig! Ob für den nächsten Urlaub, für die Verständigung bei der Arbeit oder einfach nur aus Interesse: Leicht und unkompliziert können Sie in diesem Kurs ohne jegliche Vorkenntnisse in 5 Tagen Grundlagen der französischen Sprache erlernen. Selbstverständlich ohne Leistungsdruck, dafür mit interaktiven und hilfreichen Lernmethoden. Von der Begrüßung und Vorstellung der Person bis hin zu Einkaufen auf dem Markt, Bestellen im Restaurant und der korrekten Konjugation wichtiger Verben: bei diesem Bildungsurlaub liegt der Fokus insbesondere auf der Kommunikation in Französisch. In diesem Sinne: bienvenu au cours et à bientôt!

VA-Nr.: B21-104789-54

Astrid Le Loup

Mo, 15.01.2024 bis Fr, 19.01.2024

täglich jeweils von 08:00 - 12:45 Uhr

5 Vormittage, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 174,00 €

#### **Y 408 911 Teilzeit-Bildungsurlaub: Französisch Auffrischung und Fortsetzung A1 - intensiv**

als Teilzeit-Bildungsurlaub anerkannt! Fortsetzungskurs aus dem Frühjahrssemester 2023.

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

Die Kenntnis einfacher Grammatikstrukturen und grundlegender Redewendungen wird vorausgesetzt.

Teilnahmevoraussetzung: Sie können einfache Fragen beantworten und leichte Texte dem Sinn nach verstehen (ca. 2-3 Semester). Der Unterrichtstag wird durch vielfältige Übungen abwechslungsreich und praxisorientiert gestaltet, sodass jeder Lerntyp angesprochen und der intensive Tag kurzweilig und nachhaltig gestaltet wird. Am Vormittag gibt es jeweils eine Pause. Durch das genutzte Lehrwerk bzw. eine Lektüre kann das Gelernte bis zum nächsten Kurstag gefestigt werden.

Der Kurs ist nach niedersächsischem Bildungsurlaubsgesetz als Teilzeit-Bildungsurlaub anerkannt. Dabei müssen die 30 Unterrichtseinheiten nicht in 5 aufeinanderfolgenden Tagen, sondern können auch eintägig innerhalb von 12 Wochen durchgeführt werden. Der Kurs kann sowohl von Teilnehmenden gebucht werden, die bei Ihrem Arbeitgeber eine Freistellung als Bildungsurlaub einreichen, als auch von solchen, die ihn in ihrer Freizeit belegen.

VA-Nr.: B23-118315-32

Astrid Le Loup

Di, 17.10.2023, 08:00 - 12:45 Uhr

Di, 21.11.2023, 08:00 - 12:45 Uhr

Di, 05.12.2023, 08:00 - 12:45 Uhr

Di, 12.12.2023, 08:00 - 12:45 Uhr

Di, 09.01.2024, 08:00 - 12:45 Uhr

5 Dienstage, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 3

Preis: 174,00 €

#### **Y 408 901 Teilzeit-Bildungsurlaub: Französisch Auffrischung A2 - intensiv**

als Teilzeit-Bildungsurlaub anerkannt!

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

Die Kenntnis einfacher Grammatikstrukturen und grundlegender Redewendungen wird vorausgesetzt.

Teilnahmevoraussetzung: Sie können einfache Fragen beantworten und leichte Texte dem Sinn nach verstehen (ca. 3 Jahre Französisch). Der Unterrichtstag wird durch vielfältige Übungen abwechslungsreich und praxisorientiert gestaltet, sodass jeder Lerntyp angesprochen und der intensive Tag kurzweilig und nachhaltig gestaltet wird. Am Vormittag gibt es jeweils eine Pause. Durch das genutzte Lehrwerk bzw. eine Lektüre kann das Gelernte bis zum nächsten Kurstag gefestigt werden.

Der Kurs ist nach niedersächsischem Bildungsurlaubsgesetz als Teilzeit-Bildungsurlaub anerkannt. Dabei müssen die 30 Unterrichtseinheiten nicht in 5 aufeinanderfolgenden Tagen, sondern können auch eintägig innerhalb von 12 Wochen durchgeführt werden. Der Kurs kann sowohl von Teilnehmenden gebucht werden, die bei Ihrem Arbeitgeber eine Freistellung als Bildungsurlaub einreichen, als auch von solchen, die ihn in ihrer Freizeit belegen.

VA-Nr.: B23-118315-32

Astrid Le Loup

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

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

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

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

Di, 16.04.2024, 08:00 - 12:45 Uhr

5 Dienstage, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 3

Preis: 174,00 €



### Y 408 001 Französisch für Anfängerinnen und Anfänger

Sie mögen diese klangvolle Sprache, trauen sich jedoch nicht, sie zu erlernen, weil Sie meinen, dies sei zu schwer? Dann kommen Sie in diesen Kurs für Leute ohne Vorkenntnisse und überzeugen Sie sich, dass es Spaß macht, französisch zu lernen. Ganz ohne Zwang und ohne Druck werden wir uns entspannt und stressfrei der Sprache nähern. Bald werden Sie die elementaren Begriffe beherrschen und freuen sich auf das nächste Treffen, um die gelernten Kenntnisse anzuwenden und zu erweitern. Nur Mut-bon courage!  
Lehrbuch wird am ersten Unterrichtsabend bekanntgegeben.

Ramdane Rahmouni  
dienstags, 05.09.2023 bis 19.12.2023  
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr  
12 Abende, 24 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
Seminarraum 5  
Preis: 102,00 €

### Y 408 011 Voyages A2

Lehrbuch: Voyages neu A2, Klett, ISBN 978-3-12-529422-6, ab ca. Lektion 11.  
Astrid Le Loup  
freitags, 22.09.2023 bis 15.12.2023  
jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr  
9 Abende, 18 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
Seminarraum 5  
Preis: 79,00 €

### Y 408 021 Voyages A2 - Conversation

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

Lehrbuch: Voyages A2, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-529422-6  
Ramdane Rahmouni  
mittwochs, 04.10.2023 bis 20.12.2023  
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr  
10 Abende, 20 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
Seminarraum 3  
Preis: 86,00 €

### Y 408 051 Reprise B1

Vous avez déjà quelques notions de français. Ce cours vous permet de perfectionner vos connaissances et d'enrichir votre vocabulaire.

Lehrwerk: Reprise, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-003380-5, ab ca. Lektion 13.  
Kein Unterricht in den Herbstferien und am Mittwoch, 01.11.2023.  
Cathy Struckmeier  
mittwochs, 20.09.2023 bis 13.12.2023  
jeweils von 16:00 - 17:30 Uhr  
10 Nachmittage, 20 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
Seminarraum 3  
Preis: 86,00 €

### Y 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 in den Herbstferien und am 30.10.2023 (Reformationstag)  
Cathy Struckmeier  
dienstags, 12.09.2023 bis 12.12.2023  
jeweils von 15:00 - 16:30 Uhr  
10 Nachmittage, 20 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
Seminarraum 3  
Preis: 86,00 €

### Y 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 Donnerstag, 02.11.2023.  
Cathy Struckmeier  
donnerstags, 14.09.2023 bis 07.12.2023  
jeweils von 11:00 - 12:30 Uhr  
10 Vormittage, 20 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
Seminarraum 3  
Preis: 86,00 €

### Y 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, 13.09.2023 bis 29.11.2023  
jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr  
10 Vormittage, 20 UStd  
Ehlershausen, Feuerwache  
Preis: 86,00 €

## Isernhagen

### Y 408 052 Cours de Conversation B1

Thèmes actuels de la presse, histoires courtes, exercices de grammaire etc.  
Voraussetzung ca. 5 Jahre Französisch  
N. N.  
mittwochs, 06.09.2023 bis 20.12.2023  
jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr  
14 Abende, 28 UStd  
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,  
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1  
Preis: 117,00 €



## Italienisch

### Bildungsurlaube

#### Y 409 013 BU: Italienisch für Anfängerinnen und Anfänger A 1.1

Lust auf Italienisch? Dann hin zu diesem intensiven Wochenkurs, der als Bildungsurlaub anerkannt ist.

Ohne Stress und mit viel Spass und Freude lernen Sie die ersten selbständigen Schritte in der klangvollen italienischen Sprache.

Ein Kurs für Teilnehmende mit keinen oder sehr geringen Kenntnissen. Die Lehrmaterialien werden gestellt.

VA: wird später bekanntgegeben

Zully Eldag Cidarar

Mo, 16.10.2023 bis Fr, 20.10.2023

täglich jeweils von 09:00 - 16:15 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 1

Preis: 215,00 €

#### Y 409 023 BU: Italienisch A1- A2

Fortsetzung des Bildungsurlaubes im Oktober 2023. Bereits Gelerntes wird wiederholt und wir erweitern dann in intensiver Form unsere sprachlichen Fertigkeiten und Kenntnisse.

Ohne Stress, mit viel Spass und Freude machen wir weitere Fortschritte in der klangvollen italienischen Sprache. Ein Kurs für Teilnehmende geringen Vorkenntnissen (ca. 1 Semester). Die Lehrmaterialien werden gestellt.

VA: wird später bekanntgegeben

Zully Eldag Cidarar

Mo, 15.01.2024 bis Fr, 19.01.2024

täglich jeweils von 09:00 - 16:15 Uhr

5 Tage, 40 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 3

Preis: 215,00 €

## Burgdorf

#### Y 409 001 Italienisch 'Con Piacere Nuovo' A1

Ein Kurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Lehrwerk: Con Piacere nuovo A1 Kurs- und Übungsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 4/5. Der Unterricht findet am 02.10.23 und in den Herbstferien statt.

Lisa Puddu Geisler

montags, 18.09.2023 bis 20.11.2023

jeweils von 18:15 - 19:45 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 86,00 €

#### Y 409 141 Italienisch im zweiten Semester A1.1

Italienisch im zweiten Semester. Ohne Stress und mit viel Spaß und Freude erweitern wir die Kenntnisse aus dem Anfängerkurs im letzten Semester. Immer besser werden Sie selbständig formulieren und sich in der klangvollen italienischen Sprache ausdrücken können. Ein Kurs für Teilnehmende mit wenigen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Con Piacere nuovo A1 Kurs- und Übungsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 2. Der Unterricht findet in den Herbstferien statt.

Lisa Puddu Geisler

mittwochs, 20.09.2023 bis 22.11.2023

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 5

Preis: 86,00 €

#### Y 409 151 Italienisch 'Con Piacere' A1.2

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

Lisa Puddu Geisler

dienstags, 19.09.2023 bis 05.12.2023

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 2

Preis: 86,00 €

#### Y 409 131 Italiano per tutti A 2

Niveau A2/B1

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

Lehrbuch: Con Piacere nuovo A2, ISBN 978-3-12-525206 und Trainingsbuch ISBN 978-3-12-5252080. Der Unterricht findet in den Herbstferien statt.

Lisa Puddu Geisler

donnerstags, 21.09.2023 bis 23.11.2023

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

10 Abende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 1

Preis: 86,00 €

## Isernhagen

#### Y 409 092 Italienisch Konversation B2

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

Giuliano Perotti

mittwochs, 06.09.2023 bis 06.12.2023

jeweils von 08:55 - 10:25 Uhr

12 Vormittage, 24 UStd

Isernhagen N.B. Jugendtreff „Neddenstiftung“, Am Ortfelde 71

Preis: 102,00 €

## Lehrte

#### Y 409 003 Italienisch für Anfängerinnen und Anfänger A 1.1

Lust auf Italienisch? Dann hin zu diesem Kurs. Ohne Stress und mit viel Spass und Freude lernen Sie die ersten selbständigen Schritte in der klangvollen italienischen Sprache. Ein Kurs für Teilnehmende mit keinen oder sehr geringen Kenntnissen. Das Lehrbuch wird am ersten Unterrichtsabend bekannt gegeben.

Elia Calanni Rindina

donnerstags, 07.09.2023 bis 21.12.2023

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

14 Abende, 28 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 3

Preis: 117,00 €

25 %

### Vielbucherprämie

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



## Spanisch

## Burgdorf

**Y 422 311 Spanisch für Anfängerinnen und Anfänger**

Ein Kurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. In einer lockeren Atmosphäre können Sie in diesem Kurs die spanische Sprache entdecken. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Roxana Mariela Mergl  
dienstags, 05.09.2023 bis 19.12.2023  
jeweils von 11:00 - 12:30 Uhr  
12 Vormittage, 24 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
Seminarraum 3  
Preis: 102,00 €

**Y 422 321 Spanisch für die Reise**

Ein Kurs für Teilnehmende ohne oder mit wenigen Vorkenntnissen. In einer lockeren Atmosphäre können Sie in diesem Kurs die spanische Sprache entdecken und alles lernen, was man bei einem Aufenthalt in Spanien im sprachlichen Rucksack dabei haben muss. Es wird mit Kopien gearbeitet.

Roxana Mariela Mergl  
Fr, 10.11.2023, 15:00 - 18:15 Uhr  
Sa, 11.11.2023, 10:00 - 15:15 Uhr  
1 Wochenende, 10 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
Seminarraum 3  
Preis: 48,00 €

**Y 422 071 Spanisch A1.1 - im zweiten Semester - Hybridkurs**

Ein Kurs für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen (ca. 1 Semester VHS). Praxisorientiert, alltagsnah und in einer lockeren Atmosphäre können Sie in diesem Kurs die spanische Sprache entdecken. Dabei können Sie ganz flexibel von Kurstag zu Kurstag entscheiden, ob Sie vor Ort in Präsenz teilnehmen oder sich online zuschalten möchten - das Hybridformat macht es möglich! Der Kurs wird online über die Videokonferenz in der vhs.cloud übertragen. Über Tablet, Laptop oder PC kann aktiv über die Kamera im Unterrichtsraum, das eigene Mikrofon und, wenn gewünscht, die eigene Webcam teilgenommen werden. Über die vhs.cloud werden ebenso Arbeitsmaterialien und kleine Aufgaben zur Verfügung gestellt.  
Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1 - ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 3

Sandra Anunção-Göbert  
donnerstags, 07.09.2023 bis 14.12.2023  
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr  
13 Abende, 26 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
EDV-Raum  
Preis: 125,00 €

**Y 422 161 Spanisch A1**

Ein Kurs für Personen mit Grundkenntnissen (ca. 3 Semester VHS). Praxisorientiert, alltagsnah und in einer lockeren Atmosphäre können Sie Ihre Grundkenntnisse erweitern und die spanische Sprache weiterhin entdecken.

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Klett, ISBN 978-3-12-514671-6, ab ca. Lektion 8.  
Sandra Anunção-Göbert  
mittwochs, 06.09.2023 bis 13.12.2023  
jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr  
13 Abende, 26 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
Seminarraum 1  
Preis: 109,00 €

**Y 422 131 Spanisch A2**

In einer lockeren Atmosphäre vertiefen und erweitern wir unsere Kenntnisse der spanischen Sprache. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 6 Semester VHS) sind herzlich willkommen!  
Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A2, Klett, ISBN 978-3-12-514677-8, ab ca. Lektion 3.  
Sandra Anunção-Göbert  
dienstags, 05.09.2023 bis 19.12.2023  
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr  
12 Abende, 24 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
Seminarraum 3  
Preis: 102,00 €

**Y 422 151 Spanisch A2**

In einer lockeren Atmosphäre vertiefen und erweitern wir unsere Kenntnisse der spanischen Sprache. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 7-8 Semester VHS) sind herzlich willkommen!  
Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A2, Klett, ISBN 978-3-12-514677-8, ab ca. Lektion 10.  
Sandra Anunção-Göbert  
mittwochs, 06.09.2023 bis 13.12.2023  
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr  
13 Abende, 26 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
Seminarraum 1  
Preis: 109,00 €

**Y 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, 05.09.2023 bis 19.12.2023  
jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr  
12 Vormittage, 24 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
Seminarraum 3  
Preis: 102,00 €

## Isernhagen

**Y 422 072 Spanisch A1.2 - im dritten Semester**

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (ca. 2 Semester).  
Lehrbuch: Perspectivas! Ya! A1, Cornelsen-Verlag, ab ca. Lektion 4.

Mayelin Dobrodt  
dienstags, 05.09.2023 bis 19.12.2023  
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr  
12 Abende, 24 UStd  
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,  
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 2  
Preis: 102,00 €

**Y 422 062 Spanisch für Fortgeschrittene A2**

Español para avanzado con conversación fácil

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A2 (ca. 3-4 Jahre Unterricht).  
Lehrbuch: Perspectivas !Ya! A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20488-7, ab Lektion 15.  
Mayelin Dobrodt  
donnerstags, 07.09.2023 bis 07.12.2023  
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr  
12 Abende, 24 UStd  
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,  
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1  
Preis: 102,00 €



## Lehrte

### **Y 422 113 Spanisch für Anfängerinnen und Anfänger**

für Anfängerinnen und Anfänger

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

Marta Kötting

mittwochs, 06.09.2023 bis 13.12.2023

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

13 Abende, 26 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 3

Preis: 109,00 €

### **Y 422 303 Spanisch A1**

Ein Kurs für Personen mit Grundkenntnissen (ca. 3 Semester VHS). Praxisorientiert, alltagsnah und in einer lockeren Atmosphäre können Sie Ihre Grundkenntnisse erweitern und die spanische Sprache weiterhin entdecken.

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Klett, ISBN 978-3-12-514671-6, ab ca. Lektion 8.

Sandra Anunção-Göbert

montags, 04.09.2023 bis 18.12.2023

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

12 Abende, 24 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 3

Preis: 102,00 €

### **Y 422 313 Spanisch im dritten Semester A1.1 - Hybridkurs**

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

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

Sandra Anunção-Göbert

montags, 04.09.2023 bis 18.12.2023

jeweils von 19:45 - 21:15 Uhr

12 Abende, 24 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 3

Preis: 116,00 €

### **Y 422 003 Spanisch A1.1 - im zweiten Semester**

Ein Kurs Leute mit geringen Vorkenntnissen (ca. 1 Semester). Praxisorientiert, alltagsnah und in einer lockeren Atmosphäre können Sie die spanische Sprache entdecken. Sie werden staunen, wieviel Sie in kurzer Zeit lernen!

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1 Kurs- und Übungsbuch“, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514671-6

Elisabeth del Carmen San José Palacio

dienstags, 05.09.2023 bis 19.12.2023

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

12 Abende, 24 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 4

Preis: 102,00 €

### **Y 422 143 Spanisch am Vormittag A2**

Wir erweitern unsere Kenntnisse Stück für Stück auf Niveau A2 und nehmen uns Zeit gegebenenfalls auch die eine oder andere Unsicherheit zu klären. Neue Teilnehmende mit Vorkenntnissen (mindestens A1, ca. 2 Jahre VHS) sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A2 Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514677-8, ab ca. Lektion 8. Bitte zum ersten Kurstag bereits mitbringen.

Denise Clémeur

dienstags, 05.09.2023 bis 12.12.2023

jeweils von 11:00 - 12:30 Uhr

11 Vormittage, 22 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 3

Preis: 94,00 €

### **Y 422 233 Vamos a repasar - Auffrischkurs A2**

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

Lehrbuch: 3 por uno - Repasa A2, Klett, ISBN 978-3-12-535851-5, voraussichtlich ab Lektion 9. Bitte zum ersten Kurstag bereits mitbringen.

Denise Clémeur

montags, 04.09.2023 bis 11.12.2023

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

11 Abende, 22 UStd

Lehrte, Gymnasium, Burgdorfer Str. 16

Preis: 94,00 €

### **Y 422 403 Spanisch A2.1**

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

Lehrwerk: Con gusto nuevo A2, Kurs- und Übungsbuch, Klett-Verlag, ab Lektion 1.

Roxana Mariela Mergl

montags, 04.09.2023 bis 18.12.2023

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

12 Abende, 24 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 4

Preis: 102,00 €

### **Y 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, 05.09.2023 bis 12.12.2023

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

11 Abende, 22 UStd

Lehrte, Gymnasium, Burgdorfer Str. 16

Preis: 94,00 €



## Dänisch

### Y 403 020 Dänisch A1.1

Online!

Möchten Sie Ihren Sommerurlaub in Dänemark verbringen oder sind Sie nur neugierig auf Dänemark? Dann ist diese Veranstaltung genau das Richtige für Sie. Die Kursleitung nimmt Sie mit auf eine kleine Bilderreise in verschiedene Städte und zu interessanten Sehenswürdigkeiten Dänemarks und kann Ihnen viele landeskundliche Informationen geben. Außerdem werden Sie ein bisschen in die dänische Sprache reinschnuppern und ein paar nützliche Redewendungen für Ihren nächsten Dänemark-Urlaub lernen.

Carin Schwartz

Sa, 09.09.2023, 09:30 - 11:45 Uhr

1 Vormittag, 3 UStd

VHS Cloud

Preis: 28,00 €

### Y 403 030 Dänisch A2.1

Online!

Hej med jer! Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon ein bisschen Dänisch gelernt haben (ca. 2-3 Semester) und gerne ihre Kenntnisse erweitern möchten. Der Fokus liegt auf der mündlichen Kommunikation. Außerdem gibt der Kurs einen kleinen Einblick in die kulturellen Traditionen Dänemarks.

Lehrbuch: Vi snakkes ved! Aktuell A1+, wird beendet, weiteres Lehrbuch wird bekanntgegeben.

Carin Schwartz

mittwochs, 06.09.2023 bis 06.12.2023

jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr

12 Abende, 24 UStd

VHS Cloud

Preis: 190,00 €

### Y 403 000 Dänisch A2.4

Online! Kleingruppenkurs

Hej med jer! Dieser Kurs ist für Teilnehmende, die schon Dänisch gelernt, gute Vorkenntnisse (mindestens A2.1) haben und gerne ihre Kenntnisse erweitern möchten. Im Mittelpunkt steht die mündliche Kommunikation in Alltagssituationen. Außerdem bietet der Kurs einen Einblick in die kulturellen Traditionen Dänemarks.

Lehrbuch: Vi snakkes ved! aktuell A2, Hueber, ISBN 978-3-19-205379-5, ca. ab Kapitel 19.

Carin Schwartz

montags, 04.09.2023 bis 04.12.2023

jeweils von 18:30 - 19:30 Uhr

12 Abende, 16 UStd

VHS Cloud

Preis: 130,00 €

### Y 403 040 Dänisch A2.4

Online! Kleingruppenkurs

Hej med jer! Dieser Kurs ist für Teilnehmende, die schon etwas Dänisch gelernt haben (A1 abgeschlossen) und gerne ihre Kenntnisse erweitern möchten. Im Mittelpunkt steht die mündliche Kommunikation in Alltagssituationen. Außerdem bietet der Kurs einen Einblick in die kulturellen Traditionen Dänemarks.

Lehrbuch: Vi snakkes ved! aktuell A2, Hueber, ISBN 978-3-19-205379-5, ab Kapitel 14.

Carin Schwartz

dienstags, 05.09.2023 bis 05.12.2023

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

10 Abende, 14 UStd

VHS Cloud

Preis: 115,00 €

## Info - Dänischkurse online

Die Kurse laufen über die Lernplattform vhs.cloud: <https://www.vhs.cloud>. Auf der Startseite unserer Homepage finden Sie eine Anleitung zur kostenlosen Registrierung in der vhs.cloud. Nach Ihrer Kursanmeldung bei der VHS erhalten Sie per E-Mail einen Zugangscode (inklusive Anleitung), mit dem Sie ihrem virtuellen Kursraum in der vhs.cloud beitreten können. Geben Sie daher bei der Anmeldung bitte unbedingt Ihre E-Mailadresse an! Technische Voraussetzungen: Für die Teilnahme an Videokonferenzen benötigen Sie einen PC oder ein Tablet sowie entweder das im PC integrierte Mikrofon oder ein zusätzliches Headset (Kopfhörer mit Mikrofon). Außerdem idealerweise eine externe oder im Endgerät integrierte Webcam. Bitte testen Sie die Funktionalität des Equipments vor der ersten Unterrichtsstunde und schalten Sie Kamera und Mikrofon vor Beginn der Konferenz aktiv!



© Birgit Schwier-Fuchs

### Finnisch

#### Y 407 001 Finnisch B1.1

Ein Kurs für Teilnehmende, die das Niveau A2 abgeschlossen haben. Anhand des Lehrbuches und vieler kommunikativer Übungen erweitern Sie Ihren Wortschatz und lernen schnell, wichtige Alltagssituationen sprachlich bewältigen zu können.

Lehrwerk: Yksi, kaksi, kolme, Teil 1. Finnisch für Deutschsprachige, ISBN 978-3-944312-12-5.

Tuula Leikkanen-Wrede

donnerstags, 07.09.2023 bis 07.12.2023

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

12 Abende, 24 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Seminarraum 2

Preis: 102,00 €

### Chinesisch

#### Y 402 003 Schnupperkurs Chinesisch

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen, die zuerst einen kurzen Einblick in die chinesische Sprache haben möchten, bevor sie sich in den nachfolgenden Sprachkurs anmelden, der über neun Dienstagabende angeboten wird.

In diesem Schnupperkurs an drei Dienstagabenden erlernen Sie einfache, allgemeine und alltägliche Redewendungen, die schon eine kleine Kommunikation ermöglichen.

Als Einstieg in die chinesische Schrift werden einige wenige Buchstaben vermittelt, die man auch unter dem Gesichtspunkt der Kalligrafie betrachten kann.

Ein Lehrbuch ist nicht erforderlich. Bringen Sie nur Schreibzeug und Neugier auf eine andere Sprache mit.

Xin Schubert

dienstags, 05.09.2023 bis 19.09.2023

jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

3 Abende, 6 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 4

Preis: 33,00 €

#### Y 402 013 Chinesisch für Anfänger\*innen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen, die die ersten sprachlichen Schritte mit der chinesischen Sprache versuchen möchten. Im Vordergrund steht das Sprechen mit Hilfe von allgemeinen Redemitteln, um die ersten kleinen Gespräche untereinander zu ermöglichen. Die chinesische Schrift wird dabei allmählich und behutsam vermittelt. Die Teilnahme am vorausgehenden Schnupperkurs ist für diesen Kurs nicht vorausgesetzt.

Ein Lehrbuch wird am ersten Abend bekanntgegeben.

Xin Schubert

dienstags, 26.09.2023 bis 19.12.2023

jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

9 Abende, 18 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

Seminarraum 4

Preis: 79,00 €



## Wegweiser

Firmenschulungen	92
EDV-Beratung	92
Angebote für Schüler*innen	92
Computer-Basiswissen	92
Computer-Intensiv	94
Android-Smartphone	95
Projekt MiT	96
iPhone/iPad	97
Computerclubs	98

## Kontakte

Dirk Eickstädt  
 Programmbereichsleitung  
 Tel. 05132 50 00 - 14  
[eickstaedt@vhs-ostkreis-hannover.de](mailto:eickstaedt@vhs-ostkreis-hannover.de)

Elke Schwanke  
 Sachbearbeitung  
 Tel. 0511 22 08 222  
[schwanke@vhs-ostkreis-hannover.de](mailto:schwanke@vhs-ostkreis-hannover.de)

## Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0



## Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der VHS

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und Beruf“ dar. Angeboten werden auch Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Veranstaltungen zu Querschnittsthemen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstrainings) stärken, ergänzen das Angebot.





## Firmenschulungen

Wir bieten interessierten Firmen und öffentlichen Einrichtungen bedarfsgerechte Weiterbildung für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

- zu günstigen Konditionen,
- in kleinen Gruppen,
- in Ihrer Nähe.

Unsere Weiterbildungskonzepte

- können bedarfsgerecht angepasst und
- individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt werden.

Für die Schulungen stehen erfahrene Dozentinnen und Dozenten sowie moderne Medien zur Verfügung.

### Kontakt:

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

## EDV-Beratung

Wenn Sie Fragen zu den Kursinhalten oder zur Kurswahl passend zu Ihrem Kenntnisstand wünschen, beraten wir Sie gern. Zu den angegebenen Zeiten stehen wir telefonisch für eine Beratung zur Verfügung. Selbstverständlich können Sie mit uns auch einen persönlichen Beratungstermin vereinbaren.

Sie erreichen uns:

- montags bis freitags  
von 09:00 bis 12:30 Uhr,
- oder nach Vereinbarung unter  
05132 50 00 - 14

### Y 501 511 Fit im Büroalltag

Zielgruppe: Personen, die  
- in einer beruflichen Fort- und Weiterbildung ihre MS Office Kenntnisse aktualisieren und vertiefen möchten.

- nach längerer Zeit wieder in den Beruf einsteigen möchten.
- an einer Umschulungsmaßnahme im Rahmen von Arbeits- und Fördermaßnahmen für Berufsumsteiger teilnehmen wollen.

Dabei werden Kenntnisse für Anwendungen folgender MS Office 2016 Programme vermittelt bzw. vertieft, um diese sicherer und effizienter anwenden zu können:

Windows: Dateimanagement Grundlagen.  
Word: Textgestaltung, Tabellen eingeben und gestalten, Kopf- / Fußzeilen, Serienbriefe und -etiketten.

Excel: Tabellen erstellen und formatieren, Formeln und Funktionen anwenden, Diagramme erstellen.

PowerPoint: Erstellen und steuern von Präsentationen.

Anahita Haeber

samstags, 13.01.2024 bis 27.01.2024

jeweils von 09:00 - 16:15 Uhr

4 Samstage, 32 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 190,00 €

### Y 500 253 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, 16.10.2023 bis Do, 19.10.2023

täglich jeweils von 10:00 - 13:15 Uhr

4 Vormittage, 16 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

EDV-Raum

Preis: 110,00 €

## „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.

### Y 500 231 Tastschreiben heute - Schnelleinstieg

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

Die Teilnehmenden lernen über Farben, Bilder, Kartenspiele und Rätselübungen die Computertastatur "spielend" und mit viel Spaß kennen.

In der neuen Trainingsmethode werden Sprache, Musik, Entspannungs- und Visualisierungstechniken miteinander verknüpft.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Heidrun Pallagst

Fr, 24.11.2023, 18:00 - 21:15 Uhr

Sa, 25.11.2023, 09:00 - 14:00 Uhr

So, 26.11.2023, 09:00 - 14:00 Uhr

1 Wochenende, 16 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 110,00 €



### Y 501 601 Computer am Nachmittag - Anfänger\*innen - Windows 11

Wenn Sie einen Computer (Windows 11) zu Hause haben, den Sie bisher nur wenig nutzten oder Sie planen sich einen anzuschaffen, um in Zukunft selbständig damit zu arbeiten, dann sind Sie bei diesem Kurs genau richtig! Sie lernen hier die Grundlagen: wie Sie sich auf der Computeroberfläche zurechtfinden, Programme öffnen und benutzen, Dateien erstellen, speichern, überarbeiten und wiederfinden und wie Sie mit einfachen Tricks Ihre Briefe schreiben. Beim Suchen nach Informationen lernen Sie schnelles Recherchieren im Internet und wie Sie mit E-Mail umgehen. Die einzelnen Kursinhalte werden jeweils durch Übungen vertieft. Dieser Kurs eignet sich für alle, die sich von Anfang an mit dem PC vertraut machen möchten.

Anahita Haeber

Mi, 13.09.2023, 14:00 - 17:15 Uhr

Mi, 20.09.2023, 14:00 - 17:15 Uhr

Mi, 27.09.2023, 14:00 - 17:15 Uhr

Mi, 04.10.2023, 14:00 - 17:15 Uhr

4 Nachmittage, 16 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 107,00 €

### Y 501 603 Computer am Wochenende - Anfänger\*innen - Windows 10

Inhalt s. Y 501 601.

Oliver Schlickeisen

Sa, 16.09.2023, 09:00 - 16:15 Uhr

Sa, 23.09.2023, 09:00 - 16:15 Uhr

2 Samstage, 16 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

EDV-Raum

Preis: 107,00 €

### Y 501 621 Computer am Nachmittag - Fortgeschrittene - Windows 11

Sie können schon ein wenig mit dem PC (Windows 11) umgehen und wollen lernen, wie man die Daten auf dem Computer verwaltet und sichert? Hier lernen Sie, wie Sie mit dem richtigen Dateimanagement den Überblick behalten und wichtige Daten auf dem USB-Stick oder auf einer DVD sichern können. Darüber hinaus lernen Sie z.B. wie Sie eine Einladung erstellen, Ihre Haushaltskosten von einem Programm errechnen lassen und wie Sie aus Ihren Urlaubsbildern ein Fotoalbum erstellen. Dieser Kurs ist für jeden geeignet, der schon mit dem Arbeiten am Computer vertraut ist und sein Wissen über Windows und Office-Programme vertiefen möchte.

Anahita Haeber

Mi, 01.11.2023, 14:00 - 17:15 Uhr

Mi, 08.11.2023, 14:00 - 17:15 Uhr

Mi, 15.11.2023, 14:00 - 17:15 Uhr

Mi, 22.11.2023, 14:00 - 17:15 Uhr

4 Nachmittage, 16 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 91,00 €

### Y 501 623 Computer am Wochenende - Fortgeschrittene - Windows 10

Inhalt s. Y 501 621.

Oliver Schlickeisen

Sa, 30.09.2023, 09:00 - 16:15 Uhr

Sa, 07.10.2023, 09:00 - 16:15 Uhr

2 Samstage, 16 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

EDV-Raum

Preis: 91,00 €

### Y 501 653 Fit am eigenen Laptop mit Windows 11

Aktualisieren Sie Ihre Windows-10-Kenntnisse auf Windows 11 und trainieren Sie den selbständigen Umgang mit Ihrem eigenen Laptop. Folgende Themen behandelt (im Vergleich zu Windows 10): Grundlegende Einstellungen und Organisation der Computer-Oberfläche mit vorinstallierten Apps, App-Management, Handhabung von Dateien im völlig neu überarbeiteten Explorer, schnelles Recherchieren im Internet und E-Mail. Die einzelnen Kursinhalte werden jeweils durch Übungen vertieft. Voraussetzung: Grundkenntnisse am Computer und ein Laptop mit Windows 11 (bitte mitbringen).

Claudia Kempf-Oldenburg

mittwochs, 30.08.2023 bis 20.09.2023

jeweils von 18:00 - 20:15 Uhr

4 Abende, 12 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

EDV-Raum

Preis: 86,00 €

### Y 501 112 Der Windows Explorer - Ordnung schaffen auf dem Computer Intensiv-Seminar

Sie kennen folgende Situation aus dem richtigen (analogen) Leben: Wo war denn nochmal der Brief oder der Vertrag? Normalerweise sorgen Sie in Ihrem Aktenschrank für Ordnung, sonst finden Sie nichts mehr wieder. Der klassische Papierordner mit Registern hilft dabei. Aber wie sieht es in der digitalen Welt auf Ihrem Computer aus? Das Durcheinander ist hier sehr viel größer. Es fehlt häufig an

einer Struktur. Also wollen Sie eine individuelle Ordnerstruktur erstellen, damit Sie Ihre Dokumente, Bilder, Musiktitel, etc. sofort wiederfinden.

Folgende Themen werden auch behandelt:

- Umgang mit dem Windows Explorer
  - Vorstellung der wichtigsten Dateitypen (welcher Dateityp gilt für welche Anwendung)
  - Sinnvolle Benennung von Ordnern und Dateien
  - Suchen nach Ordnern und Dateien
  - Datei-Archive erstellen (ZIP-Strukturen), Komprimierung
  - Sicherung von Ordnern und Dateien auf externer Festplatte und USB-Stick
  - Download von Dateien aus dem Internet
- Bringen Sie gern - wenn vorhanden - eine externe Festplatte oder einen USB-Stick mit. Grundkenntnisse in der Bedienung von Maus und Tastatur sind erforderlich. Wir beschäftigen uns nur mit dem Betriebssystem Windows 10 nicht mit Apple-Geräten.

Oliver Schlickeisen

Sa, 13.01.2024, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 82,00 €

### Y 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, 25.09.2023, 18:30 - 21:45 Uhr

Mi, 27.09.2023, 18:30 - 21:45 Uhr

Mo, 02.10.2023, 18:30 - 21:45 Uhr

Mi, 04.10.2023, 18:30 - 21:45 Uhr

4 Abende, 16 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

EDV-Raum

Preis: 107,00 €



## Y 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, 06.11.2023, 18:30 - 21:45 Uhr

Mi, 08.11.2023, 18:30 - 21:45 Uhr

Mo, 13.11.2023, 18:30 - 21:45 Uhr

Mi, 15.11.2023, 18:30 - 21:45 Uhr

4 Abende, 16 UStd

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

Preis: 107,00 €

## Y 501 401 ChatGPT - Faszination und Möglichkeiten

Künstliche Intelligenzen (KI), wie ChatGPT werden uns zukünftig immer häufiger auch im Alltag begegnen und darum ist es wichtig, sich schon heute mit ihnen auseinanderzusetzen. In diesem Kurs können Sie grundlegende Kenntnisse über ChatGPT erwerben. Fragen Sie sich, wie ChatGPT funktioniert? Wie man es bedient? Wie es in verschiedenen Anwendungsgebieten eingesetzt werden kann? Wussten Sie schon, dass ChatGPT kreatives Schreiben, Textgenerierung, Frage-Antwort-Systeme, Übersetzungen und Zusammenfassungen ermöglicht? Wollen Sie lernen, wie Sie ChatGPT für Ihre eigenen Projekte nutzen können? Zudem erfahren Sie, wie Sie die Ausgaben von ChatGPT optimieren können. Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wer die praktischen Übungen mitmachen möchte, sollte für die Registrierung bei ChatGPT sein Mobiltelefon dabei haben und Zugriff auf seine E-Mails haben. Mindestalter für die Registrierung bei ChatGPT: 18 Jahre. Grundkenntnisse am Computer sind von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich.

Florian Hildebrandt

Sa, 30.09.2023, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

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

Preis: 46,00 €

## Y 501 403 ChatGPT - Faszination und Möglichkeiten

Inhalt s. Y 501 401.

Florian Hildebrandt

Sa, 14.10.2023, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

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

Preis: 46,00 €

## Y 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

Di, 14.11.2023, 09:30 - 12:45 Uhr

Do, 16.11.2023, 09:30 - 12:45 Uhr

2 Vormittage, 8 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 62,00 €

## Y 501 971 Fotobuch

Inhalt s. Y 501 972.

Anahita Haeber

Sa, 11.11.2023, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Sonnabend, 8 UStd

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

Preis: 62,00 €

## Y 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, 14.10.2023, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Sonnabend, 8 UStd

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

Preis: 82,00 €

## Y 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, 04.11.2023, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Sonnabend, 8 UStd

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

Preis: 82,00 €



### Y 501 163 Excel Einstieg - Intensiv-Seminar

Sie haben bereits Computer-Kenntnisse und möchten nun zügig und praxisnah die Tabellenkalkulation Excel kennenlernen?

Inhalte:

- Funktionsweise der Tabellenkalkulation
- Erstellen, Speichern, Schließen und Öffnen von Kalkulationsdateien
- Daten-Erfassung und -Bearbeitung
- mit Formeln einfache Berechnungen durchführen
- Arbeiten mit Funktionen (Summe, Mittelwert)
- relative und absolute Zellbezüge
- Formatieren von Tabellen

Oliver Schlickeisen

Sa, 11.11.2023, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Sonnabend, 8 UStd

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

Preis: 82,00 €

### Y 501 152 Excel Einstieg - Intensiv-Seminar

Inhalt s. Y 501 163.

Oliver Schlickeisen

Sa, 18.11.2023, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Sonnabend, 8 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 82,00 €

### Y 501 121 Excel Einstieg - Intensiv-Seminar

Inhalt s. Y 501 163.

Anahita Haeber

Sa, 23.09.2023, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

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

Preis: 82,00 €

### Y 501 143 Excel Aufbau - Intensiv-Seminar

Sie haben bereits Excel-Kenntnisse und möchten diese erweitern oder auffrischen? Lernen Sie, intensiver mit Formeln und Funktionen umzugehen. Erstellen Sie Listen und Diagramme.

Inhalte:

- Arbeitsmappen effektiv nutzen
- Funktionen anwenden (WENN, SVVERWEIS, ...)
- Arbeiten mit Namen
- Verschachteln von Funktionen
- Zellbezüge aus anderen Tabellenblättern verwenden
- Zellbezüge aus anderen Arbeitsmappen nutzen
- Grundlegende Diagramm-Techniken am Beispiel einiger Diagrammtypen
- Diagrammbearbeitung

Oliver Schlickeisen

Sa, 25.11.2023, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Sonnabend, 8 UStd

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

Preis: 82,00 €

### Y 501 162 Excel Aufbau - Intensiv-Seminar

Inhalt s. Y 501 143.

Oliver Schlickeisen

Sa, 02.12.2023, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Sonnabend, 8 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 82,00 €

### Y 501 762 Excel Pivot - Intensiv-Seminar

Größere Datenbestände mit Excel verwalten und auswerten.

Lernen Sie anhand berufsbezogener Beispiele, Ihre Datenbestände effektiv zu erfassen, zu bearbeiten und gezielt abzufragen.

Inhalte:

- Gültigkeitsprüfungen
- Daten sortieren und filtern
- Pivot-Tabelle erstellen
- Pivot-Tabelle als Diagramm grafisch darstellen
- Datenbankfunktionen von Excel
- Duplikat-Suche

Oliver Schlickeisen

Sa, 16.12.2023, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Sonnabend, 8 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 82,00 €

### Y 501 411 Android-Smartphones - Grundlagen und erste Schritte

Smartphones sind heutzutage nicht mehr aus unserem Alltag wegzudenken. Erfahren Sie, wie Sie Ihr Android-Smartphone einrichten und ein Google-Konto anlegen, die allgemeinen Einstellungen und Sicherheitseinstellungen anpassen, Apps im Google PlayStore installieren und deinstallieren sowie App-Berechtigungen verwalten. Außerdem lernen Sie die Nutzung von Standard-Apps wie Kalender, Kontakte, Mail und Kamera kennen. Sie bekommen auch Tipps und Tricks zur effektiven Nutzung Ihres Smartphones, wie das Batteriemanagement und die Anpassung der Benachrichtigungen. In einer offenen Frage- und Antwortrunde haben Sie die Möglichkeit, individuelle Fragen zu stellen. Es sind keine Vorkenntnisse im Umgang mit Android-Smartphones erforderlich. Die Teilnehmer müssen ein eigenes aufgeladenes Android-Smartphone samt PIN und Ladegerät mitbringen.

Florian Hildebrandt

Fr, 06.10.2023, 17:30 - 20:45 Uhr

Sa, 07.10.2023, 09:00 - 12:15 Uhr

1 Wochenende, 8 UStd

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

Preis: 46,00 €

### Y 501 413 Android-Smartphones - Grundlagen und erste Schritte

Inhalt s. Y 501 411.

Florian Hildebrandt

Fr, 01.12.2023, 17:30 - 20:45 Uhr

Sa, 02.12.2023, 09:00 - 12:15 Uhr

1 Wochenende, 8 UStd

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

Preis: 46,00 €



## Android Smartphone-Workshops einmal im Monat mit wechselnden Schwerpunkten!

Sie haben bereits Erfahrungen in der Bedienung und mit einigen Funktionen Ihres Android-Smartphones. Folgende Smartphone-Workshops sind für diejenigen, die mehr über ihr Gerät wissen wollen. Es gibt in jedem Workshop eine Einführung zum Thema und im zweiten Teil werden Ihre Fragen beantwortet! Bitte bringen Sie ein aufgeladenes Smartphone und Ladegerät und Kabel mit!

### Y 501 663 Android Smartphone Workshop 1 - Umgang mit Apps

Hier lernen sie, wie Sie die zahlreichen vorinstallierten Apps auf Ihrem Smartphone nutzen können, neue finden, diese herunterladen und installieren, und deinstallieren. Worauf müssen Sie achten, damit keine unerwünschten Kosten entstehen. Wie werden kostenpflichtige Apps bezahlt. Bitte bringen Sie ein aufgeladenes Android Smartphone mit Ladegerät und Kabel mit!  
Claudia Kempf-Oldenburg  
Di, 19.09.2023, 14:00 - 16:15 Uhr  
1 Nachmittag, 3 UStd  
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum  
Preis: 18,00 €

### Y 501 673 Android Smartphone Workshop 2 - Kommunikation

Auf welchen Wegen und können Sie Kontakt zum Rest der Welt halten? Telefon, SMS, E-Mail, WhatsApp, Facebook... Wir schauen uns diese Möglichkeiten an, probieren sie aus und sprechen über Risiken und Nebenwirkungen.  
Bitte bringen Sie ein aufgeladenes Android Smartphone mit Ladegerät und Kabel mit!  
Claudia Kempf-Oldenburg  
Di, 07.11.2023, 14:00 - 16:15 Uhr  
1 Nachmittag, 3 UStd  
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum  
Preis: 18,00 €

### Y 501 683 Android Smartphone Workshop 3 - Kamera und Fotoarchiv

Sie haben Ihre Smartphone-Kamera immer in der Tasche! Wie nutzen Sie diese optimal und behalten einen Überblick über die Fotos? Hier können Sie sich mit der Kamera-App beschäftigen, ein Selfie schießen (und wieder löschen), Fotos verbessern und verschicken, Ordner anlegen und den Überblick über Ihre Fotos behalten und diese dauerhaft aufbewahren. Bitte bringen Sie ein aufgeladenes Android Smartphone mit Ladegerät und Kabel mit!  
Claudia Kempf-Oldenburg  
Di, 21.11.2023, 14:00 - 16:15 Uhr  
1 Nachmittag, 3 UStd  
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum  
Preis: 18,00 €

### Y 501 693 Android Smartphone Workshop 4 - Mit dem Smartphone unterwegs

Der kleine Allrounder geht auf Reisen: Als Navigationsgerät beim Wandern und Radfahren, als Reiseführer in Städten, als Informationsquelle sowie als Draht in die Heimat. Im In- und Ausland. Erfahren Sie, was sie beachten müssen, wenn Sie an die EU-Außengrenzen kommen. Bitte bringen Sie ein aufgeladenes Android Smartphone mit Ladegerät und Kabel mit!  
Claudia Kempf-Oldenburg  
Di, 05.12.2023, 14:00 - 16:15 Uhr  
1 Nachmittag, 3 UStd  
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum  
Preis: 18,00 €

## Projekt MiT - Miteinander in Toleranz



Das Projekt MiT – „Miteinander in Toleranz“ wird seit Januar 2007 in Gesamttüragerschaft der Region Hannover angeboten und wird über die Volkshochschule Ostkreis Hannover in deren Einzugsbereich durchgeföhrt. 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



## Y 501 421 Mobile Kommunikation - WhatsApp, Signal, Skype, SMS

Welche Möglichkeiten der mobilen Kommunikation gibt es? Wie können diese effektiv und sicher genutzt werden? Inhalte: Stärken und Schwächen von SMS, WhatsApp, Signal und Skype. Einrichtung, Einstellungen und Funktionen dieser Apps. Lernen Sie, wie Sie Ihre Daten und Privatsphäre bei der mobilen Kommunikation schützen können. Stellen Sie gern Ihre individuellen Fragen. Der Kurs ist für Android-Nutzer optimiert, kann aber auch von iPhone-Nutzern gebucht werden. Es sind Grundkenntnisse im Umgang mit Smartphones von Vorteil. Vorkenntnisse bei Messaging-Diensten sind nicht erforderlich. Sofern die Teilnehmer praktisch mitarbeiten möchten, müssen sie ein eigenes Smartphone mit eingerichteter Anbindung an den PlayStore/AppStore mitbringen.

Florian Hildebrandt

Fr, 17.11.2023, 17:30 - 20:45 Uhr

Sa, 18.11.2023, 09:00 - 12:15 Uhr

1 Wochenende, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 46,00 €

## Y 501 423 Mobile Kommunikation - WhatsApp, Signal, Skype, SMS

Inhalt s. Y 501 421.

Florian Hildebrandt

Fr, 15.12.2023, 17:30 - 20:45 Uhr

Sa, 16.12.2023, 09:00 - 12:15 Uhr

1 Wochenende, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,

EDV-Raum

Preis: 46,00 €

## Y 501 741 Einfacher Umgang mit dem iPad/iPhone

Mit Ihrem iPad/iPhone haben sie einen "Computer To Go" in der Tasche. Entweder haben Sie eine ständige Verbindung über einen Netzanbieter oder Sie können sich in bestehende WLAN Netze (z.B. im Urlaubshotel) einwählen. Damit haben Sie die Möglichkeit, von überall den Kontakt mit Freunden und Bekannten per Telefon, SMS und E-Mail zu halten. Lernen Sie, wie man sich in WLAN Netze einwählt, sich effektiv im Internet bewegt, seine E-Mails und SMS abrufen und bearbeitet, das Adressbuch einrichtet, den Kalender verwaltet und Termine eingibt, kleine Notizen mit Spracheingabe erstellt, wie Sie Fotos machen und diese sortiert ablegen. Sie werden beliebte Apps kennenlernen, diese aus dem App Store herunterladen und anwenden. Natürlich ist auch ausreichend Raum für Ihre individuellen Fragen und Probleme. Bitte beachten Sie, dass Ihr iPad/iPhone schon eingerichtet sein muss! Auch Ihre Apple Benutzer-ID und das Kennwort sowie Ihre E-Mail-ID / Kennwort müssen Sie kennen.

Angela Puffay

Mo, 06.11.2023, 17:30 - 20:45 Uhr

Mi, 08.11.2023, 17:30 - 20:45 Uhr

2 Nachmittage, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 56,00 €

## Y 501 742 Einfacher Umgang mit dem iPad/iPhone

Inhalt s. Y 501 741.

Paul Sunder

Di, 12.12.2023, 09:30 - 12:45 Uhr

Do, 14.12.2023, 09:30 - 12:45 Uhr

2 Nachmittage, 8 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 56,00 €

## Y 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, 13.11.2023, 17:30 - 20:45 Uhr

Mi, 15.11.2023, 17:30 - 20:45 Uhr

2 Nachmittage, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 56,00 €

© Alessandro Biascioli, Adobe Stock





## Computerclubs

Sie haben erste Erfahrungen mit dem PC gemacht und möchten jetzt regelmäßig etwas dazu lernen oder Ihr Wissen vertiefen, um das lebenslange Lernen umzusetzen und weiterhin am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben?

Die Computerclubs bieten Ihnen die Möglichkeit, sich dazu mit anderen EDV-Interessierten zu treffen. Die Themen können Sie im Rahmen der Gruppe selbst auswählen. Unterstützt werden Sie dabei von erfahrenen EDV-Kursleitern und -leiterinnen, die Ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen.

**Die einmalige Aufnahmegebühr für einen Computerclub beträgt 20,00 €.**  
**Der Preis für einen Kurstermin beträgt 15,00 €.**

Die monatlichen Kosten sind von der Anzahl der in dem jeweiligen Monat durchgeführten Kurstermine abhängig. Sie werden entsprechend abgebucht, wenn Sie uns dazu ermächtigen. Anderenfalls überweisen Sie bitte den Kurspreis auf eines unserer Konten. Jeder Computerclub benötigt mindestens sieben Teilnehmende.

Sollten Sie keinen Platz mehr bekommen, lassen Sie sich bitte in die Warteliste eintragen, damit wir Sie sofort informieren können, wenn in einem Club ein Platz freigeworden ist.

Die Mitgliedschaft kann zum 15. des Monats zum Monatsende schriftlich gekündigt werden.  
*Voraussetzungen: Computergrundkenntnisse.*

*Die Clubs finden im 14-täglichen Rhythmus statt.*

### **Y 501 811 Computer Club Burgdorf**

Anahita Haeber  
dienstags, 12.09.2023 bis 19.12.2023  
jeweils von 09:30 - 12:00 Uhr  
6 Vormittage, 18 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
EDV-Raum

### **Y 501 851 Computer Club Burgdorf**

Anahita Haeber  
donnerstags, 14.09.2023 bis 14.12.2023  
jeweils von 09:30 - 12:00 Uhr  
7 Vormittage, 21 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
EDV-Raum

### **Y 501 831 Computer Club Burgdorf**

Anahita Haeber  
donnerstags, 14.09.2023 bis 14.12.2023  
jeweils von 15:30 - 18:00 Uhr  
7 Nachmittage, 21 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
EDV-Raum

### **Y 501 841 Computer Club Burgdorf**

Anahita Haeber  
dienstags, 19.09.2023 bis 09.01.2024  
jeweils von 09:30 - 12:00 Uhr  
6 Vormittage, 18 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
EDV-Raum

### **Y 501 821 Computer Club Burgdorf**

Wolfram Fabricius,  
freitags, 15.09.2023 bis 08.12.2023  
jeweils von 14:00 - 16:15 Uhr  
6 Nachmittage, 18 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
EDV-Raum

### **Y 501 833 Computer Club Lehrte**

Claudia Kempf-Oldenburg  
donnerstags, 07.09.2023 bis 14.12.2023  
jeweils von 14:00 - 16:15 Uhr  
7 Nachmittage, 21 UStd  
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,  
EDV-Raum

### **Y 501 833Z Computer Club Lehrte mit eigenem Laptop**

Claudia Kempf-Oldenburg  
dienstags, 29.08.2023 bis 12.12.2023  
jeweils von 14:00 - 16:15 Uhr  
7 Nachmittage, 21 UStd  
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2,  
EDV-Raum

### **Y 501 862 Computer Club Isernhagen mit eigenem Laptop**

Claudia Kempf-Oldenburg  
donnerstags, 31.08.2023 bis 07.12.2023  
jeweils von 14:00 - 16:15 Uhr  
7 Nachmittage, 21 UStd  
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,  
Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

### **Y 501 822 Computer Club Isernhagen**

Wolfram Fabricius  
donnerstags, 14.09.2023 bis 07.12.2023  
jeweils von 10:00 - 12:15 Uhr  
6 Vormittage, 18 UStd  
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,  
Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

© Pichsakul, Adobe Stock





## 1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Der Zweckverband „Volkshochschule Ostkreis Hannover“, gesetzlich vertreten durch die Geschäftsführerin Elke Vaihinger, Rathausplatz 2, 31275 Lehrte  
Telefon: 05132 50 00 - 0

E-Mail: [info@vhs-ostkreis-hannover.de](mailto:info@vhs-ostkreis-hannover.de)

(nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortlicher im Sinne des Datenschutzrechts.

## 2. Kursanmeldung

Die bei der Anmeldung abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen (\*) gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Vor- und Nachname sowie Adresse) kann kein Vertrag geschlossen werden.

Ihr Geburtsdatum erheben wir in unserem berechtigten Interesse bei Notwendigkeit, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. um bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Zur Gewährung der Entgeltermäßigung für Schüler ist das Geburtsdatum erforderlich; wir behalten uns vor, die Voraussetzung einer Ermäßigung durch Vorlage eines Schülersausweises zu prüfen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums aus pädagogischen Gründen erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- und Mobilfunknummer sowie E-Mail-Adresse erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie in organisatorischen Angelegenheiten (z.B. E-Mail-Versand von Anmeldebestätigungen, Materiallisten) zu informieren und bei Kursänderungen zeitnah kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie dann bei kurzfristigen Änderungen gegebenenfalls nicht rechtzeitig erreichen.

Zur Gewährung einer Ermäßigung als Ehrenamtskarteninhaber\*in wird ein Nachweis in unserem berechtigten Interesse gefordert; dies gilt auch zur Gewährung einer einkommensabhängigen Ermäßigung für die Nachweise über das Haushaltseinkommen.

Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe der IBAN, Vor- und Nachname der Kontoinhaberin oder des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Zur SEPA-Lastschrift-Vorabinformation (Pre-Notification) ist in unserem berechtigten Interesse die Angabe einer E-Mail-Adresse notwendig. Wenn Sie uns die erforderlichen Daten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursentgeltes anderweitig veranlassen.

Für statistische Zwecke bitten wir Sie, Ihr Lebensalter in eine Altersklasse (z.B. über 65 Jahre) einzuordnen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

## 3. Newsletter

Sie können uns die Einwilligung erteilen, Ihre E-Mail-Adresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mail-Adresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedes Kommunikationsmittel (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

## 4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) weitergeben. Ferner kann bei durch Finanzmittel des Landes Niedersachsen und/oder die Agentur für Arbeit geförderten Kursen eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Vor- und Nachname sowie Anschrift) an die zuständige Gemeinde- oder Stadtkasse - als Vollstreckungsbehörde - bzw. das zentrale Mahngericht beim Amtsgericht Uelzen zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

## 5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

## 6. Speicherdauer und Löschung

Nach der Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Werbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursentgeltes bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Die zur Prüfung der Gewährung einer Ermäßigung für Schüler\*innen und Ehrenamtskarteninhaber\*innen sowie einer einkommensabhängigen Ermäßigung vorgelegten Nachweise werden als Originale unverzüglich zurückgesandt oder datenschutzkonform vernichtet.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

## 7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Kontaktdaten in den Angelegenheiten des Datenschutzes:

Die Landesbeauftragte für den Datenschutz Niedersachsen

Prinzenstraße 5, 30159 Hannover

Telefon: 0511 120 - 4500

E-Mail: [poststelle@ldf.niedersachsen.de](mailto:poststelle@ldf.niedersachsen.de)

Datenschutzbeauftragte:

Zweckverband Kommunale Datenverarbeitung Oldenburg (KDO)

Elsässer Str. 66, 26121 Oldenburg

Telefon 0441 97 14 - 0

E-Mail: [datenschutz@kdo.de](mailto:datenschutz@kdo.de)

Datenschutzkoordination des Zweckverbandes "Volkshochschule Ostkreis Hannover":

Telefon: 05132 50 00 - 44

E-Mail: [datenschutz@vhs-ostkreis-hannover.de](mailto:datenschutz@vhs-ostkreis-hannover.de)





## Preisermäßigungen

### 1. Einkommensabhängige Preisermäßigungen

- a) Die Reform der Grundsicherung durch das Bürgergeld ist abgeschlossen. Die Berücksichtigung der Heizkosten kann aber nicht verbindlich kalkuliert werden, da es hier noch Entwicklungen geben kann. Bei einem nachgewiesenen Bezug des Bürgergeldes oder einem Netto-(Haushalts)Einkommen bis zur Höhe des Bürgergeldes wird eine Preisermäßigung auf das Nutzungsentgelt in Höhe von 50 % gewährt.
- b) Die Einkommensgrenzen zur Gewährung einer Preisermäßigung auf das Nutzungsentgelt in Höhe von 30 % für Netto-(Haushalts-)Einkommen oberhalb der Höhe des Bürgergeldes werden noch von der Geschäftsführung festgesetzt. Verbindliche Auskünfte hierzu erhalten Sie zum Semesterbeginn 2023/2024.

Das Einschreibentgelt in Höhe von 10 € wird in beiden Fällen nicht ermäßigt.

### 2. Personenabhängige Preisermäßigungen

werden unverheirateten Schüler\*innen in Höhe von 25 % gewährt. Diese Ermäßigung können Sie beanspruchen, sofern beim Kurs nicht Gegenteiliges angegeben ist. Kurse für Schüler\*innen und Jugendliche sind von der Ermäßigung ausgeschlossen. Höhere Ermäßigungen werden nur mit Einkommensnachweis - siehe 1. - gewährt.

### 3. Hinweise

In besonders begründeten Fällen kann die VHS-Geschäftsführung den Kurspreis erlassen. Die Ermäßigung wird nur auf den Anteil des Benutzungsentgelts am Kurspreis gewährt. Das Verwaltungsentgelt, eventuelle Material- und Raumkosten etc. sind von der Ermäßigung grundsätzlich ausgeschlossen. Personen, die für die Kursteilnahme eine Ausbildungsförderung erhalten, wird nicht zusätzlich eine Ermäßigung gewährt.

## Impressum

### Herausgeber:

Zweckverband  
Volkshochschule Ostkreis Hannover  
Rathausplatz 2  
31275 Lehrte  
Tel. 05132 50 00 - 0  
Fax 05132 50 00 - 33  
E-Mail: info@vhs-ostkreis-hannover.de

### Gestaltung und Layout:

VHS Ostkreis Hannover  
Inhalt: Dirk Eickstädt  
Titel: Burkhard Langehein  
Fotomotiv der Titelseite:  
"Venezianische Masken"  
von Giovanni Giurdanella

### Druck:

Megadruck.de  
Produktions- und Vertriebs GmbH  
Am Haferkamp 4  
26655 Westerstede  
Auflage: 10.000 Exemplare

Druckfehler und Irrtümer vorbehalten.

## Werbe- und Vielbucherprämien

### Werbeprämie

Wenn Sie für die VHS Ostkreis Hannover einen neuen Teilnehmer bzw. eine neue Teilnehmerin werben, können Sie unter den folgenden

Voraussetzungen eine Werbeprämie beanspruchen:

- Als Werberin bzw. Werber haben Sie im laufenden oder im vorangegangenen Semester einen Kurs an der VHS Ostkreis Hannover belegt.
- Bei den Geworbenen muss es sich tatsächlich um „neue“ Teilnehmende handeln, d.h. sie dürfen in den letzten drei Semestern keinen Kurs bei uns besucht haben.
- Für die Anmeldung gibt es eine besondere Karte, die Sie bitte ausfüllen und der VHS zukommen lassen.

Sie erhalten eine Gutschrift über 25 % des eingeworbenen Kurspreises. Hierbei bleiben die hierin enthaltenen Verwaltungskosten in Höhe von 5,00 € und evtl. Nebenkosten (z.B. Material) unberücksichtigt. Der Höchstbetrag der Werbeprämie beträgt 50,00 €.

Sie erhalten die Gutschrift, wenn die Veranstaltung der neu geworbenen Teilnehmerin bzw. des neu geworbenen Teilnehmers begonnen hat und das Geld bei uns eingegangen ist.

Die Gutschrift ist nicht übertragbar und kann im aktuellen bzw. in den beiden folgenden Semestern für eine beliebige VHS-Veranstaltung eingelöst werden. Danach verfällt die Gutschrift.

### Vielbucherprämie

Wenn Sie in den letzten drei Semestern (einschließlich des laufenden Semesters) mindestens neun beliebige Veranstaltungen belegt und bezahlt und diese Veranstaltungen auch stattgefunden haben, steht Ihnen eine Gutschrift in Höhe von 25,00 € zu. Wenn Sie diese Gutschrift in Anspruch nehmen wollen, teilen Sie uns das bitte mit. Nach Erhalt der Gutschrift beginnt die dreiseimestrige Frist erneut.

Das Beantragen der Prämie ist nur schriftlich möglich.

Werbe- und Vielbucherprämien werden nicht in bar ausgezahlt, sondern bei einer neuen Kursbuchung verrechnet.



## Anmeldungen

Wenn Sie sich zu einer VHS-Veranstaltung angemeldet haben, sind Sie zur Zahlung des im Programmheft angegebenen Veranstaltungspreises verpflichtet. Das gilt auch, wenn Sie nach Ihrer Anmeldung nicht an der Veranstaltung teilnehmen, die Veranstaltung nur unregelmäßig besuchen oder vorzeitig beenden. Bei auswärtigen Veranstaltungen, Exkursionen und Studienreisen können Minderjährige nur in Begleitung eines Erziehungsberechtigten teilnehmen.

**Sowohl persönliche, telefonische, schriftliche und Anmeldungen per Internet (z.B. E-mail, Website) sind verbindlich. Beachten Sie bitte, dass Ihre Anmeldung in der Regel nur per E-mail bestätigt wird. Eine schriftliche Anmeldebestätigung mittels konventioneller Post erfolgt nur auf ausdrückliche Anforderung.**

## Abmeldungen

Wird in der Kursausschreibung beim jeweiligen Kurs kein konkretes Datum für eine fristgerechte Abmeldung genannt, liegt der Abmeldeschluss für eine kostenfreie Abmeldung 10 Kalendertage vor dem angegebenen Kursbeginn. Nichtteilnahme entbindet nicht von der Verpflichtung zur Zahlung des Kurspreises.

Bei längerer Krankheit erstatten wir den Kurspreis gegen Vorlage eines Nachweises (ärztliches Attest) anteilig gemäß folgenden Bestimmungen:

- Bei Einzelveranstaltungen erfolgt keine Erstattung.
- Bei Wochenendkursen und Bildungsurlauben ist uns die Erkrankung sofort nach Bekanntwerden mitzuteilen. Eine Erstattung des Kurspreises erfolgt nur, wenn die krankheitsbedingte Verhinderung den gesamten Kurszeitraum umfasst und innerhalb von 6 Kalendertagen ein entsprechender schriftlicher Nachweis (Attest) bei der Volkshochschule Ostkreis Hannover eingeht.

- Bei längerfristigen Kursen muss die krankheitsbedingte Verhinderung den Zeitraum von mindestens 4 aufeinanderfolgenden Kurstagen umfassen. Der Gesamtzeitraum der Erkrankung ist ebenfalls durch Einreichen eines oder mehrerer Nachweise(s) (Atteste) zu belegen.

Für die Bearbeitung der krankheitsbedingten Abmeldung wird eine Stornogebühr in Höhe von 15,- Euro fällig bzw. bei der Erstattung einbehalten. Material- oder Lebensmittelkosten werden nicht erstattet bzw. erlassen.

Bei Bildungsurlauben, längerfristigen Fortbildungen und Studienreisen gelten abweichende Abmeldebedingungen, die bei der jeweiligen Veranstaltung ausgewiesen bzw. in einem gesonderten schriftlichen Vertrag vereinbart werden.

**Sie können sich nur in den Geschäftsstellen abmelden - schriftlich oder mündlich. Eine Abmeldung bei einem Kursleiter bzw. bei einer Kursleiterin ist nicht möglich. Von einem Bildungsurlaub oder einem Kurs aus dem Bereich "Deutsch als Fremdsprache" können Sie sich nur schriftlich abmelden.**

## Widerrufsrecht

Sie können ihre Anmeldung innerhalb von 14 Tagen, nachdem Sie sich für eine VHS-Veranstaltung angemeldet haben, ohne Angabe von Gründen schriftlich (z.B. per Fax, Brief oder E-Mail) oder mündlich (z.B. per Telefon) widerrufen. Die Frist beginnt am Tag, nachdem Ihre Anmeldung bei uns eingegangen ist. Zur Einhaltung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Innerhalb von 10 Tagen vor Veranstaltungsbeginn ist ein Rücktritt von der Anmeldung nur schriftlich und aus einem von Ihnen nachgewiesenen wichtigen Grund (z.B. Krankheit) möglich.

Mündlich können Sie von Ihrer Anmeldung zurücktreten unter der Telefonnummer 05132 50 00 – 0.

Schriftlich können Sie von Ihrer Anmeldung zurücktreten unter der Adresse

- VHS Ostkreis Hannover  
Rathausplatz 2  
31275 Lehrte
- per Fax an 05132 50 00 - 33  
oder
- per E-Mail an info@vhs-ostkreis-hannover.de

## Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs müssen Sie die von Ihnen ggf. von der VHS Ostkreis Hannover empfangenen Leistungen (z.B. Lehrmittel oder Vorauszahlungen) zurückgeben. Die VHS erstattet von ihr empfangene Leistungen zurück. Können Sie uns die empfangene Leistung nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgeben, müssen Sie uns Wertersatz leisten. Das kann dazu führen, dass Sie vertragliche Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

### Besondere Hinweise:

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

## Zahlungsweise

### Einzugsermächtigung:

Wenn Sie sich telefonisch anmelden und eine E-Mail-Adresse oder ein Handy besitzen, geben Sie bitte Ihre vollständige Bankverbindung an und erteilen Sie uns Ihr schriftliches Einverständnis (SEPA-Lastschriftmandat), den Veranstaltungspreis von Ihrem Konto abzubuchen. Wir benötigen diese Erklärung, um Sie rechtzeitig per E-Mail bzw. per SMS von der Abbuchung des Kurspreises informieren zu können. Sie können das Mandat jederzeit widerrufen.

**Wir verkürzen die Vorabankündigungsfrist bis auf einen Tag vor der Abbuchung.**

### Überweisung:

Sie können den Kurspreis auch direkt an die VHS überweisen. Der Betrag muss bis zum Beginn des jeweiligen Kurses auf einem der folgenden Konten eingegangen sein:

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

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

**Eine Barzahlung ist nicht möglich.**

## Hinweis

### Unsere Geschäftsbedingungen

Haben Sie Fragen zu unseren Geschäftsbedingungen? Sprechen Sie uns an - die Geschäftsbedingungen erhalten Sie in unseren Geschäftsstellen in Burgdorf, Isernhagen, Lehrte, Sehnde und Uetze.

### Terms of trade

Do you need information about our terms of trade? Contact us - a copy may be obtained from our branches at Burgdorf, Isernhagen, Lehrte, Sehnde and Uetze.

### Kayıt satlari

Kayıt satlari konusunda sorulariniz var mi? Lütfen bizimle irtibat kurunuz. Kayıt 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 Einkommensteuerveranlagung als Nachweis für die Zahlung an.

## Fälligkeit des Veranstaltungspreises

Der Preis für eine VHS-Veranstaltung wird zum ersten Veranstaltungstermin fällig. Eine Einzelveranstaltung bezahlen Sie bitte spätestens zu Beginn der Veranstaltung.

## Kursdurchführung

Damit eine Veranstaltung (Kurs, Vortrag etc.) durchgeführt werden kann, müssen sich mindestens 7 Personen angemeldet haben. Wird diese Zahl nicht erreicht, entscheidet die jeweilige Fachbereichsleitung bzw. die VHS-Geschäftsführung, ob die Veranstaltung stattfindet.

## Benachrichtigungen bei Kursabsagen

Sie erhalten nur dann eine Benachrichtigung, wenn der Kurs abgesagt werden muss, z.B. wegen zu geringer Teilnehmerzahl.

## Kursbescheinigungen

In Kursen der Beruflichen Bildung und bei Bildungsurlauben erhalten Sie ohne Antrag eine Bescheinigung über die regelmäßige Teilnahme an der Veranstaltung und deren Preis. Voraussetzung für die Ausstellung dieser Bescheinigung ist eine Kursteilnahme von 75 % (bzw. 100 % bei Bildungsurlauben). Die Teilnahme wird über die Anwesenheitsliste der Veranstaltung nachgewiesen.

Teilnahmebescheinigungen zur Vorlage bei der Krankenkasse (§ 20 Sozialgesetzbuch (SGB) V) für Präventionskurse im Gesundheitsbereich (z.B. Entspannungs- und Bewegungskurse) werden seit dem Herbstsemester 2017 nicht mehr ausgestellt.

Weitergehende Bescheinigungen (z.B. über Kursinhalte), Bescheinigungen über zurückliegende Semester sowie Zweitschriften werden von der VHS-Geschäftsstelle in Lehrte nur auf Antrag und gegen vorherige Überweisung von 5,00 € pro Bescheinigung ausgestellt.

## Ermäßigungen

In Härtefällen kann auf schriftlichen Antrag und gegen Vorlage eines entsprechenden Nachweises der Veranstaltungspreis ermäßigt werden. Als unverheiratete\*r Schüler\*in können Sie eine Ermäßigung in Anspruch nehmen, sofern dies bei einer Veranstaltung nicht ausgeschlossen ist. Teilen Sie dieses bitte bei Ihrer Anmeldung mit bzw. kreuzen Sie bei der schriftlichen Anmeldung das entsprechende Feld in der Anmeldekarte an. Die VHS behält sich vor, die Ermäßigungsberechtigung zu überprüfen.

Eine 10 %ige Ermäßigung (höchstens jedoch 30,00 € pro Jahr

erhalten Inhaber\*innen von Ehrenamtskarten, die von einem Bundesland oder von einer Kommune ausgestellt wurden.

Sie können gegebenenfalls einkommensabhängige Ermäßigungen beanspruchen (siehe Übersicht).

Für Einzelveranstaltungen wird keine Ermäßigung gewährt.

Die Verwaltungskosten in Höhe von 10,00 € sowie eventuell anfallende Materialkosten, sonstige Nebenkosten, Eintrittsgelder etc. sind von Ermäßigungen ausgeschlossen.

## Schulferien

Während der Schulferien findet kein Unterricht statt, es sei denn, es ist bei einer Veranstaltung ausdrücklich angegeben, dass sie in den Ferien stattfinden soll. Ausnahmen können mit den Kursleiterinnen und -leitern nur nach Rücksprache mit der zuständigen Programmabteilung bzw. der VHS-Geschäftsstelle vereinbart werden.

## Unterrichtsausfall

Fällt an allgemeinbildenden Schulen der Unterricht wegen schlechter Witterungsverhältnisse aus, finden auch die dort stattfindenden Kurse der Volkshochschule nicht statt. Die ausgefallenen Unterrichtsstunden werden in der Regel nachgeholt. Tritt der Unterrichtsausfall am ersten Unterrichtstag ein, verschiebt sich der Kursbeginn um eine Woche.

## Hausordnung

Wir bitten darum, die VHS-eigenen sowie die von der Volkshochschule in öffentlichen Einrichtungen genutzten Räume und Einrichtungsgegenstände schonend zu behandeln.

In den Räumen der VHS Ostkreis Hannover darf nicht geraucht werden. Auf Störungen des Kursablaufs wird die VHS Ostkreis Hannover angemessen reagieren.

## EDV-Kurse

Wir weisen darauf hin, dass das widerrechtliche Kopieren lizenzierter Software und die Nutzung der von der Volkshochschule Ostkreis Hannover zur Verfügung gestellten Internetzugänge zu ungesetzlichen Zwecken verboten sind und eine strafbare Handlung darstellen.

Die Teilnehmenden der EDV-Kurse erklären durch ihre Anmeldung, an den EDV-Anlagen der Volkshochschule weder Anwendungs- noch Systemsoftware unerlaubt zu kopieren bzw. aus dem Internet herunter zu laden. Sie erklären weiterhin, Datenträger (CD-ROMs, DVDs, USB-Sticks usw.) nur dann zu vervielfältigen, wenn dies vom Hersteller bzw. Vertreiber ausdrücklich erlaubt wurde.

## Vertragsbedingungen bei Maßnahmen zur Prävention und bei einem Infektionsgeschehen

Mit dieser „Force Majeure“-Klausel werden die hier abgedruckten AGB erweitert und konkurrierende Regelungen ersetzt, soweit und solange Rechtsvorschriften und Vorgaben oder behördlichen Verfügungen und Maßnahmen gegen ein Infektionsgeschehen (z.B. Corona-Virus) bestehen oder angeordnet werden. Bereits durch die Prävention oder ein tatsächliches Infektionsgeschehen können Leistungsstörungen in der Durchführung von Veranstaltungen (Kurs- und Unter-

richtsausfälle) verursacht werden; z.B., wenn

a) die Unterrichtsdurchführung untersagt oder der Bevölkerung die Wahrnehmung von Bildungsangeboten an Volkshochschulen verboten wird.

b) bei einer durch ein Infektionsgeschehen behördlich angeordneten Quarantäne der Unterricht ausfallen muss,

c) externe Unterrichtsstätten geschlossen werden. In den zu a) bis c) genannten und im Sachverhalt ähnlichen Fällen erstatten wir Ihnen innerhalb einer angemessenen Bearbeitungszeit anteilig das Entgelt entsprechend dem tatsächlichen Unterrichtsausfall. Weitergehende (Schadenersatz-)ansprüche sind ausgeschlossen. Die Volkshochschule wird sich nach Möglichkeit um einen Ersatz für den ausgefallenen Unterricht bemühen und Ihnen dann ein Angebot zur Teilnahme unterbreiten. Das für den Ersatzunterricht fällige Entgelt wird mit der Erstattung für den Unterrichtsausfall verrechnet.

Durch die einzuhaltenden Vorschriften und Vorgaben kann eine Reduzierung der Gruppengröße oder eine Änderung der Unterrichtsstätte erforderlich sein und es hierdurch zu einer Erhöhung des Kurspreises kommen. Über notwendige Änderungen werden Sie informiert und Ihre Teilnahme zu den geänderten Bedingungen ist von Ihrer Zustimmung abhängig. Soweit nach Rechtsvorschriften und Vorgaben oder behördlichen Verfügungen für die Teilnehmerin oder den Teilnehmer Pflichten zum oder beim Besuch von Veranstaltungen bestehen und bei deren Nichterfüllung die Volkshochschule den Zutritt zur Einrichtung oder Veranstaltung nicht gewähren darf, entbindet die hierdurch motivierte Nichtteilnahme nicht von der Pflicht zur Zahlung der Entgelte.

## Zweckverband

Der Zweckverband „Volkshochschule Ostkreis Hannover“ der Städte Burgdorf, Lehrte und Sehnde sowie der Gemeinden Isernhagen und Uetze ist eine Erwachsenen- und Weiterbildungseinrichtung, die gemäß dem Niedersächsischen Gesetz zur Förderung der Erwachsenenbildung als förderungsrechtlich anerkannt worden ist. Die Organe sind die Verbandsversammlung, der Verbandsausschuss und die Verbandsgeschäftsführerin.

### Mitglieder der Verbandsversammlung:

Wilhelm Busch, Lehrte

Michael Clement, Lehrte (Verbandsvorsitzender)

Florian Gahre, Uetze (Bürgermeister)

Christian Helfers, Isernhagen

Simone Heller, Burgdorf

Olaf Kruse, Sehnde (Bürgermeister)

Michael Kugel, Burgdorf (Erster Stadtrat)

Anna Marotzke, Sehnde

Tim Mithöfer, Isernhagen (Bürgermeister)

Anja Moch, Isernhagen

Frank Prüße, Lehrte (Bürgermeister)

Marco Quesse, Lehrte

Asaad Racho, Lehrte

Olaf Reese, Uetze

Uta Schmauk, Burgdorf

Rudolf Schubert, Uetze

Wolfgang Toboldt, Sehnde (Stellv. Verbandsvorsitzender)

Gabriele Voß, Burgdorf



## Identität und Auftrag

Wir sind

- ein Zweckverband bestehend aus den Städten Burgdorf, Lehrte, Sehnde sowie den Gemeinden Isernhagen und Uetze, die die öffentliche Bildungseinrichtung VHS OH unterstützen und tragen,
- eine regionale Lehr- und Lehrereinrichtung, die nach den Bestimmungen der Zweckverbandsordnung und dem Niedersächsischen Erwachsenenbildungsgesetz den Auftrag hat, ein Bildungsangebot zu konzipieren und durchzuführen, das sich primär an Erwachsene richtet und für alle zugänglich ist.
- Wir verfügen über qualifiziertes hauptberufliches Personal in den Bereichen Planung, Organisation und Finanzen. Die Lehrenden müssen über eine fachliche Qualifikation, z.B. ein einschlägiges Studium oder eine entsprechende handwerkliche, kaufmännische oder pädagogische Ausbildung verfügen. Ebenfalls berücksichtigt werden nachgewiesene Kompetenzen oder eine mehrjährige Praxis mit entsprechenden Referenzen.

## Fähigkeiten

Wir

- verfügen über langjährige Erfahrung in der Konzeption, Planung, Organisation, Durchführung und Reflexion von (Weiter-)Bildungsangeboten mit dem Schwerpunkt der Erwachsenenbildung.
- sind flexibel und innovativ und berücksichtigen bei der Planung unserer Bildungsveranstaltungen aktuelle Trends und gesellschaftliche Entwicklungen.
- orientieren uns an den Bildungsbedürfnissen unserer Teilnehmenden.
- bieten wir durch unsere Kursleitenden unseren Kunden damit zielgerichtete Unterstützung bei der Erweiterung ihrer persönlichen, beruflichen und gesellschaftlichen Handlungskompetenz.
- sind in der VHS-Zweckverbandsregion mit anderen Einrichtungen gut vernetzt.

## Kunden

Unsere Adressaten und Kunden:

Teilnehmende sind Erwachsene aller Altersgruppen und aller Herkunftsländer mit unterschiedlichsten Lerninteressen und -bedürfnissen. Darüber hinaus haben wir Auftraggeber und Kooperationspartner aus den Bereichen Wirtschaft, Verwaltung, Schulen, Organisationen und Vereinen.

Die Rechte aus Verbraucher- und Datenschutz werden gewahrt.

## Leistungen

Unsere Produkte:

Wir bieten unseren Kunden 2 Halbjahresprogramme an. Diese umfassen Bildungsberatungen, Kurse, Seminare, Lehrgänge, Vorträge, Bildungsurlaube und Ausstellungen in den Themenbereichen

- Politik, Gesellschaft, Verbraucherfragen, Umwelt
- Familienbildung, Pädagogik, Psychologie, Kommunikation
- Kulturelle Bildung, kreatives Gestalten
- Gesundheit und Ernährung

- Deutsch als Fremdsprache, Alphabetisierungskurse und Fremdsprachen
- Integrationskurse für Migrantinnen und Migranten
- Arbeit, Beruf, EDV.

Der Präsenzunterricht wird mit den digitalen, hybriden und outdoor Kursformaten erweitert und ergänzt, die von qualifizierten Kursleitenden durchgeführt werden. Die Kursleitenden sind damit die zentralen Akteure im Lehr-Lern-Prozess und gestalten ihn mit.

Unsere Dienstleistungen:

Wir bieten unseren Kunden einen Anmeldeservice, der schriftlich, persönlich oder online genutzt werden kann. Wir bieten eine individuelle, persönliche oder telefonische Kursberatung in allen Kursbereichen an (z.B. Sprachberatung). Unser Kursangebot orientiert sich an aktuellen gesellschaftlichen Erfordernissen und den Bedürfnissen unserer Kunden. Unseren Auftraggebern bieten wir maßgeschneiderte Bildungsveranstaltungen, abgestimmt auf ihren betrieblichen Fortbildungsbedarf.

## Werte

Wir wollen

- dass nicht ausschließlich Lerninhalte vermittelt werden, sondern dass die Lernenden ihre sozialen Kompetenzen erkennen und stärken und ihre Team- und Kooperationsfähigkeit erweitern.
- dass die Lernenden lernen, selbst zu lernen und Spaß und Freude beim gemeinsamen Tun haben.
- dass die Lernenden und Kursleitenden gerne zu uns kommen und die VHS als Ort der Kommunikation nutzen.
- dass die Lernenden das Gelernte in ihr Alltagshandeln einbeziehen und so ihre Handlungsfähigkeit erweitern und ihre Lebensqualität verbessern.

Wir sind

- parteipolitisch und weltanschaulich neutral und gründen uns auf demokratische, humanistische Grundwerte. Wir legen Wert auf Chancengleichheit, Toleranz, Diversität und Pluralität, den nachhaltigen Umgang mit vorhandenen Ressourcen sowie die Gewährleistung der Möglichkeit zur eigenverantwortlichen Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

## Allgemeine Organisationsziele

Unsere Ziele sind

- die langfristige Sicherung der finanziellen, räumlichen und personellen Ressourcen unserer Bildungseinrichtung, um den Teilnehmerinnen und Teilnehmern den entsprechenden Kontext des Lernens zu gewährleisten,
- die Akzeptanz in den kommunalen, politischen Aufsichtsgremien und die Bekanntheit in der Bevölkerung zu erhalten und auszubauen, damit unsere Bildungsangebote gut angenommen werden.

Wir garantieren

- eine kontinuierliche Qualitätsentwicklung, um unseren Kunden und den Bürgerinnen und Bürgern weiterhin bedarfsgerechte Leistungen zur Verfügung stellen zu können.
- ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis und Entgeltermäßigungen nach sozialen Kriterien, damit unser Angebot allen Interessierten zugänglich ist.

## Ressourcen der VHS-Arbeit

Die wirtschaftlichen und finanziellen Erträge erzielen wir durch

- die Teilnahmeentgelte unserer Kunden,
- die Umlage der Zweckverbandskommunen gemäß der Verbandsordnung und
- der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen gemäß des Niedersächsischen Erwachsenenbildungsgesetzes.
- Auftragsmaßnahmen wie Firmenschulungen und Integrationskurse im Auftrage des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF).

Wir setzen die Ressourcen nach wirtschaftlichen Gesichtspunkten verantwortungsvoll ein, um ein optimales Bildungsangebot mit adäquaten Rahmenbedingungen vorzuhalten. Die finanziellen Ressourcen sind durch den öffentlich-rechtlichen Auftrag mit jährlichen Geschäftsberichten transparent dargestellt.

Menschen, die sich weiterbilden wollen sind für uns die wertvollste „Ressource“, sie bilden den Kern unserer Arbeit. Für die Menschen ist die VHS ein Ort, an dem sie gemeinsam ihre Interessen verfolgen, ihre Fähigkeiten erweitern und ihre Kompetenzen stärken können. Die soziale Komponente in der VHS-Arbeit ist dadurch eine sinnhafte Ressource.

## Gelungenes Lernen

bedeutet für uns

- die Vermittlung von Wissen und Können, von fachlichen Inhalten und Fähigkeiten und Fertigkeiten,
  - die Entwicklung und Anwendung von innovativen und digitalen Unterrichtsformaten,
  - die Förderung der Selbstlernfähigkeit und das Aneignen von persönlichen Lernstrategien und Lernmethoden,
  - die Beförderung der Dialog- und Kommunikationsfähigkeit,
  - die Förderung der individuellen Entwicklung, Entfaltung und die Stärkung der Persönlichkeit,
  - die Erweiterung der persönlichen sozialen Kompetenzen.
- Wir wollen dazu beitragen, dass die gesellschaftliche Integration unserer Teilnehmenden erhalten bleibt oder verbessert wird. Wir schaffen dafür die Rahmenbedingungen und stellen die dazu notwendigen Mittel zur Verfügung.

Wir verstehen uns als lernende Organisation, die sich durch den kontinuierlichen Qualitätsprozess weiterentwickelt, der auf die Unterstützung der Bildungsbedürfnisse unserer Kunden und Adressaten ausgerichtet ist. Wir lernen aus der Evaluation und Reflexion unseres Tuns in Verbindung mit unseren Kunden und stehen daher Veränderungen positiv gegenüber.

## Revision

Die Überprüfung des Leitbildes erfolgt im Rahmen des regelmäßigen Testierungsprozesses.

Lehrte, 25. Mai 2023



**IRENENSEE**  
Erholungspark & Camping



*Natur und Erholung  
für die ganze Familie*

**Das GUTE liegt  
oft so NAH!!  
Buchen sie bei uns ihren  
Urlaub 2023/2024.**

 **Ausflugstip**

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

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



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



Erholungspark  
Irenensee  
Fritz-Meinecke Weg 2  
D-31311 Uetze

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

info@irenensee.de  
www.irenensee.de



**Naherholungsgebiet Irenensee bei Uetze**

**TAG & NACHT**

**ROHR,- UND  
KANALREINIGUNG?  
IST BEI UNS FUXX-SACHE!**



**ROHR-FUXX**  
Rohr- & Kanalreinigungs



**Tel. 05173 92 56 290**  
**WWW.BEI-UNS-LAEUFTS.DE**