

Vernissage mit
Xin Schubert
am 15. März
2025

Programm

Februar 2025 - August 2025

www.vhs-ostkreis-hannover.de

Burgdorf
Isernhagen
Lehrte
Sehnde
Uetze

Ein Zuhause für Ihr Seminar

Zwischen Hannover und Braunschweig bieten wir ein multifunktionales Seminarhaus in naturnaher Lage mit guter Anbindung.

Unsere Angebote

- Seminarräume:
110/50/45 qm
- 1 bis 2 Bett-Zimmer
für max. 18 Personen
- Ayurvedische Vollwertkost
vegetarisch/vegan
- Parkplätze direkt am Haus
- Gute Anbindung und ruhige Lage
- Kostenloses W-Lan
- Gartennutzung möglich



Regelmäßige Yogakurse:

- Kundalini Yoga
- Yin Yoga
- Yoga auf dem Stuhl
- Kinderyoga
- Aerial Yoga/Faszienentspannung

Einzeltermine (nach Vereinbarung):

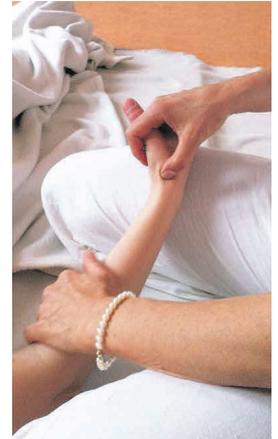
- Einzelstunde Yoga
- Lösungsorientiertes Coaching/Yogatherapie
- Ayurvedische Ernährungsberatung

Entspannungsabende:

- Yin Yoga
- Gong-Entspannung
- Mantrasingen
- Yoga Nidra

Anwendungen (nach Vereinbarung):

- ShenDo Shiatsu
- Klangmassagen
- Ayurveda Öl-Massagen



Seminarhaus
Mahanbir



Zum Roden 13
31275 Lehrte/Aligse
Tel: 05132 / 83 69 20
Fax: 05132 / 83 64 05
info@mahanbir.de
www.mahanbir.de

Zuhause ist dort, wo man sich wohlfühlt.



**Evangelisches Alten- und Pflegeheim
Rosemarie-Nieschlag-Haus
gemeinnützige GmbH**

Illtener Straße 21 · 31275 Lehrte
Tel. 05132 832-0

silvia.liedtke@da-lm.de

www.rosemarie-nieschlag-haus.de



Hallo!

Liebe Leserinnen und Leser, sehr geehrte Damen und Herren, ab April 2025 darf ich als neuer Geschäftsführer die Volkshochschule Ostkreis Hannover begleiten und mitgestalten. Mein Name ist Markus Fink, und ich freue mich sehr darauf, meine langjährige Erfahrung und Leidenschaft für die Erwachsenenbildung in diese neue Aufgabe einzubringen. Nach meinem Studium der Erziehungswissenschaften war ich in verschiedenen Positionen tätig – als Programmbereichsleiter an der VHS Celle und zuletzt als Leiter und Geschäftsführer der VHS Gerlingen bei Stuttgart. Während dieser Zeit konnte ich wertvolle Erfahrungen in der strategischen Weiterentwicklung von Bildungseinrichtungen sammeln. Themen wie Digitalisierung, Qualitätsmanagement und neue Lernformate lagen mir dabei besonders am Herzen. Gemeinsam mit dem engagierten Team der VHS möchte ich das bestehende Angebot stärken und weiterentwickeln, um sowohl bewährte als auch innovative Bildungsangebote zu schaffen. Besonders wichtig ist mir der Dialog mit Teilnehmenden, Dozierenden und

Partnern, um die Volkshochschule als lebendigen Ort des Austauschs und der Begegnung zu gestalten. Ich freue mich auf spannende Projekte, anregende Gespräche und darauf, Sie bald persönlich kennen zu lernen.
Ihr Markus Fink

Auf Wiedersehen!

Liebe Leserinnen und Leser, sehr geehrte Damen und Herren, der Tag der Beendigung meiner Berufstätigkeit rückt näher und am 30. April 2025 ist es dann soweit. Nach 35 Jahren in der Volkshochschule ist es Zeit für einen neuen Lebensabschnitt. Im Februar 1990 begann meine Tätigkeit in der Erwachsenenbildung an der VHS Isernhagen und ich übernahm ab 2005 die Geschäftsführung der VHS Ostkreis Hannover. Es war eine Zeit voller Herausforderungen, aber auch voller Inspiration. Gemeinsam haben wir neue Projekte entwickelt, unzählige Kurse organisiert, neue Angebote durchgeführt und Menschen auf ihrem persönlichen Bildungsweg begleitet.

Bildung für alle zugänglich zu machen ist nicht nur ein Ziel, sondern meine Herzensangelegenheit. Mein Berufsleben hat mich nicht nur gefordert, sondern auch erfüllt. Ich bin jeden Tag mit Freude und vollem Schwung zur Arbeit gekommen. Mein besonderer Dank gilt dem VHS-Team, das mir über die langen Jahre immer loyal zur Seite stand und den vielen, vielen Kursleiterinnen und Kursleitern, die flexibel, kreativ und langjährig das Programmangebot gestalten und mit Leben füllen. Auch allen Wegbegleiterinnen und Wegbegleitern, den Partnern, den Förderern und den Teilnehmenden möchte ich von Herzen danken. Sie alle haben die Volkshochschule und meine Arbeit nicht nur unterstützt, sondern auch geprägt. Die Volkshochschule wird auch im Ruhestand weiterhin ein Teil meines Lebens bleiben, denn ich kehre zurück zu meinen Wurzeln: ich werde wieder in einem kleinen Stundenumfang unterrichten und die VHS als Ort der Begegnung und des Lernens weiterhin erleben können. Ich wünsche allen und vor allem meinem Nachfolger Markus Fink, das Beste für die herausfordernde Zukunft.
Ihre Elke Vaihinger



Allgemeine Informationen

Inhalt	1
Kontakt / Geschäftsstellen	2
Rund um die Anmeldung	3
Kufer-Tool	4
Ermäßigungen und Prämien	5
Impressum	5
Bildungsurlaube (Übersicht)	6
Datenschutzerklärung	116
Allg. Geschäftsbedingungen	117
Zweckverband	119
Leitbild	120



Kultur/Gestalten

Literatur und Kultur	19
Malen und Zeichnen	22
Plastisches Gestalten	28
Textiles Gestalten, Nähen	30
Musik	33
Fotografie und Bildbearbeitung	36
Freizeit und Gartengestaltung	38



Sprachen

Sprachenberatung	84
Deutsch	85
Plattdeutsch	86
Englisch	88
Französisch	94
Italienisch	95
Spanisch	98
Schwedisch	101
Andere Fremdsprachen	103



Gesellschaft

Gesellschaft	8
Geschichte / Recht / Gesellschaft	9
Pädagogik/ Erziehung / Familie	11
Psychologie und Kommunikation	13
Frauenarbeitskreise	15



Gesundheit

Gesundheitsbildung	40
Yoga und Entspannungstechniken	42
Gymnastik und Bewegung	54
Gesundheitspflege	70
Ernährung und Kochen	74



Berufliche Bildung /EDV

Qualifikation für das Arbeitsleben	107
Soft Skills	108
Büro-Software	109
Bildbearbeitung	111
Digitale Welt	111
Einstieg in den PC	114



Programmbereichsleitungen

Elke Vaihinger, VHS-Geschäftsführerin

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

Arbeitsgebiete:

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

Dirk Eickstädt

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

Arbeitsgebiete:

Arbeit und Beruf
EDV-Kurse
EDV-Firmenschulungen
Schulen

Kristina Kotlarski

Telefon: 05132 50 00 - 15

Arbeitsgebiete:

Erziehungsfragen und Pädagogik
Familienbildung
Fotografie
Kulturelle Bildung - Kreativität
Literatur und Kultur
Psychologie und Kommunikation
Social Media

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)
Deutsch als Fremdsprache

Annika Schindel

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

Arbeitsgebiete:

Fremdsprachen
Ernährung und Kochen
Gesundheitspflege
Programmheftlayout
Social Media

Verwaltung

Bjoern Schoof

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

Corinna Bergmann

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

Claudia Bosse

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

Sara Dawood

Sachbearbeiterin
Telefon: 05132 50 00 - 29
E-Mail: dawood@vhs-ostkreis-hannover.de

Corina Horn

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

Regina Lenze

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

Sonia Poch

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

Catharina Appl

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

Viola Wegener

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

Mandy Zimmer Ebert

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

Anette Hasenjäger, Angela Krestakies

Raumpflegedienst

Mario Hinz

Hausmeister

Wie informiere ich mich über einen Kurs?

Allgemeine Kursberatung

Die jeweilige Programmbereichsleitung steht Ihnen gern für eine Beratung zur Verfügung:
Elke Vaihinger 05132 50 00 - 12
Annika Schindel 05132 50 00 - 13 (vorm.)
Dirk Eickstädt 05132 50 00 - 14
Bettina Laes 05132 50 00 - 16 (vorm.)
Katarzyna Saja-Zick 05132 50 00 - 19 (vorm.)

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 84.

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 84.

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

Wie melde ich mich an?

Telefonische oder persönliche Anmeldung

Hauptgeschäftsstelle Lehrte Rathausplatz 2, 31275 Lehrte

Telefon: 05132 50 00 - 0
Telefax: 05132 50 00 - 33
E-Mail: info@vhs-ostkreis-hannover.de
montags bis donnerstags
von 09:00 - 12:30 Uhr
und 14:00 - 16:00 Uhr
freitags
von 09:00 - 13:00 Uhr

Geschäftsstelle Burgdorf Bergstr. 4-6, 31303 Burgdorf

Telefon: 05136 70 75
Mo - Mi und Fr von 09:00 - 12:00
Do von 14:00 - 16:00

Geschäftsstelle Isernhagen Hannoversche Str. 23, 30916 Isernhagen-Altwarmbüchen

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

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

Wie bezahle ich den Kurs?

Einzugsermächtigung / SEPA-Lastschriftmandat:

Nutzen Sie bitte die Vorteile des Lastschrift-
einzugs und lassen den KursEntgelt von Ihrem
Konto abbuchen. Hierzu benötigen wir Ihre
Bankverbindung, E-Mail-Adresse oder Handy-
nummer 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.

NEU! NEU! NEU! NEU!



Wir sind auf Instagram:
[vhs_ostkreishannover](https://www.instagram.com/vhs_ostkreishannover)

Geschenkgutscheine

Wenn Sie einen Gutschein für
einen VHS-Kurs oder über einen be-
stimmten Betrag verschenken möch-
ten, denken Sie bitte daran, ihn recht-
zeitig 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.

Anmeldung per Internet

www.vhs-ostkreis-hannover.de



Hier geht's
direkt zu unserer
Homepage

Bildnachweise Deckblatt und Auftaktseiten Fachbereiche:

S. 6: Meeting © Rawpixel.com, Fotolia.com
S. 14: mixing paint © Kasia Biel, Fotolia.com
S. 35: Ab heute gesund! © Kathrin39, Fotolia.com
S. 75: Hello! © dizain, Fotolia.com
S. 90: E-learning © Maksym Yemelyanov, Fotolia.com

NEU! Login für Teilnehmende und Kursleitungen

Auf unserer Homepage haben Sie die Möglichkeit, datenschutzkonform Ihren ganz persönlichen Bereich zu nutzen. Registrieren Sie sich einfach über den Login-Button!

Ihre Vorteile als Teilnehmende:

- buchen Sie online Ihre Kurse ohne erneute Eingabe Ihrer persönlichen Daten
- sehen Sie alle Ihre gebuchten Kurse mit detaillierten Informationen
- behalten Sie die Kursentgelte im Auge
- ändern Sie leicht Ihre persönlichen Daten (Adresse, Telefon, Bankverbindung, E-Mail)
- exportieren Sie Termine in Outlook
- senden Sie uns Ihre Wünsche, Anregungen oder Kritik einfach über das Kontaktformular

Ihre zusätzlichen Vorteile als Kursleitung:

- Erhalten Sie Einblick in Ihre Kurse über Teilnehmerzahl, Termine usw.
- Bestätigen Sie Ihre Kursverträge per Mausclick
- Erhalten Sie Zugriff auf Ihre Honorarbescheinigungen für das Finanzamt
- Stellen Sie Kursunterlagen für Ihre Teilnehmenden ein

Hier geht's
direkt zu unserer
Homepage

Ihre Kurse immer im Blick: www.vhs-ostkreis-hannover.de




The screenshot shows the homepage of the Volkshochschule Ostkreis Hannover. At the top, there is a navigation bar with the VHS logo, a search bar containing 'Kursuche', and a menu with links for 'Home', 'Über uns', 'Programm', 'Projekt MIT', and 'Kontakt'. Below the navigation bar is a banner featuring several national flags (Austria, EU, USA, Italy, UK, Canada, Germany, France). Underneath the banner are six circular icons representing different areas: 'Gesellschaft', 'Kreativität', 'Gesundheit', 'Sprachen', 'Berufliche Bildung und EDV', and 'Bildungsurlaube'. The main content area starts with a welcome message: 'Herzlich willkommen bei der VHS Ostkreis Hannover!' followed by a link to 'Hier gelangen Sie zur Registrierung in der vhs.cloud'. Below this is a section titled 'Aktuelles' with three news items: 'Unser neues Programmheft ist verfügbar!', 'Informationsveranstaltungen zu dem Programm "Tanz Dich fit"', and 'Das Programm Tanz Dich fit beinhaltet unter-'. The page is decorated with large, overlapping circles in yellow, blue, and red.



Entgeltermäßigungen

1. Einkommensabhängige Entgeltermäßigungen

- 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 Entgeltermäßigung auf das Nutzungsentgelt in Höhe von 50 % gewährt.
- b) Die Einkommensgrenzen zur Gewährung einer Entgeltermäßigung auf das Nutzungsentgelt in Höhe von 30 % für Netto-(Haushalts-)Einkommen oberhalb der Höhe des Bürgergeldes werden noch von der Geschäftsführung festgesetzt. Verbindliche Auskünfte hierzu erhalten Sie im Februar 2024.

Das Einschreibentgelt in Höhe von 10 € wird in beiden Fällen nicht ermäßigt.

2. Personenabhängige Entgeltermäßigungen

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 Kursentgelt erlassen. Die Ermäßigung wird nur auf den Anteil des Benutzungsentgelts am Kursentgelt 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: Annika Schindel
Titel: Xin Schubert

Druck:

MegaDruck.de Produktions- und
Vertriebs GmbH
Am Haferkamp 4
26655 Westerstede
Auflage: 10.000 Exemplare

Druckfehler und Irrtümer vorbehalten.

Werbe- und Vielbucherprämien

Werbeprämie

Wenn Sie für die VHS Ostkreis Hannover einen neuen Teilnehmer bzw. eine neue Teilnehmerin werben, können Sie unter den folgenden

Voraussetzungen eine Werbeprämie beanspruchen:

- Als Werberin bzw. Werber haben Sie im laufenden oder im vorangegangenen Semester einen Kurs an der VHS Ostkreis Hannover belegt.
- Bei den Geworbenen muss es sich tatsächlich um „neue“ Teilnehmende handeln, d.h. sie dürfen in den letzten drei Semestern keinen Kurs bei uns besucht haben.
- Für die Anmeldung gibt es eine besondere Karte, die Sie bitte ausfüllen und der VHS zukommen lassen.

Sie erhalten eine Gutschrift über 25 % des eingeworbenen Kurspreises. Hierbei bleiben die hierin enthaltenen Verwaltungskosten in Höhe von 10,00 € und evtl. Nebenkosten (z.B. Material) unberücksichtigt. Der Höchstbetrag der Werbeprämie beträgt 50,00 €.

Sie erhalten die Gutschrift, wenn die Veranstaltung der neu geworbenen Teilnehmerin bzw. des neu geworbenen Teilnehmers begonnen hat und das Geld bei uns eingegangen ist.

Die Gutschrift ist nicht übertragbar und kann im aktuellen bzw. in den beiden folgenden Semestern für eine beliebige VHS-Veranstaltung eingelöst werden. Danach verfällt die Gutschrift.

Vielbucherprämie

Wenn Sie in den letzten drei Semestern (einschließlich des laufenden Semesters) mindestens neun beliebige Veranstaltungen belegt und bezahlt und diese Veranstaltungen auch stattgefunden haben, steht Ihnen eine Gutschrift in Höhe von 25,00 € zu. Wenn Sie diese Gutschrift in Anspruch nehmen wollen, teilen Sie uns das bitte mit. Nach Erhalt der Gutschrift beginnt die 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.



Übersicht Bildungsurlaubsangebot der VHS Ostkreis Hannover

Sprachen

A 427 991	Niederdeutsche Sprache und Kultur (VZ)	31.03.2025 - 04.04.2025	Burgdorf	S. 86
B 406 991	Englisch Auffrischung A1/A2 (TZ)	24.03.2025 - 28.03.2025	Burgdorf	S. 90
B 406 990	Englisch in Galway/Irland (TZ)	31.03.2025 - 04.04.2025	Galway	S. 93
B 406 992	English Refresher A2/B1 (TZ)	02.06.2025 - 06.06.2025	Isernhagen	S. 90
C 406 991	Englisch A2 - Auffrischung und leichte Konversation (TZ)	22.09.2025 - 26.09.2025	Burgdorf	S. 90
A 408 981	Französisch A1 - Wiederholung und Vertiefung (TZ)	13.01.2025 - 17.01.2025	Burgdorf	S. 94
B 409 913	Italienisch A1 - für Anfänger*innen (TZ)	04.08.2025 - 08.08.2025	Lehrte	S. 97
B 422 982	Spanisch von Anfang an - A1 (TZ)	03.03.2025 - 07.03.2025	Isernhagen	S. 99
C 422 923	Spanisch für Alltag und Beruf A1 (TZ)	13.10.2025 - 17.10.2025	Lehrte	S. 100
B 420 990	Schwedisch in Schweden A1.1 (TZ)	16.06.2025 - 20.06.2025	Söderköping	S. 102
B 420 980	Schwedisch in Schweden A2.1 (TZ)	30.06.2025 - 04.07.2025	Helsingborg	S. 102
B 420 970	Schwedisch in Schweden A2/B1 (TZ)	07.07.2025 - 11.07.2025	Helsingborg	S. 102

Berufliche Bildung / EDV

B 502 101	Fit im Büroalltag (VZ)	16.06.2025 - 20.06.2025	Burgdorf	S. 109
-----------	------------------------	-------------------------	----------	--------

Ihr Anspruch auf Bildungsurlaub

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

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

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

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

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

Teilzeit-Bildungsurlaube

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

Wir bieten auch Bildungsurlaube an, die nicht an 5 Tagen in einer Woche, sondern nur dreitägig in einer Woche oder 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 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. Unsere Bildungsurlaube sind z.T. auch in anderen Bundesländern anerkannt. In der jeweiligen Kursbeschreibung sind die anerkannten Länder jeweils angegeben.

Übersicht Bildungsurlaubsangebot der VHS Ostkreis Hannover

Gesundheit

A 304 991	Resilienz - gestärkt durchs Leben gehen (VZ)	20.01.2025 - 24.01.2025	Burgdorf	S. 71
A 304 981	Glücklich sein II - wie geht das? (TZ)	27.01.2025 - 31.01.2025	Burgdorf	S. 71
A 304 913	Vital und ausgeglichen im Beruf (VZ)	27.01.2025 - 31.01.2025	Lehrte	S. 71
A 304 971	Glücklich sein - wie geht das? (TZ)	03.02.2025 - 07.02.2025	Burgdorf	S. 71
B 304 910	Resilienz - gestärkt durchs Leben gehen (VZ)	17.03.2025 - 21.03.2025	Baltrum	S. 72
B 304 900	Glücklich sein - wie geht das? (TZ)	12.05.2025 - 16.05.2025	Wangerooge	S. 72
B 301 913	Stressbewältigung - Entspannter und gelassener im Berufs- und Alltagsleben (TZ)	11.08.2025 - 15.08.2025	Lehrte	S. 49
C 304 920	Glücklich sein - wie geht das? (TZ)	22.09.2025 - 26.09.2025	Langeoog	S. 73
C 304 900	Lösungsorientierter Umgang mit Stress (VZ)	13.10.2025 - 17.10.2025	Wangerooge	S. 73





Wegweiser

Geschichte / Recht / Gesellschaft	9
Pädagogik / Erziehung / Familie	11
Psychologie und Kommunikation	13
Frauenarbeitskreise	15

Kontakte

Elke Vaihinger

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

Kristina Kotlarski

Pädagogik / Erziehung / Familie
- Psychologie und Kommunikation

Mandy Zimmer Ebert

Sachbearbeitung

Viola Wegener

Sachbearbeitung

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

Mandy Zimmer Ebert

Sachbearbeitung
05132 50 00 - 24

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0



B 101 000 Rundgang zur jüdischen Lokalgeschichte

Bis in das 19. Jahrhundert ist jüdisches Leben von Ausgrenzung und Rechtsunsicherheit, Schutzlosigkeit und Verfolgung geprägt. Erst 1842 setzt die rechtliche Gleichstellung jüdischer Einwohner im damaligen Königreich Hannover ein. Viele jüdische Familien ziehen in die aufstrebenden Städte, in der Hoffnung auf günstigere Erwerbs- und Bildungsmöglichkeiten, auf ein besseres Leben: Aus Landjuden werden Stadtbewohner. Die Gemeinde Hannover, die um 1800 kaum 300 Mitglieder hat, zählt nach 1920 mit etwa 6000 zu den größten Gemeinden in Deutschland. Die jüdischen Gemeinden in den Städten errichten neue Synagogen - Hannover im Jahr 1870 - erweitern ihre Schulen und bauen ihre Wohlfahrtseinrichtungen aus, eine Modernisierung der Institutionen bei Wahrung der religiösen Überlieferung. Unter der Herrschaft der Nationalsozialisten wurden die hannoverschen Juden verfolgt, vertrieben und schließlich in die Vernichtung geschickt. Der vierstündige Rundgang (mit kurzer Pause) führt zu Orten der jüdischen Lokalgeschichte. Treffpunkt: Beginenturm, Hannover Bitte melden Sie sich direkt bei der Ada-und-Theodor-Lessing Volkshochschule Hannover an: Burgstraße 14, 30159 Hannover, Tel 0511/ 168 44776, gesellschaft.vhs@hannover-stadt.de Dr. Peter Schulze
So, 27.04.2025, 10:00 - 14:00 Uhr
1 Termin, 5 UStd
12,50 €

B 101 010 1933: Politik und Terror in Hannover (Vortrag)

Nach der Einsetzung der Hitler-Regierung verstärken die Nationalsozialisten ihre Angriffe auf die hannoversche Arbeiterbewegung. Am 21. Februar 1933 werden am Lister Turm zwei Reichsbannerleute ermordet und weitere schwer verletzt. Am 1. April 1933 stürmen SS und SA zuerst das Gewerkschaftshaus in der Nikolaistraße, anschließend das Haus des Fabrikarbeiterverbands am Rathenauplatz. Die Nazis - gewaltbereit und gewalttätig - beherrschen die Straße. Nach der Zerstörung der freien Gewerkschaften ist der Weg frei für Diktatur und Kriegsvorbereitung. In Kooperation mit dem Historischen Museum Hannover. Die kostenfreie Veranstaltung findet in der Ada-und-Theodor-Lessing Volkshochschule Hannover, Burgstr. 14 statt. Bitte melden Sie sich direkt bei der Ada-und-Theodor-Lessing Volkshochschule Hannover an: Burgstraße 14, 30159 Hannover, Tel 0511/ 168 44776, gesellschaft.vhs@hannover-stadt.de Dr. Peter Schulze
Do, 05.06.2025, 18:00 - 20:15 Uhr
1 Termin, 3 UStd
kostenfrei

Denkraum Volkshochschule



B 101 020 Hannover und Theodor Lessing: Ein Rundgang durch das Hochschulviertel

Im 19. Jahrhundert verändern Eisenbahnbau, Industrialisierung und Bevölkerungszuwanderung die Region: Hannover wird Industriestadt, Verkehrsknotenpunkt und preußische Garnison, eine Großstadt, in der eine jüdische Gemeinde geduldet wird und die aufsteigende Arbeiterbewegung ausgegrenzt bleibt. In den 1920er Jahren wird Theodor Lessing, Professor für Philosophie an der Technischen Hochschule, mit seiner gesellschaftskritischen Untersuchung des Falls Haarmann (Geschichte eines Werwolfs, 1925) und seinem politisch-prophetischen Urteil über den Reichspräsidenten Hindenburg ("... hinter einem Zero immer ein künftiger Nero ...") zu einem Aufklärer, der den Hass des nationalistisch-judenfeindlichen Bürgertums auf sich zieht. Beim Gang durch das Hochschulviertel begegnen wir der Geschichte der Stadt und ihren gesellschaftlichen Widersprüchen, einer Großstadt ohne übergreifende Öffentlichkeit, in der ein kritischer Beobachter wie Lessing ausgegrenzt wird: "Reden wir über Hannover - das wird genügend harmlos sein." (Theodor Lessing) Treffpunkt: Conti-Hochhaus, Königsworther Platz, Hannover Bitte melden Sie sich direkt bei der Ada-und-Theodor-Lessing Volkshochschule Hannover an: Burgstraße 14, 30159 Hannover, Tel 0511/ 168 44776, gesellschaft.vhs@hannover-stadt.de Dr. Peter Schulze
Fr, 27.06.2025, 16:00 - 18:15 Uhr
1 Termin, 3 UStd
11,50 €



B 103 003 Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung

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

Joachim Sundmacher

Fr, 21.02.2025, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Seminarraum 1

Entgelt: 20,00 €

B 103 013 Die Patientenverfügung - keine unerwünschte Sterbeverlängerung

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

Joachim Sundmacher

Fr, 21.03.2025, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Seminarraum 1

Entgelt: 20,00 €

B 103 023 Erben und Vererben

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

Joachim Sundmacher

Fr, 25.04.2025, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Abend, 3 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Seminarraum 1

Entgelt: 20,00 €

B 103 051 Das 1x1 der Geldanlage in Zeiten gestiegener Zinsen und hoher Inflation

Geldanlage in Zeiten gestiegener Zinsen und hoher Inflation

Die Zinsen für Anleger befinden sich zwar auf gestiegenem Niveau, gleichzeitig ist die Inflationsrate aber 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 25 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, 28.02.2025, 18:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, 3 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Seminarraum 1

Entgelt: 20,00 €

B 103 001 Künstliche Intelligenz - was ist das und wie geht das?

Einführung in eine neue Welt

Dieser einführende Vortrag soll ein grundlegendes Verständnis für KI sowie die Herleitung und Entwicklung deren Technik vermitteln. Anhand spannender Beispiele lernen Sie Anwendungsgebiete allgemein (wo steckt das schon überall drin?) sowie Anwendungsgebiete speziell (was nutze ich? Beispiele aus der Praxis für z.B. Chat GPT, Bildgenerierung, etc.) kennen. Darüber hinaus werden Potenziale und Gefahren beleuchtet und eine ethische Einordnung versucht. Am Ende gibt es reichlich Raum für Fragen und Diskussion.

Thorsten Steinhaus

Mo, 03.03.2025, 19:00 - 21:15 Uhr

1 Termin, 3 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Entgelt: 15,00 €





Kontakte:

Kristina Kotlarski

Programmbereichsleitung
05132 50 00 - 15

Mandy Zimmer Ebert

Sachbearbeitung
05132 50 00 - 24

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0



B 105 101 Babymassage

Babymassage - Wohlbefinden für Ihr Baby und Sie. In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihrem Baby durch sanfte Berührungen und entspannende Massagetechniken eine besondere Form der Zuwendung zu schenken. Durch bewusste und achtsame Berührungen erfährt Ihr Baby Beruhigung und Wohlfühlgefühl, ganz nebenbei können Massagen zur Linderung von Koliken beitragen und für einen besseren Schlaf sorgen. Die Übungen fördern aktiv die Bindung zu Ihrem Kind. Alle hier erlernten Techniken können leicht in den Alltag integriert werden. Die Teilnahme ist mit Babys im ersten Lebensjahr möglich. Bringen Sie bitte ein großes Handtuch, dicke Socken und bequeme Kleidung mit.

Petra Ogbukagu

mittwochs, 12.02.2025 bis 12.03.2025

jeweils von 10:30 - 12:00 Uhr

5 Termine, 10 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Entgelt: 50,00 €

B 105 201 Fitte Mamas!

Ein Allround-Training für Mamas! In diesem Kurs können Mütter mit Spaß ihre Fitness verbessern und Muskeln aufbauen. Das abwechslungsreiche Training aus Kraft-, Ausdauer- und Mobilitätsübungen fördert Ihre Gesundheit und macht Sie stark für den Alltag. Außerdem besteht die Möglichkeit des Austausches der Teilnehmerinnen untereinander. Alle Übungen können auch problemlos in den Alltag integriert werden. Bitte sportliche Kleidung, Socken und Decke mitbringen.

Petra Ogbukagu

mittwochs, 12.02.2025 bis 02.04.2025

jeweils von 12:30 - 13:15 Uhr

8 Termine, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Entgelt: 42,00 €

B 105 301 Einführung der Beikost

Dieser Kurs bietet Ihnen wertvolle Informationen und praktische Tipps, wie Sie Ihr Baby auf den Übergang von der Milch- zur festen Nahrung optimal vorbereiten können. Lernen Sie die besten Zeitpunkte und Methoden kennen, um mit der Beikost-einführung zu beginnen. Unsere Dozentin erklärt Ihnen, wann und wie Sie die ersten Beikostmahlzeiten einführen können und gibt Tipps, welche Lebensmittel besonders geeignet sind und wie Sie eine ausgewogene, nahrhafte Ernährung für Ihr Baby sicherstellen können. Des Weiteren bekommen Sie einfache, gesunde Rezeptideen und praktische Tipps an die Hand, wie Sie die Beikost schmackhaft und abwechslungsreich gestalten können und wir Ihr Kind neue Geschmäcker und Texturen für sich entdecken kann. In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fragen zu stellen und sich mit anderen Eltern und unserer erfahrenen Kursleiterin auszutauschen.

Petra Ogbukagu

Do, 15.05.2025, 17:00 - 19:15 Uhr

1 Termin, 3 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 3

Entgelt: 22,00 €

25 %

Werbeprämie

Sie erhalten einen Gutschein über 25 % des Kursentgeltes*, wenn Sie neue Teilnehmende für die VHS Ostkreis Hannover werben.

Nähere Informationen dazu finden Sie in den Geschäftsbedingungen.

*max. 50 €, Materialkosten etc. werden nicht berücksichtigt.



B 105 951 Ich muss gar nichts! - Unterstützen statt erziehen

Eltern sind immer wieder am Limit: „Mache ich das richtig? Die Kinder tun einfach nicht das, was sie sollen.“ Ja, Erziehung ist anstrengend. Hier kann ein neuer Blick auf das tägliche Theater helfen: „Unterstützen statt erziehen“. Seit Millionen Jahren haben Eltern ihre Kinder großgezogen, und selbstverständlich können Sie das auch. Der Abend zeigt Ihnen, wie Sie mit einem großen Stück Gelassenheit und frechem Mut all den Zweifeln begegnen können: „Ich muss gar nichts!“. Sie lieben Ihre nervigen Kleinen, mehr muss doch gar nicht sein. Der Rest ergibt sich, ein Nein ist ein Nein, und wenn die Sonne scheint, gibt es ein Eis extra. Lassen Sie sich nicht ins Bockshorn jagen: Sie sind eine wunderbare Mutter und ein wunderbarer Vater. Ich erzähle Ihnen von diesem Selbstvertrauen, es will nur einmal angedacht sein, dann wird das schon. Ich habe sechs Kinder und neun Enkel, lassen Sie sich an dem Abend zu der Kraft entführen, die in allen Eltern steckt. Nur Mut! Dr. phil. Hubertus von Schoenebeck hat als Lehrer gearbeitet, er ist Sachbuchautor zu Erziehungsfragen und seit über 30 Jahren in der Erwachsenen- und Familienbildung tätig.

Hubertus von Schoenebeck
Do, 20.02.2025, 18:30 - 20:45 Uhr
1 Termin, 3 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6
Seminarraum 3
Entgelt: 15,00 €

B 302 095 Fit und entspannt nach der Schwangerschaft

Inhalt s. S. 69.
Wibke Meyer
mittwochs, 29.01.2025 bis 02.04.2025
jeweils von 10:15 - 11:15 Uhr
10 Termine, 14 UStd
Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15,
Bewegungsraum
Entgelt: 73,00 €

B 422 033 Spanisch für Schüler und Jugendliche

ca. Klasse 8-10
Inhalt s. S. 99.
Zully Eldag Cidarar
Fr, 31.01.2025, 16:30 - 18:00 Uhr
Fr, 07.02.2025, 16:30 - 18:00 Uhr
Fr, 21.02.2025, 16:30 - 18:00 Uhr
Fr, 07.03.2025, 16:30 - 18:00 Uhr
Fr, 21.03.2025, 16:30 - 18:00 Uhr
Fr, 04.04.2025, 16:30 - 18:00 Uhr
Fr, 25.04.2025, 16:30 - 18:00 Uhr
Fr, 02.05.2025, 16:30 - 18:00 Uhr
8 Termine, 16 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2
Seminarraum 3
Entgelt: 80,00 €

B 406 201 Heartstopper for young adults from approx. 14 - 21

Inhalt s. S. 88.
Annika Schindel
Do, 10.04.2025, 17:00 - 20:00 Uhr
1 Termin, 4 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6
Seminarraum 3
Entgelt: 5,00 €

online! B 406 210 Simulation Game - European Union

Negotiate and reach an agreement in the Council of the EU - for teenagers from 14 to 18
Inhalt s. S. 88.
Annika Schindel
Do, 08.05.2025, 17:00 - 20:00 Uhr
1 Termin, 4 UStd
Zoom, kostenfrei

B 305 171 LGBTQ+ Kochtreff

Kochabend für junge Menschen der queer-Community zwischen 14 und 21
Inhalt s. S. 88.
Annika Schindel
Fr, 21.03.2025, 17:00 - 20:45 Uhr
1 Termin, 5 UStd
Burgdorf, RBG (IGS), Vor dem Celler Tor 92
Küche, RBG, Neubau
Entgelt: 9,00 €

C 305 021 Back to Hogwarts

Fan-Nachmittag mit Kochen, Lesen und Basteln für Jugendliche von 12 bis 16
Inhalt s. S. 88.
Annika Schindel
Mo, 01.09.2025, 16:00 - 20:00 Uhr
1 Termin, 5 UStd
Burgdorf, RBG (IGS), Vor dem Celler Tor 92,
Küche, RBG, Neubau
Entgelt: 9,00 €





Kontakte:

Kristina Kotlarski
 Programmbereichsleitung
 05132 50 00 - 15

Mandy Zimmer Ebert
 Sachbearbeitung
 05132 50 00 - 24

Telefonische Anmeldung
 05132 50 00 - 0

B 106 001 Grenzen - na und?

Kennen Sie das: Sie sind bei oder nach Begegnungen gereizt, gekränkt oder fühlen sich unwohl? Jeder Mensch hat seine ganz persönlichen Grenzen. Bei dem einen sind sie eng gesteckt, ein anderer hingegen geht großzügig damit um. Solange andere (und auch wir selbst) unsere Grenzen respektieren, ist alles in Ordnung. Manchmal jedoch setzen sich Menschen über unsere Grenzen hinweg und dann wird es schwierig. Grenzen können uns schützen, aber auch (be)grenzen. Wie entstehen unsere Grenzen?

Anhand des Eisbergmodells schauen wir uns an, was dort alles so versteckt liegt. Wie äußert es sich, wenn sie überschritten werden durch andere oder uns selbst? Wie gehe ich damit um? Wie kann ich es ansprechen, ohne das Gefühl zu haben, den anderen vor den Kopf zu stoßen? Dieser Kurs bietet Ihnen einen ersten Einstieg in die Thematik. Bei Interesse wird dann im kommenden Semester ein Kurs zum gleichen Thema angeboten, der jedoch einen tieferen Zugang ermöglicht.

Agnes Heydenreich
 Do, 08.05.2025, 18:30 - 20:45 Uhr
 1 Termin, 3 UStd
 Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6
 Seminarraum 3
 Entgelt: 15,00 €

B 106 011 Ende der Berufstätigkeit - Was kommt jetzt?

Eigentlich werden wir gut auf Lebensabschnitte vorbereitet: Kindergarten, Schule, Berufswahl - aber Renteneintritt? Dieser Gesprächskreis bietet Ihnen Gelegenheit sich Ihrem neuen Lebensabschnitt zu nähern, sich auszutauschen, sich inspirieren zu lassen, um vorbereitet in diese neue Lebensphase gehen zu können. Folgende Themen sollen in diesem Kurs Beachtung finden: Ende der Berufstätigkeit - Übergänge gestalten, „Das liebe Geld“ - Chancen und Möglichkeiten, „Das neue Ich“ - Geänderte Rolle und Strukturen, Ausblicke und Perspektiven - ein anderes Leben?

Ingrid Götze
 montags, 17.02.2025 bis 17.03.2025
 jeweils von 18:00 - 20:15 Uhr
 4 Termine, 12 UStd
 Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6
 Seminarraum 3
 Entgelt: 56,00 €

B 106 012 Ende der Berufstätigkeit - Was kommt jetzt?

Eigentlich werden wir gut auf Lebensabschnitte vorbereitet: Kindergarten, Schule, Berufswahl - aber Renteneintritt? Dieser Gesprächskreis bietet Ihnen Gelegenheit, sich Ihrem neuen Lebensabschnitt zu nähern, sich auszutauschen, sich inspirieren zu lassen, um vorbereitet in diese neue Lebensphase gehen zu können. Folgende Themen sollen in diesem Kurs Beachtung finden: Ende der Berufstätigkeit - Übergänge gestalten, „Das liebe Geld“ - Chancen und Möglichkeiten, „Das neue Ich“ - Geänderte Rolle und Strukturen, Ausblicke und Perspektiven - ein anderes Leben?

Ingrid Götze
 donnerstags, 27.02.2025 bis 20.03.2025
 jeweils von 18:00 - 20:15 Uhr
 4 Termine, 12 UStd
 Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
 Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3
 Entgelt: 56,00 €

B 106 021 Keine Angst vor schwierigen Gesprächen

Rhetorisch überzeugen - schwierige Gespräche sicher führen

Im stressigen Alltag gibt es mehr und mehr schwierige Gespräche, die eine sichere Gesprächsführung benötigen. Ob im Arbeitsalltag, mit dem Chef/der Chefin, Gehaltsgespräche oder in der Partnerschaft - es geht immer um die richtige Kommunikation im richtigen Moment. Im Seminar lernen Sie die situative Gesprächsführung. Sie lernen, mit den richtigen Worten schwierige Gespräche zu meistern und mit Sicherheit einen positiven Gesprächsverlauf zu gestalten. Seminarinhalt: Grundsätze der Rhetorik, Geheimnisse überzeugender Gesprächsführung, Techniken für redewandte Reaktionen, 3-Schritt-Problemansprache, ABC-Hartnäckigkeitsmethode, verbalen Angriffen begegnen.

Petra Marklein-Paas
 Sa, 08.03.2025, 09:00 - 16:30 Uhr
 1 Termin, 8 UStd
 Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2
 Seminarraum 2
 Entgelt: 50,00 €

B 106 031 Schlagfertigkeitstraining
 Antworten auf den Punkt - Nie wieder sprachlos

Wer kennt das nicht? Eben noch reagieren Sie auf einen Angriff mit Sprachlosigkeit, und wenige Minuten später kommt die Erkenntnis, was man alles hätte antworten können. Schlagfertigkeit ist kein Geheimnis und Sie können es lernen. Es gibt Strategien, künftig weniger „wortlos“ bleiben zu müssen. Durch viele Beispiele und Übungen bekommen Sie die Sicherheit, um in zukünftigen Situationen wortgewandt und kreativ reagieren zu können.

In diesem Seminar lernen Interessierte wirkungsvolle Techniken der Schlagfertigkeit kennen und praktisch anzuwenden. Seminarinhalt sind die 4 Stufen der Schlagfertigkeit: 1. Der Statusquadrant - Warum greifen Menschen andere Menschen an?, 2. Die besten Schlagfertigkeitstechniken für jede Situationen, 3. Reaktionsvermögen trainieren und verbessern, 4. Sicher und kompetent wirken und kontern.

Petra Marklein-Paas
 Sa, 08.02.2025, 09:00 - 16:30 Uhr
 So, 09.02.2025, 09:00 - 16:30 Uhr
 2 Termine, 16 UStd
 Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2
 Seminarraum 2
 Entgelt: 90,00 €



B 106 041 Manchmal ist mir das einfach alles zu viel

Vortragsabend

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

Christine Schröpfer

Mi, 19.03.2025, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Termin, 3 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 3

Entgelt: 25,00 €

B 106 051 Endlich gerümpelfrei!

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

Martina Junker

Di, 18.02.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

1 Termin, 4 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 3

Entgelt: 30,00 €

B 106 061 Schluss mit der Aufschieberitis

Kommt Ihnen das bekannt vor? Das eine oder andere schieben wir einfach gerne auf. Andere Dinge werden nie begonnen oder nie erledigt. Wir sagen uns, dass wir den Druck brauchen. Aber in Wirklichkeit sind wir dadurch absolut gestresst. Die Arbeitsergebnisse leiden und unser Selbstwertgefühl gleich mit. Sie möchten Ihre Vorhaben endlich erfolgreich umsetzen, Ihre Aufgaben entspannt und mit Freude erledigen, sich dadurch wie der Held/die Heldin des Alltags fühlen?

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

Martina Junker

Do, 20.03.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

1 Termin, 4 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 3

Entgelt: 30,00 €

B 106 071 Die Macht unseres Unterbewusstseins

Tun Sie manchmal auch Dinge, die Sie eigentlich gar nicht wollen? Rauchen, Süßigkeiten essen, Ja sagen, obwohl Sie Nein meinen? Danach haben Sie wieder ein schlechtes Gewissen? Das muss überhaupt nicht sein. Tauchen wir gemeinsam ein in die spannende Welt des Unterbewusstseins. Erfahren Sie, auf welcher Basis wir Entscheidungen treffen und warum die meisten Menschen nie das erreichen werden, was sie sich wirklich wünschen. In diesem Kurs lernen Sie, was Sie bisher in Ihrem Leben gesteuert hat, warum Sie heute da stehen wo Sie stehen und wie Sie ab jetzt doch noch Ihr Ziel erreichen können.

Martina Junker

Di, 29.04.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

1 Termin, 4 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 2

Entgelt: 30,00 €





Kontakte:

Elke Vaihinger

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

Mandy Zimmer Ebert

Sachbearbeitung
05132 50 00 - 24

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

Frauenarbeitskreise

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

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

Neue Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen!

B 100 111 Frauenarbeitskreis 2 in der VHS in Burgdorf

Bergstr. 4 - 6, Seminarraum 1
Gudrun Kraus
montags 20.01.2025 bis 31.03.2025
jeweils 10:45 bis 12:15 Uhr
Entgelt: 92,00 €

- 20.01.2025 Literatur von Frauen von der Antike bis in die Moderne, Teil 1
Thomas Schneider
- 27.01.2025 Literatur von Frauen von der Antike bis in die Moderne, Teil 2
Thomas Schneider

03.02.2025 Entfällt!

10.02.2025 Syrien vor der Zerstörung
Georg Berthold

17.02.2025 Gesundheit und Kultur oder Krankheiten als kulturabhängige Interpretation von Symptomen
Irena Angelovski

24.02.2025 Hermann Löns - Leben und Werk
Eckhard Giseler

03.03.2025 Dorothea Christiane Erxleben
Annegret Oelschlaegel

10.03.2025 Siegmund Seligmann
Dr. Peter Schulze

Achtung!
Freitag,

14.03.2025 Besuch im Sprengelmuseum "Grethe Jürgens"
Treffpunkt 11 Uhr im Foyer (zzgl. Eintritt)
Jörg Worat

24.03.2025 Der Zustand unserer Demokratie(n)- oder dem Land geht es schlecht
Dr. Regina Runge-Beneke

31.03.2025 Heinrich Heine: Die Harzreise
Burkhard Heinrich

B 100 101 Frauenarbeitskreis in der VHS in Burgdorf

Bergstr. 4 - 6, Seminarraum 1
mittwochs, 12.02.2025 bis 07.05.2025
jeweils 10:00 bis 11:30 Uhr
Petra-Gabriele Winter
Entgelt: 92,00 €

12.02.2025 Eskalation im Nahen Osten, Teil 2
Dr. Regina Runge-Beneke

19.02.2025 Rituale - Wert und Bedeutung in unserer Zeit
Thomas Feist

26.02.2025 Besuch im Sprengelmuseum "frischer Wind" - Impressionismus im Norden
Treffpunkt 11 Uhr im Foyer (zzgl. Eintritt)
Jörg Worat

05.03.2025 Krakau und Schlesiens-Landschaft-Geschichte-Kultur
Georg Berthold

12.03.2025 Südengland-auf den Spuren von König Artus
Georg Berthold

19.03.2025 Lebensphilosophie in Deutschland, Frankreich, Amerika
Thomas Schneider

26.03.2025 Gesundheit und Kultur oder Krankheiten als kulturabhängige Interpretation von Symptomen
Irena Angelovski

02.04.2025 Resilienz-Widerstandsfähigkeit in herausfordernden Zeiten
Thomas Feist

Osterferien

23.04.2025 Humor ist, wenn man trotzdem lacht: Otto Julius Bierbaum
Burkhard Heinrich

07.05.2025 Karl May-Leben und Werk
Annegret Oelschlaegel

25 €

Vielbucherprämie

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



B 100 202 Frauenarbeitskreis in der Begegnungsstätte Altwarmbüchen

An der Riehe 32, Gruppenraum

Hannelore Stork

mittwochs, 12.02.2025 bis 14.05.2025

jeweils 09:30 - 11:00 Uhr,

Entgelt: 92,00 €

12.02.2025 Krakau und Schlesien,
Landschaft-Geschichte-Kultur
Georg Berthold

19.02.2025 Mythos Route 66
Rainer Windrich

26.02.2025 Friedrich Hölderlin
Thomas Schneider

05.03.2025 Besuch im Sprengelmuseum
"Grethe Jürgens"
Treffpunkt 11 Uhr im Foyer
(zzgl. Eintritt)
Jörg Worat

12.03.2025 Siegmund Seligmann
Dr. Peter Schulze

19.03.2025 Der Zustand unserer
Demokratie(n) oder dem Land
geht es schlecht
Dr. Regina Runge-Beneke

26.03.2025 Dorothea Christiane Erxleben
Annegret Oelschlaegel

02.04.2025 Heinrich Heine: Die Harzreise
Burkhard Heinrich

Osterferien

23.04.2025 Programmplanung

Achtung!

findet in der VHS, Hannoversche Str. 23,
Altwarmbüchen statt

07.05.2025 Hellwach in der Nacht-Eulen
und Käuze im Wald (Diavor-
trag)
Burkhard Heinrich

14.05.2025 Thüringen-ein Streifzug durch
das Land der Klassiker
Rainer Windrich

B 100 302 Frauenarbeitskreis im Haus der Begegnung in Neuwarmbüchen

Haus der Begegnung, Immenzaun 13

Annelore Steinforth

mittwochs, 12.02.2025 bis 14.05.2025

jeweils 10:45 - 12:15 Uhr

Entgelt: 92,00 €

12.02.2025 Thüringen-ein Streifzug durch
das Land der Klassiker
Rainer Windrich

19.02.2025 Humor ist, wenn man
trotzdem lacht: Otto Julius
Bierbaum
Burkhard Heinrich

26.02.2025 Krakau und Schlesien,
Landschaft-Geschichte-Kultur
Georg Berthold

05.03.2025 Literatur von Frauen von der
Antike bis zur Moderne, Teil 1
Thomas Schneider

12.03.2025 Literatur von Frauen von der
Antike bis zur Moderne, Teil 2
Thomas Schneider

19.03.2025 Besuch im Landesmuseum
"frischer Wind"-
Impressionismus im Norden
Treffpunkt 11 Uhr im Foyer
(zzgl. Eintritt)
Jörg Worat

26.03.2025 Siegmund Seligmann
Dr. Peter Schulze

02.04.2025 Der Zustand unserer Demo-
kratie(n) oder unserem Land
geht es schlecht
Dr. Regina Runge-Beneke

Osterferien

23.04.2025 Programmplanung

07.05.2025 Resilienz-Widerstands-
fähigkeit in herausfordernden
Zeiten
Thomas Feist

14.05.2025 Gestärkte Kommunikation für
Frauen
Irena Angelovski

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

Buhrsche Stiftung, Am Ortfelde 74

mittwochs, 12.02.2025 bis 14.05.2025

jeweils 09:30 - 11:00 Uhr

Entgelt: 92,00 €

12.02.2025 Literatur von Frauen von der
Antike bis zur Moderne
Thomas Schneider

19.02.2025 Reise um die Ostsee
Georg Berthold

26.02.2025 Lyrik gestern und heute
Cornelia Limper

05.03.2025 Heinrich Heine: Die Harzreise
Burkhard Heinrich

12.03.2025 Besuch im Landesmuseum
"frischer Wind"-
Impressionismus im Norden
Treffpunkt 11 Uhr im Foyer
(zzgl. Eintritt)
Jörg Worat

19.03.2025 Siegmund Seligmann
Dr. Peter Schulze

26.03.2025 Der Zustand unserer
Demokratie(n) oder dem Land
geht es schlecht
Dr. Regina Runge-Beneke

02.04.2025 Dorothea Christiane Erxleben
Annegret Oelschlaegel

Osterferien

23.04.2025 Programmplanung

07.05.2025 Thüringen-ein Streifzug durch
das Land der Klassiker
Rainer Windrich

14.05.2025 Bewusst atmen - bewusst
leben
Thomas Feist



B 100 303 Frauenarbeitskreis in der VHS in Lehrte

Rathausplatz 2, Seminarraum 1
 Susanne Schachschal
 dienstags, 11.02.2025 bis 01.07.2025
 jeweils 09:30 - 11:00 Uhr
 Entgelt: 92,00 €

- 11.02.2025 Resilienz- Widerstandsfähigkeit in herausfordernden Zeiten
Thomas Feist
- 25.02.2025 Krakau und Schlesien, Landschaft-Geschichte-Kultur
Georg Berthold
- 11.03.2025 Der Zustand unserer Demokratie(n) oder dem Land geht es schlecht
Dr. Regina Runge-Beneke
- 25.03.2025 Siegmund Seligmann
Dr. Peter Schulze
- Osterferien
- 22.04.2025 Besuch im Sprengelmuseum "frischer Wind" - Impressionismus im Norden
Treffpunkt 11 Uhr im Foyer (zzgl. Eintritt)
Jörg Worat
- 06.05.2025 Adorno und Horkheimer - wie die 68er lasen (und nicht verstanden), Teil 1
Thomas Schneider
- 20.05.2025 Adorno und Horkheimer - wie die 68er lasen (und nicht verstanden), Teil 2
Thomas Schneider
- 03.06.2025 Dorothea Christiane Erxleben
Annegret Oelschlaegel
- 17.06.2025 Natur-Ansichten: Hermann Löns und Horst Stern
Burkhard Heinrich
- 01.07.2025 Reise zum Nordkap
Rainer Windrich

B 100 304 Frauenarbeitskreis in der VHS in Sehnde

VHS, Peiner Str. 13
 dienstags, 11.02.2025 bis 06.05.2025
 jeweils 10:00 - 11:30 Uhr
 Entgelt: 92,00 €

- 11.02.2025 Der Zustand unserer Demokratie(n) oder dem Land geht es schlecht
Dr. Regina Runge-Beneke
- 18.02.2025 Besuch im Sprengelmuseum Kunst aus Hannover
Treffpunkt 11 Uhr im Foyer (zzgl. Eintritt)
Jörg Worat
- 25.02.2025 Feldenkrais
Sabine Bahnemann
- 04.03.2025 Reise um die Ostsee
Georg Berthold
- 11.03.2025 Siegmund Seligmann
Dr. Peter Schulze
- 18.03.2025 Der Existenzialismus, Teil 1
Thomas Schneider
- 25.03.2025 Der Existenzialismus, Teil 2
Thomas Schneider
- 01.04.2025 Dorothea Christiane Erxleben
Annegret Oelschlaegel
- Osterferien
- 22.04.2025 Programmplanung
- 29.04.2025 Rituale-Wert und Bedeutung in unserer Zeit
Thomas Feist
- 06.05.2025 Gesundheit und Kultur oder Krankheiten als kulturabhängige Interpretation von Symptomen
Irena Angelovski

B 100 305 Frauenarbeitskreis in Hänigsen

Ev. Kirchengemeinde, An der Kirche 2
 Erika Rös
 dienstags, 11.02.2025 bis 29.04.2025
 jeweils 09:30 - 11:00 Uhr
 Entgelt: 92,00 €

- 11.02.2025 Gestärkte Kommunikation für Frauen
Irena Angelovski
- 18.02.2025 Balladen hier und anderswo, erzählende Lyrik
Thomas Schneider
- 25.02.2025 Der Zustand unserer Demokratie(n) oder dem Land geht es schlecht
Dr. Regina Runge-Beneke
- 04.03.2025 Besuch im Sprengelmuseum "frischer Wind" - Impressionismus im Norden
Treffpunkt 11 Uhr im Foyer (zzgl. Eintritt)
Jörg Worat
- 11.03.2025 Reise um die Ostsee
Georg Berthold
- 18.03.2025 Siegmund Seligmann
Dr. Peter Schulze
- 25.03.2025 Dorothea Christiane Erxleben
Annegret Oelschlaegel
- 01.04.2025 Heinrich Heine: Die Harzreise
Burkhard Heinrich
- Osterferien
- 22.04.2025 Bewusst atmen - bewusst leben
Thomas Feist
- 29.04.2025 Das Steinhuder Meer
Rainer Windrich



B 100 105 Gesprächskreis in Uetze

Burgdorfer Str. 15, Seminarraum 1

Heike Otte

donnerstags 13.02.2025 bis 03.04.2025

jeweils 09:30 - 11:00 Uhr

Entgelt: 76,00 €

13.02.2025 Resilienz - Widerstands-
fähigkeit in herausfordernden
Zeiten
Thomas Feist

20.02.2025 Gesundheit und Kultur oder
Krankheiten als kultur-
abhängige Interpretation von
Symptomen
Irena Angelovski

27.02.2025 Lyrik gestern und heute
Cornelia Limper

06.03.2025 Besuch im Sprengelmuseum
"Grethe Jürgens"
Treffpunkt 11 Uhr im Foyer
(zzgl. Eintritt)
Jörg Worat

13.03.2025 Die Reise um die Ostsee
Georg Berthold

20.03.2025 Alfred Rose und die Musik der
Synagoge
Dr. Peter Schulze

27.03.2025 Dorothea Christiane Erxleben
Annegret Oelschlaegel

03.04.2025 Der Zustand unserer
Demokratie(n) oder dem Land
geht es schlecht
Dr. Regina Runge-Beneke

ANZEIGE

Inselhopping auf den Ionischen Inseln

Korfu – Lefkás -Ithaka – Kefaloniá vom 16 bis 27. Sept. 2025

Letzte Griechenlandreise mit Evangelos Plexidas und Bernd Raddatz

Wenn Sie sich für die Ionische Inseln entscheiden, werden Sie auf Ihrer Griechenlandreise eine Überraschung erleben. Im Gegensatz zu den typisch griechischen Kykladen, die eher karg sind, dominiert hier das Grün.

Korfu gehört zu den beliebtesten Ferienzielen im Mittelmeer.

Anmeldung und Prospekt-Anforderung:
INTERCONTACT GmbH, Remagen
In der Wässerscheid 49,53424 Remagen,

Marco Dietz, Tel. 02643-2009-18





Wegweiser

Literatur und Kultur	20
Malen und Zeichnen	22
Plastisches Gestalten	28
Textiles Gestalten, Nähen	30
Musik	33
Fotografie und Bildbearbeitung	36
Freizeit und Gartengestaltung	38

Kontakte

Kristina Kotlarski
Programmbereichsleitung

Mandy Zimmer Ebert
Sachbearbeitung

Kultur/ Gestalten

Kultur macht stark

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

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

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





Kontakte:

Kristina Kotlarski

Programmbereichsleitung
05132 50 00 - 15

Mandy Zimmer Ebert

Sachbearbeitung
05132 50 00 - 24

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

B 206 011 Irland

Woran könnten wir denken, wenn wir uns mit Irland beschäftigen? An die einladenden Pubs, die ausgesprochen grünen Wiesen oder an jede Menge Schafe? Dies könnten vielleicht die ersten Impressionen sein. Doch die Atlantikinsel hat noch einiges mehr zu bieten. Unendlich viele Abenteuer und vor allem wahnsinnig schöne und abwechslungsreiche Landschaften. Hohe Klippen, Fjorde, Berge und Strände. Für diesen Vortrag habe ich mich auch mit der irischen Wildnis, alten Ruinen, Steinkreisen und Hinterlassenschaften der Kelten, die für Gänsehaut sorgen, beschäftigt! Das Coolste an Irland sind allerdings die Leute, die überall mit viel Zeit und einer großen Portion schwarzem Humor von Anfang an als einer von ihnen begrüßen! In meinem Vortrag stelle ich Dublin, die Hauptstadt der Republik Irland mit dem Trinity College, wo das Book of Kells aufbewahrt wird, vor. Der Besuch des Storehouse der Guinness-Brauerei mit einer fesselnden Ausstellung der 200-jährigen Brautradition, sorgt für eine gute Einstimmung. Geschichte und Gegenwart werden in Kilkenny und dem Rock of Cashel, einer gewaltigen mittelalterlichen Burganlage und in Killarny lebendig. Eine der schönsten Küstenstraßen der Welt, dem Ring of Kerry, führt an steil herabfallenden Klippen, zerklüfteten, malerischen Buchten und kleinen Stränden vorbei.

Über die berühmte Halbinsel Dingle mit einer atemberaubenden Landschaft geht es zu den Klippen von Moher, eine bis zu 200 m hohe Steilküste und weiter nach Galway, der Kulturhauptstadt Europas 2020. Von dort geht es in die von Bergen und Seen geprägte, wildromantische Landschaft Connemaras. Erleben Sie einen Vortrag, der die facettenreiche Schönheit der Grünen Insel vorstellt.

Georg Berthold
Fr, 14.03.2025, 18:30 - 20:45 Uhr
1 Termin, 3 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6
Seminarraum 1
Entgelt: 15,00 €

B 206 021 Toskana

Die Toskana, eine der faszinierendsten Regionen Italiens, zieht mit ihrer bezaubernden Landschaft, ihrem kulturellen Reichtum und ihrem Ruf als Heimat der Kunst seit Jahrhunderten Menschen aus aller Welt in ihren Bann. In meinem Vortrag nehme ich Sie mit auf eine Reise durch diese wunderschöne Region, die von den Hügeln und Weinbergen bis zu den prachtvollen Städten reich an Geschichte, Kunst und Lebensfreude ist. Wir beginnen in Florenz, der Wiege der Renaissance, einer Stadt, die so reich an Kultur ist, dass man hier an jeder Ecke auf die Spuren großer Künstler wie Michelangelo, Leonardo da Vinci und Botticelli stößt. Wir besichtigen die beeindruckenden Kirchen und Paläste, darunter den majestätischen Dom S. Maria del Fiore mit seiner weltberühmten Kuppel, den eleganten Campanile und die herrliche Aussicht von der Piazzale Michelangelo über die Stadt. Der Palazzo Vecchio und die Uffizien, Heimat unschätzbbarer Kunstwerke, gehören zu den absoluten Höhepunkten für jeden Kulturinteressierten. Nach dem kulturellen Reichtum von Florenz führt unsere Reise weiter in das charmante San Gimignano, eine Stadt, die ihr mittelalterliches Stadtbild bis heute bewahrt hat. Die imposanten Geschlechtertürme, die das Stadtbild prägen, und die Festungsrue, die einen spektakulären Panoramablick über die toskanische Landschaft bietet, machen San Gimignano zu einem unvergleichlichen Erlebnis.

Natürlich darf Siena, die Stadt des berühmten Palio-Pferderennens, nicht fehlen. Hier besuchen wir den wunderschönen Piazza del Campo, das Herz der Stadt, sowie den prachtvollen Dom, der mit seiner beeindruckenden Fassade und den kunstvollen Innenräumen ein Meisterwerk gotischer Architektur darstellt. Weiter führt uns die Reise nach Lucca, eine charmante Altstadt mit vollständig erhaltenen Stadtmauern. Hier besuchen wir das Geburtshaus des großen Komponisten Giacomo Puccini, dessen Opern die Welt begeistern. Die verwinkelten Gassen und historischen Plätze Luccas versetzen uns in eine andere Zeit. Zum Abschluss geht es nach Pisa, das durch seinen weltberühmten Schiefen Turm bekannt ist, doch auch der Dom von Pisa ist ein Meisterwerk der romanischen Baukunst, das wir nicht übersehen dürfen. Dieser Vortrag ist eine Hommage an die Toskana, eine Region, die nicht nur durch ihre Kunst und Architektur glänzt, sondern auch durch ihre Landschaften, ihre kulinarischen Genüsse und ihren unverwechselbaren Charme. Begleiten Sie mich auf dieser Reise durch die Toskana und lassen Sie sich von der Schönheit und dem kulturellen Reichtum dieser einzigartigen Region Italiens inspirieren.

Georg Berthold
Fr, 28.03.2025, 18:30 - 20:45 Uhr
1 Termin, 3 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6
Seminarraum 1
Entgelt: 15,00 €

25 €

Vielbucherprämie

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



B 206 031 Die Nordsee

Im Rhythmus der Gezeiten - Inseln und Halligen im nordfriesischen Wattenmeer

Das Wattenmeer zwischen den Niederlanden und dem dänischen Esbjerg ist die größte zusammenhängende Wattlandschaft der Welt und eines der letzten Gebiete in Europa, in der Natur sich noch weitgehend vom Menschen unbeeinflusst entwickeln kann. Der Referent stellt in seinem Vortrag das Nordfriesische Wattenmeer mit den Halligen Hooe und Langeness mit den Inseln Amrum, Pellworm und Föhr vor. Das Naturschutzgebiet wird von ausgedehnten Wattflächen, Tiefs und Prielen geprägt. Zwischen den Wattflächen liegen die nordfriesischen Inseln und Halligen. In den Küstenbereichen schließen sich Salzwiesen, Dünen und Strandflächen an. Das Naturschutzgebiet ist Lebensraum für zahlreiche an die Lebensbedingungen angepasste Pflanzen- und Tierarten.

Weiterhin ist es wichtiger Lebensraum für Seevögel, Watt- und Wasservögel, See- hunde und Kegelrobben sowie zahlreiche Fische, die hier laichen.

Georg Berthold

Fr, 09.05.2025, 18:30 - 20:45 Uhr

1 Termin, 3 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 1

Entgelt: 15,00 €

B 204 423 Theater der Generationen

Alt und Jung ... aber was für ein Theater?!

Wir werden keine vorgefertigten Stücke spielen, sondern als Inspiration die Lebens- themen der Darstellenden aufgreifen.

In der Produktion geht es vor allem um aktuelle oder historische Themen, die einerseits lustig sind, uns aber auch zum Nachdenken bringen sollten.

Das Besondere: Das Theater der Generatio- nen soll aus einer neu gegründeten Gruppe interessierter Laienschauspieler bestehen. Wir werden neue Ausdrucksmöglichkeiten entdecken und in einer lustigen und locke- ren Atmosphäre proben.

Altersgruppe: ca. 12 bis 75 Jahre

Zully Eldag Cidarer

Sa, 08.03.2025, 11:00 - 15:00 Uhr

Sa, 15.03.2025, 11:00 - 15:00 Uhr

2 Termine, 10 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Seminarraum 1

Entgelt: 50,00 €





Kontakte:

Kristina Kotlarski

Programmbereichsleitung
05132 50 00 - 15

Mandy Zimmer Ebert

Sachbearbeitung
05132 50 00 - 24

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

B 205 502 Die Porträtzeichnung

Eines der interessantesten und anspruchsvollsten Sujets der künstlerischen Gestaltung ist die zeichnerische Wiedergabe von Gesichtsausdruck und Wesen eines Menschen. Es wird herangeführt, die Proportionen richtig zu erkennen und entsprechend auf das Papier zu bringen - sicher eine der wichtigsten Voraussetzungen für ein gelungenes Abbild. Neben der Herstellung äußerer Ähnlichkeit sollen die individuellen Merkmale herausgearbeitet werden, die ein Bild vom Charakter und der Befindlichkeit der porträtierten Person vermitteln. Zeichnen Sie gern mit Kreide oder malen mit Farben? Auch das ist im Rahmen dieses Kurses möglich. Mitzubringen sind ein Zeichen- und/oder Malblock DIN A4 oder größer und Zeichen- und Malmaterialien nach eigener Wahl.

Petra Matthaai

Mi, 14.05.2025, 17:30 - 20:30 Uhr

Mi, 21.05.2025, 17:30 - 20:30 Uhr

Mi, 28.05.2025, 17:30 - 20:30 Uhr

Mi, 04.06.2025, 17:30 - 20:30 Uhr

Mi, 11.06.2025, 17:30 - 20:30 Uhr

5 Termine, 20 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3

Entgelt: 96,00 €

B 205 512 Landschaften in Acryl

Ein Wochenendseminar für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Landschaftsmotive sind ungeheuer vielfältig und verlieren daher nie ihren Reiz. Sie sind für Anfänger*innen eine gute Möglichkeit, in die Besonderheiten der Acrylmalerei einzusteigen. So erlaubt beispielsweise die Darstellung von Himmel, Meer und Strand eine farbliche Gestaltung mit einfachen Mitteln und eine großzügige Behandlung von Flächen. Fortgeschrittene können ihre Kenntnisse vertiefen und ihre Fähigkeiten verbessern, u. a. in der Raumdarstellung durch Linear-, Farb- und Luftperspektive oder in der gezielten Wiedergabe des Lichts, die einer Landschaft erst ihre besondere Atmosphäre verleiht. Mitzubringen sind Acrylfarben, Leinwand, Borstenpinsel, Bleistift, Wassergläser und Küchenpapier.

Petra Matthaai

Fr, 20.06.2025, 18:30 - 21:30 Uhr

Sa, 21.06.2025, 10:00 - 18:00 Uhr

2 Termine, 15 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 2

Entgelt: 75,00 €

B 205 602 Zeichnerische Grundlagen - perspektivisches Zeichnen und plastische Gestaltung

Die plastische Gestaltung und das perspektivische Zeichnen sind Hauptinhalte dieses Kurses. Dass Zeichnen eine unerlässliche Grundlage jeglichen Gestaltens ist, wird spätestens dann bewusst, wenn man einmal wieder zeitraubend nachbessern muss. Ob es darum geht, ein Motiv schnell zu skizzieren, einen Gegenstand seinen Proportionen gemäß auf das Papier zu übertragen, das Format (den Bildträger) sinnvoll zu nutzen, planvoll vorzugehen hinsichtlich der Ein- und Aufteilung bei der Erarbeitung eines aufwändigeren Bildes: auch hier bietet der Kurs praktische Hilfen. Darüber hinaus werden verschiedene Zeichenmaterialien und -techniken vorgestellt als Anregung für spätere Anwendungsmöglichkeiten.

Petra Matthaai

Fr, 23.05.2025, 18:30 - 21:30 Uhr

Sa, 24.05.2025, 10:00 - 18:00 Uhr

2 Termine, 15 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1

Entgelt: 75,00 €

B 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, 20.02.2025 bis 15.05.2025

jeweils von 14:30 - 16:45 Uhr

10 Termine, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Werkraum

Entgelt: 130,00 €



B 207 051 Malen und Gestalten mit Acrylfarben

Für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

Ausprobieren, neue Wege in der Malerei suchen und finden, Formen verändern. Motive wie Landschaften, Blumen, Figuren aus einer ganz anderen Perspektive sehen - sich und das Bild neu entdecken, das sind Bestandteile die Sie in diesem Kurs erlernen. Sie lernen klassische und moderne Elemente der Malerei kennen und probieren sie aus, Sie finden Mut zum Experimentieren und entdecken abstraktes Malen für sich. Mit Spachtel, Schwämmen und großen Pinseln erobern Sie die Bildoberfläche. Dabei arbeiten Sie sowohl auf Papier als auch auf Keilrahmen. Experimentelles Malen, Farbenlehre, Komposition, Fläche, Raum, Ausdruck im Bild und Orientierung an der Kunstgeschichte sind Lernbestandteile in diesem Kurs. Mit einer fachkundigen Bildbesprechung beenden wir jeden Kurstag. Der Kurs ist für Neueinsteiger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Bitte mitbringen: Malpappen, Keilrahmen oder Holzträger, Skizzenpapier, Bleistift, Wasserbehälter, Pinsel, Messer, Schere, Mallappen, Malkleidung, Abdecktischdecke und Malervlies für den Fußboden, Kleber, Kleberolle, Acrylfarben rot, gelb, blau, weiß. Wenn vorhanden: verschiedene Papiere, Pappen, Stoffe, Strukturpasten, Asche, Marmormehl, Acrylbinder.

Sylvia Rose-Krampe

donnerstags, 20.02.2025 bis 15.05.2025

jeweils von 17:00 - 19:15 Uhr

10 Termine, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Werkraum

Entgelt: 130,00 €



Ausstellungseröffnung!

B 207 019 Vernissage von Xin Schubert

Vernissage der chinesischen Künstlerin Xin Schubert, geb. Gao. Die vielseitige Künstlerin hat ihre Liebe zur Malerei schon früh entdeckt. In China besuchte sie als Kind eine Kunstschule, um ihrer Leidenschaft Ausdruck zu verleihen. Die dort erlernten Maltechniken baute sie in den Folgejahren weiter aus. Im August 2023 wurde Schubert von der Akademie des Peking Painting Institutes China im Rahmen des Wettbewerbs „Song Xue Cup“ mit dem 1. Platz ausgezeichnet. Inspiriert wird die Künstlerin durch Motive aus der Natur. Ihre Kunstwerke zeigen filigran gestaltete Blüten, Landschaften und Tiere. Mit Acryl- und Wasserfarben setzt sie ihre beeindruckenden Werke um. Xin Schubert ist in Tianjin, China geboren und lebt seit 2000 in Deutschland. Parallel zur Vernissage gibt Gao Xin Einblicke in die chinesische Kunst der Kalligraphie. Gegen eine kleine Spende

kalligraphiert die Dozentin Ihren Vornamen in chinesischen Schriftzeichen. Außerdem haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, selbst Pinsel, Farbe und Reispapier in die Hand zu nehmen und sich in der ästhetischen Schreibform auszuprobieren. Eng verbunden mit der chinesischen Schreibkunst ist die meditative Bewegungsform Tai-Chi. Die Dozentin möchte den Teilnehmenden auch hier einen Einblick in diese chinesische Bewegungskunst gewähren. Die Teilnahme an der Vernissage ist kostenfrei. Jedoch wird um eine um Anmeldung gebeten, entweder telefonisch unter 05132-5000-0 oder per E-Mail unter info@vhs-ostkreis-hannover.de. Xin Schubert
Sa, 15.03.2025, 16:00 - 19:00 Uhr
1 Termin, 4 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Flur
kostenfrei



B 207 064 Maltreff am Vormittag

Aquarell, Acryl und Mischtechnik

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

Inga Mihailovic

mittwochs, 05.02.2025 bis 21.05.2025

jeweils von 09:30 - 11:45 Uhr

10 Termine, 30 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Werkraum

Entgelt: 124,00 €

B 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,- €/pro TN).

Marianne Mayer-Lindhof

Mi, 26.02.2025, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 05.03.2025, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 12.03.2025, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 19.03.2025, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 26.03.2025, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 02.04.2025, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 07.05.2025, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 14.05.2025, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 21.05.2025, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 28.05.2025, 19:00 - 21:15 Uhr

10 Termine, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Werkraum

Entgelt: 124,00 €

B 207 101 Malspaß mit Acrylfarben

Für Neueinsteiger*innen und

Fortgeschrittene

Ausprobieren, mit Farben spielen, Materialien kennen lernen, Fragen stellen. Einen Tag lang eintauchen in die Acrylmalerei. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, auf jeden einzelnen Teilnehmenden wird individuell eingegangen. Ihre Fragen werden beantwortet und Sie werden, falls erwünscht, vom Entwurf bis zum fertigen Bild begleitet. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: Acrylfarben rot, gelb, blau, weiß und Ihre persönlichen Lieblingsfarben, Pinsel in verschiedenen Größen, Leinwand oder Acrylpapier, Wasserbehälter, Abdeckplanen für den Tisch und Boden (Malerfließ, Malkittel (alte Kleidung) und Mallappen. Fortgeschrittene bringen bitte alle Materialien mit, die vorhanden sind.

Sylvia Rose-Krampe

Fr, 07.02.2025, 10:00 - 18:00 Uhr

1 Tag, 10 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Werkraum

Entgelt: 50,00 €

B 207 121 Acrylmalerei: Ein Wochenende voller Farben

Für Neueinsteiger*innen und Fortgeschrittene

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

Mit Spachtel, Schwämmen, kleinen und großen Pinseln gestalten wir die Bildfläche. Mit Kratzen, Ritzen, Malen, Tröpfeln, Schichten und Auswaschen, Gießen, Umfüllen erobern wir die Bildfläche. Der Fantasie und den Möglichkeiten sind keine Grenzen gesetzt. Von der Ideenfindung über den Entwurf bis zum fertigen Bild werden Sie Schritt für Schritt begleitet. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: Malpappen, Keilrahmen, Skizzenpapier, Bleistift, Wasserbehälter, Pinsel, Messer, Schere, Mallappen, Malkleidung sowie Abdecktischdecke für den Arbeitstisch und Malervlies für den Fußboden. Ferner benötigen Sie Malerkleberolle, Acrylfarben (rot, gelb, blau, weiß). Wenn vorhanden: verschiedene Papiere, Pappen, Strukturpasten, Asche, Marmor-mehl, Acrylbinder.

Sylvia Rose-Krampe

Sa, 22.03.2025, 10:00 - 18:00 Uhr

So, 23.03.2025, 10:00 - 18:00 Uhr

2 Termine, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Werkraum

Entgelt: 90,00 €

25 %

Werbeprämie

Sie erhalten einen Gutschein über 25 % des Kursentgeltes*, wenn Sie neue Teilnehmende für die VHS Ostkreise Hannover werben.

Nähere Informationen dazu finden Sie in den Geschäftsbedingungen.

*max. 50 €, Materialkosten etc. werden nicht berücksichtigt.



B 207 131 Acrylmalerei - Spaß pur

Für Neueinsteiger*innen und Fortgeschrittene

Mit schnellem, intuitivem Arbeiten nähern wir uns einer eigenen Bildsprache: Formen, Flächen werden gefunden und gemalt. Im schnellen Arbeiten, mit Spachteln, Schwämmen, großen Pinseln, aber auch Sandpapier und Kratzern rücken wir der Bildoberfläche zu Leibe. Fließen lassen, Abwaschen, Reiben, Kratzen, Drucken, Gießen, Malen, Übermalen. Ausprobieren, neue Wege finden, Formen verändern. Die Herangehensweise ist experimentell und das Verfahren für jede*n individuell. Für ein Gelingen des Bildes bedienen wir uns der klassischen Bestandteile der Malerei: Bildaufbau, Komposition, Material und Farbenlehre. Ein Abenteuer der Formen, Flächen und Farben.

Beliebt sind unsere konstruktiven Bildbesprechungen. Der Kurs eignet sich für Teilnehmer*innen mit Malerfahrungen und experimentierfreudige Einsteiger*innen gleichermaßen. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: Acrylfarben rot, gelb, blau, weiß und Ihre persönlichen Lieblingsfarben, Pinsel in verschiedenen Größen, Leinwand oder Acrylpapier, Wasserbehälter, Abdeckplane für den Tisch und Boden (Malerflies), Malkittel (alte Kleidung) und Mallappen. Rollen, Schwämme, Spachtel, Schleifpapier, Sand, Spachtelmasse für Acryl, Fortgeschrittene bringen bitte alle Materialien mit, die vorhanden sind.

Sylvia Rose-Krampe

Sa, 08.02.2025, 10:00 - 18:00 Uhr

So, 09.02.2025, 10:00 - 18:00 Uhr

1 Wochenende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Werkraum

Entgelt: 90,00 €

B 207 131Z Acrylmalerei - Spaß pur

Für Neueinsteiger*innen und Fortgeschrittene

Inhalt s. B 207 131.

Sylvia Rose-Krampe

Sa, 21.06.2025, 10:00 - 18:00 Uhr

So, 22.06.2025, 10:00 - 18:00 Uhr

1 Wochenende, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Werkraum

Entgelt: 90,00 €



B 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, 05.04.2025, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Werkraum

Entgelt: 41,00 €

Outdoor! B 207 170 Aquarellieren im Berggarten

Wir wollen gemeinsam einen schönen Tag im Berggarten in Hannover genießen und aquarellieren. Stängel, Blüten, Wurzeln und Stacheln in ihrer besonderen Art wiedergeben oder, wer will, auch mutig verfremden. Den Wuchs und die Kraft bewundern und auf das Aquarellpapier bannen. Bitte Aquarellutensilien, eventuell Hocker und dem Wetter angepasste Kleidung mitbringen. Bei anhaltendem Dauerregen fällt der Kurs ggf. aus.

Treffpunkt ist um 10.30 Uhr vor der Kasse zum Berggarten. Der Eintrittsentgelt ist nicht im Kursentgelt enthalten. Bitte nicht vorher bezahlen, da es eine GruppenermäÙigung gibt.

Marianne Mayer-Lindhof

Do, 15.05.2025, 10:30 - 15:30 Uhr

1 Termin, 7 UStd

Entgelt: 37,00 €



Outdoor! B 207 171 Skizzieren in der Stadt für Anfänger*innen

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

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

Marianne Mayer-Lindhof

Fr, 09.05.2025, 18:30 - 21:30 Uhr

Sa, 10.05.2025, 10:00 - 16:00 Uhr

2 Termine, 12 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Werkraum

Entgelt: 56,00 €

B 207 173 Chinesische Kalligraphie verbunden mit Qigong

Workshop für Einsteiger*innen

Die Kunst der Kalligraphie 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. Qigongübungen, die im Kurs ebenfalls angeleitet werden, bringen ihren Körper, Geist und Seele in Einklang. Die Kursleiterin möchte Ihnen einen Einstieg in die Kunst der chinesischen Kalligraphie und Qigong vermitteln. Die Materialien können gegen eine Gebühr von etwa 20,- € bei der Dozentin erworben werden.

Xin Schubert

Sa, 22.03.2025, 09:00 - 16:00 Uhr

1 Termin, 10 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Werkraum

Entgelt: 55,00 €

B 207 191 Atelierwoche in den Osterferien

Für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

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

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

Sylvia Rose-Krampe

Mo, 07.04.2025, 09:30 - 17:00 Uhr

Di, 08.04.2025, 09:30 - 17:00 Uhr

Mi, 09.04.2025, 09:30 - 17:00 Uhr

Do, 10.04.2025, 09:30 - 17:00 Uhr

Fr, 11.04.2025, 09:30 - 17:00 Uhr

5 Tage, 45 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Werkraum

Entgelt: 190,00 €

B 207 202 Aquarellmalerei für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

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

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

Petra Matthaei

donnerstags, 06.03.2025 bis 03.04.2025

jeweils von 17:30 - 20:30 Uhr

5 Termine, 20 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1

Entgelt: 96,00 €

B 207 212 Einstiegskurs Kalligraphie

Viel mehr als ein paar kurze Notizen am Telefon oder den Einkaufszettel verfassen, können heutzutage sicher die wenigsten noch handschriftlich. Dabei kann das bewusste Schreiben mit Feder und Tinte einen interessanten Gegenpol zu unserem schnelllebigen, durchdigitalisierten Alltag bieten. Entdecken Sie, wie entspannend, fast meditativ, es sein kann, Texte in konzentrierten Handbewegungen zu Papier zu bringen. Dieser Kurs bietet anhand zweier klassischer Schriftarten einen ersten Einblick in die Kunst des schönen Schreibens und vermittelt die notwendigen Grundlagen im Umgang mit Feder und Tinte. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Dieses Angebot richtet sich an alle Interessierten ab 14 Jahre. Materialpauschale 8,-€/TN (bitte passend zum ersten Termin mitbringen). Darin enthalten ist für jede*n Teilnehmer*in ein Basisset mit Schreibfedern, Federhalter, Tinte und Papier.

Sabine Amtsberg

dienstags, 18.02.2025 bis 25.02.2025

jeweils von 16:30 - 18:45 Uhr

2 Termine, 6 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3

Entgelt: 34,00 €



B 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,- €/ pro TN).

Marianne Mayer-Lindhof

mittwochs, 26.02.2025 bis 28.05.2025

jeweils von 10:00 - 12:00 Uhr

10 Termine, 27 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Werkraum

Entgelt: 113,00 €

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

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

Bitte bringen Sie eigene Fotos oder Abbildungen aus Büchern, Zeitschriften oder dem Internet mit. Die benötigten Arbeitsmaterialien werden im Kurs gegen eine geringe Materialumlage zur Verfügung gestellt. Die Kosten richten sich nach dem individuellen Verbrauch. Eventuell bereits vorhandene Arbeitsmaterialien (z.B. Zeichenblock und Bleistifte, Aquarellfarben, Aquarell-Pinsel und einen Aquarellblock, DIN A4) können natürlich gerne mitgebracht werden.

Marianne Mayer-Lindhof

So, 01.06.2025, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Termin, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Werkraum

Entgelt: 41,00 €

Neu! B 207 271 Mein Sketch-Book selber machen!

Ein Sketch-Book, oder auch Skizzenbuch genannt, ist praktisch und schön. Nehmt Euer Sketch-Book überall mit hin und füllt es mit Leben, z.B. mit einer kleinen Skizze. Eurer Kreativität werden keine Grenzen gesetzt. Arbeitet die Skizze anschließend zu Hause aus, koloriert sie in allen möglichen Farben oder Stempeln und bunten Papier. Ein selbst kreiertes Skizzenbuch ist etwas besonderes, ein Ausdruck Ihrer Ideen und damit sehr persönlich und schön. In diesem Kurs werdet Ihr angeleitet, Euer eigenes Werk nach Euren Wünschen zu gestalten, das genügend Platz bietet für all Eure Zeichnungen und Ideen. Material wird im Kurs gegen ein kleines Entgelt bereit gestellt. Im Folgekurs könnt ihr euer Sketch-Book füllen.

Marianne Mayer-Lindhof

Fr, 30.05.2025, 18:30 - 21:30 Uhr

Sa, 31.05.2025, 10:00 - 16:00 Uhr

2 Termine, 12 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Werkraum

Entgelt: 56,00 €

B 207 302 Öl- und Acrylmalerei

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

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

Im Mittelpunkt steht freies Arbeiten nach eigener Themenwahl sowie das Erarbeiten gemeinsamer Themen, die mit den Teilnehmenden besprochen werden. Die Vermittlung der hierzu erforderlichen Kenntnisse und Techniken sind Inhalte dieses Kurses. Anfänger*innen bringen bitte zum ersten Kurstag bereits vorhandene Arbeitsmaterialien (Farben, Papier, Leinwand, Pinsel usw.) mit. Die weitere Materialbeschaffung wird dann im Kurs besprochen.

Petra Matthaei

dienstags, 11.02.2025 bis 03.06.2025

jeweils von 09:30 - 12:00 Uhr

17 Termine, 57 UStd

Isernhagen FB, Begegnungsstätte,

Hauptstr. 68A

Entgelt: 256,00 €

B 207 312 Kalligrafie - Humanistische Kursive

Die humanistische Kursive ist eine Schrift, die viele Parallelen zu unserer Handschrift aufweist und somit ideal ist für den Einstieg in die Kunst des schönen Schreibens. Ihr fließender Charakter bietet vielfältige Variationsmöglichkeiten, so dass sie sowohl ganz schlicht gehalten, als auch schwungvoll ausgestaltet werden kann. In diesem Kurs erlernen Sie zunächst den richtigen Umgang mit der Bandzugfeder und üben die Grundformen dieser eleganten Schrift, um sie im Anschluss zu Buchstaben und Worten zusammenzufügen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, aber auch diejenigen, die bereits den Einstiegskurs Kalligrafie besucht haben, können hier ihre Kenntnisse vertiefen. Federhalter, Federn, Tinte und Papier werden zur Verfügung gestellt. Materialkosten 6,-€ (bitte passend zum ersten Termin mitbringen). Dieses Angebot richtet sich an alle Interessierten ab 14 Jahren.

Sabine Amtsberg

dienstags, 04.03.2025 bis 11.03.2025

jeweils von 16:30 - 18:45 Uhr

2 Termine, 6 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3

Entgelt: 34,00 €

Neu! B 207 371 Mein Sketch-Book mit eigenen Ideen und Zeichnungen füllen

In diesem Kurs entwickeln wir Ideen, wie Ihr Eure Sketch-Book-Seiten möglichst interessant gestalten könnt. Seite für Seite werden Skizzen entstehen, die Ihr individuell mit buntem Papier, Text, Farben und Stempeln bestückt. Es können auch gekaufte Skizzenbücher mitgebracht werden (Papierstärke nicht unter 140 g), falls Ihr am Wochenendseminar B207271 "Mein Sketch-Book selber machen" nicht teilgenommen habt. Buntes Papier und Stempel können, falls vorhanden, mitgebracht werden. Material wird im Kurs gegen ein kleines Entgelt bereitgestellt.

Marianne Mayer-Lindhof

Mi, 04.06.2025, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 11.06.2025, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 18.06.2025, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 25.06.2025, 19:00 - 21:15 Uhr

Mi, 02.07.2025, 19:00 - 21:15 Uhr

5 Termine, 15 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Werkraum

Entgelt: 67,00 €



B 207 402 Kalligrafie - Englische Schreibschrift

In diesem Kurs widmen wir uns der modernen Kalligrafie mit der Spitzfeder. Nach dem Erlernen der Grundlagen im Umgang damit, üben Sie eine moderne Form der englischen Schreibschrift, die sich wunderbar zur individuellen Gestaltung unterschiedlichster Dinge, wie z.B. Grußkarten, Einladungen, Tischkarten, Geschenkanhängern und vielem mehr eignet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, aber auch diejenigen, die bereits den Einstiegskurs Kalligrafie besucht haben, können hier ihre Kenntnisse vertiefen. Federhalter, Federn, Tinte und Papier werden zur Verfügung gestellt. Materialkosten 6 Euro (bitte passend zum ersten Termin mitbringen). Dieses Angebot richtet sich an alle Interessierten ab 14 Jahren.

Sabine Amsberg
dienstags, 18.03.2025 bis 25.03.2025
jeweils von 16:30 - 18:45 Uhr
2 Termine, 6 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3
Entgelt: 34,00 €

B 207 412 Modern Calligraphy

"Modern Calligraphy" folgt in ihren Grundzügen der Spitzfeder-Kalligrafie, deren Regeln aber wesentlich freier umgesetzt werden. Die Buchstabenformen sind individueller und unkonventioneller als bei klassischen Schriftformen wie z.B. der "Copperplate". Aus einem Basialphabet entwickeln wir variantenreiche Verbindungen und Schwünge sowie tanzende Buchstabenbewegungen, die sich zu spannenden Schrift-Kompositionen vernetzen. Einsteigende und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.

Bitte mitbringen: Karopapier, Zeichen-/Skizzenblock, Bleistift, Radiergummi, Lineal, Spitzfeder mit Halter und Tinte, Lappen oder Küchenrolle, kl. Pinsel; falls vorhanden: Layout-/Markerpapier und Balsaholz. Ein Unkostenbeitrag in Höhe von 1,- € für Kopien sind im Kursentgelt enthalten.

Sabine Pfeiffer
Sa, 10.05.2025, 10:00 - 16:00 Uhr
1 Samstag, 8 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 2
Entgelt: 43,00 €

Kontakte:

Kristina Kotlarski
Programmbereichsleitung
05132 50 00 - 15

Mandy Zimmer Ebert
Sachbearbeitung
05132 50 00 - 24

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

Neu! B 208 003 Papierschnitt & Faltkunst

3-dimensionale Papierkunst für Jung & Alt: Klebstofffreies Basteln praktisch, günstig & schön!

Wie falte ich kreativ Papierobjekte zu einer Dekoration oder für ein Geschenk? Wie gehe ich geschickt mit meiner Schere um, damit ich Spielfiguren kreiere? Wie kann ich selbstständig eigene Ideen so entwerfen und formen, dass ich keinen Klebstoff benötige? Unser Ziel in diesem Kurs ist es, Träume zu Bastelmotiven zu machen - Häuser und Autos, Pflanzen und Tiere, Urlaubs- & Spiellandschaften. Für alle, die beruflich oder privat künstlerische Ideen suchen. Für alle, die gerne bauen & Ihre selbst gestalteten Arbeiten praktisch und flach aufbewahren wollen.

Bitte mitbringen: Bleistift und Radiergummi, Lineal oder Geodreieck, Tonpapier und Fotokarton in verschiedenen Farben (neu oder gebraucht, mindestens DIN A4), zwei scharfe Scheren in verschiedenen Größen
Tatjana Nikolajewna Surajew
mittwochs, 05.02.2025 bis 26.02.2025
jeweils von 17:30 - 19:45 Uhr
4 Termine, 12 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2
Werkraum
Entgelt: 58,00 €

Neu! B 208 013 Papierschnitt & Faltkunst

3-dimensionale Papierkunst für Jung & Alt: Klebstofffreies Basteln praktisch, günstig & schön!

Inhalt s. B 208 003.
Tatjana Nikolajewna Surajew
dienstags, 06.05.2025 bis 27.05.2025
jeweils von 10:00 - 12:15 Uhr
4 Termine, 12 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2
Werkraum
Entgelt: 58,00 €





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

Klaus Einecke

montags, 10.03.2025 bis 07.04.2025

jeweils von 18:30 - 21:30 Uhr,

am 07.04. von 18:30 - 20:00 Uhr

5 Termine, 18 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Werkraum

Entgelt: 94,00 €

B 210 021 Eichenstelen kreativ gestalten

Gestalten Sie Ihr individuelles Kunstobjekt für das Haus oder den Garten. Durch Materialkombinationen aus massiven Eichenbohlen und -balken mit farbigen Glaseinsätzen, Steinen, Muscheln und Metallverbindungen entstehen unterschiedliche Stelen nach eigenen Vorstellungen. Die Form der Bohlen und Balken, der Alterungszustand, die Maserung, die Beschaffenheit der Oberfläche, hat es Löcher oder Vertiefungen, all das steuert unbewusst den kreativen Prozess. Bei wechselndem Sonnenlicht ergeben sich verschiedene Akzente. Jeder Kursteilnehmende hat die Möglichkeit, dem selbstgeschaffenen Stück eine ganz individuelle, persönliche Note dadurch zu verleihen, dass er Materialien (wie z.B. Glas, Flaschen, alte Beschläge, Ketten usw.) von zu Hause mitbringt und diese am Kurstag in das persönliche Kunstwerk integriert.

Bitte mitbringen: Schleifgeräte, Bohrmaschine, Stichsäge (wenn vorhanden),



Materialkosten in Höhe von 40,00 € sind im Kursentgelt enthalten. Mittags möchten wir gemeinsam essen, deshalb bitte etwas für das gemeinsame Mittagbuffet mitbringen. Der Kurs findet in der Jugendwerkstatt statt. Adresse: Drei Eichen 5, 31303 Burgdorf

Rita Wünnecke

Sa, 10.05.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Termin, 8 UStd

Burgdorf, Jugendwerkstatt

Entgelt: 90,00 €

B 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, 13.02.2025, 19:00 - 21:30 Uhr

Do, 27.02.2025, 19:00 - 21:30 Uhr

Do, 13.03.2025, 19:00 - 21:30 Uhr

Do, 27.03.2025, 19:00 - 21:30 Uhr

Do, 03.04.2025, 19:00 - 21:30 Uhr

Do, 24.04.2025, 19:00 - 21:30 Uhr

Do, 08.05.2025, 19:00 - 21:30 Uhr

Do, 22.05.2025, 19:00 - 21:30 Uhr

8 Termine, 27 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Werkraum

Entgelt: 113,00 €

B 210 073 Goldschmieden

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Inhalt s. B 210 053.

Armgard Kretzschmar

Mo, 03.03.2025, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 10.03.2025, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 17.03.2025, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 24.03.2025, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 31.03.2025, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 28.04.2025, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 05.05.2025, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 12.05.2025, 19:00 - 21:30 Uhr

8 Termine, 27 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Werkraum

Entgelt: 113,00 €



Kontakte:

Kristina Kotlarski

Programmbereichsleitung
05132 50 00 - 15

Mandy Zimmer Ebert

Sachbearbeitung
05132 50 00 - 24

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

B 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, 12.03.2025, 18:00 - 20:15 Uhr

Mi, 14.05.2025, 18:00 - 20:15 Uhr

Mi, 11.06.2025, 18:00 - 20:15 Uhr

Mi, 09.07.2025, 18:00 - 20:15 Uhr

Mi, 13.08.2025, 18:00 - 20:15 Uhr

Mi, 10.09.2025, 18:00 - 20:15 Uhr

6 Termine, 18 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Werkraum

Entgelt: 84,00 €

B 209 041 Nähen macht Spaß

In diesem Kurs, der sich an absolute 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. Infos zu Materialien erhalten Sie sonst unter info@der-mobile-naehkurs.de.
Höchstteilnehmerzahl: 9 Personen

Agnes Heydenreich

Mo, 24.03.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

Mo, 31.03.2025, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 07.04.2025, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 28.04.2025, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 05.05.2025, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 12.05.2025, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 19.05.2025, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 02.06.2025, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 23.06.2025, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 30.06.2025, 19:00 - 21:30 Uhr

Mo, 07.07.2025, 19:00 - 21:30 Uhr

8 Termine, 26 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Werkraum

Entgelt: 116,00 €

B 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, 03.05.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

So, 04.05.2025, 10:00 - 13:45 Uhr

2 Termine, 15 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Werkraum

Entgelt: 71,00 €

B 209 053 Butterfly - Schmetterlinge

Im Frühjahr kann man schon die ersten Schmetterlinge entdecken. In diesem Kurs werden wir Schmetterlinge aus Stoff nähen. Entweder dreidimensional als Frühlingssdeko oder eingenäht in einen Block. Aus mehreren Blöcken kann man einen Quilt nähen. Der einzelne Block eignet sich aber auch gut als Akzent in einem Set, Kissen, Tasche usw. Material: farblich passende Baumwollstoffe für den Hintergrund und für den Schmetterling, passendes Nähgarn, Nähutensilien, Schneidutensilien, Nähmaschine (kann auch ausgeliehen werden)

Annette Tatchen

Di, 25.03.2025, 18:00 - 21:30 Uhr

1 Termin, 5 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Werkraum

Entgelt: 36,00 €

B 209 061 Nähen am Wochenende

Aktuelle Mode nach einfachen Schnitten selbst genäht

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

Agnes Heydenreich

Mo, 03.02.2025, 18:00 - 19:00 Uhr

Fr, 14.02.2025, 18:00 - 21:15 Uhr

Sa, 15.02.2025, 09:30 - 15:30 Uhr

So, 16.02.2025, 09:30 - 14:00 Uhr

4 Termine, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Werkraum

Entgelt: 92,00 €

B 209 063 Dessous einfach selbst genäht

Inhalt s. B 209 043.

Rita Kirschstein

Sa, 08.02.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

So, 09.02.2025, 10:00 - 13:45 Uhr

2 Termine, 15 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Werkraum

Entgelt: 71,00 €



B 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, 19.02.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

Mi, 05.03.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

Mi, 19.03.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

Mi, 02.04.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

Mi, 23.04.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

Mi, 07.05.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

Mi, 21.05.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

Mi, 04.06.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

Mi, 18.06.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

9 Termine, 36 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Werkraum

Entgelt: 156,00 €

B 209 074 Overlock-ABC

Einführung, Tipps und Tricks für die Handhabung einer vielseitigen Maschine. Das Nähen mit der Overlockmaschine macht richtig 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. Verschiedene Stoffproben werden von der Kursleiterin gegen ein Entgelt von 4,-€ pro Person zur Verfügung gestellt. Teilnehmer*innen, die keine eigene Overlock-Nähmaschine mitbringen können, setzen sich vor ihrer Anmeldung bitte mit der VHS in Verbindung.

Cornelia Kiehm

Sa, 01.03.2025, 09:30 - 14:00 Uhr

1 Sonnabend, 6 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Werkraum

Entgelt: 38,00 €

B 209 084 Nähen am Wochenende

Für Anfänger*innen und fortgeschrittene Anfänger*innen

Zeit für mich - einmal ungestört mit Gleichgesinnten ein Nähprojekt beginnen und auch fertigstellen. Möglich sind z.B. Rock, Hose, Bluse oder Shirt nach einfachen Schnitten unter Berücksichtigung der eigenen Maße. Sie erwerben grundlegende Kenntnisse im Zuschnitt und Nähen, bei Bedarf auch die Handhabung der eigenen Nähmaschine. Nähmaterial für das Projekt muss selbstverständlich mitgebracht werden. Für Fragen zu Stoffen, Schnitten und Zubehör lassen Sie sich bei Anmeldung die E-Mail-Adresse der Dozentin geben, um weitere Details zu besprechen.

Cornelia Kiehm

Fr, 04.04.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

Sa, 05.04.2025, 09:30 - 16:15 Uhr

2 Termine, 13 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Werkraum

Entgelt: 64,00 €

B 209 091 Das Raumwunder - die (Kosmetik-)Tasche BINZ

Die Multifunktionskosmetiktasche "Binz" von Pech und Schwefel ist ein wahres Raumwunder. Das Besondere an dieser Tasche ist, dass man sie zu beiden Seiten aufklappen kann und sie durch einen Trennsteg noch mehr Übersicht und Stauraum bietet. Alles auf einen Blick, nie wieder suchen und kramen. Die Tasche gibt es in zwei verschiedenen Größen.

Die kleine Tasche eignet sich perfekt für Stifte oder Make-up-Utensilien. Die größere Variante bietet Platz zur Aufbewahrung von z.B. Hygieneartikeln. Aber auch Handarbeitszubehör, Technikzubehör oder sonstige Dinge haben hier einen guten Platz zur Aufbewahrung gefunden. In diesem Kurs nähen wir gemeinsam Schritt für Schritt, mit Tipps und Hinweisen zu der Verarbeitung. Sie sollten mit dem Umgang ihrer Nähmaschine etwas vertraut sein. Um die gemeinsame Zeit vollständig nutzen zu können, werden wir uns am Tag der Vorbesprechung darüber austauschen, 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. Infos zu Materialien erhalten Sie sonst unter info@der-mobile-naehkurs.de.

Agnes Heydenreich

Mo, 24.03.2025, 18:00 - 19:00 Uhr

Fr, 04.04.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

Sa, 05.04.2025, 09:30 - 15:30 Uhr

3 Termine, 14 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Werkraum

Entgelt: 68,00 €





B 209 103 Crazy Log Cabin - Crazy Rose

Das Muster Crazy Log Cabin macht Spaß. Egal ob man es um ein Sechseck, Fünfeck oder um ein Viereck näht, es entstehen spannende Blöcke, die zusammengefügt eine schöne Oberfläche geben. Bei diesem Muster werden die Streifen frei geschnitten und jeder Block sieht anders aus. Wählt man die richtige Farbe, entstehen aus diesem Block wunderschöne Rosen, die zusammengesetzt einen romantischen Rosenquilt ergeben. Aber auch ein Block, eingenäht in eine Tasche, ein Set, ein Kissen usw. ist ein wunderschöner Blickfang. Mitzubringendes Material: Baumwollstoffe in der Lieblingsfarbe in verschiedenen Farbabstufungen (für eine Rose brauchen Sie Grüntöne, Rosa- und Rottöne und eine kleine gelbe Mitte; es gibt aber natürlich auch weiße oder gelbe Rosen; bei diesem Muster können sehr gut kleine Reste verarbeitet werden), passendes Nähgarn, Nähutensilien, Schneidutensilien, Nähmaschine (kann aber auch ausgeliehen werden)

Annette Tatchen

Di, 04.03.2025, 18:00 - 21:30 Uhr

1 Termine, 5 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Werkraum

Entgelt: 36,00 €

B 209 113 Quilten mit der Nähmaschine

Das Quilten mit der Nähmaschine ist in letzter Zeit immer beliebter geworden und eigentlich kein Hexenwerk, wenn man weiß, auf was man achten muss. Im Kurs werden die Grundlagen vermittelt.

Durch das Freihandquilten hat man viele Möglichkeiten die Oberflächenstruktur eines Quilts zu gestalten. Aber auch das maschinengeführte Quilten bietet viele Möglichkeiten, die Sie in diesem Kurs lernen können. Sie probieren an vorbereiteten Sandwiches maschinengeführtes Quilten und Freihandquilten aus.

Annette Tatchen

Di, 25.03.2025, 17:00 - 18:00 Uhr

Sa, 26.04.2025, 09:00 - 17:00 Uhr

2 Termine, 11 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Werkraum

Entgelt: 54,00 €

B 209 143 Keine Angst vor Kreisen und Rundungen

Kennen Sie die Muster Drunkard's Path und Orange Peel? Beides sind traditionelle Muster, die mit einer Schablone zugeschnitten werden. In diesem Kurs lernen Sie, wie man diese Schablonen selbst herstellt und wie man die Rundungen nähen kann. Können Sie Schablonen nicht leiden? Dann gibt es noch andere Möglichkeiten, Kreise und Rundungen zu nähen, zum Beispiel mit der freien Schneidetechnik oder einfach appliziert. Sie lernen aber auch wie man Kreise einfach in den Stoff einsetzt. In diesem Workshop lernen Sie die verschiedenen Techniken kennen und lernen, wie man das Muster am besten in Szene setzt. Je nachdem für welches Muster Sie sich entscheiden, können Sie daraus von der Kuscheldecke bis zum Kissen alles nähen.

Annette Tatchen

Di, 04.03.2025, 17:00 - 18:00 Uhr

Fr, 14.03.2025, 17:00 - 22:00 Uhr

Sa, 15.03.2025, 09:00 - 17:00 Uhr

3 Termine, 19 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Werkraum

Entgelt: 86,00 €

B 209 161 Nähen am Wochenende

Aktuelle Mode nach einfachen Schnitten selbst genäht

Inhalt s. B 209 061.

Agnes Heydenreich

Mo, 05.05.2025, 18:00 - 19:00 Uhr

Fr, 16.05.2025, 18:00 - 21:15 Uhr

Sa, 17.05.2025, 09:30 - 15:30 Uhr

So, 18.05.2025, 09:30 - 14:00 Uhr

4 Termine, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Werkraum

Entgelt: 92,00 €

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

Das ABC des Nähens für Einsteiger*innen

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

Rita Kirschstein

dienstags, 14.01.2025 bis 18.02.2025

jeweils von 18:00 - 20:15 Uhr

6 Termine, 18 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Werkraum

Entgelt: 84,00 €

B 209 261 Nähen am Wochenende

Aktuelle Mode nach einfachen Schnitten selbst genäht

Inhalt s. B 209 061.

Agnes Heydenreich

Mo, 02.06.2025, 18:00 - 19:00 Uhr

Fr, 04.07.2025, 18:00 - 21:15 Uhr

Sa, 05.07.2025, 09:30 - 15:30 Uhr

So, 06.07.2025, 09:30 - 14:00 Uhr

4 Termine, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Werkraum

Entgelt: 92,00 €



Kontakte:

Kristina Kotlarski

Programmbereichsleitung
05132 50 00 - 15

Mandy Zimmer Ebert

Sachbearbeitung
05132 50 00 - 24

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0



B 213 011 Osterferienkurs: Gitarrespielen für Kids

Ohne Noten! (für Kinder von 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 € 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, 14.04.2025, 11:00 - 12:30 Uhr

Di, 15.04.2025, 11:00 - 12:30 Uhr

Mi, 16.04.2025, 11:00 - 12:30 Uhr

Do, 17.04.2025, 11:00 - 12:30 Uhr

4 Termine, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Gymnastikraum

Entgelt: 46,00 €

B 213 021 Sommerferienkurs: Gitarrespielen für Kids

Ohne Noten! (für Kinder von 8-12 Jahre)

Inhalt B 213 011.

Wolfgang Klebsch

Mo, 07.07.2025, 11:00 - 12:30 Uhr

Di, 08.07.2025, 11:00 - 12:30 Uhr

Mi, 09.07.2025, 11:00 - 12:30 Uhr

Do, 10.07.2025, 11:00 - 12:30 Uhr

4 Termine, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Gymnastikraum

Entgelt: 46,00 €

B 213 043 Die Blues-Gitarre, Teil 2 - Workshop

Ohne Noten!

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende des Blues-Gitarrenkurses, Teil 1 (A 213 043) und an interessierte Quereinsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen. 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, indem wir gelernte Variationsmöglichkeiten zum Rhythmus- und Solospiel anwenden werden. Für den Schlussteil eines Schemas stehen 3 verschiedene Turnarounds zur Verfügung, die das Bluesspiel dann sehr charakterstark und "bluesig" erklingen lassen. Eine abschließende Übung wird das Transponieren (Umschreiben) unseres Bluesstücks in eine beliebige andere Tonart sein (sehr nützlich für den Gesang).

Wolfgang Klebsch

So, 30.03.2025, 11:00 - 17:00 Uhr

1 Termin, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Gymnastikraum

Entgelt: 46,00 €



B 213 082 Gitarre für Anfänger*innen - Schnupperkurs

Ohne Noten! 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 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 € 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

Sa, 15.03.2025, 13:00 - 19:00 Uhr

So, 16.03.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

2 Termine, 16 UStd

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

Entgelt: 82,00 €

B 213 091 Gitarre für fortgeschrittene Anfänger*innen

Ohne Noten!

Dieser Kurs knüpft mit seinen Inhalten direkt an den Anfängerkurs aus dem Herbstsemester 2024 an. Hier werden die dort gelernten Spieltechniken und Lieder vertieft und verfeinert, um einen schöner klingenden Vortrag zu ermöglichen. Ebenfalls erlernen Sie hier den Einstieg in das Finger- und Flatpicking (Zupfen) sowie Grundlegendes zum Thema Blues. Durch den speziellen Aufbau des Unterrichts ist der Neueinstieg für interessierte Quereinsteiger*innen ebenfalls leicht möglich. Ein entsprechender Kenntnisstand sollte vorhanden sein. Der Spaß, das Gelernte auf der Gitarre durch Spiel und Gesang umzusetzen, steht auch hier wieder im Vordergrund. Die Liedauswahl umfasst die Stilbereiche Folk, Pop, Rock und Blues. Wolfgang Klebsch
dienstags, 11.02.2025 bis 22.04.2025
jeweils von 19:15 - 21:30 Uhr
9 Abende, 27 UStd
Burgdorf, Gymnasium, Berliner Ring 27
Entgelt: 132,00 €

B 213 093 Blues Harp - Workshop für Einsteiger*innen

Die Mundharmonika, und hier gerade die Blues Harp, die ursprünglich nur zum einfachen Melodiespiel gedacht war, hat sich durch die Entdeckung neuer Spieltechniken zu einem facettenreichen Instrument in nahezu allen Musikbereichen entwickelt. Vom einfachen Melodiespiel bis hin zum urigen Blues. Thematische Schwerpunkte des Kurses: Einzeltonspiel, Haltung des Instruments, Ansatz und Tongestaltung, Melodiespiel, Spiel in 1. Position/ 2. Position, Bending, 12 Takt Blues-Schema. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Eigene Instrumente (Blues Harp, Big River Harp, Marine Band oder ähnliche einfachtönige nach dem „Richter“-System gestimmte 10-Kanal Mundharmonikas) bitte in C-Dur mitbringen oder vor Ort eine Big River Harp zu 35,- € erwerben. j
Dieter Kropp
So, 01.06.2025, 10:00 - 17:15 Uhr
1 Termin, 8 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2
Gymnastikraum
Entgelt: 78,00 €

B 213 101 Gitarren-Anfängerkurs für Senioren, Teil 2

Ohne Noten!

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende des Kurses "Gitarren-Anfängerkurs für Senioren, Teil 1" (B 213 103) sowie an Interessent*innen mit geringen Vorkenntnissen. Wolfgang Klebsch
mittwochs, 07.05.2025 bis 02.07.2025
jeweils von 10:00 - 12:15 Uhr
9 Termine, 27 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2
Gymnastikraum
Entgelt: 132,00 €

B 213 103 Gitarren-Anfängerkurs für Senioren, Teil 1

Ohne Noten!

Dieser Kurs richtet sich an Senior*innen und an diejenigen, die vormittags Zeit und Lust haben, das Gitarrespiel von Null an, in vielen kleinen Schritten, leicht verständlich und mit viel Spaß und Freude zu erlernen. Wir erarbeiten uns das Gitarrespiel an sehr bekanntem Liedmaterial, wobei auch Liederwünsche mit berücksichtigt werden können. Alle Themenbereiche werden durch reichhaltiges Übungs- und Bildmaterial ergänzt. Das Material wird zum Selbstkostenentgelt zur Verfügung gestellt. Leihgitarren des Kursleiters sind begrenzt verfügbar. Bei Bedarf bitte bei der Anmeldung angeben. Wolfgang Klebsch
mittwochs, 19.02.2025 bis 30.04.2025
jeweils von 10:00 - 11:30 Uhr
9 Termine, 18 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2
Gymnastikraum
Entgelt: 91,00 €

B 213 111 Gitarre für Fortgeschrittene

Ohne Noten!

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende der Anfänger*innen-Kurse (A 213 091 und A 213 101) sowie an Interessent*innen mit geringen Vorkenntnissen. Wolfgang Klebsch
dienstags, 29.04.2025 bis 01.07.2025
jeweils von 19:15 - 21:30 Uhr
9 Termine, 27 UStd
Burgdorf, Gymnasium, Berliner Ring 27
Entgelt: 132,00 €

25 %

Werbepremie

Sie erhalten einen Gutschein über 25 % des Kursentgeltes*, wenn Sie neue Teilnehmende für die VHS Ostkreis Hannover werben.

Nähere Informationen dazu finden Sie in den Geschäftsbedingungen.

*max. 50 €, Materialkosten etc. werden nicht berücksichtigt.



B 213 123Z Gitarre für Senior*innen - Fortgeschrittene Zusatzkurs 1

Ohne Noten!

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmende, die bereits einen Kurs "Gitarre für Senior*innen - Fortgeschrittene" besucht haben. Interessierte Quereinsteiger*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 3-4 VHS-Semester) sind herzlich willkommen. Bitte wenden Sie sich bei Fragen zu Vorkenntnissen an die zuständige Programmleiterin (Tel. 05132 - 5000-15), damit ggf. vorab ein Kontakt zum Kursleiter hergestellt werden kann.

Wolfgang Klebsch

montags, 10.02.2025 bis 31.03.2025

jeweils von 10:00 - 12:15 Uhr

8 Termine, 24 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Gymnastikraum

Entgelt: 118,00 €

B 213 123Z2 Gitarre für Senior*innen - Fortgeschrittene Zusatzkurs 2

Ohne Noten!

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmende, die bereits einen Kurs "Gitarre für Senior*innen - Fortgeschrittene Zusatzkurs 1" besucht haben. Interessierte Quereinsteiger*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 3-4 VHS-Semester) sind herzlich willkommen. Bitte wenden Sie sich bei Fragen zu Vorkenntnissen an die zuständige Programmleiterin (Tel. 05132 - 5000-15), damit ggf. vorab ein Kontakt zum Kursleiter hergestellt werden kann.

Wolfgang Klebsch

montags, 28.04.2025 bis 30.06.2025

jeweils von 10:00 - 12:15 Uhr

9 Termine, 27 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Gymnastikraum

Entgelt: 132,00 €



@ fotograf-halle.com Adobe Stock



Kontakte:

Kristina Kotlarski

Programmbereichsleitung
05132 50 00 - 15

Mandy Zimmer Ebert

Sachbearbeitung
05132 5000 - 24

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0



B 211 003 Workshop Fotografie

Aufbauend auf dem Kurs "Endlich kreative Aufnahmen erstellen" wollen wir die erlernten Grundlagen der Fotografie in die Praxis umsetzen. Neue Teilnehmer*innen, die mit dem Umgang ihrer Kamera ein wenig vertraut sind, sind natürlich herzlich willkommen. Unser Fotospaziergang kombiniert zwei Dinge: Die schönsten Fotoperspektiven rund um den Maschsee entdecken und spannende Fotoaufgaben gemeinsam lösen.

Die Schwerpunkte des Workshops sind:

- Das gemeinsame Fotografieren
- Die Grundlagen der Digitalfotografie in der Praxis vertiefen
- Motive sehen und finden
- Bildideen entwickeln und umsetzen
- Gemeinsame Fotobearbeitung und Bildbesprechung

Bitte bringen Sie ihre digitale Spiegelreflex- oder Systemkamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten, Objektive und Zubehör mit.

Matthias Reckzeh

Mo, 26.05.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

Sa, 31.05.2025, 12:00 - 15:00 Uhr

Mo, 02.06.2025, 19:00 - 21:15 Uhr

3 Termine, 9 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

EDV-Raum

Entgelt: 47,00 €

B 211 013 Einstieg in die digitale Fotografie - Endlich kreative Aufnahmen erstellen

Sie haben sich eine neue Kamera zugelegt oder fotografieren schon länger, wissen aber nicht welches Potential in Ihrer Kamera steckt? Bislang nutzen Sie nur das Automatikprogramm? Sie möchten die Möglichkeiten Ihrer Kamera aber besser verstehen? Dieser Kurs bringt die Grundlagen der Fotografie auf den Punkt.

Schwerpunkte hierbei sind:

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

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

Matthias Reckzeh

Mo, 17.02.2025, 18:30 - 20:45 Uhr

Mo, 24.02.2025, 18:30 - 20:45 Uhr

Di, 04.03.2025, 18:30 - 20:45 Uhr

Di, 11.03.2025, 18:30 - 20:45 Uhr

4 Termine, 12 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

EDV-Raum

Entgelt: 60,00 €



Neu! B 211 015 Fotografie-Special: Sinnliche Erotik

Hier geht es um die Ästhetik und die Wahrnehmung von Körperformen und die Gestaltung der Beleuchtung. Aufnahmebereiche: Dessous und Teilakt, Body Part, also Beschränkung bei der Aufnahme auf Körperbereiche wie z.B. den Bauch.

Nach Grundsätzlichem, wie Kamera Setup, Bildrechte, Umgang .., „no go's“, steht uns dann ein erfahrenes Model zur Verfügung. Kleingruppe mit maximal vier Teilnehmern, also gibt es ausreichend Zeit zu fotografieren. Sie benötigen eine Kamera mit Blitzschuh. Denken Sie unbedingt an frisch geladene Akkus und leere Speicherkarten. Das Modelentgelt in Höhe von 50,- € wird direkt im Kurs erhoben. Sie erhalten alle nichtkommerziellen Bildrechte. Bei Rückfragen können Sie sich gern per E-Mail an den Fotografen wenden:

info@open-view-foto.de.

Michael Leitenberger

Sa, 08.02.2025, 10:00 - 16:30 Uhr

1 Termin, 8 UStd

open-view-foto Fotostudio,

An der Tiefenriede 9a, 30173 Hannover

Entgelt: 90,00 €

Neu! B 211 016 After work available light auf der Expo Plaza

Dieser Fotokurs ist eine Einführung in die Langzeitbelichtung und Nachtfotografie, bei der wir die abendliche oder nächtliche Stimmung einfangen werden. Die Expo Plaza ist eine tolle Location mit vielfältigen Möglichkeiten. "Lichtstreifen" von einer der Brücken aus fotografieren. Es gibt verschiedene Wege zum Ergebnis: Welche Einstellung nehme ich an der Kamera vor? A, S oder M? Wie wirken sich Blende, Belichtung und ISO auf das Bild aus? Grundkenntnisse in der Bedienung der Kamera sollten vorhanden sein. Treffpunkt zum ersten Termin ist die Haltestelle Messe Ost / Expo Plaza zu einer kurzen Vorbesprechung.

Eine Woche nach unserer Fotoexkursion sehen wir uns dann einige Bilder an und Sie bekommen Tipps zur Nachbearbeitung, um gewünschte Effekte besonders zu betonen. Bitte bringen Sie Ihre digitale Spiegelreflexkamera mit beliebigem Objektiv oder eine Systemkamera mit manuellem Modus mit sowie ein Stativ und Fernauslöser, falls vorhanden. Notfalls geht aber auch der Selbstauslöser der Kamera. Bitte an einen vollen Akku und leere Speicherkarte denken. Nützlich sind eine kleine Taschenlampe (Handy) und wer hat, ein Graufilter.

Der Workshop findet in einer Kleingruppe von max. sieben Teilnehmenden statt. Bei Rückfragen können Sie sich gern per E-Mail an den Fotografen wenden: info@open-view-foto.de.

Michael Leitenberger

Mi, 26.03.2025, 17:00 - 21:00 Uhr

Mi, 02.04.2025, 17:00 - 19:00 Uhr

2 Termine, 8 UStd

Haltestelle Messe Ost / Expo Plaza

Entgelt: 58,00 €

B 211 021 Einstieg in die digitale Fotografie - Endlich kreative Aufnahmen erstellen

Inhalt s. B 211 013.

Matthias Reckzeh

Sa, 29.03.2025, 09:00 - 17:00 Uhr

1 Termin, 10 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 1

Entgelt: 52,00 €

B 502 502 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, 18.02.2025, 09:30 - 12:45 Uhr

Do, 20.02.2025, 09:30 - 12:45 Uhr

2 Termine, 8 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Entgelt: 51,00 €

B 502 503 Fotobuch

Inhalt s. B 502 502.

Anahita Haeber

Sa, 24.05.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Termin, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Entgelt: 51,00 €

B 103 001 Künstliche Intelligenz - was ist das und wie geht das?

Einführung in eine neue Welt

Dieser einführende Vortrag soll ein grundlegendes Verständnis für KI sowie die Herleitung und Entwicklung deren Technik vermitteln. Anhand spannender Beispiele lernen Sie Anwendungsgebiete allgemein (wo steckt das schon überall drin?) sowie Anwendungsgebiete speziell (was nutze ich? Beispiele aus der Praxis für z.B. Chat GPT, Bildgenerierung, etc.) kennen. Darüber hinaus werden Potenziale und Gefahren beleuchtet und eine ethische Einordnung versucht. Am Ende gibt es reichlich Raum für Fragen und Diskussion.

Thorsten Steinhaus

Mo, 03.03.2025, 19:00 - 21:15 Uhr

1 Termin, 3 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Entgelt: 15,00 €

B 211 001 Künstliche Intelligenz - was ist das und wie geht das? Teil 2

Einführung in Bildgenerierung und -bearbeitung mit Hilfe von KI - Vortrag mit Präsentation und Live-Beispielen

In diesem Vortrag erhalten Sie eine Einführung in KI-gestützte Bildgenerierung und Bearbeitung anhand verschiedener KI-Modelle. Es werden ausgewählte Modelle gezeigt und erläutert, Einsatzmöglichkeiten dargestellt, die Verwendung von Video-Modellen eingeführt und über Demokratisierung der Mittel, Potenziale vs. Gefahren sowie eine ethische Einordnung diskutiert. Dabei gibt es reichlich Raum für Fragen.

Thorsten Steinhaus

Mo, 17.03.2025, 19:00 - 21:15 Uhr

1 Termin, 3 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Entgelt: 15,00 €



Kontakte:

Kristina Kotlarski

Programmbereichsleitung
05132 50 00 - 15

Mandy Zimmer Ebert

Sachbearbeitung
05132 50 00 - 24

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

B 200 271 Lazy Gardening

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

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

Ellen Bielert

Do, 13.03.2025, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Termin, 4 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 3

Entgelt: 30,00 €

Outdoor! B 200 281 Gartenpflege-Tipps für den naturnahen Staudengarten

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 ineinander greifen 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, 16.05.2025, 15:00 - 17:15 Uhr

1 Termin, 3 UStd

Allgemein, auswärtig, 1

Entgelt: 15,00 €

B 200 291 Dem Klimawandel trotzen Aber wie? 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, 27.03.2025, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Abend, 4 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 2

Entgelt: 30,00 €





B 200 293 Hausgartenplanung

In diesem Tagesseminar lernen Sie, wie Sie Ihren Hausgarten anlegen oder umgestalten können. Der Umgang mit dem Raum und den Proportionen ist dabei ebenso wichtig, wie die Auswahl der geeigneten Materialien und Pflanzen. Anhand von Bildern werden Ihnen verschiedene Stilrichtungen gezeigt, die durch das Zusammenspiel der einzelnen Gestaltungselemente entstehen. Ob architektonisch oder 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, 26.04.2025, 09:00 - 16:00 Uhr

1 Termin, 10 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 3

Entgelt: 50,00 €



B 200 391 Bio-Trend: Hühnerhaltung im eigenen Garten

Hühnerhaltung und Selbstversorgung liegen voll im Trend. Viele Menschen verspüren den Wunsch, Gartenhühner zu halten und Eier von glücklichen Hühnern zu essen. Und es hat ein Umdenken stattgefunden: Der Anspruch an die Hühnerhaltung hat sich gewandelt. Weg vom „Nutztier“, das Eier liefert und dann im Suppentopf landet, hin zum Haustier und Familienmitglied im Garten, dessen Wohlergehen lange erhalten werden soll. Dieser Kurs vermittelt praktisches Wissen rund um die Hühnerhaltung (das Schlachten gehört nicht dazu) wie die Suche nach dem geeigneten

Stall inklusive Einrichtung und Zubehör, Sicherung vor Fressfeinden oder welche Pflichten der Hühnerhalter hat, bietet aber auch Informationen zum Tier selbst. Welche Ansprüche hat das Huhn an Stall, Futter und Nährstoffe, welche Krankheiten gibt es und wie erkenne ich sie? Die Dozentin engagiert sich selbst im Verein „Rettet das Huhn e.V.“ und bringt auch ein eigenes zutrauliches Huhn mit in den Kurs.

Anja Seidel

So, 09.03.2025, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Termin, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Werkraum

Entgelt: 41,00 €



Wegweiser

Yoga und Entspannungstechniken	42
Gymnastik und Bewegung	54
Gesundheitspflege	70
Ernährung und Kochen	74

Kontakte

Bettina Laes
Yoga und Entspannung -
Gymnastik und Bewegung

Annika Schindel
Gesundheitspflege -
Kochen und Ernährung

Claudia Bosse
Mandy Zimmer Ebert
Catharina Appl
Sachbearbeitungen

Gesundheit



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.



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

Neu! B 301 531 Stressabbau aus dem Anti-Stress-Qigong

Die Kunst der Lebenspflege:

Positiver Stress kann Menschen beflügeln, negativer Stress wird oft als belastend erlebt und kann dem Körper schaden. An diesem Wochenende werden Sie einfache Qigong Bewegungen aus dem Übungssystem des Daoyin Yangsheng Gong erlernen, die helfen, akuten Stress abzubauen. Modernes Wissen über Stressmanagement und die östliche Tradition der Kunst der Lebenspflege durch Qigong wurden bei der Entwicklung dieser Form des medizinischen Qigong, dem Anti-Stress-Qigong, verbunden. Es nimmt die besonderen Anforderungen des modernen Lebens in einer oft hektischen, von hohem Tempo und Arbeitsverdichtung geprägten Welt sehr ernst. Durch zugleich sanfte wie auch dehnende und spiralförmige Bewegungen können Geist und Herz in die Ruhe treten, ein körperliches und geistiges Wohlbefinden kann sich einstellen.

Die erlernten Bewegungen sind für Sie hilfreich und Sie haben Freude an den Bewegungsabfolgen entwickelt? Dann können Sie sie als kleine 10-15-minütige Übungsfolge in Ihren Alltag integrieren. Ich werde Ihnen dazu bei Interesse kurze Anleitungen mit auf den Weg geben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte bequeme Schuhe zum Üben im Gymnastikraum, rutschfeste Socken, ein warmes Getränk. Wenn Sie das Gelernte in einer Gruppe wöchentlich gemeinsam wiederholen und vertiefen wollen, können Sie sich zu dem Kurs B 301 541 anmelden.

Maria Stein

Sa, 08.02.2025, 09:00 - 12:15 Uhr

So, 09.02.2025, 10:00 - 13:15 Uhr

2 Termine, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Gymnastikraum

Entgelt: 46,00 €

Neu! B 301 541 Stressabbau aus dem Anti-Stress-Qigong - Wiederholung und Vertiefung

Kurs für Teilnehmer*innen, die das Wochenendseminar B 301 531 besucht haben. Wir werden hier an das Gelernte anknüpfen, die Bewegungen wiederholen und vertiefen und uns Zeit nehmen, auch an den Fragen und Herausforderungen zu arbeiten, die sich im Verlauf des Übens stellen. So können die Bewegungen zur Routine werden. Eine kleine Folge von aufwärmenden Übungen, mit der wir die Stunden eröffnen, soll dazu beitragen, dass Sehnen und Muskeln gedehnt und gekräftigt werden, Körper, Atmung und Geist leichter in Harmonie gelangen können und die besonderen Wirkungen, die mit den Bewegungen des Anti-Stress-Qigong erzielt werden sollen, gut spürbar werden.

Maria Stein

montags, 17.02.2025 bis 10.03.2025

jeweils von 19:10 - 20:40 Uhr

4 Termine, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Entgelt: 46,00 €

B 301 561 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, 19.02.2025 bis 04.06.2025

jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr

13 Termine, 26 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Entgelt: 132,00 €

B 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, 06.02.2025 bis 27.03.2025

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

8 Termine, 16 UStd

Burgdorf, Gymnastikraum 1. OG, kleine Halle, Eingang: Ecke "Im Langen Mühlenfeld"/"Vor dem Celler Tor"

Entgelt: 74,00 €

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

Inhalt s. B 301 701.

Xin Schubert

donnerstags, 08.05.2025 bis 26.06.2025

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

7 Termine, 14 UStd

Burgdorf, Gymnastikraum 1. OG, kleine Halle, Eingang: Ecke "Im Langen Mühlenfeld"/"Vor dem Celler Tor"

Entgelt: 66,00 €



NEU! B 301 121 Im Einklang sein - Klangschalen und Entspannung

Lerne an diesem Tag verschiedene Möglichkeiten zur Entspannung kennen und erhalte einen Einblick in die faszinierende Welt der Klangschalen. Durch Yoga Entspannungsmethoden - Klangreisen - Meditation / Atemübungen und direkte Erfahrungen mit Klangschalen, kannst Du in die wohltuenden Klänge und Schwingungen von Klangschalen eintauchen. Diese Zeit ermöglicht es Dir eine bewusste Verbindung zu Deinem Körper herzustellen, der Geist darf zur Ruhe kommen und erhält Raum zum Träumen. Sei im Einklang mit Dir und tanke Kraft und neue Energie. Bei schönem Wetter findet das Seminar evtl. auch teilweise draußen in der Natur statt. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke und evtl. ein kleines Kissen und Trinken mitbringen.

Corinna Buss

Sa, 28.06.2025, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Termin, 6 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Gymnastikraum

Entgelt: 32,00 €

B 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 Getränk mitbringen.

Susanne Hoheisel

montags, 10.02.2025 bis 31.03.2025

jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

8 Termine, 16 UStd

Burgdorf, Vor dem Celler Tor 31

Entgelt: 82,00 €

B 301 391V Abendausklang: Klangreisen zum Entspannen

Inhalt s. B 301 391.

montags, 05.05.2025 bis 30.06.2025

jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

8 Termine, 16 UStd

Burgdorf, Vor dem Celler Tor 31

Entgelt: 82,00 €



B 301 291 Abendausklang: Klangreisen zum Entspannen

Inhalt s. B 301 391.

Susanne Hoheisel

donnerstags, 06.02.2025 bis 27.03.2025

jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

8 Termine, 16 UStd

Burgdorf, Vor dem Celler Tor 31

Entgelt: 82,00 €

B 301 291V Abendausklang: Klangreisen zum Entspannen

Inhalt s. B 301 391.

Susanne Hoheisel

donnerstags, 08.05.2025 bis 26.06.2025

jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

7 Termine, 14 UStd

Burgdorf, Vor dem Celler Tor 31

Entgelt: 73,00 €

301 161 Entspannung zum Abend

Im hektischen Alltag Ruhe finden und Kraft tanken, sich entspannen, wohlfühlen. Verschiedene Entspannungsmethoden ausprobieren. Achtsam, meditativ, imaginativ, progressiv, autogen, ergänzt durch sanfte Atem- oder Körperübungen. Zusätzlich etwas über chronischen Stress und mögliche Wege zu mehr Gelassenheit erfahren, sich austauschen. Das alles sind Inhalte dieses Entspannungskurses. Bitte zum Kurs bequeme Kleidung tragen, gerne auch rutschfeste Socken, eine leichte Decke, ein kleines (Sitz-)Kissen oder ähnliches mitbringen.

Sabine Werner

donnerstags, 27.02.2025 bis 15.05.2025

jeweils von 17:45 - 19:15 Uhr

8 Termine, 16 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Entgelt: 74,00 €

B 301 031 Erwecke das Sonnenkind in Dir, mit Lachyoga

Das Sonnenkind in uns ist das Sinnbild für Lebendigkeit und Unbeschwertheit, so wie wir dies meistens aus der Kindheit kennen. Das Sonnenkind in uns ist auch im Erwachsenenalter noch da, auch wenn wir manchmal den Kontakt zu ihm etwas verloren haben. Lachyoga stärkt die Verbindung zu dem freudvollen Anteil in uns und fördert die Kreativität und Lebensfreude.

Wie wissenschaftliche Studien bestätigen, unterstützt Lachyoga auch die Gesundheit, so dass es inzwischen auch in Kliniken und Unternehmen angewandt wird.

Viele Gründe, das Lachen ohne Grund einfach einmal auszuprobieren. Es ist einfach zu erlernen und besteht aus einer Kombination aus Klatsch-, Dehn-, Atem- und Lachübungen. In einem geschützten, respektvollen Rahmen lachen wir miteinander und nicht übereinander. In diesem Kurs wird das Lachyoga durch Elemente des freien Tanzens ergänzt, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

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

Christine Schröpfer

Fr, 14.03.2025, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Termin, 3 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Gymnastikraum

Entgelt: 24,00 €



B 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, 26.04.2025, 09:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, 5 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Gymnastikraum

Entgelt: 33,00 €

BB 301 521 Yoga

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

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger und Geübte gleichermaßen.

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

Maren Brandt-Hoppenworth

montags, 10.02.2025 bis 16.06.2025

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

14 Termine, 28 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Gymnastikraum

Entgelt: 122,00 €

B 301 431 Yoga

Nehmen Sie sich eine Auszeit mit Yogaübungen, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen.

Inhalt s. B 301 521.

Maren Brandt-Hoppenworth

montags, 10.02.2025 bis 16.06.2025

jeweils von 19:15 - 20:45 Uhr

14 Termine, 28 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Gymnastikraum

Entgelt: 122,00 €

B 301 801 Yoga tut gut

Für YogateilnehmerInnen mit Vorkenntnissen

Yoga bringt Beweglichkeit, Achtsamkeit und Gleichgewicht ins Leben für erfahrene Yogateilnehmer. Jede Yogastunde dient dem Ziel einer Bewegungsabfolge aus mehreren Asanas, die ineinander überfließen. Leicht und angenehm, endet die Yogastunde mit einer Atemtechnik und anschließender Meditation. Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Daniela Prinz

mittwochs, 05.02.2025 bis 25.06.2025

jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr

18 Termine, 36 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Entgelt: 154,00 €

B 301 441 Yoga tut gut

Für Yogateilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Yoga bringt Beweglichkeit, Achtsamkeit und Gleichgewicht ins Leben für erfahrene Yogateilnehmer. Jede Yogastunde dient dem Ziel einer Bewegungsabfolge aus mehreren Asanas, die ineinander überfließen. Leicht und angenehm, endet die Yogastunde mit einer Atemtechnik und anschließender Meditation.

Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Daniela Prinz

freitags, 07.02.2025 bis 27.06.2025

jeweils von 08:30 - 10:00 Uhr

17 Termine, 34 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Gymnastikraum

Entgelt: 146,00 €

B 301 401 Yoga am Morgen (Kundalini)

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 ein Getränk mitbringen.

Susanne Brandt

freitags, 28.02.2025 bis 27.06.2025

jeweils von 09:00 - 10:30 Uhr

14 Termine, 28 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Entgelt: 122,00 €

B 301 411 Yoga am Morgen (Kundalini)

Inhalt s. B 301 401.

freitags, 28.02.2025 bis 27.06.2025

jeweils von 10:45 - 12:15 Uhr

14 Termine, 28 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Gymnastikraum

Entgelt: 122,00 €

B 304 821 Bewegte Meditation

Inhalt s. S. 70.

Thomas Feist

Mo, 17.03.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

Mo, 24.03.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

Mo, 31.03.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

Mo, 28.04.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

Mo, 05.05.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

Mo, 12.05.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

Mo, 19.05.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

Mo, 26.05.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

8 Termine, 16 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Entgelt: 71,00 €



Isernhagen

B 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, 08.03.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Samstag, 8 UStd

Isernhagen H.B. Gesundbrunnen,

Burgwedeler Str. 139, Gymnastikraum

Entgelt: 49,00 €



@ Viacheslav Yakobchuk Adobe Stock

NEU! B 301 392 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.

Andrea Litz,

Simone Hahn

montags, 10.02.2025 bis 30.06.2025

jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

17 Termine, 34 UStd

Isernhagen, TUS Mehrzweckraum, Seestr. 8

Entgelt: 146,00 €

B 301 602 Meditatives Yoga, sanfte Übungen

Nach dem quirligen Jahresanfang brauchen wir Ausgeglichenheit und innere Ruhe. Wir praktizieren meditatives, sanftes Yoga, teilweise in Stille oder auch begleitet von wohlthuenden Klängen. In Achtsamkeit auf unseren Körper können wir die Zerstreuung meiden, uns sammeln und die erholsame Wirkung wahrnehmen. Meditative Pausen und sanftes Tönen helfen dabei, unsere Gefühle wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Warme, bequeme Kleidung wird empfohlen. Bitte ein kleines Kissen und eine Decke mitbringen und bei Bedarf ein warmes Getränk. Es ist ratsam, eine extra warme Jacke, Socken, etc. mitzunehmen; die Erfahrung zeigte, dass während der Entspannung der Körper die extra Wärme als wohlthuend empfindet.

Gisela Lawal

dienstags, 28.01.2025 bis 01.04.2025

jeweils von 10:00 - 11:30 Uhr

10 Termine, 20 UStd

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

Entgelt: 90,00 €

25 €

Vielbucherprämie

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



B 301 602V Meditatives Yoga, sanfte Übungen

Dieser Yoga Kurs hilft uns, in die innere Ausgeglichenheit und Leichtigkeit zu kommen. In Achtsamkeit auf unseren Körper können wir die Zerstreuung meiden, uns sammeln und die erholsame Wirkung wahrnehmen. Meditative Pausen und sanftes Tönen helfen dabei, unsere Gefühle wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Warme, bequeme Kleidung wird empfohlen. Bitte ein kleines Kissen und eine Decke mitbringen und bei Bedarf ein warmes Getränk. Es ist ratsam, eine extra warme Jacke, Socken, etc. mitzunehmen; die Erfahrung zeigte, dass während der Entspannung der Körper die extra Wärme als wohltuend empfindet.

Gisela Lawal

dienstags, 10.05.2025 bis 08.07.2025

jeweils von 10:00 - 11:30 Uhr

7 Termine, 14 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum

Entgelt: 66,00 €

B 301 162 Yoga

Beweglichkeit, Kraft, Entspannung - Yoga vereint sie alle. Sanfte, fokussierte Bewegungen führen zu einem Ausgleich von Körper und Geist. Körperübungen (Asanas) fördern Flexibilität, Koordination und Ausdauer, stärken das Körperbewusstsein. Mit bewusstem Atemfluss vereinen wir Bewegung und Geist, Zentrierung entsteht. 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. Zur Unterstützung der eigenen Praxis bringen Sie bitte bequeme Kleidung, eine Matte, Decke und warme Socken mit. Nicole Sterzer

mittwochs, 05.02.2025 bis 25.06.2025

jeweils von 17:45 - 19:15 Uhr

18 Termine, 36 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum

Entgelt: 154,00 €

B 301 172 Yoga

Inhalt s. B 301 162.

Nicole Sterzer

mittwochs, 05.02.2025 bis 25.06.2025

jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr

18 Termine, 36 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum

Entgelt: 154,00 €

B 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! Der Kurs findet auch am 09.04.2025 statt.

Alexandra Ahlers

mittwochs, 05.02.2025 bis 25.06.2025

jeweils von 19:15 - 20:45 Uhr

17 Termine, 34 UStd

Isernhagen H.B. Gesundbrunnen,

Burgwedeler Str. 139, Gymnastikraum

Entgelt: 161,00 €

B 301 132 Mit Yoga gutgelaunt und Fit im Alter

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.

Daniela Prinz

donnerstags, 06.02.2025 bis 26.06.2025

jeweils von 09:15 - 10:45 Uhr

17 Termine, 34 UStd

Isernhagen H.B. Gesundbrunnen,

Burgwedeler Str. 139, Gymnastikraum

Entgelt: 161,00 €

B 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, 07.02.2025 bis 28.03.2025

jeweils von 18:15 - 19:45 Uhr

8 Termine, 16 UStd

Isernhagen, TUS Mehrzweckraum, Seestr. 8

Entgelt: 74,00 €

B 301 712V Qigong - Tai ji Chi

Inhalt s. B 301 712.

freitags, 09.05.2025 bis 27.06.2025

jeweils von 18:15 - 19:45 Uhr

7 Termine, 14 UStd

Isernhagen, TUS Mehrzweckraum,

Seestr. 8

Entgelt: 66,00 €

2023 DVV Frank Schemmann (Fotograf)



Lehrte

B 301 053 Yoga bei Schulter- und Nackenverspannungen

Workshop

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

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

Susanne Horn

Sa, 26.04.2025, 09:00 - 12:15 Uhr

1 Termin, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Gymnastikraum

Entgelt: 28,00 €

301 433 Yoga am Abend

Dieser Kurs bietet eine achtsame und ruhige Art, Yoga in traditioneller Weise zu praktizieren. Dabei stehen gesundes und wirksames Üben im Mittelpunkt. Es wird besonders darauf geachtet, die Yoga-Übungen individuell anzupassen, um den Bedürfnissen und Möglichkeiten jeder Person gerecht zu werden. Die Verbindung von Körper, Atem und Aufmerksamkeit wird betont, um eine ganzheitliche Erfahrung zu fördern. Akrobatik steht nicht im Vordergrund; vielmehr geht es darum, eine bestimmte Qualität der Übung zu erreichen. Der Kurs ist für alle geeignet, unabhängig von Erfahrung oder Fitnesslevel, und lädt Menschen jeden Alters und jeder körperlichen Verfassung ein, teilzunehmen. Bitte etwas zu trinken, eine Decke, warme Socken und, falls vorhanden, ein Sitzkissen mitbringen.

Gülten Gailus

montags, 03.02.2025 bis 30.06.2025

jeweils von 19:35 - 21:05 Uhr

17 Termine, 34 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Gymnastikraum

Entgelt: 146,00 €

B 301 443 Yoga am Abend

Inhalt s. B 301 433.

Gülten Gailus

donnerstags, 06.02.2025 bis 26.06.2025

jeweils von 19:40 - 21:10 Uhr

14 Termine, 28 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Gymnastikraum

Entgelt: 122,00 €

B 301 453 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. Am 22.04., 29.04. und 06.05.2025 findet kein Unterricht statt.

Wählen sie bequeme Kleidung.

Lina Sell

dienstags, 04.02.2025 bis 24.06.2025

jeweils von 12:30 - 13:30 Uhr

15 Termine, 20 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Gymnastikraum

Entgelt: 114,00 €

B 301 463 Mit Yoga die Energie zum Fließen bringen

Mit Yin-Yoga lösen wir Spannungen und aktivieren unsere Lebenskraft. Sanfte, ruhige Bewegungsabläufe, sowie kraftvoll gehaltene Positionen sorgen für eine frei fließende Körperenergie, die unser Wohlbefinden erhöht. Durch die Verbindung unseres Körpers mit unserem Inneren finden wir zurück in unsere Mitte und schöpfen daraus Kraft und Stabilität. Wir nutzen die frische morgendliche Atmosphäre, um ausgeglichen in den Tag zu starten. In diesem Kurs beginnen wir genau an dem derzeitigen Punkt unserer Möglichkeiten und erweitern behutsam stetig unseren Raum. Bringen Sie bitte bequeme Kleidung, eine Matte und eine Decke mit.

Simone Hahn

donnerstags, 06.02.2025 bis 03.04.2025

jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr

9 Termine, 18 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Gymnastikraum

Entgelt: 82,00 €

B 301 463V Mit Yoga die Energie zum Fließen bringen

Inhalt s. B 301 463.

donnerstags, 08.05.2025 bis 26.06.2025

jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr

7 Termine, 14 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Gymnastikraum

Entgelt: 66,00 €





B 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. Am 24.04. und 08.05.2025 findet kein Unterricht statt.

Lina Sell

donnerstags, 06.02.2025 bis 26.06.2025

jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr

15 Termine, 30 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Gymnastikraum

Entgelt: 130,00 €

B 301 093Z Yoga - Einstimmung auf das Wochenende

Gesundheit fördern, Körperfunktionen harmonisieren, Spannungen abbauen

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

Der Kurs findet auch am 11.04.2024 statt.

Silke Michaelis-Steincke

freitags, 07.02.2025 bis 04.07.2025

jeweils von 14:30 - 16:00 Uhr

17 Termine, 34 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Gymnastikraum

Entgelt: 146,00 €

B 301 093 Yoga - Einstimmung auf das Wochenende

Gesundheit fördern, Körperfunktionen harmonisieren, Spannungen abbauen

Inhalt s. B 301 093Z.

Der Kurs findet auch am 11.04.2024 statt.

Silke Michaelis-Steincke

freitags, 07.02.2025 bis 04.07.2025

jeweils von 16:15 - 17:45 Uhr

17 Termine, 34 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Gymnastikraum

Entgelt: 146,00 €

B 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.

Der Kurs findet auch am 30.0.2024 statt.

Inge Baumgarte, DGAM-Gesundheitspraktikerin

mittwochs, 05.02.2025 bis 30.04.2025

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

10 Termine, 20 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Gymnastikraum

Entgelt: 90,00 €

B 301 013 Autogenes Training und Meditation

Inhalt s. B 301 023.

Inge Baumgarte,

DGAM-Gesundheitspraktikerin

mittwochs, 05.02.2025 bis 30.04.2025

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

10 Termine, 20 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Gymnastikraum

Entgelt: 90,00 €

B 301 523 Autogenes Training Grundkurs

Den richtigen Umgang mit Stress und Anspannung durch autogenes Training erlernen die Teilnehmenden in diesem Einsteigerkurs. Autogenes Training bietet Ihnen die Möglichkeit, sich selbst in kurzer Zeit Entspannungspausen zu schaffen. Sie gehen gelassener mit den Herausforderungen des Alltags um, werden stressresistenter und fühlen sich energievoller. In angenehmer ruhiger Atmosphäre erlernen Sie Methoden zur Stressreduzierung kennen und üben diese ein. Traumreisen, aber auch Körper- und Wahrnehmungsübungen runden das Kursangebot ab. Damit Sie sich rundum wohlfühlen können, bringen Sie bitte Sie eine Matte, ein Kissen, eine Decke und dicke Socken mit.

Christian Pischke

donnerstags, 06.02.2025 bis 24.04.2025

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

10 Termine, 14 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Seminarraum 1

Entgelt: 66,00 €



B 301 503 Autogenes Training und Entspannungsübungen für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an interessierte Personen, die bereits erste Erfahrungen mit autogenem Training gemacht haben. Die Teilnehmenden erhalten die Möglichkeit, Ihre Kenntnisse aufzufrischen und zu vertiefen und lernen mit ihren Gedanken ganz bei sich zu sein. Schon erfahrene Teilnehmer*innen haben zudem die Möglichkeit, die vielfältigen Entspannungstechniken kennenzulernen, weiterzuentwickeln und so einen ersten Einstieg in die Meditation zu erlangen. Körper- und Wahrnehmungsübungen, aber auch Traum- und Phantasieerlebnisse runden dieses Kursangebot ab. Damit Sie sich rundum wohlfühlen, bringen Sie bitte ein Kissen, eine Decke, eine Matte sowie dicke Socken mit.

Christian Pischke

donnerstags, 06.02.2025 bis 15.05.2025

jeweils von 19:10 - 20:40 Uhr

12 Termine, 24 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Seminarraum 1

Entgelt: 106,00 €

B 301 423 Tai-Chi und Qigong für Beruf und Alltag

Tai-Chi wird auch „Chinesisches Schattenschonboxen“ 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, 18.02.2025 bis 27.05.2025

jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr

13 Termine, 26 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Gymnastikraum

Entgelt: 114,00 €

B 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.

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

Der Bildungsurlaub ist für Menschen mit und ohne 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 13.06.2025

Christina Stellfeldt-Koch

Mo, 11.08.2025 bis Fr, 15.08.2025

täglich jeweils von 09:00 - 13:00 Uhr

5 Termine, 27 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Seminarraum 1

Entgelt: 145,00 €

weitere
Bildungsurlaube
zum Thema
Stressmanagement
finden Sie im Bereich
Gesundheitspflege
ab S. 71.



2023 DVV Frank Schemmann (Fotograf)



Sehnde

B 301 084 Kundalini Yoga

Wenn sie bei Yoga ausschließlich an Stille, Ruhe und Meditation denken, kennen Sie Kundalini Yoga noch nicht, denn Kundalini Yoga ist das stille Versinken 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: Jede/r kann die Übungen problemlos an das eigene Niveau anpassen. Mit Hilfe von verschiedenen Übungsreihen wird die Muskulatur sowie das Nerven- und Immunsystem des Körpers gestärkt, die Beweglichkeit verbessert und das Körperbewusstsein geschult. Auch die Atemtechnik wird trainiert. Die Körperübungen werden durch Bewegungs- oder Mantrameditationen sowie einer Tiefenentspannung abgerundet, welche die Konzentrationsfähigkeit, innere Stabilität und Gelassenheit fördern. Anfänger*innen und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen. Für eine optimale Umgebung bitte in bequemer Kleidung kommen und eine Unterlage, ggf. ein Yogakissen, eine warme Decke und ein Getränk mitbringen.

Anja Große

montags, 10.02.2025 bis 30.06.2025

jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

17 Termine, 34 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Seminarraum 2

Entgelt: 146,00 €

B 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*innen angepasst.

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

Susanne Horn

dienstags, 04.02.2025 bis 24.06.2025

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

18 Termine, 36 UStd

Sehnde, Bonnhoeffer Haus,
Am Papenholz 10, 31319 Sehnde

Entgelt: 154,00 €

B 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, 04.02.2025 bis 24.06.2025

jeweils von 19:00 - 20:15 Uhr

18 Termine, 30 UStd

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

Entgelt: 130,00 €

B 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, 05.02.2025 bis 11.06.2025

jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr

15 Termine, 30 UStd

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

Entgelt: 154,00 €





B 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 Bärbel Bürger

mittwochs, 05.02.2025 bis 28.05.2025

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

13 Termine, 26 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Entgelt: 114,00 €

B 301 494 Yoga

Inhalt s. B 301 7474.

Heike Bärbel Bürger

mittwochs, 05.02.2025 bis 28.05.2025

jeweils von 19:45 - 21:15 Uhr

13 Termine, 26 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Entgelt: 114,00 €

B 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.

Der Kurs findet auch am 16.04. und 30.04.2025 statt.

Beate Petersen

mittwochs, 12.02.2025 bis 11.06.2025

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

14 Termine, 28 UStd

Ilten, MTV Gymnastikraum im Vereinsheim

Hugo-Remmert-Straße 10

31319 Sehnde/Ilten

Entgelt: 164,00 €

Neu! B 301 054 Achtsame Rituale und Yoga für einen entspannten Tag

Über Yoga und Meditation lernen wir unsere Aufmerksamkeit auf den Augenblick auszurichten. Dadurch nehmen wir den Augenblick viel bewusster wahr.

Dieser Kurs bietet den Teilnehmenden eine praktische Anleitung um Yoga und Meditation zu erlernen und damit Achtsamkeit zu üben. Dabei ist eine 5-Minuten Entspannung ein ständiger Bestandteil der Yogastunde. So kannst Du Dich langsam aber regelmäßig damit vertraut machen. Du wirst am Ende des Kurses selbstständig, in Deiner eigenen Zeit die Yoga- und Entspannungseinheiten an Deine Bedürfnisse anpassen können. Der Kurs gibt Dir Übungen an die Hand, die Du regelmäßig praktizieren kannst. Eine Gymnastikmatte und Decke sind mitzubringen.

Zielgruppe: Erwachsene, Anfängerinnen und Anfänger im Yoga und in der Meditation. Anforderungen: Interesse und Neugier. Angelika Dikhoff

donnerstags, 06.02.2025 bis 13.03.2025

jeweils von 11:00 - 12:15 Uhr

6 Termine, 10 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Entgelt: 50,00 €

B 301 884 Hatha-Yoga

Vinyasa Flow Yoga

Möchtest du deinem Körper, Geist und Seele mehr Achtsamkeit schenken?

Tauche ein in die fließenden Bewegungen des Vinyasa Yoga und genieße die Verbindung von der Bewegung deines Körpers mit deiner Atmung. Einatmen, ausatmen, lächeln. Den Körper fordern, um den Geist zur Ruhe zu bringen. Yoga macht uns resilienter im Alltag, geduldiger, geschmeidiger und friedvoller. Egal ob du neu beginnen, deine fortgeschrittene Yoga-Erfahrungen vertiefen oder nach einer Pause wieder einsteigen möchtest, dieser Kurs ist für jede und jeden geeignet.

Bring bitte folgendes zum Kurs mit:

- bequeme Sportbekleidung,
- Getränk,
- leichte Decke, warme Socken, evtl. kleines Kissen

Simone Kellner

donnerstags, 06.02.2025 bis 26.06.2025

jeweils von 16:15 - 17:45 Uhr

16 Termine, 32 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Seminarraum 2

Entgelt: 146,00 €

B 301 094 Hatha-Yoga

Inhalt s. Kurs B 301 884.

Simone Kellner

donnerstags, 06.02.2025 bis 26.06.2025

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

16 Termine, 32 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Seminarraum 2

Entgelt: 146,00 €

B 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 ein Getränk mitbringen.

Susanne Hoheisel

mittwochs, 05.02.2025 bis 26.03.2025

jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

8 Termine, 16 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Seminarraum 2

Entgelt: 82,00 €

B 301 294V Abendausklang: Klangreisen zum Entspannen

Inhalt s. B 301 294.

Susanne Hoheisel

mittwochs, 07.05.2025 bis 25.06.2025

jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

8 Termine, 16 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Seminarraum 2

Entgelt: 82,00 €



Uetze

B 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, 10.02.2025 bis 30.06.2025

jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr

17 Termine, 34 UStd

Hänigsen, Grundschule am Storchennest, Aula

Entgelt: 146,00 €

B 301 035 Yoga am Abend

Inhalt s. B 301 005.

Christina Stellfeldt-Koch

montags, 10.02.2025 bis 30.06.2025

jeweils von 18:45 - 20:15 Uhr

17 Termine, 34 UStd

Hänigsen, Grundschule am Storchennest, Aula

Entgelt: 146,00 €



@Wayhome Studio, Adobe Stock

B 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, 03.02.2025 bis 30.06.2025

jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

18 Termine, 36 UStd

Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15,

Bewegungsraum

Entgelt: 154,00 €

B 301 105 Yoga

In einer Yogastunde geht es um Bewegung und Atem, Achtsamkeit und Entspannung, Konzentration und Meditation. Die Körperübungen (Asanas) 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, 06.02.2025 bis 26.06.2025

jeweils von 17:15 - 18:45 Uhr

17 Termine, 34 UStd

Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15,

Bewegungsraum

Entgelt: 146,00 €

25 %

Werbeprämie

Sie erhalten einen Gutschein über 25 % des Kursentgeltes*, wenn Sie neue Teilnehmende für die VHS Ostkreis Hannover werben.

Nähere Informationen dazu finden Sie in den Geschäftsbedingungen.

*max. 50 €, Materialkosten etc. werden nicht berücksichtigt.



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

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

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

Regelmäßig ausgeführte Qigong-Übungen stärken die Lebensenergie und das Immunsystem und arbeiten Alterungsprozessen entgegen. Die Bewegungen im Qigong sind leicht, lebendig und langsam. Sie werden im Stehen oder im Sitzen ausgeübt. Die gesundheitsfördernden Übungen kann jeder ohne Anstrengung „federleicht“ erlernen. Durch das Jahr werden wir uns mit dem Qigong der 4 Jahreszeiten „Frühling - Sommer - Herbst - Winter“ beschäftigen, um uns besser auf die verschiedenen Jahreszeiten einstellen zu können.

Außerdem werden wir verschiedene traditionelle Qigong-Übungen kennenlernen. Bei gutem Wetter üben wir unter freiem Himmel bzw. im Schulzentrum Uetze.

Bei kaltem Wetter oder Regen in den Räumen der VHS. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung leichte Schuhe.

Heike Freter

dienstags, 04.02.2025 bis 24.06.2025

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

18 Termine, 24 UStd

Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15,

Bewegungsraum

Entgelt: 106,00 €



2023 DVV, Frank Schemmann (Fotograf)



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

B 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, 03.02.2025 bis 30.06.2025
jeweils von 16:50 - 17:50 Uhr
18 Termine, 24 UStd
Burgdorf, Haases Gasthaus
Entgelt: 106,00 €

B 302 241 Step Aerobic - Floorwork - Stretching

„Step-Aerobic Basic“.
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/Kräftigungsteil und/oder Stretching. Bitte etwas zum Trinken, eigene Matte und ein Handtuch mitbringen.

Tanja Fuß
dienstags, 11.02.2025 bis 03.06.2025
jeweils von 18:45 - 20:15 Uhr
15 Termine, 30 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6
Gymnastikraum
Entgelt: 130,00 €

Neu! B 302 401 Piloxing

Piloxing workouts (eine Kombination aus Pilates und Boxen) machen Dich körperlich und mental fit. Es handelt sich um ein Ganzkörpertraining. Das Herz-Kreislaufsystem und die Fettverbrennung werden durch schnelle Bewegungen angeregt. Piloxing verbessert deine Kondition, Ausdauer und Beweglichkeit. Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe, Handtuch, bequeme Kleidung und etwas zum Trinken.

Elena Omelian
dienstags, 04.02.2025 bis 01.07.2025
jeweils von 19:30 - 20:30 Uhr
19 Termine, 26 UStd
Burgdorf, Gymnastikraum 1. OG, kleine Halle, Eingang: Ecke "Im Langen Mühlenfeld"/"Vor dem Celler Tor"
Gymnastik 1. OG, alter Standort
Entgelt: 114,00 €





Neu! B 302 421 Zumba

Du suchst eine effektive und gleichzeitig Spaß bringende Möglichkeit, dich zu bewegen und vom stressigen Alltag abzuschalten? Dann ist Zumba genau das Richtige für dich! Bei diesem Tanzen-Workout merkst du gar nicht, dass du trainierst, während du zu mitreißenden Rhythmen deine Fitness verbesserst. Zumba stärkt dein Herzkreislaufsystem und trägt zur Verbesserung deiner Kondition bei. Ganz nebenbei unterstützt es auch deine Herzgesundheit, was sich langfristig positiv auf dein Wohlbefinden auswirkt. Zudem ist Zumba ideal, um überschüssige Kilos loszuwerden und deinen Körper zu straffen.

Komm vorbei und erlebe, wie viel Spaß Tanzen machen kann!

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe, Handtuch, bequeme Kleidung und etwas zum Trinken.

Der Kurs findet im 14-tägigen Rhythmus statt.

Elena Omelian

donnerstags, 06.02.2025 bis 19.06.2025

jeweils von 18:30 - 19:30 Uhr

10 Termine, 14 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Gymnastikraum

Entgelt: 73,00 €

Neu! B 302 251 Fitness nach Feierabend - kräftigen, dehnen und abschalten

Du möchtest nach einem langen Arbeitstag noch etwas für deine Gesundheit und dein Wohlbefinden tun? Dann ist unser Fitnesskurs genau das Richtige für dich! In entspannter Atmosphäre bieten wir dir gezielte Übungen zur Kräftigung und Dehnung deines Rückens, um Verspannungen vorzubeugen und deine Haltung zu verbessern. Gleichzeitig arbeiten wir an deiner Beweglichkeit, damit du dich auch im Alltag wohler fühlst. Dieser Kurs richtet sich speziell an Teilnehmende, die nach Feierabend noch aktiv werden wollen. Gemeinsam finden wir den perfekten Ausgleich zum Alltag! Bitte ein Getränk und ein Handtuch mitbringen.

Tanja Fuß

donnerstags, 13.02.2025 bis 05.06.2025

jeweils von 19:15 - 20:15 Uhr

13 Termine, 18 UStd

Burgdorf, Gymnastikraum, EG, kleine

Halle, Eingang: Ecke "Im Langen Mühlenfeld"/"Vor dem Celler Tor"

Entgelt: 82,00 €

B 302 101 Fitnessgymnastik

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

Bitte mitbringen: eine Matte, feste Turnschuhe und ein Handtuch.

Andrea Nidzwetzi

donnerstags, 06.02.2025 bis 26.06.2025

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

17 Termine, 23 UStd

Burgdorf, Gymnastikraum 1. OG, kleine Halle, Eingang: Ecke "Im Langen Mühlenfeld"/"Vor dem Celler Tor"

Entgelt: 102,00 €

B 302 051 Pilates

Die bewährte Pilates-Methode ist ein anspruchsvolles, ganzheitliches und gelenkschonendes Training der Muskelketten. Die Tiefenmuskulatur wird gestärkt und die Wirbelsäule positiv beeinflusst. Das Zusammenspiel von Körper und Geist stärkt die Gesundheit und das Bewusstsein. Pilates kombiniert 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. Der Erfolg zeigt sich durch eine allgemein gute Ausstrahlung, bessere Körperhaltung und gesteigertes Wohlbefinden.

Empfehlenswert für Männer und Frauen jeden Alters und für jedes Fitnesslevel. Die Übungen können dem Level angepasst und gesteigert werden. Die Teilnahme bei eingeschränkter Sportgesundheit sollte unbedingt vorher mit dem Arzt und Therapeuten medizinisch besprochen werden. Fürs Training eignet sich bequeme, sportliche Bekleidung. Gerne auch rutschfeste Socken, eine Matte, eine leichte Decke und bei Bedarf eine weiche Unterstützung für die Knie, sowie ein Getränk mitbringen.

Sabine Werner

donnerstags, 13.02.2025 bis 12.06.2025

jeweils von 10:35 - 11:50 Uhr

12 Termine, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Entgelt: 90,00 €



@Flamingo Images, Adobe Stock



Das gesundheitliche Programm „Tanz Dich fit!“

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

Nur eine regelmäßige Teilnahme führt zum Erfolg.

B 302 071 Bachata (Lady Style) - Tanz für Körper und Seele, Level 1

Bachata - ist ein beliebter lateinamerikanischer Tanz, der auf einer unkomplizierten Choreographie basiert, die zu jedem Alter passt. In der Bachatachoreografie 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 Gehirntätigkeit 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 Bachatakurs gibt Ihnen viel Freude, Kraft und Energie für den neuen Tag. Teilnahmevoraussetzung: keine bis geringe Vorkenntnisse

Valentina Krüger
dienstags, 04.02.2025 bis 24.06.2025
jeweils von 17:45 - 19:00 Uhr
18 Termine, 30 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Entspannungsraum
Entgelt: 130,00 €

Level 1 keine bis geringe Vorkenntnisse
Level 2 solide Grundkenntnisse

B 302 041 Bachata (Lady Style) - Tanz für Körper und Seele, Level 2

Inhalt s. B 302 071.
Valentina Krüger
donnerstags, 06.02.2025 bis 26.06.2025
jeweils von 19:15 - 20:30 Uhr
17 Termine, 29 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Entspannungsraum
Entgelt: 126,00 €

B 300 901 Infoveranstaltung Bachata (Lady Style) - Tanz für Körper u. Seele

Die Infoveranstaltung dient dazu, die Kursleitenden kennen zu lernen. Ferner erhalten Sie einen Einblick in die Kursdurchführung und Kursinhalte. Wir bitten um Anmeldung, da Plätze begrenzt.
Valentina Krüger
Sa, 11.01.2025, 09:00 - 09:45 Uhr
1 Termin, 1 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6
Gymnastikraum
kostenfrei

B 300 921 Infoveranstaltung Bachata (Lady Style) - Tanz für Körper u. Seele

Die Infoveranstaltung dient dazu, die Kursleitenden kennen zu lernen. Ferner erhalten Sie einen Einblick in die Kursdurchführung und Kursinhalte. Wir bitten um Anmeldung, da Plätze begrenzt.
Valentina Krüger
Sa, 21.06.2025, 09:00 - 09:45 Uhr
1 Termin, 1 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6
Gymnastikraum
kostenfrei

B 302 001 Bauchtanz- Fortgeschrittene

Bauchtanz (als eine Alternative zur Beckenboden- und Wirbelsäulengymnastik)
Modernes Bauchtanz ist ein Ganzkörper-Fitnesstraining, das den gesamten Körper zum Einsatz bringt. Der Schwerpunkt der Bewegungen liegt auf Hüft-, 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
dienstags, 04.02.2025 bis 24.06.2025
jeweils von 19:15 - 20:30 Uhr
18 Termine, 30 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Entspannungsraum
Entgelt: 130,00 €

B 302 021 Bauchtanz

Bauchtanz (als eine Alternative zur Beckenboden- und Wirbelsäulengymnastik)
Inhalt s. B 302 001.
Valentina Krüger
mittwochs, 05.02.2025 bis 18.06.2025
jeweils von 17:45 - 19:00 Uhr
17 Termine, 29 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Entspannungsraum
Entgelt: 126,00 €



@JackF_C, Adobe Stock

B 300 911 Infoveranstaltung zum Kurs Bauchtanz

Die Infoveranstaltung dient dazu, die Kursleitenden kennen zu lernen. Ferner erhalten Sie einen Einblick in die Kursdurchführung und Kursinhalte. Wir bitten um Anmeldung, da Plätze begrenzt.

Valentina Krüger

Sa, 11.01.2025, 10:00 - 11:00 Uhr

1 Termin, 1 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Gymnastikraum

kostenfrei

B 300 931 Infoveranstaltung zum Kurs Bauchtanz

Die Infoveranstaltung dient dazu, die Kursleitenden kennen zu lernen. Ferner erhalten Sie einen Einblick in die Kursdurchführung und Kursinhalte. Wir bitten um Anmeldung, da Plätze begrenzt.

Valentina Krüger

Sa, 21.06.2025, 10:00 - 11:00 Uhr

1 Termin, 1 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Gymnastikraum

kostenfrei

B 302 151Z Just Dance

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

Marion Benecke

montags, 27.01.2025 bis 31.03.2025

jeweils von 16:45 - 17:45 Uhr

10 Termine, 14 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Entgelt: 73,00 €

B 302 151 Just Dance

Inhalt s. B 302 151Z.

Marion Benecke

montags, 27.01.2025 bis 31.03.2025

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

10 Termine, 14 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Entgelt: 73,00 €

Neu! B 302 421 Zumba

Du suchst eine effektive und gleichzeitig Spaß bringende Möglichkeit, dich zu bewegen und vom stressigen Alltag abzuschalten? Dann ist Zumba genau das Richtige für dich! Bei diesem Tanzen-Workout merkst du gar nicht, dass du trainierst, während du zu mitreißenden Rhythmen deine Fitness verbesserst. Zumba stärkt dein Herzkreislaufsystem und trägt zur Verbesserung deiner Kondition bei. Ganz nebenbei unterstützt es auch deine Herzgesundheit, was sich langfristig positiv auf dein Wohlbefinden auswirkt. Zudem ist Zumba ideal, um überschüssige Kilos loszuwerden und deinen Körper zu straffen.

Komm vorbei und erlebe, wie viel Spaß Tanzen machen kann!

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe, Handtuch, bequeme Kleidung und etwas zum Trinken.

Der Kurs findet im 14-tägigen Rhythmus statt.

Elena Omelian

donnerstags, 06.02.2025 bis 19.06.2025

jeweils von 18:30 - 19:30 Uhr

10 Termine, 14 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Gymnastikraum

Entgelt: 73,00 €



B 302 681Z Vitalfitness und Rückhalt 50plus

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, 03.02.2025 bis 30.06.2025

jeweils von 08:30 - 09:30 Uhr

18 Termine, 24 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Gymnastikraum

Entgelt: 106,00 €

B 302 681Z-SVitalfitness und Rückhalt 50plus -Sommerkurs-

Inhalt s. B 302 681Z.

montags, 21.07.2025 bis 25.08.2025

jeweils von 08:30 - 09:30 Uhr

6 Termine, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Gymnastikraum

Entgelt: 42,00 €

B 302 681 Vitalfitness und Rückhalt 50plus

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

Inhalt s. B 302 681Z

montags, 03.02.2025 bis 30.06.2025

jeweils von 09:30 - 10:30 Uhr

18 Termine, 24 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Gymnastikraum

Entgelt: 106,00 €

B 302 681-S Vitalfitness und Rückhalt 50plus -Sommerkurs-

Inhalt s. B 302 681Z.

Bettina Arndt

montags, 21.07.2025 bis 25.08.2025

jeweils von 09:30 - 10:30 Uhr

6 Termine, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Gymnastikraum

Entgelt: 42,00 €

B 302 691 Vitalfitness und Rückhalt

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

Inhalt s. B 302 681Z.

Bettina Arndt

montags, 03.02.2025 bis 30.06.2025

jeweils von 15:30 - 16:30 Uhr

18 Termine, 24 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Entgelt: 106,00 €

B 302 821 Ein starker Rücken

Dieses Kursangebot soll den gesamten Bewegungsapparat durch gymnastische Übungen mobilisieren.

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

Bitte bringen sie Sportbekleidung, Socken oder Turnschuhe und ein großes Handtuch zum Kurs mit.

Anja Zieseniß

montags, 03.02.2025 bis 30.06.2025

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

18 Abende, 24 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Entgelt: 106,00 €

B 302 501 RückenFit auch für Männer

Die Wirbelsäule trainieren - den Rücken stärken

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.

Tanja Fuß

dienstags, 11.02.2025 bis 03.06.2025

jeweils von 17:30 - 18:30 Uhr

15 Termine, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Gymnastikraum

Entgelt: 90,00 €

B 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, 13.02.2025 bis 05.06.2025

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

13 Termine, 18 UStd

Burgdorf, Gymnastikraum, EG, kleine Halle, Eingang: Ecke "Im Langen Mühlenfeld"/"Vor dem Celler Tor"

Entgelt: 102,00 €

B 302 291 Wirbelsäulengymnastik

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

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

Heike Andree

mittwochs, 05.02.2025 bis 25.06.2025

jeweils von 17:00 - 18:00 Uhr

18 Termine, 24 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Gymnastikraum

Entgelt: 106,00 €

B 302 121 Wirbelsäulengymnastik

Inhalt s. B 302 291.

Heike Andree

mittwochs, 05.02.2025 bis 25.06.2025

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

18 Termine, 24 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Gymnastikraum

Entgelt: 106,00 €



B 302 121-S Wirbelsäulengymnastik - Sommerkurs

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

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

Bitte Sportbekleidung und Handtuch mitbringen.

Heike Andree

mittwochs, 09.07.2025 bis 06.08.2025
jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

5 Abende, 7 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Gymnastikraum

Entgelt: 38,00 €

B 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, 06.02.2025 bis 26.06.2025

jeweils von 09:30 - 10:30 Uhr

17 Termine, 23 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Gymnastikraum

Entgelt: 102,00 €

B 302 571-S Fitness- und Wirbelsäulengymnastik - Sommerkurs

Inhalt s. B 302 571.

Heike Andree

donnerstags, 10.07.2025 bis 07.08.2025

jeweils von 09:30 - 10:30 Uhr

5 Vormittage, 7 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Gymnastikraum

Entgelt: 38,00 €

B 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, 06.02.2025 bis 26.06.2025

jeweils von 10:30 - 11:30 Uhr

17 Termine, 23 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Gymnastikraum

Entgelt: 102,00 €

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

Inhalt s. B 302 541.

Heike Andree

donnerstags, 10.07.2025 bis 07.08.2025

jeweils von 10:30 - 11:30 Uhr

5 Vormittage, 7 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Gymnastikraum

Entgelt: 38,00 €

B 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, 11.02.2025 bis 24.06.2025

jeweils von 09:30 - 10:30 Uhr

17 Termine, 23 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Gymnastikraum

Entgelt: 102,00 €

B 302 231-S Ausgleichsgymnastik - Sommerkurs -

Inhalt s. B 302 231.

Heike Andree

dienstags, 08.07.2025 bis 05.08.2025

jeweils von 09:30 - 10:30 Uhr

5 Vormittage, 7 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Gymnastikraum

Entgelt: 38,00 €

B 302 271 Ausgleichsgymnastik

Inhalt s. B 302 231.

Heike Andree

dienstags, 11.02.2025 bis 24.06.2025

jeweils von 10:30 - 11:30 Uhr

17 Termine, 23 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Gymnastikraum

Entgelt: 102,00 €

B 302 271-S Ausgleichsgymnastik - Sommerkurs -

Inhalt s. B 302 231.

Heike Andree

dienstags, 08.07.2025 bis 05.08.2025

jeweils von 10:30 - 11:30 Uhr

5 Vormittage, 7 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Gymnastikraum

Entgelt: 38,00 €

B 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, 05.02.2025 bis 25.06.2025

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

18 Termine, 24 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Gymnastikraum

Entgelt: 106,00 €

B 302 331-S Ausgleichsgymnastik - Sommerkurs

Inhalt s. B 302 321.

Heike Andree

mittwochs, 09.07.2025 bis 06.08.2025

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

5 Abende, 7 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Gymnastikraum

Entgelt: 38,00 €



B 302 831 fayor[®] das Fasziennyoga

Das Fasziennyoga 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 Fasziennrollmassage. 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 Fasziennrolle und einen Faszienball (dies kann auch im Kurs erworben werden).

Elke Engler

montags, 10.02.2025 bis 30.06.2025

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

17 Termine, 23 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Entgelt: 102,00 €

B 302 841 fayor[®] das Fasziennyoga

Inhalt s. B 302 831.

montags, 10.02.2025 bis 30.06.2025

jeweils von 20:00 - 21:00 Uhr

17 Termine, 23 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Entgelt: 102,00 €

B 302 881 fayor[®] das Fasziennyoga

Inhalt s. B 302 831.

dienstags, 11.02.2025 bis 01.07.2025

jeweils von 16:00 - 17:00 Uhr

18 Termine, 24 UStd

Burgdorf, Grundschule Gudrun Pausewang
Aula

Entgelt: 106,00 €

B 302 861 fayor[®] das Fasziennyoga

Inhalt s. B 302 831.

dienstags, 11.02.2025 bis 01.07.2025

jeweils von 17:00 - 18:00 Uhr

18 Termine, 24 UStd

Burgdorf, Grundschule Gudrun Pausewang
Aula

Entgelt: 106,00 €

B 302 851 fayor[®] das Fasziennyoga

Inhalt s. B 302 831.

dienstags, 11.02.2025 bis 01.07.2025

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

18 Termine, 24 UStd

Burgdorf, Grundschule Gudrun
Pausewang Aula

Entgelt: 106,00 €

B 302 871 fayor[®] das Fasziennyoga

Inhalt s. B 302 831.

dienstags, 11.02.2025 bis 01.07.2025

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

18 Termine, 24 UStd

Burgdorf, Grundschule Gudrun Pausewang
Aula

Entgelt: 106,00 €

B 302 381 Nordic Walking - Gesundheitstraining

Ideale Unterstützung zur Gewichtsreduktion

Für Nordic Walking verwendet man speziell entwickelte Stöcke, die ein komplettes Ganzkörpertraining durch die Integration der Muskulatur des gesamten Oberkörpers ermöglichen. Die Gelenke werden entlastet, da ein Teil der Kraft über die Arme eingeleitet wird. Hierdurch ist es möglich diese Art des Walken auch im Bereich der Rehabilitation bei Knie- und Hüftproblemen einzusetzen.

Ideal ist das Nordic Walking für Übergewichtige, Personen mit Schäden an Gelenken und Wirbelsäule, für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen in den Sport. Da diese Sportart sehr schonend ist, ist sie der ideale Begleiter bei Abnehmprogrammen wie z. B. dem Intervallfasten.

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

Bettina Laes

Fr, 16.05.2025, 18:30 - 21:00 Uhr

Sa, 17.05.2025, 10:00 - 13:15 Uhr

So, 18.05.2025, 10:00 - 13:15 Uhr

3 Termine, 12 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 1

Entgelt: 70,00 €





Isernhagen

B 302 012 Wassergymnastik und Aquatraining

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

Die Auswirkungen sind vielfältig:

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

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

Bettina Laes

Mi, 05.02.2025, 08:00 - 08:45 Uhr
 Mi, 12.02.2025, 08:00 - 08:45 Uhr
 Mi, 19.02.2025, 08:00 - 08:45 Uhr
 Mi, 26.02.2025, 08:00 - 08:45 Uhr
 Mi, 05.03.2025, 08:00 - 08:45 Uhr
 Mi, 12.03.2025, 08:00 - 08:45 Uhr
 Mi, 19.03.2025, 08:00 - 08:45 Uhr
 Mi, 26.03.2025, 08:00 - 08:45 Uhr
 Mi, 02.04.2025, 08:00 - 08:45 Uhr
 Mi, 23.04.2025, 08:00 - 08:45 Uhr
 Mi, 07.05.2025, 08:00 - 08:45 Uhr
 Mi, 14.05.2025, 08:00 - 08:45 Uhr
 Mi, 21.05.2025, 08:00 - 08:45 Uhr
 Mi, 28.05.2025, 08:00 - 08:45 Uhr
 Mi, 04.06.2025, 08:00 - 08:45 Uhr
 Mi, 11.06.2025, 08:00 - 08:45 Uhr
 Mi, 18.06.2025, 08:00 - 08:45 Uhr
 Mi, 25.06.2025, 08:00 - 08:45 Uhr

18 Termine, 18 UStd

Altwarmbüchen, Hallenbad,

Bernhard-Rehkopf-Str. 7

Entgelt: 204,00 €

B 302 022 Wassergymnastik und Aquatraining

Inhalt s. B 302 012.

Bettina Laes

Mi, 05.02.2025, 09:00 - 09:45 Uhr
 Mi, 12.02.2025, 09:00 - 09:45 Uhr
 Mi, 19.02.2025, 09:00 - 09:45 Uhr
 Mi, 26.02.2025, 09:00 - 09:45 Uhr
 Mi, 05.03.2025, 09:00 - 09:45 Uhr
 Mi, 12.03.2025, 09:00 - 09:45 Uhr
 Mi, 19.03.2025, 09:00 - 09:45 Uhr
 Mi, 26.03.2025, 09:00 - 09:45 Uhr
 Mi, 02.04.2025, 09:00 - 09:45 Uhr
 Mi, 23.04.2025, 09:00 - 09:45 Uhr
 Mi, 07.05.2025, 09:00 - 09:45 Uhr
 Mi, 14.05.2025, 09:00 - 09:45 Uhr
 Mi, 21.05.2025, 09:00 - 09:45 Uhr
 Mi, 28.05.2025, 09:00 - 09:45 Uhr
 Mi, 04.06.2025, 09:00 - 09:45 Uhr
 Mi, 11.06.2025, 09:00 - 09:45 Uhr
 Mi, 18.06.2025, 09:00 - 09:45 Uhr
 Mi, 25.06.2025, 09:00 - 09:45 Uhr

18 Termine, 18 UStd

Altwarmbüchen, Hallenbad,

Bernhard-Rehkopf-Str. 7

Entgelt: 204,00 €

B 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 Teilnehmer*innen zusammen mit der Kursleiterin bestimmt werden.

Linda Manzel

dienstags, 11.02.2025 bis 24.06.2025

jeweils von 10:00 - 11:00 Uhr

17 Termine, 23 UStd

Isernhagen H.B, Begegnungsstätte,

Burgwedeler Str. 141 b, Gymnastikraum

Entgelt: 102,00 €

B 302 372 Gymnastik für Seniorinnen und Senioren

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

Bettina Arndt

dienstags, 04.02.2025 bis 24.06.2025

jeweils von 10:30 - 11:30 Uhr

18 Termine, 24 UStd

Isernhagen, TUS Mehrzweckraum,

Seestr. 8

Entgelt: 106,00 €

B 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, 04.02.2025 bis 24.06.2025

jeweils von 11:45 - 12:45 Uhr

18 Termine, 24 UStd

Isernhagen, TUS große Halle, Seestr. 8

Entgelt: 106,00 €

B 302 242-S Wirbelsäulengymnastik -Sommerkurs-

Das Kreuz mit dem Kreuz

Inhalt s. B302 242.

Bettina Arndt

dienstags, 22.07.2025 bis 26.08.2025

jeweils von 11:45 - 12:45 Uhr

6 Termine, 8 UStd

Isernhagen, TUS große Halle, Seestr. 8

Entgelt: 42,00 €



B 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 entgegen gewirkt 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. Durch Terminveränderungen kann es sein, dass einige Termine in den Oster-/Sommerferien nachgeholt werden.

Elke Scholz

dienstags, 04.02.2025 bis 24.06.2025
jeweils von 18:30 - 19:30 Uhr
16 Termine, 22 UStd
Isernhagen, Schulcampus Helleweg,
Gymnastikraum
Entgelt: 98,00 €

B 302 162 Pilates

Pilates ist ein äußerst sanftes und wirkungsvolles Workout, das den Körper kräftigt und formt, dehnt und entspannt. In kürzester Zeit kann Pilates helfen, die Körperhaltung zu verbessern, Haltungsfehler zu korrigieren und das Körperbewusstsein zu stärken. Durch ein intensives Mattentraining sollen Blockaden, Muskel- und Gelenkverspannungen gelöst werden. Im Ergebnis werden die Körperhaltung aufrechter, Muskulatur und Gelenke geschmeidiger. Pilates verringert Stress, fördert die Konzentration, schenkt mehr Selbstbewusstsein und sorgt für bessere Laune. Pilates kennt keine Altersgrenze und ist für alle geeignet, die sich und ihrem Körper etwas Gutes tun möchten. Bitte bringen Sie Turnschuhe, eine Matte und ein Handtuch mit. Für Schwangere ist der Kurs nicht geeignet.

Nicolas Moreno Lorite
dienstags, 04.02.2025 bis 24.06.2025
jeweils von 17:00 - 18:00 Uhr
18 Termine, 24 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum
Entgelt: 106,00 €

B 302 172 Pilates

Inhalt s. B 302 162.
Nicolas Moreno Lorite
montags, 03.02.2025 bis 30.06.2025
jeweils von 18:00 - 19:15 Uhr
18 Termine, 30 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum
Entgelt: 130,00 €

B 302 172-S Pilates Sommerkurs

Inhalt s. B 302 162.
Nicolas Moreno Lorite
montags, 07.07.2025 bis 04.08.2025
jeweils von 17:30 - 18:45 Uhr
5 Abende, 9 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum
Entgelt: 46,00 €

B 302 262 Pilates zum Mittag

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem die tiefliegenden Stützmuskeln im Rumpf besondere Beachtung finden. Die Qualität der Übungen in ihrer Ausführung, in der Ausrichtung und in Kombination mit der Atmung steht im Vordergrund. Ziel ist es, ein bewusstes Körpergefühl, eine verbesserte Haltung, eine gesteigerte Beweglichkeit und letztlich mehr Kraft zu erlangen. Die Übungen werden als Mattentraining durchgeführt und teilweise durch den Einsatz von Kleingeräten wie z.B. einem Ball unterstützt. Jede Kursstunde lassen wir mit einer Entspannungsphase ausklingen. Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen Sie eine Matte, ein Handtuch und ggf. rutschfeste Socken mit. Trainiert wird ohne Schuhe.
Bettina Arndt
mittwochs, 05.02.2025 bis 25.06.2025
jeweils von 10:45 - 11:45 Uhr
18 Termine, 24 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum
Entgelt: 106,00 €

B 302 262-S Pilates zum Mittag - Sommerkurs

Inhalt s. B 302 262.
Bettina Arndt
mittwochs, 23.07.2025 bis 27.08.2025
jeweils von 10:45 - 11:45 Uhr
6 Termine, 8 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum
Entgelt: 42,00 €

B 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*innen eine allgemeine Fitness erreichen. Dabei wird besonders auch auf die Kräftigung der Rückenmuskulatur eingegangen. Der Kurs ist eine Kombination aus Konditions-Aerobic, Stretching, Krafttraining, Skigymnastik und kleinen Spielen. Bitte bringen Sie Hallenturnschuhe, eine eigene Matte und Sportkleidung mit. Der Kurs findet auch in den Osterferien statt.

Christine Fischer

montags, 03.02.2025 bis 30.06.2025
jeweils von 20:00 - 21:00 Uhr
18 Termine, 24 UStd
Isernhagen, TUS Mehrzweckraum,
Seestr. 8
Entgelt: 106,00 €

B 302 192 Fit durch Intervalltraining

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

Christine Fischer

mittwochs, 05.02.2025 bis 02.07.2025
jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr
19 Termine, 26 UStd
Altwarmbüchen, Heinrich-Heller-Schule
Sporthalle, Jacobistr. 5
Entgelt: 114,00 €



B 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, 06.02.2025 bis 26.06.2025
jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

17 Termine, 23 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum

Entgelt: 102,00 €

B 302 092 Funktionstraining

Mit verschiedenen konditionsfördernden Übungen, die sowohl das Herz-Kreislauf-System anregen als auch die unterschiedlichen Muskelgruppen trainieren, sollen die Teilnehmer*innen 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.

Bitte bringen Sie Hallenturnschuhe, Matte, Handtuch und ein Getränk zum Training mit. Der Kurs findet auch in den Osterferien statt.

Christine Fischer

donnerstags, 06.02.2025 bis 26.06.2025
jeweils von 20:00 - 21:00 Uhr

17 Termine, 23 UStd

Isernhagen, TUS Mehrzweckraum,

Seestr. 8

Entgelt: 102,00 €

Neu! B 302 412 Violin-Dance: Tanz der Emotionen und Eleganz

Tauche ein in eine Welt voller Rhythmik, Eleganz und Emotionen! In diesem einzigartigen Kurs verbinden wir die Magie der Violinenmusik mit fließenden Tanzbewegungen, die deine feminine Energie zum Strahlen bringen. Nach einem belebenden Warm-up, das Körper und Geist auf den Tanz einstimmt, erkunden wir die Kunst, Rhythmus und Emotionen in harmonischen Bewegungen auszudrücken. Mit jeder Note und jeder Bewegung spürst du, wie Glückshormone freigesetzt werden und ein Gefühl von Leichtigkeit entsteht. Dieser Kurs ist für alle, die durch elegante Körperbewegungen und die Kraft der Musik einen neuen Zugang zu sich selbst finden möchten. Lass dich von der Violine tragen und entdecke deine innere Stärke und Anmut. Komm und tanze mit uns - erlebe die Verbindung von Musik, Tanz und Lebensfreude!

Bitte in Sportbekleidung und bequemen Schuhen kommen und etwas zum Trinken mitbringen.

Simin Hajijafari

donnerstags, 06.02.2025 bis 24.04.2025
jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

10 Termine, 14 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum

Entgelt: 80,00 €

Neu! B 302 412V Violin-Dance: Tanz der Emotionen und Eleganz

Inhalt s. B 302 412.

Simin Hajijafari

donnerstags, 08.05.2025 bis 26.06.2025
jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

7 Termine, 10 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum

Entgelt: 60,00 €



@ottercolordesigns, Adobe Stock



Lehrte

B 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, 11.02.2025 bis 24.06.2025

jeweils von 17:30 - 18:30 Uhr

17 Termine, 23 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Gymnastikraum

Entgelt: 102,00 €

B 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 Handtuch, ein kleines Kissen und warme, rutschfeste Socken.

Anja Zieseniß

donnerstags, 06.02.2025 bis 26.06.2025

jeweils von 18:15 - 19:15 Uhr

15 Termine, 20 UStd

Hämelerwald, Grundschule

Am Hainwald 4, Aula

Entgelt: 108,00 €



@drubig-photo, Adobe Stock

B 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, 11.02.2025 bis 24.06.2025

jeweils von 18:30 - 19:30 Uhr

17 Termine, 23 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Gymnastikraum

Entgelt: 102,00 €

B 302 833 Entwurf 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, 07.02.2025 bis 27.06.2025

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

17 Termine, 23 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Gymnastikraum

Entgelt: 102,00 €



B 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, 07.02.2025 bis 27.06.2025

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

17 Termine, 23 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Gymnastikraum

Entgelt: 102,00 €

B 302 823 Pilates - die sanfte Trainingsmethode

Für mehr Balance und Beweglichkeit

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

Für Schwangere ist der Kurs nicht geeignet.

Neueinsteiger*innen sind willkommen.

Bitte mitbringen: zwei Handtücher, leichte lockere Kleidung und Socken

Samia Ferguen

montags, 03.02.2025 bis 30.06.2025

jeweils von 16:30 - 17:30 Uhr

18 Termine, 24 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Gymnastikraum

Entgelt: 106,00 €

B 302 823Z Pilates - die sanfte Trainingsmethode

Für mehr Balance und Beweglichkeit

Inhalt s B 302 823.

Samia Ferguen

montags, 03.02.2025 bis 30.06.2025

jeweils von 17:45 - 18:45 Uhr

18 Termine, 24 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Gymnastikraum

Entgelt: 106,00 €

B 302 813 Pilates - die sanfte Trainingsmethode

Für mehr Balance und Beweglichkeit

Inhalt s. B 302 823.

Samia Ferguen

donnerstags, 06.02.2025 bis 26.06.2025

jeweils von 18:30 - 19:30 Uhr

17 Termine, 23 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Gymnastikraum

Entgelt: 102,00 €





Sehnde

B 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, 07.02.2025 bis 27.06.2025

jeweils von 09:30 - 10:30 Uhr

17 Termine, 23 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Entgelt: 102,00 €

B 302 664 Wirbelsäulengymnastik

Inhalt s B 302 654.

freitags, 07.02.2025 bis 27.06.2025

jeweils von 10:30 - 11:30 Uhr

17 Termine, 23 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Entgelt: 102,00 €

B 302 904-S Ausgleichs- und Wirbelsäulengymnastik - Sommerkurs

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

Heike Andree

mittwochs, 09.07.2025 bis 06.08.2025

jeweils von 09:30 - 10:30 Uhr

5 Vormittage, 7 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Entgelt: 38,00 €

B 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, 04.02.2025 bis 24.06.2025

jeweils von 09:00 - 10:00 Uhr

18 Termine, 24 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Entgelt: 106,00 €

B 302 394 Ü60 - fit und gesund

Das Alter ist keine Ausrede - Sport tut gut -

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

Maike von Renesse

dienstags, 04.02.2025 bis 24.06.2025

jeweils von 15:30 - 16:30 Uhr

18 Termine, 24 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Entgelt: 106,00 €

B 302 034 Pilates - die sanfte Trainingsmethode

Kurs für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

Dieses Kursangebot richtet sich an PILATES-FREUNDE, die schon über einen längeren Zeitraum nach der PILATES-Methode trainieren und so die Prinzipien dieser Sportart (Konzentration, fließende Atmung, Zentrieren (Powerhouse)) für sich verinnerlicht haben. Die bereits bekannten Übungen sind nicht als Einzelübungen zu begreifen, sondern werden hintereinander im Fluss ausgeführt, um dadurch harmonische und weiche, fließende Bewegungen entstehen zu lassen. Hier werden wir auch mit Handgeräten (PEZZI-Ball etc.) arbeiten. Aber auch hier gilt: Der Weg ist das Ziel. Für Schwangere ist der Kurs nicht geeignet.

Bitte mitbringen: zwei Handtücher, leichte lockere Kleidung und Socken

Maike von Renesse

dienstags, 04.02.2025 bis 24.06.2025

jeweils von 16:45 - 17:45 Uhr

18 Termine, 24 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Entgelt: 106,00 €

B 302 084 Pilates - die sanfte Trainingsmethode

Kurs für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

Inhalt s. B 302 034.

Maike von Renesse

mittwochs, 05.02.2025 bis 25.06.2025

jeweils von 16:45 - 17:45 Uhr

18 Termine, 24 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Entgelt: 106,00 €



B 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, 04.02.2025 bis 24.06.2025

jeweils von 17:45 - 18:45 Uhr

18 Termine, 24 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Entgelt: 106,00 €



B 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, 03.02.2025 bis 19.05.2025

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

13 Termine, 18 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Entgelt: 82,00 €

B 302 364 Bauch, Beine, Po

Inhalt s. B 302 304.

montags, 03.02.2025 bis 19.05.2025

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

13 Termine, 18 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Entgelt: 82,00 €

B 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, 03.02.2025 bis 19.05.2025

jeweils von 17:00 - 18:00 Uhr

13 Termine, 18 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Entgelt: 82,00 €

B 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, 06.02.2025 bis 26.06.2025

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

17 Termine, 23 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Entgelt: 102,00 €

B 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, 06.02.2025 bis 26.06.2025

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

17 Termine, 23 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Entgelt: 102,00 €

B 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, 06.02.2025 bis 26.06.2025

jeweils von 20:00 - 21:00 Uhr

17 Termine, 23 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Entgelt: 102,00 €



Uetze

B 302 055 Pilates

Die bewährte Pilates-Methode ist ein anspruchsvolles, ganzheitliches und gelenkschonendes Training der Muskelketten. Die Tiefenmuskulatur wird gestärkt und die Wirbelsäule positiv beeinflusst. Das Zusammenspiel von Körper und Geist stärkt die Gesundheit und das Bewusstsein. Pilates kombiniert 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. Der Erfolg zeigt sich durch eine allgemein gute Ausstrahlung, bessere Körperhaltung und gesteigertes Wohlbefinden. Empfehlenswert für Männer und Frauen jeden Alters und für jedes Fitnesslevel. Die Übungen können dem Level angepasst und gesteigert werden.

Die Teilnahme bei eingeschränkter Sportgesundheit sollte unbedingt vorher mit dem Arzt und Therapeuten medizinisch besprochen werden:

Fürs Training eignet sich bequeme, sportliche Bekleidung. Gerne auch rutschfeste Socken, eine Matte, eine leichte Decke und bei Bedarf eine weiche Unterstützung für die Knie, sowie ein Getränk mitbringen.

Sabine Werner

montags, 10.02.2025 bis 02.06.2025

jeweils von 17:00 - 18:15 Uhr

14 Termine, 24 UStd

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

Entgelt: 106,00 €

B 302 045 Mit Pilates in den Tag

Mit der wohltuenden Wirkung von Pilates in den Tag starten

In einer entspannten Atmosphäre die Grundlagen dieser effektiven, ganzheitlichen Trainingsmethode kennenlernen. Körperhaltung verbessern, (Tiefen-) Muskulatur stärken und Flexibilität erhöhen. Die Teilnahme bei eingeschränkter Sportgesundheit erfordert die vorherige medizinische Absprache mit dem Arzt oder Therapeuten.

Bitte zum Kurs mitbringen: Sportbekleidung, rutschfeste Socken und eine Matte, bei Bedarf eine weiche Unterlage für die Knie sowie ein Getränk.

Sabine Werner

dienstags, 11.02.2025 bis 10.06.2025

jeweils von 10:30 - 11:45 Uhr

15 Termine, 25 UStd

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

Entgelt: 110,00 €

B 302 835 Pilates - die sanfte Trainingsmethode

Für Einsteiger*innen

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

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

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

Anna Jarcevskij

mittwochs, 05.02.2025 bis 23.04.2025

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

10 Termine, 14 UStd

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

Entgelt: 66,00 €

B 302 835V Pilates - die sanfte Trainingsmethode

Für Einsteiger*innen

Inhalt s B 302 835.

Anna Jarcevskij

mittwochs, 07.05.2025 bis 25.06.2025

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

8 Termine, 11 UStd

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

Entgelt: 54,00 €

B 302 705 Fitnessgymnastik

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

Anna Jarcevskij

dienstags, 04.02.2025 bis 24.06.2025

jeweils von 16:30 - 17:30 Uhr

18 Termine, 24 UStd

Hänigsen, Grundschule am Storchennest, Moorgartenweg 1

Entgelt: 111,00 €

B 302 845 Wirbelsäulengymnastik

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

Anna Jarcevskij

dienstags, 04.02.2025 bis 24.06.2025

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

18 Termine, 24 UStd

Uetze, VfL-Halle, Wilhelmstr. 6

Entgelt: 125,00 €

B 302 315 Wirbelsäulengymnastik

Inhalt s. B 302 845.

dienstags, 04.02.2025 bis 24.06.2025

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

18 Termine, 24 UStd

Uetze, VfL-Halle, Wilhelmstr. 6

Entgelt: 125,00 €



Neu! B 302 065 Beckenbodentraining für Frauen

Die Kraft des Beckenbodens spüren und trainieren lernen

Eine der wichtigsten Muskelgruppen im menschlichen Körper bildet den Beckenboden. Diese Muskeln stabilisieren unsere Haltung, stützen unsere inneren Organe, üben eine Verschlussfunktion auf Darm und Blase aus und verleihen uns ein lockeres schwingendes Gangbild. Der Kurs hat das Ziel, Ihnen das Gefühl von Anspannung und Entspannung in diesem Bereich näher zu bringen. Sie lernen, die Beckenbodenmuskulatur begleitend zu einem Übungsprogramm sinnvoll zu aktivieren. Bringen Sie hierzu bitte eine Gymnastikmatte, ein Kopfkissen und eine Decke mit.

Wibke Meyer

mittwochs, 29.01.2025 bis 02.04.2025

jeweils von 09:00 - 10:00 Uhr

10 Termine, 14 UStd

Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15,

Bewegungsraum

Entgelt: 66,00 €

Neu! B 302 075 Beckenbodentraining für Männer

Dieser Kurs richtet sich an männliche Kursteilnehmer, die ihre Beckenbodenmuskulatur funktionstüchtig erhalten wollen oder die Funktionstüchtigkeit wiedererlangen möchten. Sie erfahren grundlegendes Wissen über den Beckenboden und seine stabilisierenden Eigenschaften in Bezug auf eine gute Körperhaltung, stützen den Funktionen der Organe des kleinen Beckens und die Verschlussfunktion von Blase und Darm. Sie lernen die Beckenbodenmuskulatur wahrzunehmen und anzusteuern, sowie den Beckenboden zu entspannen und anzuspannen. Ein weiterer Aspekt in dem Kurs ist, wie sie diese Muskelgruppe sinnvoll im Alltag oder im Training aktivieren können. Für Männer vor operativen Eingriffen, wie zum Beispiel die Prostata-OP, ist der Kurs geeignet, um den Beckenboden ohne Wundschmerz kennen und trainieren zu lernen. Ein präoperatives Training wirkt sich häufig positiv auf das spätere Behandlungsergebnis aus. Bitte klären Sie bei bestehenden Problemen mit Ihrem Arzt ab, ob der Kurs für Sie geeignet ist, bzw. auf was Sie achten sollten.

Wibke Meyer

mittwochs, 05.03.2025 bis 19.03.2025

jeweils von 11:30 - 13:00 Uhr

3 Termine, 6 UStd

Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15,

Bewegungsraum

Entgelt: 34,00 €

Neu! B 302 095 Fit und entspannt nach der Schwangerschaft

Die Gymnastik begleitet die Regeneration nach der Schwangerschaft. Der Kurs kann frühestens 6 Wochen nach der Spontanentbindung und 8 Wochen nach einem Kaiserschnitt beginnen. Die durch die Schwangerschaft stark beanspruchte Mitte wird mit gezielten Übungen in Balance gebracht. Dazu gehört eine aufrechte Körperhaltung zu erarbeiten, die Beckenboden, Bauch und Rückenmuskulatur zu kräftigen. Die Teilnehmerinnen lernen, wie sie ihren Beckenboden unterstützen und schützen können. Tipps und praktische Anleitung für die Ergonomie im Alltag.

Bringen Sie hierzu bitte eine Gymnastikmatte, ein Kopfkissen und eine Decke mit.

Wibke Meyer

mittwochs, 29.01.2025 bis 02.04.2025

jeweils von 10:15 - 11:15 Uhr

10 Termine, 14 UStd

Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15,

Bewegungsraum

Entgelt: 73,00 €

Neu! B 302 085 Hilfe zur Selbsthilfe bei Kiefergelenksproblemen

Überbelastung, Fehlhaltung, nächtliches Knirschen oder auch Zahnbehandlungen, bei denen der Mund über einen längeren Zeitraum offengehalten werden muss, können das Kiefergelenk stark beanspruchen. Manchmal kommen dann auch noch verschiedene Störungen zusammen und es ist für die Betroffenen oft schwierig, diesen Kreislauf aus Bewegungsstörung und Schmerzen zu durchbrechen. Folge: Der Schmerz wird zum Stress oder der Stress wird zum Schmerz.

Lernen Sie Übungen kennen, die Ihnen das bewusste Entspannen der Kiefermuskulatur ermöglichen. Die Zusammenhänge zwischen Fehlhaltung und Kieferbeweglichkeit werden Ihnen näher gebracht. Sie trainieren Mobilisation und Koordination. Bringen Sie hierzu bitte eine Gymnastikmatte, ein Kopfkissen und eine Decke mit.

Wibke Meyer

freitags, 14.03.2025 bis 28.03.2025

jeweils von 10:15 - 11:45 Uhr

3 Termine, 6 UStd

Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15,

Bewegungsraum

Entgelt: 34,00 €





Kontakte:

Annika Schindel

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

Catharina Appl

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

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

A 304 833 Bewusst Atmen - Lebendiger Leben

Im Bewusstsein der meisten Menschen unserer Zeit ist der Atem zunächst nur ein physischer Prozess der Sauerstoffversorgung, ähnlich wie der Herzschlag permanent da, manchmal spürbar, meistens jedoch unbewusst.

Der Atem ist jedoch weitaus mehr. Er ist unser erster Schritt ins Leben. Wenn wir unseren ersten Atemzug getan haben, gibt es uns offiziell, einer zeitgenauen Eintragung ins Einwohnermelderegister würdig. Und er ist unser letzter Schritt im irdischen Leben. Und der Atem ist unser Leben lang die direkte Verbindung zu unserer lebendigen Essenz. Ein Weg zu uns selbst und zu einem Leben in Verbundenheit mit der uns umgebenden Welt.

Eine Tür dazu eröffnet sich, wenn uns der Atem bewusst wird. Die Methoden des bewussten Atems sind der Schlüssel dazu. Dazu besteht ein jahrtausendealtes Wissen über die Heilkraft des Atems bei Heilkundigen und in geistigen Erkenntniswegen. Zudem ist die Anwendung von Atemübungen inspiriert durch die Ergebnisse moderner Forschung der universitären Psychologie und der Bewusstseinsforschung.

Thomas Feist

Di, 07.01.2025, 19:00 - 21:15 Uhr
Di, 14.01.2025, 19:00 - 21:15 Uhr
Di, 21.01.2025, 19:00 - 21:15 Uhr
Di, 28.01.2025, 19:00 - 21:15 Uhr
Di, 11.02.2025, 19:00 - 21:15 Uhr
Di, 18.02.2025, 19:00 - 21:15 Uhr
6 Abende, 18 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2
Seminarraum 1
Entgelt: 79,00 €

B 304 073 Entwicklungstrauma

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

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

Daniela Angeli

Do, 20.02.2025, 18:00 - 21:20 Uhr

1 Termin, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Seminarraum 3

Entgelt: 26,00 €

B 304 441 Darmgesundheit und Immunsystem

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

Thomas Feist

Mo, 03.03.2025, 19:00 - 21:15 Uhr

Mo, 10.03.2025, 19:00 - 21:15 Uhr

2 Abende, 6 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 3

Entgelt: 33,00 €

B 304 811 Nahrungsmittelallergien und Unverträglichkeiten

Ursachen und neue Ansätze in Diagnostik und Behandlung

Viele Menschen - nahezu jeder 10. - leiden heute unter den Folgen von Nahrungsmittelunverträglichkeiten, ohne es zu wissen. Häufig sind die Symptome, anders als bei klassischen Allergien, sehr vielfältig und scheinbar unspezifisch: So kann es zum Beispiel zu Müdigkeit, Migräne, Muskel- und Gelenksbeschwerden, verschiedensten Verdauungsproblemen, Konzentrationsstörungen und sogar zu Depressionen kommen. Dabei reagiert der Körper nur bei sechs von hundert Betroffenen direkt nach dem Essen. Meist treten die Beschwerden erst 3 bis 72 Stunden später auf - die Ursachen bleiben unerkannt. In diesem ärztlichen Vortrag wird gezielt über die verschiedenen Ursachen und Wirkungen von Unverträglichkeitsreaktionen und über die Möglichkeiten, die Beschwerden in den Griff zu bekommen, gesprochen. Dabei bleibt auch Raum zur Beantwortung individueller Fragen.

Thomas Feist

Di, 06.05.2025, 19:00 - 21:15 Uhr

1 Termin, 3 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 3

Entgelt: 15,00 €

B 304 821 Bewegte Meditation

Die Erfahrung von Meditation ist mit Worten nur bedingt beschreibbar, Worte vermögen lediglich anzudeuten, eine Ahnung zu vermitteln. Es gibt ganze Bibliotheken von Büchern, die diese vielfältige Erfahrung einzukreisen suchen und einigen gelingt es, mit Worten einen Hauch davon durchklingen zu lassen. Dabei kann jeder Augenblick des Lebens Meditation sein, jeder Moment der einen Zugang zum reinen Sein, zur Gegenwärtigkeit, der unmittelbaren Erfahrung der Schönheit, Reinheit, Klarheit und Liebe des lebendigen Lebens vermittelt. Mit Hilfe verschiedener „Meditationstechniken“ eröffnen wir die Möglichkeit, diesen Bewusstseinsraum zu betreten... Die Bewegte Meditation ist ein Weg, sich an das Wesentliche zu erinnern und so den Tag gemeinsam zu beschließen.

Thomas Feist

Mo, 17.03.2025 bis Mo, 26.05.2025

täglich jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

8 Termine, 16 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Entgelt: 71,00 €



Bildungsurlaube

A 304 913 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

Isabell Slowik

Mo, 27.01.2025 bis Fr, 31.01.2025

täglich jeweils von 09:00 - 16:15 Uhr

5 Termine, 40 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Seminarraum 1

Entgelt: 203,00 €

A 304 991 Bildungsurlaub Resilienz - gestärkt durchs Leben gehen

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

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

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

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

VA.-Nr.: B25-128191-31

Astrid Le Loup

montags, 20.01.2025 bis 24.01.2025

jeweils von 08:00 - 15:30 Uhr

5 Termine, 40 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 1

Entgelt: 215,00 €

A 304 971 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

Astrid Le Loup

montags, 03.02.2025 bis 07.02.2025

jeweils von 08:00 - 13:00 Uhr

5 Termine, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 1

Entgelt: 165,00 €

A 304 981 Teilzeit-Bildungsurlaub: Glücklich sein II - wie geht das?

Fortsetzungskurs für Teilnehmende des ersten Teils aus dem Vorjahr

Inhalt s. A 304 971.

VA-Nr.: B25-128526-94

Astrid Le Loup

montags, 27.01.2025 bis 31.01.2025

jeweils von 08:00 - 13:00 Uhr

5 Termine, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 1

Entgelt: 165,00 €



am Meer! B 304 910 Bildungsurlaub: **Resilienz - gestärkt durchs** **Leben gehen**

Seminarinhalt s. A 304 991, S. 71.

Der Bildungsurlaub findet statt in der Unterkunft Sonnenhütte auf der Insel Baltrum. Die kleinste der bewohnten ostfriesischen Insel hat es in sich: mit 5 km Länge und 1,5 km Breite ist der Strand niemals weit! Beliebt bei Surfern und anderen Wassersportlern, bei Ruhesuchenden als auch bei Naturfreunden versprüht die Insel ihren ganz eigenen Charme. Das Gleiche gilt für die Unterkunft, die auf drei Seiten mit Meerblick aufwartet und sowohl nah am Strand als auch am Ortskern und Hafen gelegen ist. Ergänzend zum Bildungsurlaubsseminar lädt diese traumhafte Umgebung zum Entspannen und Entschleunigen ein! Die Übernachtungen im Haus werden von den Teilnehmenden eigenständig gebucht und gezahlt, die Kontaktdaten erhalten Sie nach der Kursbuchung von uns. Der Zimmerentgelt pro Nacht inklusive Vollpension beträgt 89 - 95 Euro im Einzelzimmer.

Die Anreise erfolgt am Montagvormittag, den 17.03.25, das Seminar beginnt dann am Mittag. Die An- und Abreise (21.03.25) erfolgen eigenständig und auf eigenen Kosten. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung. Das Kursentgelt beinhaltet die Kosten für Seminar, Kursunterlagen und Seminarraum. Bitte zum Seminar mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen, Schreibunterlagen. Gerne berät die Fachbereichsleitung Anika Schindel Sie zu Kurs, Unterkunft und Anreise: schindel@vhs-ostkreis-hannover.de, 05132 5000-13. VA-Nr.: B25-128191-31 Astrid Le Loup Mo, 17.03.2025 bis Fr, 21.03.2025 täglich jeweils von 08:30 - 16:00 Uhr 5 Tage, 40 UStd Baltrum, Sonnenhütte Westdorf 105, 26579 Baltrum Entgelt: 330,00 €

am Meer! B 304 900 Teilzeit-Bildungs- **urlaub: Glücklich sein - wie geht das?**

Seminarinhalt s. A 304 971.

Der Bildungsurlaub findet statt im Hotel Hanken auf der Insel Wangerooge, im 2009 eingerichteten Tagungsbereich "Seehotel". Die Unterkunft liegt direkt hinter der Strandpromenade - und gleichzeitig zentral im Ortskern. Bei der Insel Wangerooge symbolisiert bereits ihre Form die Nähe zum Meer - das "Seepferdechen", die östliche der ostfriesischen Inseln wartet mit Dünen, langen Sandstränden, traditionsreichen Cafés, uriger Inselbahn und erholsamen Thalassoanwendungen auf. Ergänzend zum Bildungsurlaubsseminar lädt diese traumhafte Umgebung zum Entspannen und Entschleunigen ein!



Name:

Astrid Le Loup

bei der VHS seit:

2011

Unterrichtsbereich(e):

Französisch, Gesundheit

Das macht Erwachsenenbildung **für mich besonders:**

Ich habe große Freude an der Präventionsarbeit und an der Vermittlung von kleinen alltagsnahen Maßnahmen, die gut integrierbar sind. Mit Teilnehmenden eine neue Perspektive zu erarbeiten und von einander zu lernen, ist mir ein großes Anliegen.



Die Übernachtungen im Haus werden von den Teilnehmenden eigenständig gebucht und gezahlt, die Kontaktdaten erhalten Sie nach der Kursbuchung von uns. Der Zimmerentgelt pro Nacht inklusive Halbpension beträgt 122 Euro im Einzelzimmer. Die Anreise am Sonntag, den 11.05.25 und die Abreise am 16.05.25 erfolgen eigenständig und auf eigenen Kosten. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Das Kursentgelt beinhaltet die Kosten für Seminar, Kursunterlagen und Seminarraum. Gerne berät die Fachbereichsleitung Anika Schindel Sie zu Kurs, Unterkunft und Anreise: schindel@vhs-ostkreis-hannover.de, 05132 5000-13.
VA-Nr.: B24-121804-8.

Astrid Le Loup

Mo, 12.05.2025 bis Fr, 16.05.2025
täglich jeweils von 08:45 - 13:45 Uhr
5 Tage, 30 UStd

Wangerooge, Hotel Hanken & Seehotel
Entgelt: 277,00 €

am Meer! C 304 920 Teilzeit-Bildungsurlaub: Glücklich sein - wie geht das?

Seminarinhalt s. A 304 971, S. 71.

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, Cafés und Meerwasserbad bietet ebenfalls Abwechslung in den Seminarpausen. Zur Erholung bei trägt der Komfort des gehobenen Diakonie-Hotels Bethanien. Dieses hat sich einem bio-regionalfairen Konzept mit fairen Arbeitsbedingungen 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 Übernachtungen im Haus werden von den Teilnehmenden eigenständig gebucht und gezahlt, die Kontaktdaten erhalten Sie nach der Kursbuchung von uns. Der Zimmerpreis pro Nacht inklusive Halbpension+ beträgt 151 Euro im Einzelzimmer.

Die Anreise am Sonntag, den 21.09.25 und die Abreise am 26.09.25 erfolgen eigenständig und auf eigenen Kosten. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Das Kursentgelt beinhaltet die Kosten für Seminar, Kursunterlagen und Seminarraum. Gerne berät die Fachbereichsleitung Anika Schindel Sie zu Kurs, Unterkunft und Anreise: schindel@vhs-ostkreis-hannover.de, 05132 5000-13.

VA-Nr.: B24-121804-8.

Astrid Le Loup

Mo, 22.09.2025 bis Fr, 26.09.2025
täglich jeweils von 08:45 - 13:45 Uhr
5 Tage, 30 UStd

Haus Bethanien, Barkhausenstraße 31-33,
26465 Langeoog
Entgelt: 298,00 €

am Meer! C 304 900 Bildungsurlaub: Lösungsorientierter Umgang mit Stress

Seminarinhalte:

Fühlen Sie sich auch manchmal wie im Hamsterrad? In diesem Kurs lernen Sie Ihre eigenen Stressoren kennen und entwickeln persönliche Lösungsstrategien, um vielleicht durch nur kleine Veränderungen in Beruf und Alltag, die täglichen Anforderungen leichter bewältigen und mehr Zeit für sich zu haben. Sie entwickeln aus Ihren eigenen Ressourcen Ideen, wie Sie leichter Ihre Wunschziele erreichen können. Alltagsnahe Entspannungstechniken ergänzen das Programm. Zielsetzung:

- Ressourcen stärken und gezielt nutzen
- Stressverstärker erkennen und besser mit Stress umgehen
- Lösungsstrategien entwickeln, die in Beruf und Alltag einsetzbar sind
- Unangenehmes verändern
- Wunschziele erreichbar machen
- Entspannungstechniken für Beruf und Alltag

Die Unterrichtstage von Montag bis Donnerstag werden durch 45-minütige Unterrichtseinheiten am Abend, mit Übungen zur Progressiven Muskelentspannung (PMR), abgerundet und klingen so entspannt aus. Der Bildungsurlaub findet statt im Hotel Hanken auf der Insel Wangerooge, im 2009 eingerichteten Tagungsbereich "Seehotel". Die Unterkunft liegt direkt hinter der Strandpromenade - und gleichzeitig zentral im Ortskern.

Bei der Insel Wangerooge symbolisiert bereits ihre Form die Nähe zum Meer - das "Seepferdchen", die östliche der ostfriesischen Inseln wartet mit Dünen, langen Sandstränden, traditionsreichen Cafés, uriger Inselbahn und erholsamen Thalassoanwendungen auf. Ergänzend zum Bildungsurlaubsseminar lädt diese traumhafte Umgebung zum Entspannen und Entschleunigen ein!

Die Übernachtungen im Haus werden von den Teilnehmenden eigenständig gebucht und gezahlt, die Kontaktdaten erhalten Sie nach der Kursbuchung von uns.

Der Zimmerpreis pro Nacht inklusive Halbpension beträgt 122 Euro im Einzelzimmer. Die Anreise am Sonntag, den 12.10.25 und die Abreise am 17.10.25 erfolgen eigenständig und auf eigenen Kosten. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung. Das Kursentgelt beinhaltet die Kosten für Seminar, Kursunterlagen und Seminarraum. Bitte zum Seminar mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen, Schreibunterlagen. Gerne berät die Fachbereichsleitung Anika Schindel Sie zu Kurs, Unterkunft und Anreise: schindel@vhs-ostkreis-hannover.de, 05132 5000-13.

VA-Nr.: B25-128192-75

Astrid Le Loup

Mo, 13.10.2025 bis Fr, 17.10.2025
täglich jeweils von 08:30 - 16:00 Uhr
5 Tage, 40 UStd

Wangerooge, Hotel Hanken & Seehotel
Entgelt: 327,00 €



Kontakte:

Annika Schindel

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

Mandy Zimmer Ebert

Sachbearbeitung
05132 50 00 - 24

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0



Burgdorf

B 305 531 Neujahrsempfang - geht auch noch im Februar!

Wir feiern den Jahresbeginn mit vegetarischem Fingerfood - pikant & süß - und gönnen uns dazu ein Glas Sekt.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Geschirrtuch, Getränk und Vorratsbehälter für Kostproben. Die Lebensmittelkosten sind bereits im Entgelt enthalten. Die Zutaten sind vorwiegend in Bio-Qualität.

Annette Pannwitz-Czogalla

Mi, 05.02.2025, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Termin, 5 UStd

Burgdorf, RBG (IGS), Vor dem Celler Tor 92

Küche, RBG, Neubau

Entgelt: 57,00 €

B 305 141 Die vitaminreiche Winterküche

Wir kochen gemeinsam verschiedene Wintergerichte - vitaminreich, wärmend und lecker. Gerade im Februar ist unser Immunsystem durch die kalten Herbst- und Wintermonate gestresst. Die Adventszeit und die Weihnachtsfeiertage haben vielleicht Spuren hinterlassen. Lassen Sie sich von meinen Winterrezepten inspirieren und entdecken Sie abwechslungsreiche und unkomplizierte Gerichte, die das Immunsystem unterstützen. Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Dosen für eventuelle Reste, ein Getränk, ggf. eine Kochschürze. Für die Lebensmittel wird vor Ort in bar eine Umlage von 12,00 Euro pro Person eingesammelt. Die Kursleiterin ist zertifizierte Ernährungsberaterin und Gewichtskoach.

Nicole Hafer

Do, 06.02.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

1 Termin, 4 UStd

Burgdorf, RBG (IGS), Vor dem Celler Tor 92

Küche, RBG, Neubau

Entgelt: 31,00 €

B 305 031 So leicht geht Low Carb - auch vegetarisch und vegan

Sie würden sich gerne kohlenhydratreduziert ernähren und von den Vorteilen einer Low-Carb Ernährung profitieren, aber Sie stört der große Anteil tierischer Eiweiße in den üblichen Rezepten? Dann sind Sie hier richtig! Erfahren Sie, wie eine kohlenhydratarme, aber dennoch vegetarische oder sogar vegane Ernährung vollwertig, proteinreich, abwechslungsreich und lecker gestaltet werden kann - und Sie werden Fleisch und Pasta auf dem Teller nicht vermissen! Wir werden leckere Gerichte ohne und mit wenig Kohlenhydraten zubereiten und einen Wochenplan erstellen. Bei einem gemütlichen Essen können wir unsere Erfahrungen austauschen. Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Behälter für Kostproben, Getränk. Lebensmittel- und Kopierkosten sind im Kursentgelt bereits enthalten.

Susanne Kahl

Di, 11.02.2025, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Termin, 5 UStd

Burgdorf, RBG (IGS), Vor dem Celler Tor 92

Küche, RBG, Neubau

Entgelt: 53,00 €

B 305 561 Orientalischer Abend - ein Buffet wie aus 1001 Nacht

Wir kreieren eine Vielfalt an vegetarischen Gerichten aus dem orientalischen Raum, die sich wunderbar als Buffet für Gäste eignen. Gemeinsam schweigen wir in vielfältigen Aromen und lassen uns von duftenden Gewürzen und Kräutern verzaubern.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Geschirrtuch, Getränk und Vorratsbehälter für Kostproben. Die Lebensmittelkosten sind bereits im Entgelt enthalten. Die Zutaten sind vorwiegend in Bio-Qualität.

Annette Pannwitz-Czogalla

Mi, 19.02.2025, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Termin, 5 UStd

Burgdorf, RBG (IGS), Vor dem Celler Tor 92

Küche, RBG, Neubau

Entgelt: 57,00 €



Thermomix®-Kochabende

Kochtreffs mit der Multifunktions-Küchenmaschine, mit der man hacken, raspeln, reiben, rühren, kneten und mixen kann. Zudem ist sie mit einer Heizfunktion ausgestattet, die das Kochen mit exakter Temperaturführung und Vitamin schonendes Dampfgaren ermöglicht.

In diesen Kochabenden sollen variationsreiche Rezepte mit frischen Zutaten gemeinsam ausprobiert werden. Die Kursleiterin stellt die Rezepte vor, die pro Abend einem bestimmten Thema gewidmet sind. Die zubereiteten Speisen werden in geselliger Runde anschließend verzehrt. Es muss kein Gerät mitgebracht werden. Die Lebensmittelkosten von 10,00 Euro sind jeweils bereits im Kursentgelt enthalten.

Sabine Pötsch

Thermomix Studio Nienhagen,

Herzogin-Agnes-Platz 8

29336 Nienhagen

Entgelt pro Kurs: 31,00 €

B 305 041 Geschenke aus dem Thermomix®

Wir stellen verschiedene Geschenke aus der Küche für einen selbstgemachten Geschenkekorb zu Ostern her. Wir bereiten Liköre, Kuchen, Kekse, Gewürze und vieles mehr zu.

Di, 25.03.2025, 18:00 - 20:15 Uhr

B 305 021 Brot, Brötchen und Aufstriche mit dem Thermomix®

Neue Rezepte rund ums Backen von Brot und Brötchen. Variationen von Laugenbäck, Müslibrötchen und Bauernbrot. Natürlich schroten wir auch Körner selbst. Dazu gibt es passende Aufstriche - süß und herzhaft.

Di, 25.02.2025, 18:00 - 20:15 Uhr

B 305 051 Mittelmeer-Küche - eine Kulinarische Reise dem Thermomix®

Griechische Linseleien, tolle Knollengerichte, Suppenlieblinge und andere exotische Variationen von Marokko bis in die Türkei.

Di, 13.05.2025, 18:00 - 20:15 Uhr

young & free!

B 305 171 LGBTQ+ Kochtreff

Kochabend für junge Menschen der queer-Community zwischen 14 und 21
Inhalt s. S. 88

Annika Schindel

Fr, 21.03.2025, 17:00 - 20:45 Uhr

1 Termin, 5 UStd

Burgdorf, RBG (IGS), Vor dem Cellar Tor 92

Küche, RBG, Neubau

Preis: 9,00 €

C 305 021 Back to Hogwarts

Fan-Nachmittag mit Kochen, Lesen und Basteln für Jugendliche von 12 bis 16

Inhalt s. S. 88.

Annika Schindel

Mo, 01.09.2025, 16:00 - 20:00 Uhr

1 Termin, 5 UStd

Burgdorf, RBG (IGS), Vor dem Cellar Tor

92, Küche, RBG, Neubau

Preis: 9,00 €

Vino e cultura

Weinprobe und kulturelle Eindrücke aus Sardinien

Sardinien gilt als Juwel Italiens und als Insel der Hundertjährigen. In den Blue Zones werden die Menschen überdurchschnittlich alt und seltener krank. Liegt es am Wein? Am Essen? An der Kultur? Entscheiden Sie selbst und lernen Sie an diesem Abend exzellente sardische Weine und köstliches Fingerfood des Weinhandels tiposarda sowie interessante und lustige Informationen über Land und Leute kennen, die unsere Dozentin Lisa Puddu Geisler anekdotenreich mit Ihnen teilen wird.

Lisa Puddu Geisler

Burgdorf, tiposarda - Weine & Feinkost aus Sardinien, Burgdorfer Str. 49, 31303 Burgdorf-Otze

Entgelt pro Kurs: 30,00 €

B 305 201

Fr, 11.04.2025, 17:00 - 19:15 Uhr

B 305 401

Fr, 09.05.2025, 17:00 - 19:15 Uhr

B 305 301 Vino e cultura - Lady's Night

Zum Frauentag am 08. März ist der sardische Genuss heute den Damen vorbehalten!

Fr, 14.03.2025, 17:00 - 19:15 Uhr



@Carlo_C., Adobe Stock



B 305 111 Soulfood - Iss Dich glücklich

An dunklen, verregneten Februartagen kann auch unsere Stimmung ziemlich trüb sein - das muss aber nicht sein: es gibt eine schmackhafte, köstliche Lösung: rundumglücklich-Rezepte! In diesem Kurs erfahren Sie, mit welchen Lebensmitteln bzw. Gerichten Sie Ihre Psyche positiv beeinflussen können und von welchen Sie lieber die Finger lassen sollten. Wir bereiten eine große Vielfalt an leckeren Gerichte zu, die die Serotoninproduktion im Gehirn anregen und somit für gute Laune sorgen. Es erwartet Sie ein köstlicher Genuss und eine Augenweide zugleich! In diesem Kurs wird rein pflanzlich, ei-, laktose-, glutenfrei und vollwertig gekocht. Die Zutaten stammen aus biologischem Anbau. Die Lebensmittelumlage liegt bei 19 € pro TN (inkl. Gewürzöl) und wird direkt im Kurs eingesammelt. Bitte mitbringen: 3 - 5 Behälter für Kostproben, (Geschirrtuch, Schneidebrett, scharfes Messer)

Patricia Hauser

Fr, 21.02.2025, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Termin, 5 UStd

Burgdorf, RBG (IGS), Vor dem Celler Tor 92
Küche, RBG, Neubau

Entgelt: 35,00 €

B 305 571 Vegetarische Spezialitäten

Wir bereiten Lieblingsgerichte in der vegetarischen Variante zu. Wir stimmen uns mit einem Fruchtcocktail ein und bereiten dann z.B. Süßkartoffel-Pommes, „Italienische“ Gemüse-Lasagne „Griechische“ Moussaka, WOK-Gerichte und natürlich Desserts wie Panna cotta mit Schokosauce zu. Bitte mitbringen: scharfes Messer, Geschirrtuch, Getränk und Vorratsbehälter für Kostproben. Die Lebensmittelkosten sind bereits im Entgelt enthalten. Die Zutaten sind vorwiegend in Bio-Qualität.

Annette Pannwitz-Czogalla

Mi, 12.03.2025, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Termin, 5 UStd

Burgdorf, RBG (IGS), Vor dem Celler Tor 92
Küche, RBG, Neubau

Entgelt: 57,00 €

B 305 071 Basische Ernährung - Genuss pur

In der heutigen, stressigen Zeit besteht die Gefahr der Übersäuerung. Hier bekommen Sie zahlreiche leckere, alltagstaugliche Rezepte mit Zutaten, die in unserem Körper basisch wirken. Zudem sind sie leicht und einfach zuzubereiten. Smoothie, Suppe, Salat, Dessert, gesundes Gebäck/gesunde Naschereien, Hauptspeisen. Das Essen sieht nicht nur optisch schön aus, sondern schmeckt auch lecker.

In diesem Kurs wird rein pflanzlich, ei-, laktose-, glutenfrei und vollwertig gekocht. Die Zutaten stammen aus biologischem Anbau. Die Lebensmittelumlage liegt bei 19 € pro TN (inkl. Gewürzöl) und wird direkt im Kurs eingesammelt. Bitte mitbringen: 3 - 5 Behälter für Kostproben, (Geschirrtuch, Schneidebrett, scharfes Messer)

Patricia Hauser

Fr, 14.03.2025, 17:00 - 21:45 Uhr

1 Termin, 6 UStd

Burgdorf, RBG (IGS), Vor dem Celler Tor 92
Küche, RBG, Neubau

Entgelt: 40,00 €

B 305 001 Frühlingsbacken

Rund um die Frühlingsbäckerei kann alles versucht werden! Crêpes, Quarkbällchen, Rübli torte, Kuchen, Brot, Brötchen, etc. Es werden verschiedene Rezepte ausprobiert und alle Backwaren dürfen mit nach Hause genommen werden. Das Backen dauert in der Regel etwas über 3 Stunden, so dass noch genug Zeit bleibt, um sich bei einem Kaffee oder Keksen über neue Erfahrungen auszutauschen. Am Ende der Veranstaltung können die Backwaren gemeinsam getestet werden. Auf Wunsch können Allergien berücksichtigt werden, zum Beispiel in laktose- oder glutenfreien Rezepten. Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Behälter für Kostproben, Getränk. Lebensmittel- und Kopierkosten sind im Kursentgelt bereits enthalten.

Susanne Kahl

Do, 20.03.2025, 17:15 - 21:45 Uhr

1 Termin, 6 UStd

Burgdorf, RBG (IGS), Vor dem Celler Tor 92
Küche, RBG, Neubau

Entgelt: 58,00 €

B 305 181 Ayurveda - Basiswissen

Der Schlüssel zu einem ganzheitlichen, gesunden und glücklichen Leben liegt im Ayurveda (Ayur = Leben, Veda = Wissen). Diese jahrtausendealte Lehre basiert auf dem Wissen um die Einzigartigkeit jedes Menschen und seiner Bedürfnisse. Während in unseren Breiten unter Gesundheit häufig die Abwesenheit von Krankheit verstanden wird, arbeitet der Ayurveda mit einem weiten Verständnis. "Gesund" meint einen Zustand, in dem alle körperlichen, geistigen und seelischen Komponenten des Menschen im dynamischen Gleichgewicht sind. Die Ernährungslehre ist ein wesentlicher Baustein des Ayurveda. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Ayurveda kennen und verstehen, wie Sie durch die Wahl der Lebensmittel und ihre Zubereitung und den Zeitpunkt der Mahlzeit direkten Einfluss auf Ihre Gesundheit, ihr Wohlbefinden und Ihr Gewicht haben. Am Ende des Kurses werden Sie Ihre persönliche Konstitution kennen gelernt haben und Ideen entwickeln, wie dieses Wissen in den Alltag integriert werden kann. Bitte bringen Sie Schreibutensilien und warme Socken mit.

Petra Adam

dienstags, 25.03.2025 bis 01.04.2025

jeweils von 18:15 - 20:30 Uhr

2 Termine, 6 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 3

Entgelt: 38,00 €

B 305 061 Ayurvedische Küche im Alltag

Nahrung als Quelle der Lebensenergie

Ayurvedisch kochen bedeutet, sich regional, saisonal, frisch und ausgewogen zu ernähren. In diesem Kochkurs geht es darum, die Grundlagen der Ayurvedischen Küche zu erlernen und bei der Zubereitung der Mahlzeiten altvertrautes und neues Küchenwissen anhand der individuellen Konstitution auszuwählen. Wir werden gemeinsam Ghee kochen, Gewürze kennenlernen und verschiedene Basisgerichte für eine ausgeglichene vegetarische Mahlzeit zubereiten. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, kl. Marmeladenglas, evtl. Behälter für Reste, Schreibmaterial. Die Kosten für Lebensmittel in Höhe von 15,00 € p. Person sind im Kursentgelt enthalten.

Petra Adam

Sa, 03.05.2025, 09:30 - 14:45 Uhr

1 Termin, 7 UStd

Burgdorf, RBG (IGS), Vor dem Celler Tor 92
Küche, RBG, Neubau

Entgelt: 59,00 €



B 305 091 Superbowls - Genuss aus der Schüssel

Erleben Sie den neuesten Trend: Superbowls- Essen aus der Schüssel! Schön arrangierte Bowls für Suppe, Müsli, Curry oder Smoothie sehen unglaublich lecker aus und sind unwiderstehlich. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt: schön bunt muss es sein, denn das Auge isst bekanntlich mit. Die vielfältigen Gerichte sind einfach, gesund, schnell zubereitet, schmecken herrlich und es wird wenig Geschirr benötigt. Ideal für Zuhause und unterwegs. So macht Essen auf allen Ebenen glücklich! Wer eine eigene Bowl hat, darf sie gerne mitbringen.

In diesem Kurs wird rein pflanzlich, ei-, laktose-, glutenfrei und vollwertig gekocht. Die Zutaten stammen aus biologischem Anbau. Die Lebensmittelumlage liegt bei 19 € pro TN (inkl. Gewürzöl) und wird direkt im Kurs eingesammelt. Bitte mitbringen: 3 - 5 Behälter für Kostproben, Geschirrtuch, Schneidebrett, scharfes Messer.

Patricia Hauser

Sa, 29.03.2025, 14:00 - 17:45 Uhr

1 Termin, 5 UStd

Burgdorf, RBG (IGS), Vor dem Celler Tor 92

Küche, RBG, Neubau

Entgelt: 35,00 €

B 305 081 Frühlingsküche

Aller Anfang ist leicht - Wir entdecken den Frühling

In schönen Rezepten für den Frühling werden wir Kräuter unterschiedlicher Art verarbeiten. Mit regionalen und saisonalen Rezepten aus der Landküche, zum Beispiel Salat mit Spargel, Kräutersemmel mit selbsthergestellter Kräuterbutter, Pesto aus Frühlingskräutern, Zitronenhähnchen und Rhabarbertörtchen mit Streuseln fangen wir den Frühling ein! Ganz nebenbei erfahren Sie noch einiges über Wildgartenkräuter. Im Anschluss werden wir dann in gemütlicher Runde die zubereiteten Speisen bei geselligem Austausch verzehren. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für Kostproben, Getränk. Lebensmittel- und Kopierkosten sind im Kursentgelt bereits enthalten.

Susanne Kahl

Di, 01.04.2025, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Termin, 5 UStd

Burgdorf, RBG (IGS), Vor dem Celler Tor 92

Küche, RBG, Neubau

Entgelt: 53,00 €

B 305 121 Die figurfreundliche Frühlingsküche

Ich biete Ihnen Anregungen für Gerichte aus der Frühlingsküche, die unkompliziert und ohne exotische Zutaten innerhalb von 20 - 30 Minuten zubereitet werden können und eine Gewichtsreduzierung unterstützen. Wir werden gemeinsam eine Auswahl an verschiedenen kalten und warmen Speisen zubereiten und anschließend zusammen probieren und genießen. Der Hauptanteil wird aus saisonalem Gemüse bestehen, dazu gibt es verschiedene Beilagen oder Dips.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Dosen für eventuelle Reste, ein Getränk, ggf. eine Kochschürze. Für die Lebensmittel wird vor Ort in bar eine Umlage von 12,00 Euro pro Person eingesammelt.

Die Kursleiterin ist zertifizierte Ernährungsberaterin und Gewichtskoach.

Nicole Hafer

Do, 24.04.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

1 Termin, 4 UStd

Burgdorf, RBG (IGS), Vor dem Celler Tor 92

Küche, RBG, Neubau

Entgelt: 31,00 €

B 305 101 Köstliche Grillbeilagen

leichte Salate und Dips

Köstliche Grillbeilagen - einfach, lecker, gut und schnell zubereitet, damit erreicht die Grillsaison ihren Höhepunkt! Doch was reicht man zur Wurst oder zum Fleisch? Wir bereiten eine Vielfalt zu - ein Genuss für Augen, Mund und Sinne. Leckere Salate, Dips und schnelle Kleinigkeiten kommen bei jedem Grillspaß super an und munden gut.

In diesem Kurs wird rein pflanzlich, ei-, laktose-, glutenfrei und vollwertig gekocht. Die Zutaten stammen aus biologischem Anbau. Die Lebensmittelumlage liegt bei 19 € pro TN (inkl. Gewürzöl) und wird direkt im Kurs eingesammelt. Bitte mitbringen: 3 - 5 Behälter für Kostproben, (Geschirrtuch, Schneidebrett, scharfes Messer)

Patricia Hauser

Sa, 10.05.2025, 17:00 - 20:45 Uhr

1 Termin, 5 UStd

Burgdorf, RBG (IGS), Vor dem Celler Tor 92

Küche, RBG, Neubau

Entgelt: 35,00 €



B 305 151 Salto vital - die Span-Mex-Party

Ein Hauch von Spanien und Mexiko

Sie essen gerne Tacos, Tapas, Wraps, Enchiladas, Nachos und Dippes? Oder Sie benötigen tolle, vegetarische Rezepte, um diese selbst zuzubereiten? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Hier gibt es viel Gemüse, ein Hauch von Spanien und Mexiko ist spürbar. Lassen Sie sich verzaubern und genießen Sie den kulinarischen Abend mit leckeren Gerichten!

In diesem Kurs wird rein pflanzlich, ei-, laktose-, glutenfrei und vollwertig gekocht. Die Zutaten stammen aus biologischem Anbau. Die Lebensmittelumlage liegt bei 19 € pro TN (inkl. Gewürzöl) und wird direkt im Kurs eingesammelt. Bitte mitbringen: 3 - 5 Behälter für Kostproben, (Geschirrtuch, Schneidebrett, scharfes Messer)

Patricia Hauser

Sa, 24.05.2025, 17:00 - 20:45 Uhr

1 Termin, 5 UStd

Burgdorf, RBG (IGS), Vor dem Celler Tor 92
Küche, RBG, Neubau

Entgelt: 35,00 €

B 305 211 Mädelsabend: Partysnacks und Fingerfood

Fingerfood und Snacks - die Party kann steigen

Egal, ob mit der besten Freundin oder allein - heute Abend bleiben wir Frauen unter uns! Mit guter Laune, Musik und Prosecco entspannen wir beim gemütlichen Kochabend, bei dem viel Zeit für den Austausch untereinander bleibt. Wir kochen eine Vielfalt aus frischen Zutaten, auch Speisen, die sich als Fingerfood eignen oder auf der nächsten Party oder beim Filmabend gereicht werden können. Einfach, köstlich, leicht und schnell! In diesem Kurs wird rein pflanzlich, ei- und laktosefrei sowie vollwertig gekocht. Die Zutaten stammen aus biologischem Anbau. Die Lebensmittelumlage liegt bei 19 € pro TN (inkl. Gewürzöl) und wird direkt im Kurs eingesammelt. Bitte mitbringen: 3 - 5 Behälter für Kostproben, Geschirrtuch, Schneidebrett, scharfes Messer, Lebensmittelumlage von 19 Euro

Patricia Hauser

Fr, 13.06.2025, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Termin, 5 UStd

Burgdorf, RBG (IGS), Vor dem Celler Tor 92
Küche, RBG, Neubau

Entgelt: 35,00 €



@Stephanie, Adobe Stock

B 305 191 Macarons - Kleine Köstlichkeiten

Macarons, die kleinen runden Köstlichkeiten, sind oftmals gar nicht so einfach selbst herzustellen. Dennoch lohnt sich der Aufwand auf jeden Fall, denn sie sind einfach lecker! Zusammen werden wir verschiedene Sorten von Macarons herstellen, ob süßlich-fruchtig, schokoladig - nussig oder doch lieber etwas ausgefallener mit beispielsweise Kaffee. Es wird für jeden Geschmack etwas dabei sein! Bitte eine Schürze, Geschirrhandtuch und schöne Gläser, Dosen oder Geschenktüten mitbringen. Lebensmittelkosten und Kopierkosten sind im Kursentgelt bereits enthalten.

Susanne Kahl

Di, 17.06.2025, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Termin, 5 UStd

Burgdorf, RBG (IGS), Vor dem Celler Tor 92
Küche, RBG, Neubau

Entgelt: 53,00 €

Sommerkurs!

B 305 161 Die leichte Sommerküche

Lernen Sie verschiedene Rezepte aus der leichten Sommerküche kennen! Der Sommer bietet eine Vielzahl an frischem Gemüse und Obst, mit dem man herrlich leichte Gerichte zaubern kann, die an heißen Tagen sättigen und trotzdem figurfreundlich sind. Wir kochen gemeinsam unterschiedliche und auch vegetarische, aber vor allem vitaminreiche Gerichte, die wir dann zusammen im Anschluss probieren und genießen werden. Zusätzlich gibt es wertvolle Tipps, wie man im Sommer so einige Kalorienfallen umgehen kann.

B 305 581 Menü zum Sommeranfang vegetarisch

Wir begrüßen den Sommer und laden dazu jede Menge aromatisches, saisonales Obst und Gemüse sowie Aromen, die nach Sonne schmecken, ein! Eier mit Olivenpaste, gefüllte gratinierte Tomaten und ausgebackene Zucchini, Crudités, Ratatouille und Aprikosenkuchen lassen uns einen lauen Sommerabend voller Geschmack und Genuss verbringen. Bitte mitbringen: scharfes Messer, Geschirrtuch, Getränk und Vorratsbehälter für Kostproben. Die Lebensmittelkosten sind bereits im Entgelt enthalten. Die Zutaten sind vorwiegend in Bio-Qualität.

Annette Pannwitz-Czogalla

Mi, 25.06.2025, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Termin, 5 UStd

Burgdorf, RBG (IGS), Vor dem Celler Tor 92
Küche, RBG, Neubau

Entgelt: 57,00 €

Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Dosen für eventuelle Reste, ein Getränk, ggf. eine Kochschürze. Für die Lebensmittel wird vor Ort in bar eine Umlage von 12,00 Euro pro Person eingesammelt. Die Kursleiterin ist zertifizierte Ernährungsberaterin und Gewichtskoach.

Nicole Hafer

Do, 14.08.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

1 Termin, 4 UStd

Burgdorf, RBG (IGS),
Vor dem Celler Tor 92
Küche, RBG, Neubau

Entgelt: 31,00 €



Isernhagen

B 305 122 Die figurfreundliche Frühlingsküche

Ich biete Ihnen Anregungen für Gerichte aus der Frühlingsküche, die unkompliziert und ohne exotische Zutaten innerhalb von 20 - 30 Minuten zubereitet werden können und eine Gewichtsreduzierung unterstützen. Wir werden gemeinsam eine Auswahl an verschiedenen kalten und warmen Speisen zubereiten und anschließend zusammen probieren und genießen. Der Hauptanteil wird aus saisonalem Gemüse bestehen, dazu gibt es verschiedene Beilagen oder Dips.

Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Dosen für eventuelle Reste, ein Getränk, ggf. eine Kochschürze. Für die Lebensmittel wird vor Ort in bar eine Umlage von 12,00 Euro pro Person eingesammelt.

Die Kursleiterin ist zertifizierte Ernährungsberaterin und Gewichtskoach.

Nicole Hafer

Do, 03.04.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

1 Termin, 4 UStd

Altwarmbüchen, Schulcampus

Helleweg 1, Schulküche

Entgelt: 31,00 €

B 305 082 Frühlingsküche

Aller Anfang ist leicht -
Wir entdecken den Frühling

In schönen Rezepten für den Frühling werden wir Kräuter unterschiedlicher Art verarbeiten. Mit regionalen und saisonalen Rezepten aus der Landküche, zum Beispiel Salat mit Spargel, Kräutersemmel mit selbsthergestellter Kräuterbutter, Pesto aus Frühlingskräutern, Zitronenhähnchen und Rhabarbertörtchen mit Streuseln fangen wir den Frühling ein! Ganz nebenbei erfahren Sie noch einiges über Wildgartenkräuter. Im Anschluss werden wir dann in gemütlicher Runde die zubereiteten Speisen bei geselligem Austausch verzehren. Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Behälter für Kostproben, Getränk. Lebensmittel- und Kopierkosten sind im Kursentgelt bereits enthalten.

Susanne Kahl

Do, 06.03.2025, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Termin, 5 UStd

Altwarmbüchen, Schulcampus

Helleweg 1, Schulküche

Entgelt: 53,00 €

B 305 292 Verbindung von Qigong mit der traditionellen gesunden Küche Chinas

Sie wollen mehr Vitalität, Sie wollen Ihren Geist und Körper in Einklang bringen? Dann sind Sie hier genau richtig. Die Verbindung der chinesischen Küche und Qigong sind dafür ideal.

In diesem Seminar erhalten Sie eine Einführung in Qigong (theoretisch und praktisch) und kochen anschließend jeweils gesunde traditionelle chinesische Gerichte.

Durch verschiedene Bewegungstechniken soll eine Reinigung von Körper und Geist stattfinden unterstützt durch eine gezielte Ernährungsberatung, in der Sie nicht nur tolle chinesische Rezepte kochen sondern auch Kenntnisse erhalten, wann und welche Nahrungsmittel für Körper und Geist wichtig sind.

Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch, ein scharfes Messer und Gefäße für Kostproben mit.

Die Lebensmittelkosten in Höhe von insgesamt 18 € sind im Entgelt inbegriffen.

Xin Schubert

Sa, 26.04.2025, 09:30 - 16:00 Uhr

So, 27.04.2025, 10:00 - 14:30 Uhr

2 Termine, 11 UStd

Isernhagen, Realschule, Schulküche, Helleweg

Entgelt: 72,00 €

B 305 112 Schlemmerküche 69

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, 22.04.2025 bis 27.05.2025

jeweils von 18:30 - 21:30 Uhr

6 Termine, 24 UStd

Altwarmbüchen, Schulcampus

Helleweg 1, Schulküche

Entgelt: 102,00 €

B 305 132 Die leichte Sommerküche

Lernen Sie verschiedene Rezepte aus der leichten Sommerküche kennen! Der Sommer bietet eine Vielzahl an frischem Gemüse und Obst, mit dem man herrlich leichte Gerichte zaubern kann, die an heißen Tagen sättigen und trotzdem figurfreundlich sind. Wir kochen gemeinsam unterschiedliche und auch vegetarische aber vor allem vitaminreiche Gerichte, die wir dann zusammen im Anschluss probieren und genießen werden. Zusätzlich gibt es wertvolle Tipps, wie man im Sommer so einige Kalorienfallen umgehen kann.

Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Dosen für eventuelle Reste, ein Getränk, ggf. eine Kochschürze. Für die Lebensmittel wird vor Ort in bar eine Umlage von 12,00 Euro pro Person eingesammelt.

Die Kursleiterin ist zertifizierte Ernährungsberaterin und Gewichtskoach.

Nicole Hafer

Do, 05.06.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

1 Termin, 4 UStd

Altwarmbüchen, Schulcampus

Helleweg 1, Schulküche

Entgelt: 31,00 €

B 305 152 Macarons - Kleine Köstlichkeiten

Macarons, die kleinen runden Köstlichkeiten, sind oftmals gar nicht so einfach selbst herzustellen. Dennoch lohnt sich der Aufwand auf jeden Fall, denn sie sind einfach lecker! Zusammen werden wir verschiedene Sorten von Macarons herstellen, ob süßlich-fruchtig, schokoladig - nussig oder doch lieber etwas ausgefallener mit beispielsweise Kaffee. Es wird für jeden Geschmack etwas dabei sein!

Bitte eine Schürze, Geschirrhandtuch und schöne Gläser, Dosen oder gerne auch Geschenkütten mitbringen.

Lebensmittelkosten und Kopierkosten sind im Kursentgelt bereits enthalten.

Susanne Kahl

Do, 21.08.2025, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Termin, 5 UStd

Altwarmbüchen, Schulcampus

Helleweg 1, Schulküche

Entgelt: 53,00 €

25 %

Werbepremie

Sie erhalten einen Gutschein über 25 % des Kursentgeltes*, wenn Sie neue Teilnehmende für die VHS Ostkreis Hannover werben.

Nähere Informationen dazu finden Sie in den Geschäftsbedingungen.

*max. 50 €, Materialkosten etc. werden nicht berücksichtigt.



Lehrte

A 305 153 Macarons - Kleine Köstlichkeiten

Inhalt s. B 305 152, S. 79.

Susanne Kahl

Di, 14.01.2025, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Termin, 5 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,

Südstr. 3

Entgelt: 53,00 €

A 305 523 Vegetarisch-Vollwertig- Vegan

Möchten Sie selbst Ihre Gesundheit in der Hand behalten? Wir kochen zusammen kreative und leckere Gerichte, die auch nach Feierabend schnell zubereitet sind. Alles wird mit theoretischen Infos gewürzt. Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, Geschirrtücher, Getränk und Vorratsbehälter für die Kostproben mit. Die Lebensmittelkosten sind bereits im Entgelt enthalten. Die Zutaten sind vorwiegend in Bio-Qualität.

Annette Pannwitz-Czogalla

Mi, 22.01.2025, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Termin, 5 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,

Südstr. 3

Entgelt: 55,00 €

A 305 573 UnterIRDISCHeS

Knollen, Wurzeln und Rüben, sowohl bekannte als vielleicht schon vergessene, werden zu Vorspeisen wie Steckrübenpuffer mit Lachs und Rote Bete Suppe mit Walnusspesto oder einem Hauptgericht mit Buchweizen und Gemüse und orientalischer Würzung als auch zu Nachtisch in Form eines Möhren-Kardamomkuchens mit Frischkäse-Topping verarbeitet. Bitte bringen Sie eine Schürze, 2 Geschirrhandtücher, sowie Behälter für eventuelle Überbleibsel mit. Die Kosten für Lebensmittel sind bereits im Kursentgelt enthalten.

Barbara Meiser

Fr, 24.01.2025, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Termin, 5 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,

Südstr. 3

Entgelt: 54,00 €



B 305 593 Fingerfood

Ob für ein Buffet, zum Fernsehabend oder für einen Brunch, die Häppchen oder Suppen sind immer gut vorzubereiten sodass eine entspannte Feier garantiert ist! Jedes Land hat seine eigenen Kreationen und wir holen uns aus vielen Ländern Inspirationen! Bitte bringen Sie eine Schürze, 2 Geschirrhandtücher sowie Behälter für eventuelle Überbleibsel mit. Zu empfehlen ist auch ein eigenes scharfes Messer. Die Kosten für Lebensmittel sind bereits im Kursentgelt enthalten.

Barbara Meiser

Fr, 21.02.2025, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Termin, 5 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,

Südstr. 3

Entgelt: 54,00 €

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

In diesem Kurs wollen wir uns mit der Fermentation von Gemüse beschäftigen. Die Fermentation ist eine alte Methode, um Lebensmittel haltbar zu machen zudem ist fermentiertes Gemüse gesund, vielseitig und bietet unserem Körper ein breites Spektrum an positiven Aspekten. Fermentieren ist gar nicht schwer, vorausgesetzt man beachtet hierzu ein paar wichtige Grundlagen, die wir in diesem Kurs erlernen werden. Das wohl bekannteste und am häufigsten verwendete fermentierte Gemüse ist das Sauerkraut, jedoch bieten sich hierfür auch zahlreiche andere Gemüsesorten an, aus denen wir leckere Kreationen herstellen werden. In unserem Kurs werden eigene Fermente hergestellt, die dann mit nach Hause genommen werden, zudem gibt es vor Ort auch ein paar Kostproben. Bitte bringen Sie eine Schürze, 3 Schraubgläser (ca.-Füllmenge je 500 g), ein Behältnis, in dem die gefüllten Gläser gut nach Hause transportiert werden können, eine grobe Küchenreibe und zwei Geschirrhandtücher mit. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 14,00 Euro pro Person sind bereits im Kursentgelt enthalten.

Petra Hülter

Dj, 04.03.2025, 16:30 - 19:30 Uhr

1 Termin, 4 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,

Südstr. 3

Entgelt: 49,00 €



B 305 563 Vegetarische türkische Küche

An diesem Abend lernen Sie die vegetarischen Gerichte der türkischen Küche kennen. Mit Gemüsesorten wie Auberginen, Zucchini und Tomaten lassen sich viele leckere und einfache Gerichte zubereiten. Als Beilage werden Bulgur, Reis, Linsen, Yufka-Teigplatten und Schafskäse immer beliebter. Wir werden einige Vorspeisen und ein Hauptgericht zubereiten und diese gemeinsam in gemütlicher Runde verzehren. Zum Abschluss gibt es ein leckeres Dessert. Bitte bringen Sie Geschirrtücher, ein scharfes Messer sowie kleine Gefäße für Kostproben mit. Die Kosten für Lebensmittel sind im Kursentgelt enthalten.

Ayse Sibel Willführ

Mi, 05.03.2025, 17:30 - 21:15 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,

Südstr. 3

Entgelt: 47,00 €

B 305 573 Ostern

Was sammelt der Hase ein? Eier! Was isst er gerne? Möhren! Aus beiden Zutaten werden an diesem Abend Vor-, Haupt- und Nachspeisen zubereitet, sowie ein leckerer skandinavischer Möhren-Kardamomkuchen mit Topping. Dazu ein frischen Mokka! Lassen Sie sich inspirieren, Vorschläge für die Osterbastelei gibt es auch noch! Bitte bringen Sie eine Schürze, 2 Geschirrhandtücher sowie Behälter für eventuelle Überbleibsel mit. Zu empfehlen ist auch ein eigenes scharfes Messer! Die Kosten für Lebensmittel sind bereits im Kursentgelt enthalten.

Barbara Meiser

Fr, 28.03.2025, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Termin, 5 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,

Südstr. 3

Entgelt: 54,00 €

B 305 343 Fingerfood - Köstliche Snacks aus natürlichen Zutaten

Ob Grillabend an einem warmen Frühlingstag, Geburtstagsparty oder eine lockere Runde mit Freunden - Fingerfood kommt immer gut an und bietet eine leckere Vielfalt an kleinen herzhaften und süßen Snacks. Wir stellen Fingerfood aus natürlichen, dafür aber nicht weniger köstlichen Zutaten her, alle Rezepte sind vegetarisch und zum Teil vegan, auch unser Mehl wird vor Ort frisch gemahlen. Eine leckere Vielfalt verschiedener Köstlichkeiten wartet auf uns und bietet eine leckerere und bunte Abwechslung auf dem Partybuffet.

Ausprobieren lohnt sich, denn bei den köstlichen kleinen Partyhäppchen fällt es schwer, sich zurückzuhalten. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrhandtuch und Behälter für Reste mit. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 14,00 Euro pro Person sind bereits im Kursentgelt enthalten.

Petra Hülter

Di, 01.04.2025, 16:30 - 20:15 Uhr

1 Termin, 5 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,

Südstr. 3

Entgelt: 49,00 €

B 305 513 Maiwonnem

Wir feiern den Wonnemonat Mai und genießen die saisonalen Highlights, die er mit sich bringt: aus knackigem weißen und grünen Spargel, maigrünen Kräutern, süßen Erdbeeren und vielem mehr wird ein vegetarisches 4-Gang-Menü für wunderschöne Familientage und -feiern.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Geschirrtuch, Getränk und Vorratsbehälter für Kostproben. Die Lebensmittelkosten sind bereits im Entgelt enthalten. Die Zutaten sind vorwiegend in Bio-Qualität.

Annette Pannwitz-Czogalla

Mi, 07.05.2025, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Termin, 5 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,

Südstr. 3

Entgelt: 57,00 €

B 305 523 Vegetarisch-Vollwertig-Vegan - Teil 2

Inhalt s. A 305 523, S. 80.

Die Teilnahme an Teil 1 ist empfohlen, aber nicht notwendig.

Annette Pannwitz-Czogalla

Mi, 14.05.2025, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Termin, 5 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,

Südstr. 3

Entgelt: 57,00 €

B 305 503 Sommerfest

Kalte Suppen, einfache Salate und Ideen für den Grill (aus sicherheitstechnischen Gründen am Abend elektrisch/Grillpfanne - zugleich eine umweltfreundlichere Alternative...). Sowohl vegetarische als auch Fleisch- und Fischgerichte. Einfache Nachspeisen und Cocktailrezepte runden alles ab. Lassen Sie sich überraschen! Bitte bringen Sie eine Schürze, 2 Geschirrhandtücher sowie Behälter für eventuelle Überbleibsel mit. Zu empfehlen sind auch ein eigenes scharfes Messer und ein Cocktailglas.

Die Kosten für Lebensmittel sind im Kursentgelt enthalten.

Barbara Meiser

Fr, 23.05.2025, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,

Südstr. 3

Entgelt: 54,00 €

B 305 583 Meze

Türkische Vorspeisen

Sie werden an diesem Abend die abwechslungsreichen Vorspeisen „Meze“ kennen und lieben lernen. Die Vielfalt der türkischen Küche mit ihren vielen frischen Kräutern, Gemüsesorten, Teigplatten und Schafskäse wird auch hier immer beliebter. Wir werden bunte Variationen an Vorspeisen mit und ohne Fleisch zubereiten und die Köstlichkeiten danach gemeinsam in gemütlicher Runde verzehren. Bitte bringen Sie Geschirrtücher, ein scharfes Messer sowie kleine Gefäße für Kostproben mit. Die Kosten für Lebensmittel sind im Kursentgelt enthalten.

Ayse Sibel Willführ

Mi, 18.06.2025, 17:30 - 21:15 Uhr

1 Abend, 5 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,

Südstr. 3

Entgelt: 46,00 €

B 305 133 Die leichte Sommerküche

Lernen Sie verschiedene Rezepte aus der leichten Sommerküche kennen! Der Sommer bietet eine Vielzahl an frischem Gemüse und Obst, mit dem man herrlich leichte Gerichte zaubern kann, die an heißen Tagen sättigen und trotzdem figurfreundlich sind. Wir kochen gemeinsam unterschiedliche und auch vegetarische aber vor allem vitaminreiche Gerichte, die wir dann zusammen im Anschluss probieren und genießen werden. Zusätzlich gibt es wertvolle Tipps, wie man im Sommer so einige Kalorienfallen umgehen kann.

Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Dosen für eventuelle Reste, ein Getränk, ggf. eine Kochschürze. Für die Lebensmittel wird vor Ort in bar eine Umlage von 12,00 Euro pro Person eingesammelt.

Die Kursleiterin ist zertifizierte Ernährungsberaterin und Gewichtskoach.

Nicole Hafer

Do, 19.06.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

1 Termin, 4 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,

Südstr. 3

Entgelt: 31,00 €



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



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

Lesen und Schreiben lernen

Neue Kurse ab August 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
9 - 12 Uhr

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

Fr. Katarzyna Saja-Zick
(Planung und Beratung)
saja-zick@vhs-ostkreis-hannover.de
Tel. 05132 5000-19

Persönliche Sprechzeiten: montags, dienstags, donnerstags
9 - 12 Uhr

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

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

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

Sprachenberatung Fremdsprachen 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.

Sprachenberatung in Burgdorf:

Mittwoch, 22. Januar,
ab 18 Uhr
VHS Burgdorf, Bergstr. 4.



Deutsch

B 404 003 Deutsch als Fremdsprache für Anfänger A1.1

Für lateinisch alphabetisierte Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Der Kurs findet zweimal wöchentlich, montags und mittwochs statt. Eine Anmeldung ist nur nach Beratung möglich.

Suanita Fazlija
montags, 10.02.2025 bis 16.06.2025
jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr
30 Termine, 60 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2
Seminarraum 4
Entgelt: 238,00 €

B 404 041 Deutsch als Fremdsprache A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A1.1.

Der Kurs findet zweimal wöchentlich, mittwochs und donnerstags statt.

Eine Anmeldung ist nur nach Beratung möglich. Das Lehrbuch wird am ersten Unterrichtsabend bekanntgegeben.

Tuula Leikkanen-Wrede
mittwochs, 05.02.2025 bis 11.06.2025
jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr
30 Termine, 60 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6
Seminarraum 4
Entgelt: 238,00 €

B 404 002 Deutsch als Fremdsprache A2.1

Ein Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (mindestens A1 abgeschlossen). Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben. Der Kurs findet immer dienstags von 17.00 bis 20.15 Uhr statt. Eine Anmeldung ist nur nach Beratung oder Nachweis entsprechender Vorkenntnisse (Bescheinigung/Zertifikat) möglich.

Inal Tamzok
dienstags, 04.02.2025 bis 03.06.2025
jeweils von 17:00 - 20:15 Uhr
15 Termine, 60 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1
Entgelt: 238,00 €

B 404 051 Deutsch als Fremdsprache A2.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A.2.1. Der Kurs findet zweimal wöchentlich, montags und dienstags, statt. Eine Anmeldung ist nur nach Beratung möglich. Das Lehrbuch wird am ersten Unterrichtsabend bekanntgegeben.

Tuula Leikkanen-Wrede
montags, 10.02.2025 bis 16.06.2025
jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr
30 Termine, 60 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6
Seminarraum 5
Entgelt: 238,00 €

B 404 061 Deutsch als Fremdsprache B1.1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A.2. Der Kurs findet zweimal wöchentlich, montags und dienstags, statt. Eine Anmeldung über das Internet ist für diesen Kurs nicht möglich. Bitte melden Sie sich per E-Mail an unter 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, 10.02.2025 bis 16.06.2025
jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr
30 Termine, 60 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6
Seminarraum 5
Entgelt: 238,00 €

B 404 043 Vorbereitungskurs für die Prüfung telc Deutsch B1

Der Kurs richtet sich an Personen, die sich intensiv auf die Prüfung telc B1 vorbereiten möchten. Sie lernen das Prüfungsformat kennen und trainieren anhand von Modelltests die einzelnen Kompetenzbereiche Lesen, Schreiben, Hören und Sprechen. Sie üben die mündliche Prüfung und bereiten sich auf diese Art auf eine erfolgreiche Teilnahme an der Prüfung vor. Eine Anmeldung ist nur nach Beratung möglich. Bitte bringen Sie zum Kurs folgendes Buch mit: "Prüfungstraining|Zertifikat Deutsch (telc Deutsch B1)" ISBN 978-3-06-020310-9

Charlotta von Rutenberg
dienstags, 25.03.2025 bis 30.04.2025
jeweils von 17:00 - 20:15 Uhr
12 Termine, 48 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2
Seminarraum 3
Entgelt: 193,00 €

B 404 013 Deutsch als Fremdsprache B2.1 - Teil 2

Nur für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die das Niveau B1 abgeschlossen haben. Der Kurs findet zweimal wöchentlich, montags und mittwochs statt. Eine Anmeldung ist nur nach Beratung oder Nachweis entsprechender Vorkenntnisse (Einstufung/Bescheinigung/Zertifikat) möglich.

Denise Laes
montags, 17.02.2025 bis 02.06.2025
jeweils von 18:00 - 20:15 Uhr
25 Termine, 75 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2
Seminarraum 2
Entgelt: 295,00 €



2022 DVV, Frank Schemmann (Fotograf)



Kontakte:

Annika Schindel

Programmbereichsleitung
05132 50 00 - 13

Viola Wegener

Sachbearbeitung
05132 50 00 - 25

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0



Plattdeutsch

B 427 011 „Moses“ für Freundinnen und Freunde des Plattdeutschen

Zu den biblischen Geschichten gibt es vielfältige niederdeutsche Übersetzungen. In diesem Kurs haben die Teilnehmenden Gelegenheit, die Moses-Geschichte, „Die Jugend des Mose: 2,1-14“, aus dem Alten Testament auf Niederdeutsch zu hören und zu lesen. Besonders die weiblichen, aber auch die männlichen, Figuren haben in dieser Erzählung wichtige Rollen, die auch heute Aktualität besitzen. Die Monologe und Dialoge sollen ausgestaltet, mit eigenen Ideen angereichert und ins Niederdeutsche übertragen werden. Erforderliches niederdeutsches Vokabular wird bereitgestellt bzw. gemeinsam erarbeitet. Unterschiedliche Niederdeutsch-Kenntnisse der Teilnehmenden werden berücksichtigt. Es geht um Interesse an biblischen Texten und an der niederdeutschen Sprache...nich bange wän - mitmaken!“

Hildegard Meyer-Glose

Fr, 28.02.2025, 17:00 - 19:15 Uhr

Sa, 01.03.2025, 15:00 - 17:15 Uhr

2 Termine, 6 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 4

Entgelt: 33,00 €

B 427 991 Bildungsurlaub: Niederdeutsche Sprache und Kultur

Montag, Dingesdag,Freitag
- mit Plattdüütsch dör de Wäken

Sie werden im Rahmen dieses Kurses von zwei Muttersprachlerinnen in die niederdeutsche Sprache eingeführt. Sie können Kenntnisse erwerben über die Geschichte dieser fast in Vergessenheit geratenen Sprache und erhalten ebenso Gelegenheit, in kleinen Dialogen sowie in Verbindung mit dem praktischen Tun die Sprache in einfachen Sätzen anzuwenden. Anhand vorgelesener Geschichten werden Sie eingeladen in die Sprache einzutauchen und werden vermutlich Vieles schon intuitiv verstehen. Sie lernen, sich in alltäglichen Situationen auf Niederdeutsch zu verständigen. Vorkenntnisse des Niederdeutschen sind nicht erforderlich. Unterschiedliche Voraussetzungen der Teilnehmerinnen werden berücksichtigt. Ebenso werden die regionalsprachlichen Verschiedenheiten und Besonderheiten einbezogen. Eine Exkursion (z.B. Gut Adolphshof, Kräuterführung) sowie die gemeinsame Zubereitung einer kleinen Mahlzeit sind Teil des Programms.

Lernziele:

- Einfache niederdeutsche Vorstellungs- und Begrüßungsformeln verstehen und sprechen
- Typische niederdeutsche Redewendungen für den alltäglichen Gebrauch verstehen und sprechen

- Die geschichtliche Entwicklung des Niederdeutschen in groben Zügen kennen
 - Die hochdeutsche Lautverschiebung erklären und dementsprechende Beispielenennen
 - Das Niederdeutsche in einfachen Texten sowie in einfacher gesprochener Sprache sinngemäß verstehen
 - Interesse an der Entdeckung der sprachlichen Besonderheiten des Niederdeutschen haben
 - In Verbindung mit dem praktischen Tun Freude entwickeln am Erproben des Sprechens und „Lust auf mehr!“ bekommen
- Im Kursentgelt enthalten sind Kosten für das Seminar, die Seminarunterlagen, die Führung am Adolphshof sowie die Lebensmittel für die Kocheinheit. Der Bildungsurlaub ist in Niedersachsen und Nordrhein-Westfalen anerkannt. Selbstverständlich kann der Kurs auch als Intensivwoche von Menschen belegt werden, die keinen Bildungsurlaub beantragen.

VA-Nr.: B25-127750-52

Walburga Gerwing, Hildegard Meyer-Glose

montags, 31.03.2025 bis 04.04.2025

jeweils von 09:00 - 16:00 Uhr

5 Termine, 40 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 4

Entgelt: 254,00 €



B 427 012 Mit Plattdüütsch dör't Fröhjohr

Mit kleinen thematisch passenden und vorgelesenen Geschichten und Gedichten wollen wir uns auf den besonderen sprachlichen Ausdruck der niederdeutschen Sprache einstimmen. In kurzen Redesequenzen und dem Alltag entnommenen Dialogen wollen wir uns dem unbefangenen Sprechen auf Niederdeutsch nähern.

Regionale Sprachvarianten werden einbezogen. Der Kurs ist für Plattsprecher sowie -versther gleichermaßen geeignet. Es wird auf unterschiedliche Voraussetzungen der Teilnehmenden eingegangen.

Hildegard Meyer-Glose

Fr, 25.04.2025, 17:00 - 19:15 Uhr

Sa, 26.04.2025, 15:00 - 17:15 Uhr

2 Termine, 6 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1

Entgelt: 33,00 €

B 427 021 Nu geiht dat los - Sömmer, Sünnenschien un Plattdüütsch

Mit kleinen Redesequenzen und „Lütten Snack“ (Small Talk) über das Wetter und die Welt wollen wir das plattdeutsche Sprechen üben. Mit Angeboten auf unterschiedlichen Niveaus wird auf die Voraussetzungen der Teilnehmenden eingegangen. Es soll gelernt werden, wiederkehrende Wörter aus dem Alltag kennenzulernen und kleine Unterhaltungen zu führen. Je nach Interesse werden historische Aspekte der Sprache sowie niederdeutsche Literatur einbezogen. Der Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene.

Hildegard Meyer-Glose

Fr, 20.06.2025, 17:00 - 19:15 Uhr

Sa, 21.06.2025, 15:00 - 17:15 Uhr

2 Termine, 6 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 4

Entgelt: 33,00 €

C 427 012 Herbst-Kurs Plattdeutsch kennenlernen

Keem güllen de Harwst...

Mit dem Gedicht „Herr von Ribbeck auf Ribbeck im Havelland“ in der niederdeutschen Übersetzung von Pfarrer Wegmann wollen wir uns dieser erhaltenswerten Sprache nähern. Ausgehend vom Gedicht werden die Besonderheiten des Plattdeutschen hervorgehoben und verdeutlicht. Es besteht Gelegenheit, geschichtliche Aspekte sowie Charakteristika der niederdeutschen Sprache in Aussprache und Grammatik kennenzulernen. Regional-sprachliche Varianten werden besprochen und eingebunden. Der Kurs richtet sich an Freundinnen und Freunde des Plattdeutschen, die diese Sprache gern hören oder sprechen. Das Ziel ist, sich vertraut zu machen mit dem Klang der Sprache und ins Sprechen zu kommen.

Hildegard Meyer-Glose

Fr, 10.10.2025, 17:00 - 19:15 Uhr

Sa, 11.10.2025, 15:00 - 17:15 Uhr

2 Termine, 6 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1

Entgelt: 33,00 €

C 427 021 Wiehnachen kumm alltied so frauh

In diesem Kurs stehen niederdeutsche Weihnachts-Gedichte im Vordergrund. Zudem soll die Weihnachtsgeschichte nach Lukas in der Übersetzung von Friedrich Wille („De plattdüütsche Baibel“) gemeinsam gelesen werden. Es besteht Gelegenheit, mit einem im Kurs erarbeiteten niederdeutschen Wortspeicher weihnachtliche Karten zu gestalten sowie einfache Gedichtformen, z.B.: Akrostichon, Elfchen, Haiku, zu erproben. Bitte Buntstifte o.ä. und Blanko-Karten mitbringen.

Hildegard Meyer-Glose

Fr, 21.11.2025, 17:00 - 19:15 Uhr

Sa, 22.11.2025, 15:00 - 17:15 Uhr

2 Termine, 6 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 4

Entgelt: 33,00 €





young & free!

Die Kursreihe "young&free" umfasst besondere Kursangebote für junge Menschen. "free" bezieht sich dabei sowohl auf den offenen Charakter der Angebote, der viel Raum für Eure Fragen, Meinungen und Wünsche lässt, als auch darauf, dass Kosten lediglich für Materialien anfällt. In diesem Kurs wird als Schnupperangebot kein sonstiges Kursentgelt fällig.

B 406 201 Heartstopper

for young adults from approx. 14 - 21
Hi! Join us for a fun and meaningful afternoon where we'll dive into the hit show "Heartstopper"! Whether you're a long-time fan of books or show, or just discovering it, this is your chance to share your thoughts, explore the themes of friendship, love and identity and talk about all things Heartstopper! Connect to others who love the show and/or books and meet up in an open and safe space, practising English in a fun way! We will have snacks, watch and read some excerpts and you will get the chance to create some fanfiction or fanart if you want to.

Annika Schindel
Do, 10.04.2025, 17:00 - 20:00 Uhr
1 Termin, 4 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6
Seminarraum 3
Entgelt: 5,00 €

B 406 210 Simulation Game - EU - online

Negotiate and reach an agreement in the Council of the EU - for teenagers from 14 to 18

Step into the shoes of a national minister and experience EU decision-making by negotiating on real topics that matter to you.

Agreeing on a common charger for your devices, banning single-use plastics or supporting the transition to electric cars and greener buildings - it's all in your hands. We will decide on the topic together and give you some time to prepare. The simulation game will take place on May 8, on the evening before the international European Day on May 9.

The game and debates will be supervised by the course leader. The simulation can be played via smartphone or PC, the overall meeting will take place on Zoom.

Annika Schindel
Do, 08.05.2025, 17:00 - 20:00 Uhr
1 Termin, 4 UStd
Zoom, kostenfrei

B 305 171 LGBTQ+ Kochtreff

Kochabend für junge Menschen der queer-Community zwischen 14 und 21

Wir wollen einen lockeren Abend verbringen und abwechslungsreiche vegetarische und vegane Gerichte und Snacks kochen, dazu ein paar Mocktail-Ideen. Beim gemeinsamen Essen habt ihr im geschützten Raum die Möglichkeit zum Austausch, zu Diskussionen und Fragen, auch abseits des Themas Ernährung, z.B. Familie, Freunde, Liebe und Schule.

Annika Schindel
Fr, 21.03.2025, 17:00 - 20:45 Uhr
1 Termin, 5 UStd
Burgdorf, RBG (IGS), Vor dem Celler Tor 92
Küche, RBG, Neubau
Entgelt: 9,00 €

C 305 021 Back to Hogwarts

Fan-Nachmittag mit Kochen, Lesen und Basteln für Jugendliche von 12 bis 16
Alle Harry Potter-Fans wissen: am 01.09. jeden Jahres beginnt das neue Schuljahr in Hogwarts und der Hogwartsexpress verlässt Gleich 9 3/4. Aus diesem Anlass feiern eine kleine Harry Potter Party! Dazu kreieren wir zunächst ein paar typische Harry Potter Snacks in der Schulküche. Während wir diese genießen, schauen wir ausgesuchte Ausschnitte der Filme und suchen uns kleine Buchszenen, um diese zu diskutieren und/oder nach zu xspielen. Um bei allen Hexen und Zauberern auch die Lust auf die Originalversionen zu wecken, werden die Ausschnitte teils auf Englisch sein. In diesem Sinne: Wizzo!

Annika Schindel
Mo, 01.09.2025, 16:00 - 20:00 Uhr
1 Termin, 5 UStd
Burgdorf, RBG (IGS), Vor dem Celler Tor 92, Küche, RBG, Neubau
Entgelt: 9,00 €





Kontakte:

Annika Schindel

Programmbereichsleitung
05132 50 00 - 13

Viola Wegener

Sachbearbeitung
05132 50 00 - 25

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

Burgdorf

B 406 081 Englisch A1

Ein Kurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (ca. 3 Semester VHS). Praxisorientiert, alltagsnah und in einer lockeren Atmosphäre können Sie Ihre Kenntnisse aus dem vorangegangenen Semester vertiefen und erweitern. Lehrbuch: Go for it! A1, ISBN 978-3-19-102938-8, ab Lektion 6/7. Sandra Anunção-Göbert donnerstags, 13.02.2025 bis 19.06.2025 jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr 15 Termine, 30 UStd Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, EDV-Raum Entgelt: 124,00 €

B 406 191 Englisch Auffrischung A2

Nie wieder sprachlos unterwegs! Dieser Kurs vermittelt praxisorientierte Grundlagen der englischen Sprache. Er richtet sich an Personen, die schon einmal A2-Kenntnisse erworben haben und diese auffrischen möchten, oder an jene, die A1 abgeschlossen haben und sich wünschen und zutrauen, A2-Kenntnisse in flotter Form neu zu erwerben. Der Kurs startet mit einer Wiederholung des Gelernten aus dem Vorsemester. Lehrwerk: "A New Start-Refresher A2 - New Edition", Cornelsen, ISBN 978-3-464-20034-6, ab Lektion 4.

Christa Becker dienstags, 18.02.2025 bis 10.06.2025 jeweils von 15:30 - 17:00 Uhr 15 Termine, 30 UStd Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6 Seminarraum 4 Entgelt: 124,00 €

B 406 171 Easy Conversation B1

This course will prepare you to communicate effectively in English as it is used in a variety of real-life-situations. You will be encouraged to speak and enjoy the language while you are at it. In addition to our course book we will have a closer look at very informative short stories about life in GB, USA and Canada. Lehrwerk "A New Start- Refresher B1 ", Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-20232-6, ab Lektion 7. Christa Becker montags, 17.02.2025 bis 23.06.2025 jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr 15 Termine, 30 UStd Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6 Seminarraum 3 Entgelt: 124,00 €

B 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, 06.02.2025 bis 12.06.2025 jeweils von 08:55 - 10:25 Uhr 15 Termine, 30 UStd Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6 Seminarraum 1 Entgelt: 124,00 €

B 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, 06.02.2025 bis 12.06.2025 jeweils von 10:30 - 12:00 Uhr 15 Termine, 30 UStd Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6 Seminarraum 1 Entgelt: 124,00 €

B 406 121 Englisch B2.1

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 starten in das Niveau B2.1.. Wir freuen uns auf neue Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (B1 abgeschlossen). Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben. Sandra Anunção-Göbert dienstags, 11.02.2025 bis 17.06.2025 jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr 16 Termine, 32 UStd Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, EDV-Raum Entgelt: 132,00 €

B 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, 11.02.2025 bis 03.06.2025 jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr 15 Termine, 30 UStd Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6 Seminarraum 4 Entgelt: 124,00 €

B 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. N.N. mittwochs, 12.02.2025 bis 11.06.2025 jeweils von 09:00 - 10:30 Uhr 15 Termine, 30 UStd Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6 Seminarraum 3 Entgelt: 124,00 €



B 406 991 Teilzeit-Bildungsurlaub Englisch Auffrischung A1/A2

Der Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmende, die schon einmal grundlegende Englischkenntnisse erworben haben und diese auffrischen, festigen und ausbauen möchten. Im Fokus stehen:

- Training kommunikativer Kernkompetenzen wie Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben
- Auffrischung, Festigung und Ausbau grundlegender Wortschatz- und Grammatikkenntnisse
- Entwicklung einer natürlichen, authentischen Sprache - Entdeckung englischsprachiger Kulturen

Lehrwerk: Refresh Now A2, Klett, ISBN 978-3-12-605187-3.

VA-Nr.: B25-130846-19

Christiane Bosenius

Mo, 24.03.2025 bis Fr, 28.03.2025

täglich jeweils von 08:30 - 12:30 Uhr

5 Termine, 25 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 4

Entgelt: 135,00 €

C 406 991 Teilzeit-Bildungsurlaub Englisch A2 - Auffrischung und leichte Konversation

Der Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmende, die schon einmal erweiterte Grundkenntnisse (A2) erworben haben und diese auffrischen, festigen und ausbauen möchten. Im Fokus stehen:

- Training kommunikativer Kernkompetenzen wie Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben
- Auffrischung, Festigung und Ausbau grundlegender Wortschatz- und Grammatikkenntnisse
- Entwicklung einer natürlichen, authentischen Sprache - Entdeckung englischsprachiger Kulturen

Lehrwerk: Refresh Now A2, Klett, ISBN 978-3-12-605187-3, ab Lektion 5.

VA-Nr.: B25-130845-21

Christiane Bosenius

Mo, 22.09.2025 bis Fr, 26.09.2025

täglich jeweils von 08:30 - 12:30 Uhr

5 Termine, 25 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 4

Entgelt: 135,00 €

Isernhagen

B 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 9.

Christiane Bosenius

donnerstags, 06.02.2025 bis 26.06.2025

jeweils von 09:00 - 10:30 Uhr

17 Termine, 34 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 2

Entgelt: 140,00 €

B 406 172 Practising Everyday English B2

This course aims to improve your speaking ability so that you can use your English confidently in everyday situations. We will be talking about short stories, topics of common interest and current affairs, leading to interesting discussions, debates and roleplays. We will also revise and consolidate relevant grammar topics.

The participants will be advised of any material at the beginning of the course.

Charlotta von Rutenberg

mittwochs, 05.02.2025 bis 30.04.2025

jeweils von 09:30 - 11:15 Uhr

11 Vormittage, 22 UStd

Isernhagen N.B., am Ortfelde 71,

Feuerwehrhaus, Gruppenraum

Entgelt: 125,00 €

B 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

mittwochs, 05.02.2025 bis 25.06.2025

jeweils von 16:30 - 18:00 Uhr

18 Termine, 36 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 2

Entgelt: 147,00 €

B 406 992 Teilzeit-Bildungsurlaub: Englisch Refresher A2/B1

In diesem Bildungsurlaub frischen wir die wichtigsten Themen und Grammatikstrukturen der Niveaus A2 und B1 in intensiver, knackiger Form auf. Wir beginnen ganz nah bei uns mit den Themen Small Talk, sich vorstellen, Hobbys & Freizeit, lernen dann, unser Umfeld zu beschreiben und zu vergleichen. Anschließend tauschen wir uns über Erfahrungen in der Vergangenheit aus, schmieden Pläne und lernen, uns sprachlich an einem fremden Ort zu orientieren und im Restaurant, Geschäft und Pub höflich und erfolgreich zu verständigen. Im Bereich B1 spielen abstraktere Themen wie Arbeit / Beruf und Gesundheit / Umwelt, sowie Strategien und sprachliche Mittel, um in Diskussionen und Verhandlungen Argumente vorzubringen und den Standpunkt zu verdeutlichen, eine Rolle. Durch vielfältige Materialien und Übungsformen sowie den Einsatz verschiedener Medien (z.B. kurze Videos) wird der Unterrichtstag kurzweilig gestaltet und verschiedene Lerntypen angesprochen. So werden die Grundlagen in den Bereichen Wortschatz, Grammatik, Leseverstehen und Hörverstehen aufgefrischt und gefestigt und jede Menge lockere Sprechansätze geschaffen, um Vorbehalte, Englisch aktiv zu nutzen, nach und nach abzubauen. Es wird mit Kopien der Dozentin gearbeitet.

VA-Nr.: B25-127749-86

Charlotta von Rutenberg

Mo, 02.06.2025 bis Fr, 06.06.2025

täglich jeweils von 09:00 - 14:00 Uhr

5 Termine, 30 UStd

Isernhagen N.B., am Ortfelde 71,

Feuerwehrhaus, Gruppenraum

Entgelt: 163,00 €

25 %

Werbeprämie

Sie erhalten einen Gutschein über 25 % des Kursentgeltes*, wenn Sie neue Teilnehmende für die VHS Ostkreis Hannover werben.

Nähere Informationen dazu finden Sie in den Geschäftsbedingungen.

*max. 50 €, Materialkosten etc. werden nicht berücksichtigt.



Lehrte

B 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, 05.02.2025 bis 11.06.2025

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

15 Termine, 30 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Seminarraum 1

Entgelt: 124,00 €

B 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 12.

Am 17.03., 24.04. und 31.03. findet kein Unterricht statt.

Rebecca Jauss

montags, 17.02.2025 bis 23.06.2025

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

12 Termine, 24 UStd

Lehrte, Gymnasium, Burgdorfer Str. 16

Entgelt: 102,00 €

B 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. Unsere neuerworbenen Kenntnisse vertiefen wir beim aktiven Sprechen.

Lehrbuch: English Unlimited B1+, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-539915-0, ab ca. Lektion 8.

Am 17.03., 24.04. und 31.03. findet kein Unterricht statt.

Rebecca Jauss

montags, 17.02.2025 bis 23.06.2025

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

12 Termine, 24 UStd

Lehrte, Gymnasium, Burgdorfer Str. 16

Entgelt: 102,00 €

B 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, 05.02.2025 bis 11.06.2025

jeweils von 09:00 - 10:30 Uhr

15 Termine, 30 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Seminarraum 1

Entgelt: 124,00 €

B 406 123 Fairway A2

Ein Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (mindestens Niveau A1). Wir setzen den Unterricht fort 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 5b. Am 18.03., 25.03. und 01.04. findet kein Unterricht statt.

Rebecca Jauss

dienstags, 11.02.2025 bis 17.06.2025

jeweils von 09:00 - 10:30 Uhr

12 Termine, 24 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Seminarraum 3

Entgelt: 102,00 €

B 406 223 Englisch A1 - Fairway new

Englisch für Personen mit leichten Vorkenntnissen

In diesem Kurs werden wir unsere sprachlichen Schritte fortsetzen und Neues dazu lernen. Neue Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrwerk: Fairway new A1, Klett, ISBN: 978-3-12-501610-1 ab Lektion 11.

Am 17.03., 24.04. und 31.03. findet kein Unterricht statt.

Rebecca Jauss

montags, 17.02.2025 bis 23.06.2025

jeweils von 08:30 - 10:00 Uhr

12 Termine, 24 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Seminarraum 3

Entgelt: 102,00 €

B 406 303 Englisch A2 - At Your Leisure

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 ca. Lektion 7) ermöglicht einen langsamen und praxisorientierten Lernerfolg. Es sind neue Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen, herzlich willkommen!

Am 18.03., 25.03. und 01.04. findet kein Unterricht statt.

Rebecca Jauss

dienstags, 11.02.2025 bis 17.06.2025

jeweils von 10:40 - 12:10 Uhr

12 Abende, 24 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Seminarraum 3

Entgelt: 102,00 €

B 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, 05.02.2025 bis 11.06.2025

jeweils von 10:45 - 12:15 Uhr

15 Termine, 30 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Seminarraum 1

Entgelt: 124,00 €



Uetze

Neu! A 406 025 Bildungsurlaub: Englisch Auffrischung A2/B1

In diesem Bildungsurlaub frischen wir die wichtigsten Themen und Grammatikstrukturen der Niveaus A2 und B1 in intensiver, knackiger Form auf. Wir beginnen ganz nah bei uns mit den Themen Small Talk, sich vorstellen, Hobbys & Freizeit, lernen dann, unser Umfeld zu beschreiben und zu vergleichen. Anschließend tauschen wir uns über Erfahrungen in der Vergangenheit aus, schmieden Pläne und lernen, uns sprachlich an einem fremden Ort zu orientieren und im Restaurant, Geschäft und Pub höflich und erfolgreich zu verständigen. Im Bereich B1 spielen abstraktere Themen wie Arbeit / Beruf und Gesundheit / Umwelt, sowie Strategien und sprachliche Mittel, um in Diskussionen und Verhandlungen Argumente vorzubringen und den Standpunkt zu verdeutlichen, eine Rolle. Durch vielfältige Materialien und Übungsformen sowie den Einsatz verschiedener Medien (z.B. kurze Videos) wird der Unterrichtstag kurzweilig gestaltet und verschiedene Lerntypen angesprochen. So werden die Grundlagen in den Bereichen Wortschatz, Grammatik, Leseverstehen und Hörverstehen aufgefrischt und gefestigt und jede Menge lockere Sprechansätze geschaffen, um Vorbehalte, Englisch aktiv zu nutzen, nach und nach abzubauen. Es wird mit Kopien der Dozentin gearbeitet. Der Bildungsurlaub ist in Niedersachsen und Nordrhein-Westfalen anerkannt. VA-Nr.: B25-127749-86
Charlotta von Rutenberg
Mo, 13.01.2025 bis Fr, 17.01.2025
täglich jeweils von 09:00 - 14:00 Uhr
5 Tage, 30 UStd
Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15
Seminarraum 1
Entgelt: 160,00 €

online

online! B 406 130 Englisch Auffrischung A2 - online

Ein Kurs für Teilnehmende, die schon einmal leicht fortgeschrittene Kenntnisse erworben haben (ca. A2) und diese anhand abwechslungsreicher Themen und Übungen auffrischen, vertiefen und anwenden möchten. In der Kleingruppe (5-8 Teilnehmende) kann besonders individuell auf Fragen eingegangen und viel gesprochen werden. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
Das Onlineangebot läuft über die Lernplattform vhs.cloud: <https://www.vhs.cloud>. Auf der Startseite unserer Homepage finden Sie eine Anleitung zur kostenlosen Registrierung in der vhs.cloud. Nach Ihrer Kursanmeldung bei der VHS erhalten Sie 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!
Sandra Anunciação-Göbert
dienstags, 11.02.2025 bis 17.06.2025
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr
16 Termine, 32 UStd
VHS Cloud
Entgelt: 151,00 €

online! B 406 070 Easy Conversation B1

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

Der Kurs findet über die Plattform ZOOM statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. Bitte geben Sie Ihre E-Mail-Adresse bei der Anmeldung unbedingt an. Stellen Sie vor der ersten Unterrichtsstunde die Funktionalität des Equipments (Audio, Mikrofon und ggf. Webcam) sicher. Auf <https://zoom.us/test> können Sie die Funktionen Audio, Mikrofon und Webcam jederzeit testen.
Stefanie Dusenbury
montags, 03.02.2025 bis 16.06.2025
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr
16 Termine, 32 UStd
Zoom
Entgelt: 132,00 €

online! B 406 080 Englisch Auffrischung und Konversation B1

Wir frischen die wichtigsten Redemittel und Grammatikthemen der Stufen A2 und B1 auf und wenden die Kenntnisse bei vielfältigen Sprechansätzen in lockerer Atmosphäre an. So können Sie Unsicherheiten abbauen und Englisch in Urlaub, Freizeit und Beruf endlich aktiv, selbstbewusst und vor allem mit Freude anzuwenden. Der Kurs eignet sich für Personen mit etwa 3-4 Jahren Schulenglisch oder vergleichbaren guten Kenntnissen. Lehrwerk: Refresh Now B1, Klett, ISBN 978-3-12-605189-7. Bitte erst nach dem ersten Kurstag erwerben. Der Kurs findet über die Plattform ZOOM statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail. Bitte geben Sie Ihre E-Mail-Adresse bei der Anmeldung unbedingt an. Stellen Sie vor der ersten Unterrichtsstunde die Funktionalität des Equipments (Audio, Mikrofon und ggf. Webcam) sicher. Auf <https://zoom.us/test> können Sie die Funktionen Audio, Mikrofon und Webcam jederzeit testen.
Stefanie Dusenbury
mittwochs, 05.02.2025 bis 11.06.2025
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr
16 Termine, 32 UStd
Zoom
Entgelt: 132,00 €

VHS cloud

Informationen zum Thema
"Kurse in der vhs.cloud"
finden Sie auf
S. 101.



B 406 990 TZ-Bildungsurlaub in Irland

English Refresher in Galway

Galway - die kulturelle Hauptstadt Westirlands und im Jahr 2020 sogar Kulturhauptstadt Europas - und Sie können im Frühjahr 2025 für eine Woche in die lebendige Stadt eintauchen und an einer Sprachschule Ihre Englischkenntnisse auffrischen! Vormittags besuchen Sie in der Sprachschule einen Englischkurs zur Auffrischung Ihrer Kenntnisse - je nach Einstufung auf dem Niveau A1, A2, B1 oder B2 und je nach Wunsch in 20 oder 30 Unterrichtseinheiten in der Woche. In der unterrichtsfreien Zeit locken Erkundungen der bunten Kunst-, Musik- und Gastronomieszene Galways sowie Ausflüge in die atemberaubende Natur der irischen Westküste am "Wild Atlantic Way".

Für die Unterbringung wurden Zimmer (inkl. Frühstück) in einem modernen Hotel reserviert. Dieses Hotel ist Kooperationspartner der Sprachschule und kann somit unschlagbare Preise bieten. Es ist aber ebenso möglich, sich eigenständig eine Unterkunft zu suchen (es gibt auch weitere Unterkünfte, die einen vergünstigten Deal mit der Sprachschule haben). In jedem Fall erfolgen Buchung und Zahlung von Sprachkurs und Unterkunft auf eigene Rechnung und Kosten der Teilnehmenden. Auch An- und Abreise werden eigenständig gebucht.

Gerne begleitet die zuständige Programm- bereichsleiterin, die auch den Aufenthalt in Galway begleitet, Ihre Suche und Buchung. Alle Informationen zur Sprachschule, Buchung, Unterkünften und Anreise erhalten Sie bei ihr: schindel@vhs-ostkreis-hannover.de.

Am 09. Januar wird es einen Informations- abend geben, dabei können sich auch Teil- nehmende vernetzen. Aufgrund der vielen überregionalen Anfragen findet dieses Treffen online über Zoom statt. Selbstver- ständlich sind nach persönlicher Absprache auch Infogespräche vor Ort möglich. Die Fachbereichsleitung informiert sie dann auch über ihre Anreise, und es gibt für Sie die Möglichkeit, die eigene Anreise darauf abzustimmen und sich anzuschließen. Im Zuge der Buchung wird ein online-Einstu- fungstest der Sprachschule durchgeführt, diesen stellt Ihnen die Fachbereichsleitung zur Verfügung.

Im Entgelt enthalten ist die Organisation und Begleitung der VHS. Der Sprachkurs wird online (gern in Begleitung von Annika Schindel) gebucht.

- Preise:

09:00 - 12:30, 20 UE: 400 Euro
(inkl. Lehrbuch und Stadttour auf Engl.)

09:00 - 15:00, 30 UE: 485 Euro
(inkl. Lehrbuch und Stadttour auf Engl.)

- 5 Tage Teilzeit-Bildungsurlaub,
Aufenthalt in der Partnerunterkunft
"The Connacht Hotel Galway" von Sa bis
Sa oder So bis So.

- Preis für 7 Nächte im Doppelzimmer zur
Einzelnutzung (inkl. Frühstück, WLAN,
Pool): 560 Euro

- Preis für 7 Nächte im Doppel- oder Zwei-
bettzimmer zu Zweit (inkl. Frühstück,
WLAN, Pool): 630 Euro

Der Kurs ist in Niedersachsen als Teil-
zeit-Bildungsurlaub anerkannt. Weitere
Bundesländer können angefragt werden.

VA-Nr.: Die VA-Nummer ergibt aus der
jeweiligen Einstufung des Sprachniveaus
(A1 - B2)

Mo, 31.03.2025 bis Fr, 04.04.2025
täglich jeweils von 09:00 - 12:00 Uhr oder
von 09:00 - 15:00 Uhr

Galway

Entgelt: 100,00 €





Kontakte:

Annika Schindel

Programmbereichsleitung
05132 50 00 - 13

Viola Wegener

Sachbearbeitung
05132 50 00 - 25

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

Burgdorf

B 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.

Das Material wird im Kurs bekannt gegeben. Kein Unterricht am 23. und 30.04.2025.

Cathy Struckmeier
mittwochs, 19.02.2025 bis 04.06.2025
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr
12 Termine, 24 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6
Seminarraum 3
Entgelt: 102,00 €

B 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 11. Kein Unterricht am 23. und 30.04.2025.

Cathy Struckmeier
mittwochs, 19.02.2025 bis 04.06.2025
jeweils von 16:00 - 17:30 Uhr
12 Termine, 24 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6
Seminarraum 3
Entgelt: 102,00 €

B 408 071 Parlons français! B1

Condition requise: 5 ans de français
Il s'agit d'un cours pour des participants avec un niveau de français avancé. Nos sujets de conversation sont variés: articles de journaux, textes littéraires classiques et modernes, films.

Kein Unterricht am 22. und 29.04.2025.
Cathy Struckmeier
dienstags, 18.02.2025 bis 03.06.2025
jeweils von 15:00 - 16:30 Uhr
12 Termine, 24 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6
Seminarraum 3
Entgelt: 102,00 €

B 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 24.04.2025.
Cathy Struckmeier
donnerstags, 20.02.2025 bis 12.06.2025
jeweils von 11:00 - 12:30 Uhr
12 Termine, 24 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6
Seminarraum 3
Entgelt: 102,00 €

B 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, 12.02.2025 bis 30.04.2025
jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr
10 Termine, 20 UStd
Ehlershausen, Feuerwache
Entgelt: 86,00 €

A 408 981 Teilzeit-Bildungsurlaub: Französisch - Wiederholung und Vertiefung A1

Für Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen

Sie haben bereits leichte Vorkenntnisse der französischen Sprache gesammelt, aber Ihnen fehlt der Wortschatz, die Sicherheit im Umgang mit der Grammatik und vor allem, der Mut zu Sprechen? Dann sind Sie in diesem Bildungsurlaub 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 in 5 Tagen die Grundlagen der französischen Sprache wiederholen, festigen und vertiefen. Selbstverständlich ohne Leistungsdruck, dafür mit interaktiven und hilfreichen Lernmethoden. Von der Begrüßung und Vorstellung der Person bis hin zu Einkaufen auf dem Markt, der Orientierung in der Stadt, dem Beschreiben von Wohnsituationen und Lebensstilen 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!
Wir arbeiten mit dem Lehrwerk "Rencontres en français A1", Klett, ab ca. Lektion 6. VA-Nr.: B25-127775-53

Astrid Le Loup
Mo, 13.01.2025 bis Fr, 17.01.2025
täglich jeweils von 08:00 - 12:45 Uhr
5 Termine, 30 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6
Seminarraum 1
Entgelt: 165,00 €

Isernhagen

B 408 052 Cours de Conversation B1

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

Voraussetzung ca. 5 Jahre Französisch
Claire Deseke
mittwochs, 12.02.2025 bis 25.06.2025
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr
17 Termine, 34 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1
Entgelt: 140,00 €





Kontakte:

Annika Schindel

Programmbereichsleitung
05132 50 00 - 13

Viola Wegener

Sachbearbeitung
05132 50 00 - 25

Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

Burgdorf

B 409 131 Parliamo Italiano - für Anfängerinnen und Anfänger

Wer eine Sprache lernen möchte, muss erst einmal Spaß daran haben - dieses ist bei uns garantiert! Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die noch keine oder sehr geringe Kenntnisse der italienischen Sprache haben. Mit der Hilfe des Kurs- und Trainingsbuches starten wir unsere Reise in einer wunderschönen Sprache und in die Kultur des Landes, alles in einer lockeren Atmosphäre und alltagsnah.

Lehrbuch: Con Piacere nuovo A1 Kurs- und Übungsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, sowie Con Piacere nuovo A1 Trainingsbuch, ISBN 978-3-12-525203-5.

Ggf. kann der Unterricht auch in den Ferien stattfinden!

Lisa Puddu Geisler

donnerstags, 06.02.2025 bis 15.05.2025

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

12 Termine, 24 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 1

Entgelt: 102,00 €

B 409 001 Italiano Con Piacere

Lust auf Italienisch? Dann hin zu diesem Kurs. Ohne Stress und mit viel Spaß und Freude lernen wir weiter in der klangvollen italienischen Sprache. Ein Kurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Con Piacere Nuovo A1 und Übungsbuch, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1, ab ca. Lektion 4

Ggf. kann der Unterricht auch in den Ferien stattfinden!

Lisa Puddu Geisler

montags, 03.02.2025 bis 12.05.2025

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

12 Termine, 24 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 1

Entgelt: 102,00 €

Lisa Puddu Geisler

mittwochs, 05.02.2025 bis 14.05.2025

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

12 Termine, 24 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 1

Entgelt: 102,00 €

B 409 151 Gruppo Italiano

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 Sprechanlässe. Daneben werden die Kenntnisse in Grammatik und Wort-

schatz erweitert und gefestigt. Lehrbuch:

Con Piacere nuovo A2, Trainingsbuch, ISBN 978-3-12-525208-0 ab Lektion 1.

Ggf. kann der Unterricht auch in den Ferien stattfinden!

Lisa Puddu Geisler

dienstags, 04.02.2025 bis 22.04.2025

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

10 Termine, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 1

Entgelt: 86,00 €





B 409 201 Wiederholung, Vertiefung und Konversation

IL MATRIMONIO - Reflexiva und alles, was mit einer Hochzeit zu tun hat! für alle Teilnehmenden, die Lust haben, die Grammatik aufzufrischen und zu vertiefen und ohne Sprachbarriere eine schöne, spontane Konversation zu starten. Wir arbeiten mit Arbeitsblättern und viel Spaß und Humor!

Lisa Puddu Geisler

Fr, 07.02.2025, 16:30 - 18:45 Uhr

1 Termin, 3 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 3

Entgelt: 15,00 €

B 409 221 Wiederholung, Vertiefung und Konversation

L'APERITIVO - Konditional - wenn wir in Italien was essen und trinken möchten für alle Teilnehmenden, die Lust haben, die Grammatik aufzufrischen und zu vertiefen und ohne Sprachbarriere eine schöne, spontane Konversation zu starten. Wir arbeiten mit Arbeitsblättern und viel Spaß und Humor!

Lisa Puddu Geisler

Fr, 07.03.2025, 16:30 - 18:45 Uhr

1 Termin, 3 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 3

Entgelt: 15,00 €

B 409 241 Wiederholung, Vertiefung und Konversation

AL MARE - Präpositionen und Superlativ - das Meer kann auch inspirieren! für alle Teilnehmenden, die Lust haben, die Grammatik aufzufrischen und zu vertiefen und ohne Sprachbarriere eine schöne, spontane Konversation zu starten. Wir arbeiten mit Arbeitsblättern und viel Spaß und Humor!

Lisa Puddu Geisler

Fr, 04.04.2025, 16:30 - 18:45 Uhr

1 Termin, 3 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 3

Entgelt: 15,00 €

B 409 211 Wiederholung, Vertiefung und Konversation

A TAVOLA - das Verb PIACERE und die direkten Pronomen - Texte und Verständigung - und Essen sind angesagt für alle Teilnehmenden, die Lust haben, die Grammatik aufzufrischen und zu vertiefen und ohne Sprachbarriere eine schöne, spontane Konversation zu starten. Wir arbeiten mit Arbeitsblättern und viel Spaß und Humor!

Lisa Puddu Geisler

Fr, 21.02.2025, 16:30 - 18:45 Uhr

1 Termin, 3 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 3

Entgelt: 15,00 €

B 409 231 Wiederholung, Vertiefung und Konversation

A CASA - Possessiva und Sonderformen des Plurals - Zu Hause hat man viel zu tun!

für alle Teilnehmenden, die Lust haben, die Grammatik aufzufrischen und zu vertiefen und ohne Sprachbarriere eine schöne, spontane Konversation zu starten. Wir arbeiten mit Arbeitsblättern und viel Spaß und Humor!

Lisa Puddu Geisler

Fr, 21.03.2025, 16:30 - 18:45 Uhr

1 Termin, 3 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 3

Entgelt: 15,00 €

B 409 251 Wiederholung, Vertiefung und Konversation

LE EMOZIONI - Pronominalverben und Perfekt - wie drucke ich meine Emotionen aus -

für alle Teilnehmenden, die Lust haben, die Grammatik aufzufrischen und zu vertiefen und ohne Sprachbarriere eine schöne, spontane Konversation zu starten. Wir arbeiten mit Arbeitsblättern und viel Spaß und Humor!

Lisa Puddu Geisler

Fr, 25.04.2025, 16:30 - 18:45 Uhr

1 Termin, 3 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 3

Entgelt: 15,00 €

Vino e cultura

Weinprobe und kulturelle Eindrücke aus Sardinien

Sardinien gilt als Juwel Italiens und als Insel der Hundertjährigen. In den Blue Zones werden die Menschen überdurchschnittlich alt und seltener krank. Liegt es am Wein? Am Essen? An der Kultur? Entscheiden Sie selbst und lernen Sie an diesem Abend exzellente sardische Weine und köstliches Fingerfood des Weinhandels tiposarda sowie interessante und lustige Informationen über Land und Leute kennen, die unsere Dozentin Lisa Puddu Geisler anekdotenreich mit Ihnen teilen wird.

Lisa Puddu Geisler

Burgdorf, tiposarda - Weine & Feinkost aus Sardinien, Burgdorfer Str. 49, 31303 Burgdorf-Otze

Entgelt pro Kurs: 30,00 €

Lisa Puddu Geisler

Burgdorf, tiposarda - Weine & Feinkost aus Sardinien, Burgdorfer Str. 49, 31303 Burgdorf-Otze

Entgelt pro Kurs: 30,00 €

B 305 201

Fr, 11.04.2025, 17:00 - 19:15 Uhr

B 305 401

Fr, 09.05.2025, 17:00 - 19:15 Uhr

B 305 301 Vino e cultura - Lady's Night

Zum Frauentag am 08. März ist der sardische Genuss heute den Damen vorbehalten!

Fr, 14.03.2025, 17:00 - 19:15 Uhr





Isernhagen

Lehrte

B 409 092 Italienisch Konversation B2
Kleingruppe

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, 05.02.2025 bis 07.05.2025

jeweils von 08:55 - 10:25 Uhr

11 Termine, 22 UStd

Isernhagen N.B. Jugendtreff "Neddenstiftung",

Am Ortfelde 74 C

Entgelt: 120,00 €

B 409 003 Mini-Italienischkurs "due" - A1

im zweiten Semester

Unsere nette Gruppe lernt weiter! Nach einer kurzen Wiederholung der Themen des ersten Kurses, erobern wir neue Lektionen für die Verständigung in Italien in den vier Fertigkeiten (Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben). Neue Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Die Texte, kleine Dialoge, sowie Audios werden als Download zur Verfügung gestellt. Der Kurs findet auch am 31.03.25 (Osterferien) statt.

Zully Eldag Cidarar

montags, 10.03.2025 bis 12.05.2025

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

7 Termine, 14 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Seminarraum 1

Entgelt: 68,00 €

Neu! B 409 013 Mini-Italienischkurs - Grundlagen für die Reise A1

für Anfänger*innen

Sie möchten in fröhlicher Runde Italienisch lernen? In diesem Kurs sollen die wichtigsten Grundlagen für die Verständigung in Italien erlernt werden: Vor allem werden das Verstehen der gesprochenen Sprache und das freie Sprechen in kurzen Dialogen (z.B. bei Einkauf, Zimmerbestellung, etc.) geübt. Es wird mit vielfältigen Materialien der Dozentin gearbeitet. Die Texte und kleinen Dialoge werden in einem Reader zusammengestellt und als Download zur Verfügung gestellt.

Eine Fortsetzung des Kurses ist möglich und gewünscht.

Kein Unterricht am 27.01.25

Zully Eldag Cidarar

montags, 20.01.2025 bis 03.03.2025

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

6 Termine, 12 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Seminarraum 1

Entgelt: 60,00 €

B 409 913 Teilzeit-Bildungsurlaub: Italienisch A1

für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Italien ist immer noch eines der beliebtesten Reiseländer. Mit Italienischkenntnissen genießen Sie Ihre nächste Reise richtig und können selbstständig auf Entdeckungsreise gehen! Dieser Kurs vermittelt die Fähigkeit zu einfacher Kommunikation in Alltagssituationen (z.B. Einkaufen, nach dem Weg fragen, im Restaurant, im Hotel o.Ä.) sowie grammatische Grundregeln.

Gearbeitet wird mit vielfältigen Materialien der Dozentin, die Kopierkosten sind bereits in der Gebühr enthalten.

Der Bildungsurlaub ist in Niedersachsen und Nordrhein-Westfalen anerkannt.

VA-Nummer: folgt.

Zully Eldag Cidarar

Mo, 04.08.2025 bis Fr, 08.08.2025

täglich jeweils von 09:00 - 14:15 Uhr

5 Termine, 30 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Seminarraum 1

Entgelt: 170,00 €





Spanisch

Burgdorf

B 422 071 Spanisch A1 hybrid - mit Vorkenntnissen

Ein Kurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (mind. 4 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 10.
 Sandra Anunciação-Göbert
 donnerstags, 13.02.2025 bis 19.06.2025
 jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr
 15 Termine, 30 UStd
 Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, EDV-Raum
 Entgelt: 142,00 €

B 422 311 Spanisch im vierten Semester A1

Ein Kurs für Teilnehmende mit wenig Vorkenntnissen (ca. 3 Semester VHS). In einer lockeren Atmosphäre können Sie in diesem Kurs die spanische Sprache entdecken. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
 Roxana Mariela Mergl
 montags, 03.02.2025 bis 02.06.2025
 jeweils von 09:00 - 10:30 Uhr
 15 Termine, 30 UStd
 Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6 Seminarraum 5
 Entgelt: 124,00 €

B 422 161 Spanisch A2

Praxisorientiert, alltagsnah und in einer lockeren Atmosphäre können Sie Ihre Kenntnisse in der spanischen Sprache erweitern. Neue Teilnehmende mit Vorkenntnissen (mindestens A1, ca. 2 Jahre VHS) sind herzlich willkommen!
 Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A2, Klett, ISBN 978-3-12-514677-8, ab ca. Lektion 2/3.
 Sandra Anunciação-Göbert
 mittwochs, 12.02.2025 bis 18.06.2025
 jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr
 16 Termine, 32 UStd
 Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6 Seminarraum 1
 Entgelt: 132,00 €

B 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
 montags, 03.02.2025 bis 02.06.2025
 jeweils von 10:30 - 12:00 Uhr
 15 Termine, 30 UStd
 Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6 Seminarraum 5
 Entgelt: 124,00 €

Isernhagen

B 422 182 Spanisch am Wochenende - A1.1

für Anfängerinnen und Anfänger
 In diesem Bildungsurlaub erarbeiten wir uns erste Ausdrücke und Grammatikstrukturen des Spanischen. Mit vielfältigen Materialien und spielerischen Elementen lernen wir, uns vorzustellen, im Restaurant zu bestellen und uns in einer fremden Stadt sprachlich zu orientieren. Erste leichte Gespräche werden durch Rollenspiele und praktische Übungen angeregt.
 Maria Isabel Ordóñez Reig
 Fr, 02.05.2025, 17:00 - 20:10 Uhr
 Sa, 03.05.2025, 10:00 - 13:10 Uhr
 Fr, 09.05.2025, 17:00 - 20:10 Uhr
 Sa, 10.05.2025, 10:00 - 13:10 Uhr
 Fr, 16.05.2025, 17:00 - 20:10 Uhr
 Sa, 17.05.2025, 10:00 - 13:10 Uhr
 Fr, 23.05.2025, 17:00 - 20:10 Uhr
 Sa, 24.05.2025, 10:00 - 13:10 Uhr
 8 Termine, 32 UStd
 Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3
 Entgelt: 132,00 €

B 422 082 Spanisch am Wochenende - A1.2

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (A1.1. abgeschlossen, ca. 1-2 Semester)
 In diesem Kurs können Sie ihre leichten Spanischkenntnisse erweitern und vertiefen, und das ganz entspannt am Wochenende! Mit vielfältigen Materialien und spielerischen Elementen lernen wir, z.B Dinge und Personen zu beschreiben, Einkaufen zu gehen und Unterkünfte zu buchen. Erste leichte Gespräche werden durch Rollenspiele und praktische Übungen angeregt.
 Maria Isabel Ordóñez Reig
 Fr, 14.03.2025, 17:00 - 20:10 Uhr
 Sa, 15.03.2025, 10:00 - 13:10 Uhr
 Fr, 28.03.2025, 17:00 - 20:10 Uhr
 Sa, 29.03.2025, 10:00 - 13:10 Uhr
 Fr, 04.04.2025, 17:00 - 20:10 Uhr
 Sa, 05.04.2025, 10:00 - 13:10 Uhr
 Fr, 11.04.2025, 17:00 - 20:10 Uhr
 Sa, 12.04.2025, 10:00 - 13:10 Uhr
 8 Termine, 32 UStd
 Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3
 Entgelt: 132,00 €



Lehrte

B 422 982 Teilzeit-Bildungsurlaub: Spanisch von Anfang an A1

für Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen
 In diesem Bildungsurlaub erarbeiten wir uns erste Ausdrücke und Grammatikstrukturen des Spanischen. Mit vielfältigen Materialien und spielerischen Elementen lernen wir, uns vorzustellen, im Restaurant zu bestellen und uns in einer fremden Stadt sprachlich zu orientieren. Erste leichte Gespräche werden durch Rollenspiele und praktische Übungen angeregt.
 VA-Nr.: B24-127728-95
 Maria Isabel Ordonez Reig
 Mo, 03.03.2025 bis Fr, 07.03.2025
 täglich jeweils von 09:00 - 12:15 Uhr
 5 Termine, 20 UStd
 Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
 Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3
 Entgelt: 110,00 €

Neu! B 422 003 Spanisch leicht gemacht - für Anfänger*innen A1.1

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die in kurzer Zeit erfolgreich die Grundlagen der spanischen Sprache erlernen möchten. Nach diesen sechs Treffen werden Sie in der Lage sein, eine erste Verständigung auf Geschäftsreisen oder im Urlaub zu meistern. Der Kurs ist auch für Jugendliche geeignet. Es wird mit vielfältigen Materialien der Dozentin gearbeitet, Kopierkosten sind bereits in der Gebühr enthalten. Es ist geplant, den Kurs fortzusetzen. Kein Unterricht am 27.01.25.
 Zully Eldag Cidarar
 montags, 20.01.2025 bis 03.03.2025
 jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr
 6 Termine, 12 UStd
 Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2
 Entgelt: 60,00 €

B 422 013 Spanisch leicht gemacht "dos" - A1

im zweiten Semester
 Wir lernen weiter und freuen uns auf neue Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen! Nach einer kurzen aber gründlichen Wiederholung der Themen des ersten Kurses in den vier Fertigkeiten (Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben) mit verschiedenen Lehrmethoden starten wir mit neuen interessanten Themen für den Alltag, Beruf und Urlaub. Der Kurs findet auch am 31.03.25 (Osterferien) statt.
 Zully Eldag Cidarar
 montags, 10.03.2025 bis 12.05.2025
 jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr
 7 Termine, 14 UStd
 Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2
 Seminarraum 1
 Entgelt: 68,00 €

B 422 403 Spanisch A2

Ein Kurs für Teilnehmende mit Grundkenntnissen (ca. 4 Semester VHS). In einer lockeren Atmosphäre können Sie in diesem Kurs die spanische Sprache entdecken.
 Lehrwerk: Con gusto nuevo A2, Kurs- und Übungsbuch, Klett-Verlag, ab Lektion 4.
 Roxana Mariela Mergl
 montags, 03.02.2025 bis 02.06.2025
 jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr
 15 Termine, 30 UStd
 Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2
 Seminarraum 3
 Entgelt: 124,00 €

B 422 033 Spanisch für Schüler und Jugendliche

ca. Klasse 8-10
 - Lernst Du Spanisch in der Schule und möchtest die Grammatik und Aussprache wiederholen und auf andere Weise als in der Schule weiterlernen?
 - Möchtest Du für die nächsten Prüfungen in der Schule ohne Stress aber gründlich vorbereitet sein?
 - Würde es dir Spaß machen mit verschiedenen Methoden einmal im Monat zusammen mit anderen Schülern die Themen (Grammatik, Aussprache ...) vor Ort zu lernen?
 Wir werden uns einmal im Monat für zweieinhalb Stunden in der VHS zum Unterricht treffen und dazwischen zu online-Terminen via Zoom und dabei wichtige Grammatikthemen auffrischen und den Wortschatz auf abwechslungsreiche Weise ausbauen. Dabei bleibt viel Raum für individuelle Fragen. Die Texte und Audios werden als Download zur Verfügung gestellt.
 Termine:
 Präsenz: 31.01., 07.03, 04.04, 02.05.25
 Online: : 07.02, 21.02, 21.03, 25.04.25
 Zully Eldag Cidarar
 Fr, 31.01.2025, 16:30 - 18:00 Uhr
 Fr, 07.02.2025, 16:30 - 18:00 Uhr
 Fr, 21.02.2025, 16:30 - 18:00 Uhr
 Fr, 07.03.2025, 16:30 - 18:00 Uhr
 Fr, 21.03.2025, 16:30 - 18:00 Uhr
 Fr, 04.04.2025, 16:30 - 18:00 Uhr
 Fr, 25.04.2025, 16:30 - 18:00 Uhr
 Fr, 02.05.2025, 16:30 - 18:00 Uhr
 8 Termine, 16 UStd
 Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2
 Seminarraum 3
 Entgelt: 80,00 €

25 €

Vielbucherprämie

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



C 422 923 Teilzeit-Bildungsurlaub: Spanisch für Alltag und Beruf A1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs erlernen Sie erste spanische Sprachkenntnisse für den Beruf und den Alltag. Es erwartet Sie eine lehrreiche Woche in einer entspannten und motivierenden Atmosphäre. Sie lernen, sich in Alltagssituationen zu verständigen, Informationen über sich zu geben, Ihren Beruf zu beschreiben und darüber zu sprechen. Anhand landeskundlicher Themen und Texte erwerben Sie einen Grundwortschatz, mit dem Sie sich auf eine einfache Art verständigen können, vertraute Themen besprechen und wichtige Informationen austauschen können. Es wird mit Kopien der Kursleitung gearbeitet.

VA-Nr.: B24-127729-65

Jully Eldag Cidarar

Mo, 13.10.2025 bis Fr, 17.10.2025

täglich jeweils von 09:00 - 14:15 Uhr

5 Termine, 30 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Seminarraum 1

Entgelt: 170,00 €

online

online! B 422 310 Spanisch für Anfängerinnen und Anfänger A1.1. -

Ein Kurs für Anfängerinnen und Anfänger ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. Praxisorientiert, alltagsnah und einer lockeren Atmosphäre können Sie in diesem Kurs die spanische Sprache entdecken.

Es wird mit einem Lehrwerk gearbeitet, dieses wird im Kurs bekannt gegeben. Das Onlineangebot läuft über die Lernplattform vhs.cloud: <https://www.vhs.cloud>.

Auf der Startseite unserer Homepage finden Sie eine Anleitung zur kostenlosen Registrierung in der vhs.cloud. Nach Ihrer Kursanmeldung bei der VHS erhalten Sie 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!

Sandra Anunciação-Göbert
montags, 10.02.2025 bis 16.06.2025

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

15 Termine, 30 UStd

VHS Cloud

Entgelt: 137,00 €

hybrid! B 422 071 Spanisch A1 hybrid - mit Vorkenntnissen

Ein Kurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (mind. 4 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 10.

Sandra Anunciação-Göbert
donnerstags, 13.02.2025 bis 19.06.2025

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

15 Termine, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Entgelt: 142,00 €

online! B 422 143 Spanisch am Vormittag A2 - online

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. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben. Das Onlineangebot läuft über die Lernplattform vhs.cloud: <https://www.vhs.cloud>.

Auf der Startseite unserer Homepage finden Sie eine Anleitung zur kostenlosen Registrierung in der vhs.cloud. Nach Ihrer Kursanmeldung bei der VHS erhalten Sie 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!

Sandra Anunciação-Göbert
dienstags, 11.02.2025 bis 17.06.2025

jeweils von 10:30 - 12:00 Uhr

16 Termine, 32 UStd

VHS Cloud

Entgelt: 146,00 €

online! B 422 023 Vortrag: Spanische Feste und Traditionen

Haben Sie Spanisch gelernt und verstehen Sie kurze spanische Texte? Interessierten Sie sich für spanische und südamerikanische Kulturen? In diesem Vortrag können Sie vielfältige Traditionen und Feste kennen lernen und neben dem kulturellen Wissen leichte Spanischkenntnisse auffrischen und anwenden sowie mit Gleichgesinnten in den Austausch kommen.

Die erste Hälfte des Vortrags wird auf Spanisch stattfinden. Im zweiten Teil werden die Themen auf Deutsch besprochen und es gibt Zeit für Fragen und Austausch.

Jully Eldag Cidarar

Mi, 12.02.2025, 19:30 - 21:45 Uhr

1 Termin, 3 UStd

Zoom

Entgelt: 15,00 €



Schwedisch

online! B 420 060 Vi läser tillsammans - Lektüre und Konversation auf Schwedisch

Kleingruppenkurs online - Niveau A2/B1
Möchtest du ein Buch auf Schwedisch lesen? Und dabei dein Leseverständnis verbessern und über das Gelesene auf Schwedisch sprechen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich! In diesem Kurs lesen wir das Buch "Kaffe med rån" in leichtem Schwedisch von Catharina Ingelman-Sundberg von LL-förlaget (Lättläst-förlaget). Wir treffen uns viermal mittwochs und besprechen gemeinsam ausgewählte Teile des Buches. Zwischen den Treffen liest du alleine weiter - etwa 60 Seiten pro Woche. Das Buch umfasst insgesamt 254 Seiten. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits über Grundkenntnisse der schwedischen Sprache mindestens auf A2-Niveau verfügen. Der Unterricht findet per Video (Zoom) ausschließlich auf Schwedisch in einer kleinen Gruppe statt. Das Buch wird durch die Kursleiterin angeschafft, und ist bereits im Kursentgelt enthalten. Den Zoom-Link erhalten Sie nach Anmeldung per Mail.

Anneli Lindfors
mittwochs, 12.03.2025 bis 02.04.2025
jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr
4 Termine, 5,33 UStd
online, Zoom
Entgelt: 47,00 €

online! B 420 080 Schwedisch für Unterwegs - A1

Kleingruppenkurs für Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen
Planen Sie Urlaub in Schweden? Dann kommen Sie mit in einen Schwedisch Online-Kurs mit einer Muttersprachlerin. Lassen Sie sich überraschen, wie einfach Sie von überall aus teilnehmen können! Der Einstieg in die Schwedischen Sprache wird alltagsnah sein, so dass Sie Ihre ersten Schwedischkenntnisse schon beim nächsten Schwedenbesuch ausprobieren können. Nicht nur die schwedische Sprache wird gelehrt, sondern Sie erfahren auch etwas über die Kultur, Land und Leute und wie die Schweden "ticken". Unterrichtsmaterialien wird von der Kursleiterin gestellt. Wenn die Teilnehmenden es wünschen, kann der Kurs nach den vier Terminen in einem Folgekurs fortgesetzt werden. Välkommen!

Anneli Lindfors
freitags, 14.03.2025 bis 04.04.2025
jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr
4 Termine, 8 UStd
online, Zoom
Entgelt: 53,00 €

B 420 990 Teilzeit-Bildungsurlaub in Schweden: Schwedisch A1.1

Midsommar i Sverige
Wie könnte man eine neue Sprache besser lernen als vor Ort im Austausch mit Einheimischen? Diese Bildungsurlaubswoche für Personen ohne oder mit sehr geringen Schwedischkenntnissen gibt Ihnen die Möglichkeit, erste wichtige Sätze und Grammatikstrukturen des Schwedische zu lernen sowie einen Grundwortschatz für Beruf und Reise aufzubauen. Darüber hinaus lernen Sie viel Wissenswertes über Land, Leute und die schwedische Kultur! Besonderes Highlight: Am Nachmittag des letzten Kurstages können Sie gemeinsam mit den Einheimischen vor Ort den Mittsommer feiern und Ihre neu erworbenen Kenntnisse beim Smalltalk einsetzen - mehr Schweden geht nicht!

Im Kursentgelt enthalten sind die Kosten für Seminarraum und Unterricht. Es wird mit einem Lehrbuch gearbeitet, darüber werden Sie rechtzeitig informiert. Die An- und Abreise sowie Unterbringung und Verpflegung finden in Eigenregie und auf eigene Kosten statt. Gerne geben wir dazu Tipps und Anregungen. Dazu bieten wir einen Infoabend am 13. Februar, ab 17 Uhr in der VHS in Lehrte an. Dabei können natürlich auch Kontakte geknüpft und ggf. Reisegruppen gebildet werden. Natürlich können Fragen auch jederzeit per Mail oder telefonisch beantwortet werden. Einen Flyer mit allen Informationen können Sie ab Anfang Januar als PDF von der Programmbereichsleitung Annika Schindel erhalten.

Der Seminarort liegt in Söderköping, einer malerischen Kleinstadt am Götakanal, die zu vielfältigen Aktivitäten und Besichtigungen nach Ende der Kurszeiten einlädt. Der Kurs kann selbstverständlich auch von Personen gebucht werden, die diesen nicht im Rahmen eines Bildungsurlaubes beantragen.

VA-Nr.: folgt.
Anneli Lindfors
Mo, 16.06.2025 bis Fr, 20.06.2025
täglich jeweils von 08:45 - 14:00 Uhr
30 UStd
Söderköping
Preis: 225,00 € zzgl. Unterkunft





B 420 970 Teilzeit-Bildungsurlaub in Schweden: Schwedisch A1.2

Wie könnte man eine neue Sprache besser lernen als vor Ort im Austausch mit Einheimischen? Diese Bildungsurlaubswoche für Personen mit leichten Vorkenntnissen im Schwedischen gibt Ihnen die Möglichkeit, diese aufzufrischen, Grammatikstrukturen zu festigen und Ihren Wortschatz für Beruf und Reise auszubauen. Darüber hinaus lernen Sie viel Wissenswertes über Land, Leute und die schwedische Kultur! Besonderes Highlight: direkt an der Küste gelegen, können sie die Hafenörtchen rund um das Seminarhotel mit richtig schwedischem Sommerfeeling erkunden und genießen! Im Kursentgelt enthalten sind die Kosten für den Unterricht und die Organisation der VHS. Es wird mit einem Lehrbuch gearbeitet, darüber werden Sie rechtzeitig informiert. Die Unterbringung erfolgt im Sundsgården Hotell & Konferens, in dem auch der Seminarraum ist. Es sind Zimmer reserviert, die dann von den Teilnehmenden im Voraus eigenständig gebucht und bezahlt werden.

Das Arrangement beinhaltet: Unterbringung im Einzel-, Doppel- oder Zweibettzimmer, Seminarraum, Frühstück, Mittagessen und Abendessen (3-Gänge-Menü, Kaltgetränke, Obst und Kaffee während des Seminars. Der genaue Preis stand zur Drucklegung noch nicht fest, wird sich (je nach Wechselkurs und Einzel- oder Zweibettzimmeroption) auf ca. 850 - 900 Euro belaufen. Die An- und Abreise finden in Eigenregie und auf eigene Kosten statt. Gerne geben wir dazu Tipps und Anregungen.

Dazu bieten wir einen Infoabend am 13. Februar, ab 17 Uhr in der VHS in Lehrte an. Dabei können natürlich auch Kontakte geknüpft und ggf. Reisegruppen gebildet werden. Natürlich können Fragen auch jederzeit per Mail oder telefonisch beantwortet werden. Einen Flyer mit allen Informationen können Sie ab Anfang Januar als PDF von der Programmbereichsleitung Annika Schindel erhalten.

Der Seminarort liegt zwischen den kleinen Örtchen Rydebäck und Råå, ca. 1 km vom langen Sandstrand entfernt.

Sie befinden sich in der Nähe der Stadt Helsingborg, die zu vielfältigen Aktivitäten und Besichtigungen nach Ende der Kurszeiten einlädt. Durch die Nähe zur Öresundbrücke kann der Kursort sehr gut mit dem Auto aus Deutschland erreicht werden.

Der Kurs kann selbstverständlich auch von Personen gebucht werden, die diesen nicht im Rahmen eines Bildungsurlaubes beantragen.

VA-Nr.: folgt.

Anneli Lindfors

Mo, 30.06.2025 bis Fr, 04.07.2025

täglich jeweils von 08:45 - 14:00 Uhr

, 30 UStd

Rydebäck

Preis: 325,00 € zzgl. Unterkunft

B 420 980 Teilzeit-Bildungsurlaub in Schweden: Schwedisch A2/B1

Auffrischung und leichte Konversation

Inhalt s. B 420 970.

VA-Nr.: folgt.

Anneli Lindfors

Mo, 07.07.2025 bis Fr, 11.07.2025

täglich jeweils von 08:45 - 14:00 Uhr

, 30 UStd

Rydebäck

Preis: 325,00 € zzgl. Unterkunft



@Almgren, Adobe Stock



Dänisch

B 403 000 Dänisch B1.1

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon Dänisch gelernt haben (ca. A2-Niveau) und gerne ihre Kenntnisse erweitern möchten. Wir werden uns mit verschiedenen Themen wie Arbeit, Alltag, Familie, Jugendkultur und dänischen Umgangsformen beschäftigen. Das Hauptgewicht des Kurses liegt auf dem Verständnis der gesprochenen und geschriebenen Sprache. Anhand von kleinen Texten und Übungen werden die grammatischen Strukturen geübt und der Wortschatz erweitert.

Carin Schwartz

montags, 03.02.2025 bis 12.05.2025

jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

12 Termine, 24 UStd

online, VHS Cloud

Entgelt: 116,00 €

B 403 010 Dänisch im zweiten Semester A1

online! Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die leichte Kenntnisse der dänischen Sprache haben (1-2 Semester VHS). Er vermittelt einen ersten Einblick in die Sprache und Kultur unseres nordischen Nachbarlandes. Im Mittelpunkt steht die mündliche Kommunikation in Alltagssituationen. Sie werden dabei viele nützliche Redewendungen lernen, die Sie in Ihrem Dänemark-Urlaub verwenden können. Dazu lassen wir uns viel Zeit für Wiederholungen und das Einüben der besonderen dänischen Aussprache, gehen im Buch lieber langsamer, aber dafür ganz ohne Druck und mit viel Raum für die Wünsche und Fragen der Teilnehmenden voran.

Lehrbuch: "Vi snakkes ved!" aktuell, A1+, ISBN 978-3-19-105379-6, ab Lektion 5.

Carin Schwartz

donnerstags, 06.02.2025 bis 15.05.2025

jeweils von 08:30 - 10:00 Uhr

12 Termine, 24 UStd

online, VHS Cloud

Entgelt: 142,00 €

B 403 030 Dänisch A2.2

online! Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon etwas Dänisch gelernt haben (ca. A2.1-Niveau, ca. 5 Semester) und gerne ihre Kenntnisse erweitern möchten. Wir werden uns mit verschiedenen Aspekten der dänischen Sprache und Kultur beschäftigen. Im Mittelpunkt steht weiterhin die mündliche Kommunikation in Alltagssituationen, sowie das Erlernen grammatischer Strukturen mittels kleiner schriftlicher Übungen.

Lehrbuch: "Vi snakkes ved!" aktuell, A2, ISBN 978-3-19-205379-5, ab ca. Lektion 16.

Carin Schwartz

mittwochs, 05.02.2025 bis 14.05.2025

jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr

12 Termine, 24 UStd

VHS Cloud

online

Entgelt: 142,00 €

B 403 040 Dänisch A1

online! im dritten Semester

Dieser Kurs ist für Teilnehmende, die schon ein paar Semester Dänisch gelernt haben oder über entsprechende Kenntnisse verfügen. Im Mittelpunkt steht die mündliche Kommunikation in Alltagssituationen. Außerdem werden wir uns mit verschiedenen Themen wie Feste und Traditionen, Ferien, Reservieren von Hotelzimmern u.Ä. beschäftigen, wobei Sie viele nützliche Redewendungen für Ihren Dänemark-Urlaub lernen werden.

Lehrbuch: "Vi snakkes ved!" aktuell, A1+, ISBN 978-3-19-105379-6, ab Lektion 7.

Carin Schwartz

dienstags, 04.02.2025 bis 13.05.2025

jeweils von 18:45 - 20:15 Uhr

12 Termine, 24 UStd

VHS Cloud

online

Entgelt: 116,00 €

Finnisch

B 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, 06.02.2025 bis 15.05.2025

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

12 Termine, 24 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 4

Entgelt: 102,00 €

B 407 011 Finnisch für die Reise A1

Finnland, das Land der Seen, der Wälder - und der statistisch glücklichsten Menschen! Um sich mit letzteren auf Reisen in der Landessprache verständigen zu können, lernen Teilnehmende ohne Vorkenntnisse in diesem Kurs die wichtigsten Ausdrücke und Sätze des Finnischen kennen, um das faszinierende Land zu erkunden.

Kursinhalte:

- Grundlegende Finnischkenntnisse für Reisende
- Wichtige Phrasen für den Alltag
- Kulturelle Einblicke und Tipps für Ihren Aufenthalt

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Tuula Leikkanen-Wrede

mittwochs, 12.02.2025 bis 02.04.2025

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

8 Termine, 16 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 4

Entgelt: 71,00 €



Norwegisch - über die VHS Hagen!

6757VC A1.2 Norwegisch - online

Folgekurs von A1.1. Der Kurs ist für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen auf dem A1-Niveau geeignet. Für den Kurs ist ein Buch erforderlich, das am ersten Kurstag bekannt gegeben wird. Eine vorherige Beratung wird empfohlen.

Elke Schmidt

mittwochs, 15.01.25 - 02.04.2025

jeweils von 19:45-21:15 Uhr

12 Termine, 24 UE

online, vhs.cloud

Entgelt: 98,40 €

6762VC A1.3 Norwegisch - online

Folgekurs von A1.2. Der Kurs ist für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen auf dem A1-Niveau geeignet. Für den Kurs ist ein Buch erforderlich, das am ersten Kurstag bekannt gegeben wird. Eine vorherige Beratung wird empfohlen.

Elke Schmidt

donnerstags, 16.01.25 - 03.04.2025

jeweils von 18:00-19:30 Uhr

12 Termine, 24 UE

online, vhs.cloud

Entgelt: 98,40 €

6765VC A2.1 Norwegisch- online

Folgekurs von A1.3. Der Kurs ist für Teilnehmende geeignet, die das A1-Niveau bereits abgeschlossen haben. Für den Kurs ist ein Buch erforderlich, das am ersten Kurstag bekannt gegeben wird. Eine vorherige Beratung wird empfohlen.

Elke Schmidt

dienstags, 14.01.25 - 01.04.2025

jeweils von 19:45-21:15 Uhr

12 Termine, 24 UE

online, vhs.cloud

Entgelt: 98,40 €

6772VC A2.2 Norwegisch - online

Folgekurs von A2.1. Der Kurs ist für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen auf dem A2-Niveau geeignet. Für den Kurs ist ein Buch erforderlich, das am ersten Kurstag bekannt gegeben wird. Eine vorherige Beratung wird empfohlen.

Elke Schmidt

dienstags, 06.05.25 - 17.06.2025

jeweils von 19:45-21:15 Uhr

6 Termine, 12 UE

online, vhs.cloud

Entgelt: 49,20 €

6766VC B1.2 Norwegisch - online

Norsk (bokmål) på mellomnivå B1. Vi kan det meste av norsk grammatikk og skal nå fortsette å lære norsk med autentiske norske tekster, videoer og lydfiler.

Elke Schmidt

donnerstags, 16.01.25 - 03.04.2025

jeweils von 19:45-21:15 Uhr

12 Termine, 24 UE

online, vhs.cloud

Entgelt: 98,40 €

6767VC B2.1 Norwegisch - online

Vi leser autentiske norske tekster, fordyper grammatikken og utvider ordforrådet.

Voraussetzung: Buch Nils 2 sollte bereits abgeschlossen sein bzw. Kenntnisse auf B1 Niveau vorhanden.

Elke Schmidt

samstags, 08.02.25 - 12.04.2025

jeweils von 10:15-11:45 Uhr

10 Termine, 20 UE

online, vhs.cloud

Entgelt: 102 €

Die Norwegischkurse werden in Kooperation mit der VHS Hagen angeboten. Weitere Infos und Anmeldung per Mail an: katharine.filusch@stadt-hagen.de

online-Kurse
in der vhs.cloud



Die vhs.cloud ist ein digitales Lernmanagementsystem, das allen Teilnehmenden, die an einer Volkshochschule lernen, kostenfrei zur Verfügung steht.

Die Mehrheit unserer online-Kurse wird über die Videokonferenz der vhs.cloud durchgeführt. Dazu erhalten Sie nach Buchung Ihres Kurses und Registrierung in der vhs.cloud Zugang zu einem virtuellen Kursraum, der nur den Teilnehmenden und der Kursleitung des entsprechenden Kurses zur Verfügung steht. Dort wird die Videokonferenz gestartet.

Die folgenden Browser in ihren aktuellen Versionen unterstützen den vollen Funktionsumfang von der Videokonferenz BigBlueButton:

Chrome (Windows, macOS, Linux)

Firefox (Windows, macOS, Linux)

Edge auf Chromium-Basis (Windows 10, macOS)

Safari (macOS bei aktuellem Betriebssystem)

Mit dem Internet Explorer ist die Teilnahme an der Konferenz nicht oder nur eingeschränkt möglich:

Auf mobilen Endgeräten kann die volle Funktionsfähigkeit nicht garantiert werden. Für die Teilnahme an einem online-Kurs benötigen Sie ein Mikrofon (Headset oder am Laptop/PC) sowie, wenn möglich, eine Webcam. Bitte testen Sie das Equipment vor Kursbeginn.

Die Zugangscodes sowie eine Anleitung für die vhs.cloud erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per Mail!



Persisch

6768VC Norwegisch Aussprache-booster: Vokale - online

Wir beschäftigen uns mit den eigentümlichen norwegischen Vokalen "y" und "æ" sowie den stummen Konsonanten. Dazu machen wir einen Kurztrip in die norwegische Dialektlandschaft. Der Kurs ist sowohl für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen als auch für fortgeschrittene Lernende geeignet. Eine Ermäßigung ist nicht möglich.
Elke Schmidt
donnerstags, 08.05.25 - 15.05.2025
jeweils von 19:45-21:15 Uhr
2 Termine, 4 UE
online, vhs cloud
Entgelt: 20 €

6770VC Norwegisch Aussprache-booster: Betonung - online

Wir arbeiten am Lesefluss und der Betonung im Norwegischen. Zudem lernen wir lange zusammengesetzte Wörter zu knacken. Der Kurs ist sowohl für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen als auch für fortgeschrittene Lernende geeignet
Elke Schmidt
donnerstags, 05.06.25 - 12.06.2025
jeweils von 19:45-22:00 Uhr
2 Termine, 6 UE
online, vhs cloud
Entgelt: 30 €

B 416 002 Persisch Schnupperkurs für Anfängerinnen und Anfänger A1.1

Kleingruppe
In diesem Anfängerkurs lernen Sie die persische Schrift (Farsi) kennen, aber auch erste Ausdrücke und Sätze in Lautschrift, sodass das Sprechen nicht zu kurz kommt und Alltagssituationen gemeistert werden können. Es wird mit Kopien gearbeitet.
Simin Hajijafari
dienstags, 18.02.2025 bis 25.03.2025
jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr
6 Termine, 12 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 2
Entgelt: 70,00 €

B 416 012 Persisch Schnupperkurs für Kinder und Jugendliche

im Alter von 8 bis 14 Jahren
In diesem Anfängerkurs können Kinder und Jugendliche, die eventuell auch schon Persisch sprechen, die persische Schrift (Farsi) kennen lernen, aber auch spielerisch das Sprechen üben und verfeinern. Es wird mit Kopien gearbeitet. Eine Ermäßigung ist in diesem Kurs nicht möglich.
Simin Hajijafari
Do, 10.04.2025, 14:00 - 16:15 Uhr
1 Termin, 3 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 2
Entgelt: 15,00 €

Koreanisch

6730H A1.2 Koreanisch online!

Folgekurs des Anfängerkurses aus dem Vorsemester. Der Kurs ist für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf dem A1-Niveau geeignet. Für den Kurs ist ein Buch erforderlich, das am ersten Kurstag bekannt gegeben wird. Eine vorherige Beratung wird empfohlen. Der Kurs wird hybrid angeboten: Sie können an dem Kurs also vor Ort teilnehmen oder sich virtuell in den Kursraum zuschalten lassen. Diese flexible Kursform bietet Ihnen die Möglichkeit, bei jedem Termin selbst zu entscheiden, ob Sie in Präsenz oder online teilnehmen möchten.
Dieser Kurs wird in Kooperation mit der VHS Hagen angeboten. Weitere Infos und Anmeldung per Mail an:
katharine.filusch@stadt-hagen.de
Won-Hee Kim
mittwochs, 12.02.2025 bis 14.05.2025
jeweils von 17:30-19:00 Uhr
12 Termine, 24 UE
79,20 €
online / Villa Post, Wehringhauser Str. 38, Hagen





Wegweiser

Qualifikation für das Arbeitsleben	107
Soft Skills	108
Büro-Software	109
Bildbearbeitung	111
Digitale Welt	111
Einstieg in den PC	114

Kontakte

Dirk Eickstädt
Fachbereichsleitung

Catharina Appl
Sachbearbeitung

Berufliche Bildung / EDV



Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der VHS

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und Beruf“ dar. Angeboten werden auch Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Veranstaltungen zu Querschnittsthemen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstrainings) stärken, ergänzen das Angebot.



Firmenschulungen

Wir bieten interessierten Firmen und öffentlichen Einrichtungen bedarfsgerechte Weiterbildung für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

- zu günstigen Konditionen,
- in kleinen Gruppen,
- in Ihrer Nähe.

Unsere Weiterbildungskonzepte

- können bedarfsgerecht angepasst und
- individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt werden.

Für die Schulungen stehen erfahrene Dozentinnen und Dozenten sowie moderne Medien zur Verfügung.

Kontakt:

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

EDV-Beratung

Wenn Sie Fragen zu den Kursinhalten oder zur Kurswahl passend zu Ihrem Kenntnisstand wünschen, beraten wir Sie gern. Zu den angegebenen Zeiten stehen wir telefonisch für eine Beratung zur Verfügung. Selbstverständlich können Sie mit uns auch einen persönlichen Beratungstermin vereinbaren.

Sie erreichen uns:

- montags bis freitags
von 09:00 bis 12:30 Uhr,
- oder nach Vereinbarung unter
05132 50 00 - 14

„Bildung auf Bestellung“ für Schülerinnen und Schüler

- individuell
- freiwillig
- zusätzlich

Sie möchten Bildungsangebote, die auf Ihre Bedürfnisse und Interessen zugeschnitten sind? Die VHS Ostkreis Hannover kann für Gruppen, Klassen, Lehrer*innen und Elternvertretungen Kurse einrichten, die außerhalb des Unterrichts stattfinden und die von Ihnen gewünschten Themen aufgreifen, z.B. Schreiben und Formatierungen von Facharbeiten, sinnvolle und effektive Internetrecherche für Referate, Vortragstechniken u.v.m. Solche Kurse können wir durchführen, wenn sich mindestens 10 Teilnehmende angemeldet haben.

B 500 001 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, 07.02.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

Sa, 08.02.2025, 09:00 - 14:00 Uhr

So, 09.02.2025, 09:00 - 14:00 Uhr

3 Termine, 16 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Entgelt: 110,00 €

B 500 011 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, 13.06.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

Sa, 14.06.2025, 09:00 - 14:00 Uhr

So, 15.06.2025, 09:00 - 14:00 Uhr

3 Termine, 16 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Entgelt: 110,00 €

B 501 011 Umstieg auf Windows 11

Der Support für Windows 10 endet im Oktober 2025. Microsoft stellt nach diesem Datum keine Sicherheitsupdates und keinen technischen Support bereit. Bei diesem Kurs lernen Sie, ob Ihr PC kompatibel zu Windows 11 ist.

Was ist neu bei Windows 11? - Welche Einstellungen haben sich geändert?

Lernen Sie den sicheren Umgang mit dem Betriebssystem Windows 11. Entdecken Sie die wichtigsten Unterschiede und Neuerungen im Vergleich zu Windows 10.

Lernen Sie den Desktop, die Taskleiste, das Startmenü, den Windows-Explorer unter Windows 11 kennen.

Anahita Haeber

Sa, 26.04.2025, 09:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, 5 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Entgelt: 50,00 €

B 501 013 Das Ordner- und Dateisystem - Windows 10

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, 14.06.2025, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Termin, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

EDV-Raum

Entgelt: 82,00 €



B 501 023 ChatGPT - Faszination und Möglichkeiten

Künstliche Intelligenzen (KI), wie ChatGPT werden uns zukünftig immer häufiger auch im Alltag begegnen und darum ist es wichtig, sich schon heute mit ihnen auseinanderzusetzen. In diesem Kurs können Sie grundlegende Kenntnisse über ChatGPT erwerben. Fragen Sie sich, wie ChatGPT funktioniert? Wie man es bedient? Wie es in verschiedenen Anwendungsgebieten eingesetzt werden kann? Wussten Sie schon, dass ChatGPT kreatives Schreiben, Textgenerierung, Frage-Antwort-Systeme, Übersetzungen und Zusammenfassungen ermöglicht? Wollen Sie lernen, wie Sie ChatGPT für Ihre eigenen Projekte nutzen können? Zudem erfahren Sie, wie Sie die Ausgaben von ChatGPT optimieren können. Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wer die praktischen Übungen mitmachen möchte, sollte für die Registrierung bei ChatGPT sein Mobiltelefon dabei haben und Zugriff auf seine E-Mails haben. Je TN steht ein PC vor Ort zur Verfügung. Mindestalter für die Registrierung bei ChatGPT: 18 Jahre. Grundkenntnisse am Computer sind von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich.

Florian Hildebrandt

Fr, 14.03.2025, 17:00 - 21:00 Uhr

Sa, 15.03.2025, 17:00 - 21:00 Uhr

2 Termine, 10 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2 EDV-Raum

Entgelt: 63,00 €

B 501 032 ChatGPT - Faszination und Möglichkeiten

Inhalt s. B 501 023.

Florian Hildebrandt

Fr, 16.05.2025, 17:00 - 21:00 Uhr

Sa, 17.05.2025, 09:00 - 13:00 Uhr

2 Termine, 10 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Entgelt: 63,00 €

B 501 041 ChatGPT - Faszination und Möglichkeiten

Inhalt s. B 501 023.

Florian Hildebrandt

Fr, 20.06.2025, 17:00 - 21:00 Uhr

Sa, 21.06.2025, 09:00 - 13:00 Uhr

2 Termine, 10 UStd

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

Entgelt: 63,00 €

B 501 113 Zeit- und Selbstmanagement

Raus aus dem Hamsterrad und gelassen durch den Tag

Der Kurs dient dazu, ein Bewusstsein für die knappe Ressource Zeit zu schaffen. Mit Techniken und Herangehensweisen bekommen die Teilnehmer*innen Werkzeuge an die Hand, um ihre Zeit besser zu nutzen, Aufgaben zu priorisieren und damit entspannter durch den beruflichen und privaten Alltag zu kommen.

Philipp Krauslach

Sa, 22.03.2025, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Termin, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Seminarraum 3

Entgelt: 46,00 €

B 501 114 Zeit- und Selbstmanagement

Raus aus dem Hamsterrad und gelassen durch den Tag

Inhalt s. B 501 113.

Philipp Krauslach

Sa, 21.06.2025, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Termin, 8 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Seminarraum 1

Entgelt: 46,00 €



Das Themenfeld
ChatGPT / KI
bieten wir
selbstverständlich auch als
Firmenschulung an -
sprechen Sie uns für ein
individuelles Angebot an!

weitere Kurse im
Bereich KI auf
S. 37.



B 502 101 Bildungsurlaub Fit im Büroalltag

Lernen Sie, mit den Office-Anwendungen Ihren Büroalltag effizient und erfolgreich zu meistern. Der Kurs vermittelt anhand von praxisnahen Beispielen das erforderliche Wissen zu Dateimanagement, Textverarbeitung, Tabellenkalkulation und Präsentation. Dabei werden Kenntnisse für Anwendungen folgender MS Office 2016 Programme vermittelt bzw. vertieft, um diese sicherer und effizienter anwenden zu können:

- Windows 10: Dateimanagement Grundlagen.
- Word: Textgestaltung, Tabellen eingeben und gestalten, Kopf- / Fußzeilen, Serienbriefe und -etiketten
- Excel: Tabellen erstellen und formatieren, Formeln und Funktionen anwenden, Diagramme erstellen
- PowerPoint: Erstellen und steuern von Präsentationen

VA-Nr.: B25-128066-50

Anahita Haeber

Mo, 16.06.2025 bis Fr, 20.06.2025

täglich jeweils von 09:00 - 16:15 Uhr

5 Termine, 40 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Entgelt: 256,00 €

B 502 111 Word Einstieg - Intensiv-Seminar für Anfänger*innen

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, 15.02.2025, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Termin, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Entgelt: 82,00 €

B 502 121 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, 01.03.2025, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Termin, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Entgelt: 82,00 €

B 502 203 Excel Einstieg - Abendkurs

In diesem Excel-Kurs 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
- Kopieren von Formeln, Zellbezüge
- Berechnungen mit einfachen Funktionen (z.B. Summe, Mittelwert, Anzahl)
- Zellformatierungen bzw. Tabellenstruktur
- Sortieren/Autofilter
- Diagrammerstellung/-bearbeitung
- Seiteneinrichtung/-layout
- Erstellen/Öffnen bzw. Speichern/Schließen von Excel-Mappen

Klaus Brinkop

Mo, 03.03.2025, 18:30 - 21:45 Uhr

Mi, 05.03.2025, 18:30 - 21:45 Uhr

Mo, 10.03.2025, 18:30 - 21:45 Uhr

Mi, 12.03.2025, 18:30 - 21:45 Uhr

4 Termine, 16 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

EDV-Raum

Entgelt: 107,00 €

B 502 211 Excel Einstieg - Intensiv-Seminar für Anfänger*innen

Sie haben bereits Computer-Kenntnisse und möchten nun zügig und praxisnah die Tabellenkalkulation Excel kennenlernen?

Inhalte:

- Funktionsweise der Tabellenkalkulation Excel
- Erstellen, Speichern, Schließen und Öffnen von Kalkulationsdateien
- Daten-Erfassung und -Bearbeitung
- mit Formeln einfache Berechnungen durchführen
- Arbeiten mit Funktionen (Summe, Mittelwert)
- relative und absolute Zellbezüge
- Formatieren von Tabellen

Anahita Haeber

Sa, 17.05.2025, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Termin, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Entgelt: 82,00 €

B 502 213 Excel Einstieg - Intensiv-Seminar

Sie haben bereits Computer-Kenntnisse und möchten nun zügig und praxisnah die Tabellenkalkulation Excel kennenlernen?

Inhalte:

- Funktionsweise der Tabellenkalkulation Excel
- Erstellen, Speichern, Schließen und Öffnen von Kalkulationsdateien
- Daten-Erfassung und -Bearbeitung
- mit Formeln einfache Berechnungen durchführen
- Arbeiten mit Funktionen (Summe, Mittelwert)
- relative und absolute Zellbezüge
- Formatieren von Tabellen

Oliver Schlickeisen

Sa, 26.04.2025, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Termin, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

EDV-Raum

Entgelt: 82,00 €



B 502 223 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
- Erweiterte Diagrammerstellung und -bearbeitung
- Benutzerdefinierte u. bedingte Zellformate

Klaus Brinkop

Mo, 12.05.2025, 18:30 - 21:45 Uhr

Mi, 14.05.2025, 18:30 - 21:45 Uhr

Mo, 19.05.2025, 18:30 - 21:45 Uhr

Mi, 21.05.2025, 18:30 - 21:45 Uhr

4 Termine, 16 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2
EDV-Raum

Entgelt: 107,00 €

B 502 233 Excel Aufbau - Intensiv-Seminar

Sie haben bereits Excel-Kenntnisse und möchten diese erweitern oder auffrischen? Lernen Sie, intensiver mit Formeln und Funktionen umzugehen. Erstellen Sie Listen und Diagramme. Inhalte:

- Arbeitsmappen effektiv nutzen
- Funktionen anwenden (WENN, SVERWEIS, ...)
- Arbeiten mit Namen
- Verschachteln von Funktionen
- Zellbezüge aus anderen Tabellenblättern verwenden
- Zellbezüge aus anderen Arbeitsmappen nutzen
- Grundlegende Diagramm-Techniken am Beispiel einiger Diagrammtypen
- Diagrammbearbeitung

Oliver Schlickeisen

Sa, 17.05.2025, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Termin, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2
EDV-Raum

Entgelt: 82,00 €

B 502 241 Excel - Fortgeschrittene Techniken

Excel "Fortgeschrittene Techniken" ist für alle gedacht, die weitergehende Anwendungsbereiche in Excel kennen lernen bzw. für ihren beruflichen Alltag ausprobieren wollen. Inhalte:

- Namen und Gliederungsfunktion einsetzen
- Daten analysieren (z. B. mit Spezialfilter, Trendanalysen, Datentabellen, Zielwertsuche, Solver, Szenario-Manager)
- Daten professionell visualisieren (mit Diagrammen und Illustrationen)
- Bedingte Formatierungen
- Importiert/Export von Daten

Teilnahmevoraussetzungen: Teilnahme am Kurs "Excel-Aufbau" oder vergleichbare Kenntnisse

Klaus Brinkop

Fr, 09.05.2025, 18:30 - 21:45 Uhr

Sa, 10.05.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

2 Termine, 12 UStd

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

Entgelt: 87,00 €

B 502 243 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, 07.06.2025, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Termin, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2
EDV-Raum

Entgelt: 82,00 €

B 502 303 PowerPoint Einstieg plus Folienmaster - Intensiv-Seminar

PowerPoint ist ein viel genutztes Werkzeug zur Präsentation. Jedoch ist die Vielfältigkeit und Zeitersparnis erst bei konsequenter Nutzung des Folienmasters gegeben.

Lernen Sie neben einer strukturierten Einführung wie PowerPoint mit anderen Programmen Daten austauscht. In diesem Seminar wird besonderer Wert auf Methoden zur rationellen Präsentationserstellung gelegt. Inhalte:

- Ansichten in PowerPoint nutzen
- Folienlayouts zuweisen
- Notizeingabe mit dem Register "Gliederung"
- Prinzip und Gestaltung des Folien- und der - Layoutmaster
- Mehrere Folienmaster anlegen
- Folienübergang und benutzerdefinierte - Animationen einsetzen
- Folien ausblenden
- Hyperlinks zur Steuerung

Oliver Schlickeisen

Sa, 10.05.2025, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Termin, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2
EDV-Raum

Entgelt: 82,00 €

B 502 402 Access Einstieg am Wochenende

Ziel dieses Seminars ist das Kennenlernen einer Datenbankanwendung. Dabei finden praxisnahe Übungsbeispiele Verwendung:

- Grundlagen u. Einsatzmöglichkeiten einer Datenbank
- Entwurf einer Tabelle, Felddatentypen, Schlüsselfeld
- Beziehungen zwischen Tabellen erstellen bzw. bearbeiten
- Arbeit mit Tabellen, Daten eingeben, filtern, suchen u. bearbeiten
- Benutzerfreundliche Formulare und Berichte
- Steuerelemente (Erstellen, Ändern, Löschen)
- Bestandsauswertung: Auswahl- und Funktionsabfragen
- Speichern der Datenbank bzw. ihrer Objekte

Klaus Brinkop

Sa, 21.06.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

So, 22.06.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

2 Termine, 16 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Entgelt: 107,00 €



B 502 502 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, 18.02.2025, 09:30 - 12:45 Uhr

Do, 20.02.2025, 09:30 - 12:45 Uhr

2 Termine, 8 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Entgelt: 51,00 €

B 502 503 Fotobuch

Inhalt s. B 502 502.

Anahita Haeber

Sa, 24.05.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Termin, 8 UStd

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

Entgelt: 51,00 €

B 103 001 Künstliche Intelligenz - was ist das und wie geht das?

Einführung in eine neue Welt

Inhalt s. S. 37.

Thorsten Steinhaus

Mo, 03.03.2025, 19:00 - 21:15 Uhr

1 Termin, 3 UStd

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

Entgelt: 15,00 €

B 211 001 Künstliche Intelligenz - was ist das und wie geht das? Teil 2

Einführung in Bildgenerierung und -bearbeitung mit Hilfe von KI - Vortrag mit Präsentation und Live-Beispielen

Inhalt s. S. 37.

Thorsten Steinhaus

Mo, 17.03.2025, 19:00 - 21:15 Uhr

1 Termin, 3 UStd

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

Entgelt: 15,00 €

B 504 101 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 (mobile Daten) 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 die iPhone/iPad Einstellungen kennen, wie man sich in WLAN Netze einwählt, im Internet surft, seine E-Mails einrichtet und abrufen, SMS/ iMessage verschickt, Kontakte anlegt, Termine in den Kalender eingibt, kleine Notizen mit Spracheingabe erstellt, Apps aus dem App Store herunterlädt und wie Sie Fotos machen und diese sortiert ablegen. Natürlich ist auch 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-Adresse / Kennwort müssen Sie kennen.

Angela Puffay

Mo, 03.03.2025, 16:30 - 19:45 Uhr

Mi, 05.03.2025, 16:30 - 19:45 Uhr

2 Termine, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 2

Entgelt: 46,00 €

B 504 102 Einfacher Umgang mit dem iPad/iPhone

Inhalt s. B 504 101.

Paul Sunder

Di, 18.03.2025, 09:30 - 12:45 Uhr

Do, 20.03.2025, 09:30 - 12:45 Uhr

2 Termine, 8 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Entgelt: 46,00 €

B 504 111 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. Erfahren Sie mehr über die iPhone/iPad Einstellungen. Lernen Sie Safari, Mail, Kalender, Adressbuch, Fotobearbeitung und in Absprache auch andere sinnvolle Apps (z.B. WhatsApp) noch besser kennen. Neben den hilfreichen Anwender-Tipps werden die Möglichkeiten von iCloud erklärt.

Es wird erläutert wie sie die Backup Funktion nutzen, auf Daten zugreifen können und wie Sie die Verbindung herstellen, um Fotos von ihrem iPhone/iPad auf den Computer zu laden.

Natürlich ist auch 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-Adresse / Kennwort müssen Sie kennen.

Angela Puffay

Mo, 10.03.2025, 16:30 - 19:45 Uhr

Mi, 12.03.2025, 16:30 - 19:45 Uhr

2 Termine, 8 UStd

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

Entgelt: 46,00 €

B 504 201 Digital im Alltag - 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 Batteriemangement 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

Mi, 05.02.2025, 17:00 - 21:00 Uhr

Do, 06.02.2025, 17:00 - 21:00 Uhr

2 Termine, 10 UStd

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

Entgelt: 53,00 €



"Digital im Alltag"

Diese Kursreihe ist speziell darauf ausgerichtet, ältere und nicht technikaffine Menschen in die digitale Welt einzuführen und ihre Kompetenzen in diesem Bereich zu erweitern. Die Reihe besteht aus mehreren sorgfältig konzipierten Kursen, die eine breite Palette an Themen abdecken. Von der E-Mail-Kommunikation und Internetnutzung bis hin zur Verwendung von Smartphones und SmartHome-Systemen.

Jeder Kurs ist so gestaltet, dass er sowohl theoretische Grundlagen als auch praktische Anwendungen abdeckt. Dabei wird großer Wert darauf gelegt, dass die Inhalte leicht verständlich und für jeden zugänglich sind. Die Kurse sind interaktiv gestaltet, sodass individuelle Fragen und Bedürfnisse berücksichtigt werden können. Am Ende jeder Sitzung sollten Sie in der Lage sein, das erlernte Wissen im Alltag anzuwenden und eventuelle Unsicherheiten im Umgang mit der Technologie abgebaut haben.

Die Kursreihe wird im darauffolgenden Semester erweitert.



B 504 202 Digital im Alltag - 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 Batteriemangement 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
Di, 11.03.2025, 17:00 - 21:00 Uhr
Mi, 12.03.2025, 17:00 - 21:00 Uhr
2 Termine, 10 UStd
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, EDV-Raum
Entgelt: 53,00 €

B 504 203 Digital im Alltag - Android-Smartphones - Grundlagen und erste Schritte

Inhalt s. B 504 202.
Florian Hildebrandt
Do, 08.05.2025, 17:00 - 21:00 Uhr
Fr, 09.05.2025, 17:00 - 21:00 Uhr
2 Termine, 10 UStd
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2
EDV-Raum
Entgelt: 53,00 €

B 504 211 Digital im Alltag - Alltägliche Hürden der Digitalisierung meistern

Für Einsteiger*innen

Es werden alltägliche digitale Herausforderungen behandelt, wie Online-Terminbuchungen beim Bürgerbüro oder Arzt und Online-Reservierungen. Es wird individuell auf Ihre Fragen und Bedürfnisse eingegangen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

- Online-Terminbuchungen: Termine beim Bürgerbüro, beim Arzt oder bei anderen Dienstleistern online buchen
- Online-Reservierungen: Einen Tisch im Restaurant reservieren oder Tickets für Veranstaltungen online buchen
- Interaktive Frage- und Antwortrunde: Sie haben die Möglichkeit, konkrete Fragen und Herausforderungen vorzubringen, die wir gemeinsam lösen.

Florian Hildebrandt
Mi, 12.02.2025, 17:30 - 20:45 Uhr
1 Termin, 4 UStd
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
EDV-Raum
Entgelt: 31,00 €



B 504 212 Digital im Alltag - Alltägliche Hürden der Digitalisierung meistern

Für Einsteiger*innen

Inhalt s. B 504 211.

Florian Hildebrandt

Mo, 24.03.2025, 17:30 - 20:45 Uhr

1 Termin, 4 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Entgelt: 31,00 €

B 504 213 Digital im Alltag - Alltägliche Hürden der Digitalisierung meistern

Für Einsteiger*innen

Inhalt s. B 504 211.

Florian Hildebrandt

Do, 22.05.2025, 17:30 - 20:45 Uhr

1 Termin, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

EDV-Raum

Entgelt: 31,00 €

B 504 221 Digital im Alltag - Einstieg ins Online-Shopping

Sicher und bequem Online einkaufen für Einsteiger*innen

Möchten Sie die Bequemlichkeit genießen, von zu Hause aus einzukaufen, ohne sich Sorgen um Sicherheit und Datenschutz machen zu müssen? Dieser Kurs ist Ihre Anleitung für ein sicheres und angenehmes Online-Shopping-Erlebnis. Wir gehen Schritt für Schritt durch den gesamten Prozess, von der Auswahl eines Online-Shops bis zur erfolgreichen Bestellung.

- Auswahl eines sicheren Online-Shops

- Gezielte Suche und Auswahl von Produkten

- Wie bezahlen?

- Der Bestellprozess

Florian Hildebrandt

Mi, 19.02.2025, 17:30 - 20:45 Uhr

1 Termin, 4 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Entgelt: 31,00 €

B 504 222 Digital im Alltag - Einstieg ins Online-Shopping

Sicher und bequem Online einkaufen für Einsteiger*innen

Inhalt s. B 504 221,

Florian Hildebrandt

Mo, 31.03.2025, 17:30 - 20:45 Uhr

1 Termin, 4 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Entgelt: 31,00 €

B 504 223 Digital im Alltag - Einstieg ins Online-Shopping

Sicher und bequem Online einkaufen für Einsteiger*innen

Inhalt s. B 504 221,

Florian Hildebrandt

Do, 05.06.2025, 17:30 - 20:45 Uhr

1 Termin, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

EDV-Raum

Entgelt: 31,00 €

B 504 231 Digital im Alltag: Bleiben Sie in Kontakt - WhatsApp für Senioren und Einsteiger

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen von Whatsapp kennen und erfahren, wie Sie das beliebte Kommunikations-Tool sicher und effizient nutzen können. Schritt für Schritt richten wir gemeinsam Whatsapp auf Ihrem Smartphone ein, erkunden die wichtigsten Funktionen und Einstellungen, und zeigen Ihnen, wie Sie sicher mit Freunden und Familie in Kontakt bleiben. Erfahren Sie, wie Sie Nachrichten senden, Fotos und Videos teilen, Gruppenchats erstellen, sowie Anrufe und Videotelefonate durchführen. Außerdem legen wir besonderen Wert auf Themen wie Sicherheit, Datenschutz und praktische Tipps, um das Beste aus Whatsapp herauszuholen.

Der Kurs richtet sich an Einsteiger und Senioren, die die digitale Kommunikation besser verstehen und nutzen möchten.

Florian Hildebrandt

Mi, 26.02.2025, 17:30 - 20:45 Uhr

1 Termin, 4 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Entgelt: 31,00 €

B 504 232 Digital im Alltag: Bleiben Sie in Kontakt - WhatsApp für Senioren und Einsteiger

Inhalt s. B 504 231.

Florian Hildebrandt

Mo, 28.04.2025, 17:30 - 20:45 Uhr

1 Termin, 4 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Entgelt: 31,00 €

B 504 233 Digital im Alltag: Bleiben Sie in Kontakt - WhatsApp für Senioren und Einsteiger

Inhalt s. B 504 231.

Florian Hildebrandt

Do, 19.06.2025, 17:30 - 20:45 Uhr

1 Termin, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

EDV-Raum

Entgelt: 31,00 €

25 % Werbepremie

Sie erhalten einen Gutschein über 25 % des Kursentgeltes*, wenn Sie neue Teilnehmende für die VHS Ostkreis Hannover werben.

Nähere Informationen dazu finden Sie in den Geschäftsbedingungen.

*max. 50 €, Materialkosten etc. werden nicht berücksichtigt.



B 505 103 Computer am Wochenende - Anfänger*innen (Windows 10)

Wenn Sie einen Computer (Windows 10) zu Hause haben, den Sie bisher nur wenig nutzten oder Sie planen sich einen anzuschaffen, um in Zukunft selbständig damit zu arbeiten, dann sind Sie bei diesem Kurs genau richtig!

Sie lernen hier die Grundlagen: wie Sie sich auf der Computeroberfläche zurechtfinden, Programme öffnen und benutzen, Dateien erstellen, speichern, überarbeiten und wiederfinden und wie Sie mit einfachen Tricks Ihre Briefe schreiben. Beim Suchen nach Informationen lernen Sie schnelles Recherchieren im Internet und wie Sie mit E-Mail umgehen. Die einzelnen Kursinhalte werden jeweils durch Übungen vertieft. Dieser Kurs eignet sich für alle, die sich von Anfang an mit dem Arbeiten am PC vertraut machen möchten.

Oliver Schlickeisen

Sa, 01.03.2025, 09:00 - 16:15 Uhr

Sa, 08.03.2025, 09:00 - 16:15 Uhr

2 Termine, 16 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

EDV-Raum

Entgelt: 107,00 €

B 505 111 Computer am Nachmittag - Anfänger*innen, Teil 1

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 Arbeiten am PC vertraut machen möchten.

Anahita Haeber

Mi, 05.03.2025, 14:00 - 17:15 Uhr

Mi, 12.03.2025, 14:00 - 17:15 Uhr

Mi, 19.03.2025, 14:00 - 17:15 Uhr

Mi, 26.03.2025, 14:00 - 17:15 Uhr

4 Termine, 16 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Entgelt: 107,00 €

B 505 113 Computer am Wochenende - Fortgeschrittene (Windows 10)

Sie können schon ein wenig mit dem PC (Windows 10) 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.

Oliver Schlickeisen

Sa, 29.03.2025, 09:00 - 16:15 Uhr

Sa, 05.04.2025, 09:00 - 16:15 Uhr

2 Termine, 16 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

EDV-Raum

Entgelt: 91,00 €

B 505 121 Computer am Nachmittag - Fortgeschrittene, Teil 2

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, 07.05.2025, 14:00 - 17:15 Uhr

Mi, 14.05.2025, 14:00 - 17:15 Uhr

Mi, 21.05.2025, 14:00 - 17:15 Uhr

Mi, 28.05.2025, 14:00 - 17:15 Uhr

4 Termine, 16 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Entgelt: 91,00 €



Computerclubs

Sie haben erste Erfahrungen mit dem PC gemacht und möchten jetzt regelmäßig etwas dazu lernen oder Ihr Wissen vertiefen, um das lebenslange Lernen umzusetzen und weiterhin am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben?

Die Computerclubs bieten Ihnen die Möglichkeit, sich dazu mit anderen EDV-Interessierten zu treffen. Die Themen können Sie im Rahmen der Gruppe selbst auswählen. Unterstützt werden Sie dabei von erfahrenen EDV-Kursleitern und -leiterinnen, die Ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Das einmalige Aufnahmeentgelt für einen Computerclub beträgt 20,00 €.
Das Entgelt 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. Andernfalls überweisen Sie bitte den Kursentgelt 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: Teilnahme am Grundkurs Computer oder vergleichbare Kenntnisse

Die Clubs finden im 14-täglichen Rhythmus statt.

B 505 202 Computer Club Isernhagen mit eigenem Windows-Laptop

Claudia Kempf-Oldenburg
 donnerstags, 16.01.2025 bis 19.06.2025
 jeweils von 14:00 - 16:15 Uhr
 6 Termine, 18 UStd
 Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
 Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

B 505 203 Computer Club Lehrte

Claudia Kempf-Oldenburg
 donnerstags, 23.01.2025 bis 26.06.2025
 jeweils von 14:00 - 16:15 Uhr
 6 Termine, 18 UStd
 Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2
 EDV-Raum

B 505 213 Computer Club Lehrte mit eigenem Windows-Laptop

Claudia Kempf-Oldenburg
 dienstags, 28.01.2025 bis 24.06.2025
 jeweils von 14:00 - 16:15 Uhr
 6 Termine, 18 UStd
 Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2
 EDV-Raum

B 505 221 Computer Club Burgdorf

Anahita Haeber
 donnerstags, 06.02.2025 bis 22.05.2025
 jeweils von 15:00 - 17:30 Uhr
 8 Termine, 24 UStd
 Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
 EDV-Raum

B 505 231 Computer Club Burgdorf

Anahita Haeber
 dienstags, 11.02.2025 bis 03.06.2025
 jeweils von 09:30 - 12:00 Uhr
 7 Termine, 21 UStd
 Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
 EDV-Raum

B 505 232 Computer Club Isernhagen

Wolfram Fabricius
 donnerstags, 13.02.2025 bis 19.06.2025
 jeweils von 10:00 - 12:15 Uhr
 9 Termine, 27 UStd
 Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
 Hannoversche Str. 23
 EDV-Raum

B 505 241 Computer Club Burgdorf

Wolfram Fabricius
 freitags, 14.02.2025 bis 27.06.2025
 jeweils von 14:00 - 16:15 Uhr
 9 Termine, 27 UStd
 Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
 EDV-Raum

B 505 251 Computer Club Burgdorf

Anahita Haeber
 dienstags, 18.02.2025 bis 27.05.2025
 jeweils von 09:30 - 12:00 Uhr
 7 Termine, 21 UStd
 Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
 EDV-Raum

25 %

Vielbucherprämie

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





1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Der Zweckverband „Volkshochschule Ostkreis Hannover“, gesetzlich vertreten durch die Geschäftsführerin Elke Vaihinger, Rathausplatz 2, 31275 Lehrte
Telefon: 05132 50 00 - 0

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

(nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortlicher im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die bei der Anmeldung abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen (*) gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Vor- und Nachname sowie Adresse) kann kein Vertrag geschlossen werden.

Ihr Geburtsdatum erheben wir in unserem berechtigten Interesse bei Notwendigkeit, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. um bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Zur Gewährung der Entgeltermäßigung für Schüler ist das Geburtsdatum erforderlich; wir behalten uns vor, die Voraussetzung einer Ermäßigung durch Vorlage eines Schülerausweises zu prüfen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums aus pädagogischen Gründen erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- und Mobilfunknummer sowie E-Mail-Adresse erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie in organisatorischen Angelegenheiten (z.B. E-Mail-Versand von Anmeldebestätigungen, Materiallisten) zu informieren und bei Kursänderungen zeitnah kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie dann bei kurzfristigen Änderungen gegebenenfalls nicht rechtzeitig erreichen.

Zur Gewährung einer Ermäßigung als Ehrenamtskarteninhaber*in wird ein Nachweis in unserem berechtigten Interesse gefordert; dies gilt auch zur Gewährung einer einkommensabhängigen Ermäßigung für die Nachweise über das Haushaltseinkommen.

Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe der IBAN, Vor- und Nachname der Kontoinhaberin oder des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Zur SEPA-Lastschrift-Vorabinformation (Pre-Notification) ist in unserem berechtigten Interesse die Angabe einer E-Mail-Adresse notwendig. Wenn Sie uns die erforderlichen Daten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursentgeltes anderweitig veranlassen.

Für statistische Zwecke bitten wir Sie, Ihr Lebensalter in eine Altersklasse (z.B. über 65 Jahre) einzuordnen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Newsletter

Sie können uns die Einwilligung erteilen, Ihre E-Mail-Adresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mail-Adresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedes Kommunikationsmittel (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) weitergeben. Ferner kann bei durch Finanzmittel des Landes Niedersachsen und/oder die Agentur für Arbeit geförderten Kursen eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Vor- und Nachname sowie Anschrift) an die zuständige Gemeinde- oder Stadtkasse - als Vollstreckungsbehörde - bzw. das zentrale Mahngericht beim Amtsgericht Uelzen zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

6. Speicherdauer und Löschung

Nach der Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Werbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursentgeltes bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Die zur Prüfung der Gewährung einer Ermäßigung für Schüler*innen und Ehrenamtskarteninhaber*innen sowie einer einkommensabhängigen Ermäßigung vorgelegten Nachweise werden als Originale unverzüglich zurückgesandt oder datenschutzkonform vernichtet.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Kontaktdaten in den Angelegenheiten des Datenschutzes:

Der Landesbeauftragte für den Datenschutz Niedersachsen

Prinzenstraße 5, 30159 Hannover

Telefon: 0511 120 - 4500

E-Mail: poststelle@ldf.niedersachsen.de

Datenschutzbeauftragte:

Zweckverband Kommunale Datenverarbeitung Oldenburg (KDO)

Elsässer Str. 66, 26121 Oldenburg

Telefon 0441 97 14 - 0

E-Mail: datenschutz@kdo.de

Datenschutzkoordination des Zweckverbandes "Volkshochschule Ostkreis Hannover":

Telefon: 05132 50 00 - 44

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



1. Allgemeines

(1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule Ostkreis Hannover (im Folgenden vhs genannt), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.

(2) Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insofern tritt die vhs nur als Vermittler auf.

(3) Soweit in den Regelungen dieser AGB die weibliche Form verwendet wird, geschieht das lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen auch für männliche Beteiligte und für juristische Personen.

(4) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem dem Verbraucher zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikations-technisch gleichwertigen Form (EMail, Login-Homepage der vhs). Erklärungen der vhs genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

2. Vertragsschluss und Informationen zum Vertrag

(1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.

(2) Die Anmeldende ist an ihre Anmeldung 2 Wochen lang gebunden (Vertragsangebot). Der Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung des Abs. (3) entweder durch Annahmeerklärung der vhs zustande oder aber dadurch, dass die 2-Wochen-Frist verstreicht, ohne dass die vhs das Vertragsangebot abgelehnt hat.

(3) Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschlusstermin angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der vhs eingeht, abweichend von Abs. (2) einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht innerhalb von 3 Wochen, gilt die Anmeldung als abgelehnt.

(4) Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Ziffer 1 (4) verbindlich, wenn sie sofort oder jedenfalls innerhalb von 10 Tagen mündlich oder schriftlich angenommen werden.

(5) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch die Regelungen der Abs. (2) und

(4) nicht berührt.

(6) Die Vertragssprache ist deutsch.

(7) Im Falle einer Online-Anmeldung kann die Anmeldende Eingabefehler dadurch korrigie-

ren, dass sie den "zahlungspflichtig buchen"-Button nicht betätigt, sondern stattdessen in ihrem Browserfenster auf die vorherigen Seiten klickt und im jeweiligen Eingabefenster die Angaben zur Anmeldung wie den ausgewählten Kurs, die Anmeldeadresse usw. korrigiert.

(8) Die vhs speichert den Vertragstext, den die Anmeldende gesondert per E-Mail anfordern kann. Die Anmeldende hat darüber hinaus die Möglichkeit, den Vertragstext über die Nutzung der Druckfunktion ihres Browsers ausdrucken.

3. Vertragspartnerin und Teilnehmerin

(1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrags werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der vhs als Veranstalterin und der Anmeldenden (Vertragspartnerin) begründet. Die Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmerin) begründen. Diese ist der vhs namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person der Teilnehmerin bedarf der Zustimmung der vhs. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.

(2) Für die Teilnehmerin gelten sämtliche die Vertragspartnerin betreffenden Regelungen sinngemäß.

(3) Die vhs darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

(4) Die vhs ist berechtigt, aber nicht verpflichtet, Teilnehmerkarten auszugeben. In einem solchen Fall ist die Vertragspartnerin verpflichtet, die Karte mitzuführen und sich auf Verlangen einer Bevollmächtigten der vhs auszuweisen. Geschieht das aus von der Vertragspartnerin zu vertretenden Gründen nicht, kann die Vertragspartnerin von der Veranstaltung ausgeschlossen werden, ohne dass dadurch ein Anspruch auf Rückerstattung des geleisteten Entgelts entsteht.

4. Entgelt und Veranstaltungstermin

(1) Das Veranstaltungsentgelt wie auch der Veranstaltungstermin und -dauer ergeben sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der vhs (Programm, Aushang, Entgeltliste etc.).

(2) Das Entgelt soll bei Veranstaltungsbeginn bezahlt werden. Eine gesonderte Aufforderung ergeht nicht. Das Entgelt wird bei Ablehnung der Anmeldung in voller Höhe zurückerstattet.

(3) Ausgenommen sind die Kurse "Deutsch als Fremdsprache".

(4) Alternativ dazu kann der Teilnehmer der vhs ein SEPA Basismandat erteilen. Der Einzug der Lastschrift erfolgt nach Kursbeginn. Die Frist für die Vorabankündigung (Pre-Notification)

wird auf 1 Tag verkürzt. Die Teilnehmerin sichert zu, für die Deckung des Kontos zu sorgen. Führt die beauftragte Bank einen SEPA-Lastschrifteinzug aus Gründen, die die vhs nicht zu verantworten hat, nicht aus, sind die anfallenden Bankspesen vom Kontoinhaber zu tragen.

5. Organisatorische Änderungen

(1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Dozentin durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Dozentin angekündigt wurde, es sei denn, die Vertragspartnerin hat erkennbar ein Interesse an einer Durchführung der Veranstaltung gerade durch die angekündigte Dozentin.

(2) Die vhs kann aus sachlichem Grund und in einem der Vertragspartnerin zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Präsenz-Veranstaltung ändern. Ebenso kann die vhs aus sachlichem Grund die Veranstaltung in ein Online- oder Hybridformat ändern; in diesem Fall steht dem Teilnehmer ein Recht zur Kündigung aus wichtigem Grund zu.

(3) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der vhs nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung einer Dozentin), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt Ziffer 6 Abs. (2) Satz 2 und Satz 3 und Abs. (3) sinngemäß.

(4) An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen finden Veranstaltungen grundsätzlich nicht statt.

6. Rücktritt und Kündigung durch die vhs

(1) Die Mindestzahl der Vertragspartnerinnen wird in der Ankündigung der Veranstaltung angegeben. Sie beträgt mangels einer solchen Angabe 7 Personen. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten, jedoch nur bis zum 5. Tag vor der Veranstaltung. Kosten entstehen der Vertragspartnerin hierdurch nicht.

(2) Die vhs kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall einer Dozentin wegen Krankheit) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Vertragspartnerin ohne Wert ist.

(3) Die vhs wird die Vertragspartnerin über die



Umstände, die sie nach Maßgabe der vorgenannten Abs. (1) und (2) zum Rücktritt berechnen, innerhalb von 5 Werktagen informieren und ggf. das vorab entrichtete Entgelt innerhalb einer Frist von 7 Werktagen erstatten.

(4) Wird das geschuldete Entgelt (Ziffer 4) nicht innerhalb von 10 Tagen nach Vertragsschluss entrichtet, kann die vhs unter Androhung des Rücktritts eine Nachfrist zur Bezahlung setzen und sodann vom Vertrag zurücktreten. Die Vertragspartnerin schuldet in diesem Fall vorbehaltlich weitergehender Ansprüche für die Bearbeitung des Anmeldevorgangs eine Vergütung von 5 % des Veranstaltungsentgelts, höchstens jedoch € 20,-. Der Vertragspartnerin steht der Nachweis offen, dass die tatsächlichen Kosten niedriger sind als die vereinbarte Pauschale.

(5) Die vhs kann unter den Voraussetzungen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Dozentin, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,
- Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Dozentin, gegenüber Vertragspartnerinnen oder Beschäftigten der vhs,
- Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
- Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
- Beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung. Statt einer Kündigung kann die vhs die Vertragspartnerin auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen. Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

7. Höhere Gewalt

(1) Unbeschadet der Möglichkeit einer Kündigung aus wichtigem Grund verlängert sich für den Fall, dass eine Vertragspartei an der Erfüllung des Vertrages durch höhere Gewalt wie Krieg, Endemie, Pandemie, schwere Überschwemmung, Feuer, Taifun, Sturm und Erdbeben, gehindert ist, die Frist für die Erfüllung des Vertrages um den Zeitraum, in dem die höhere Gewalt vorliegt.

(2) „Höhere Gewalt“ bedeutet das Eintreten eines Ereignisses, das eine Partei zumindest vorübergehend daran hindert, eine oder mehrere

ihrer vertraglichen Verpflichtungen aus dem Vertrag zu erfüllen, wenn und soweit die von dem Hindernis betroffene Partei nachweist,

- dass dieses Hindernis außerhalb ihrer zumutbaren Kontrolle liegt,
- dass das Ereignis zum Zeitpunkt des Vertragsabschlusses vernünftigerweise nicht vorhersehbar war,
- und dass die Auswirkungen des Hindernisses von der betroffenen Partei nicht vernünftigerweise hätten vermieden oder überwunden werden können.

(3) Die betroffene Partei benachrichtigt die andere Partei unverzüglich wenigstens in Textform über den Eintritt Höherer Gewalt sowie über die Aussetzung der Leistungspflicht.

(4) Entfallen die Voraussetzungen für die Annahme Höherer Gewalt (Absatz 2), benachrichtigt die betroffene Partei die andere Partei unverzüglich wenigstens per E-Mail.

(5) Sollte die Wirkung höherer Gewalt länger als 60 (sechzig) Tage andauern, hat die andere Partei das Recht, den Vertrag fristlos mit der Folge einer Vertragsrückabwicklung nach den gesetzlichen Vorschriften zu kündigen.

8. Kündigung und Widerruf durch die Vertragspartnerin

(1) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat die Vertragspartnerin die vhs auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann die Vertragspartnerin nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.

(2) Die Vertragspartnerin kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 5) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Vertragspartnerin wertlos ist.

(3) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

(4) Macht die Vertragspartnerin von einem ihr zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so hat sie bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien auf ihre Kosten zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können.

9. Schadenersatzansprüche

(1) Schadenersatzansprüche der Vertragspartnerin gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.

(2) Der Ausschluss gemäß Abs. (1) gilt ferner dann nicht, wenn die vhs schuldhaft Rechte der Vertragspartnerin verletzt, die dieser nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung die Vertragspartnerin regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

10. Schlussbestimmungen

(1) Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, der Gegenanspruch ist rechtskräftig festgestellt oder unbestritten.

(2) Ansprüche gegen die vhs sind nicht abtretbar.

(3) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der vhs ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Die Vertragspartnerin kann dem jederzeit widersprechen.

11. Streitbeilegung (Art. 14 Abs. 1 ODR-VO und § 36 VSBG)

(1) Die Europäische Kommission stellt eine Plattform zur Online-Streitbeilegung (OS) bereit, die unter <http://ec.europa.eu/consumers/odr/> zu finden ist.

(2) Im Übrigen ist die vhs zur Teilnahme an einem Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle weder bereit noch verpflichtet

AGB Stand 28.11.2024



Widerrufsbelehrung (Dienstleistung)

Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns, VHS Ostkreis Hannover, Rathausplatz 2, 31275 Lehrte, Tel.: 05132 5000 22, E-Mail: info@vhs-ostkreis-hannover.de mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das beigefügte Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll,

so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.



2022 DVV, Frank Schemmann (Fotograf)

Projekt MiT - Miteinander in Toleranz

Das Projekt MiT – „Miteinander in Toleranz“ wird seit Januar 2007 in Gesamttüchtigkeit 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

Gefördert durch die
Region Hannover



Zweckverband VHS Ostkreis Hannover

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 förderungsbe-rechtigt anerkannt worden ist. Die Organe sind die Verbands-versammlung, der Verbandsausschuss und die Verbandsge-schäftsführerin.

Mitglieder der Verbandsversammlung:

Wilhelm Busch, Lehrte
 Michael Clement, Lehrte (Verbandsvorsitzender)
 Florian Gahre, Uetze (Bürgermeister)
 Christian Helfers, Isernhagen
 Simone Heller, Burgdorf
 Olaf Kruse, Sehnde (Bürgermeister)
 Michael Kugel, Burgdorf (Erster Stadtrat)
 Anna Marotzke, Sehnde
 Tim Mithöfer, Isernhagen (Bürgermeister)
 Anja Moch, Isernhagen
 Frank Prüße, Lehrte (Bürgermeister)
 Marco Quesse, Lehrte
 Asaad Racho, Lehrte
 Olaf Reese, Uetze
 Uta Schmauk, Burgdorf
 Rudolf Schubert, Uetze
 Wolfgang Toboldt, Sehnde (Stellv. Verbandsvorsitzender)
 Gabriele Voß, Burgdorf



Identität und Auftrag

Wir sind

- ein Zweckverband bestehend aus den Städten Burgdorf, Lehrte, Sehnde sowie den Gemeinden Isernhagen und Uetze, die die öffentliche Bildungseinrichtung VHS OH unterstützen und tragen,
- eine regionale Lehr- und Lerneinrichtung, die nach den Bestimmungen der Zweckverbandsordnung und dem Niedersächsischen Erwachsenenbildungsgesetz den Auftrag hat, ein Bildungsangebot zu konzipieren und durchzuführen, das sich primär an Erwachsene richtet und für alle zugänglich ist.
- Wir verfügen über qualifiziertes hauptberufliches Personal in den Bereichen Planung, Organisation und Finanzen. Die Lehrenden müssen über eine fachliche Qualifikation, z.B. ein einschlägiges Studium oder eine entsprechende handwerkliche, kaufmännische oder pädagogische Ausbildung verfügen. Ebenfalls berücksichtigt werden nachgewiesene Kompetenzen oder eine mehrjährige Praxis mit entsprechenden Referenzen.

Fähigkeiten

Wir

- verfügen über langjährige Erfahrung in der Konzeption, Planung, Organisation, Durchführung und Reflexion von (Weiter-)Bildungsangeboten mit dem Schwerpunkt der Erwachsenenbildung.
- sind flexibel und innovativ und berücksichtigen bei der Planung unserer Bildungsveranstaltungen aktuelle Trends und gesellschaftliche Entwicklungen.
- orientieren uns an den Bildungsbedürfnissen unserer Teilnehmenden.
- bieten wir durch unsere Kursleitenden unseren Kunden damit zielgerichtete Unterstützung bei der Erweiterung ihrer persönlichen, beruflichen und gesellschaftlichen Handlungskompetenz.
- sind in der VHS-Zweckverbandsregion mit anderen Einrichtungen gut vernetzt.

Kunden

Unsere Adressaten und Kunden:

Teilnehmende sind Erwachsene aller Altersgruppen und aller Herkunftsländer mit unterschiedlichsten Lerninteressen und -bedürfnissen. Darüber hinaus haben wir Auftraggeber und Kooperationspartner aus den Bereichen Wirtschaft, Verwaltung, Schulen, Organisationen und Vereinen. Die Rechte aus Verbraucher- und Datenschutz werden gewahrt.

Leistungen

Unsere Produkte:

- Wir bieten unseren Kunden 2 Halbjahresprogramme an. Diese umfassen Bildungsberatungen, Kurse, Seminare, Lehrgänge, Vorträge, Bildungsurlaube und Ausstellungen in den Themenbereichen
- Politik, Gesellschaft, Verbraucherfragen, Umwelt
 - Familienbildung, Pädagogik, Psychologie, Kommunikation
 - Kulturelle Bildung, kreatives Gestalten
 - Gesundheit und Ernährung

- Deutsch als Fremdsprache, Alphabetisierungskurse und Fremdsprachen
- Integrationskurse für Migrantinnen und Migranten
- Arbeit, Beruf, EDV.

Der Präsenzunterricht wird mit den digitalen, hybriden und outdoor Kursformaten erweitert und ergänzt, die von qualifizierten Kursleitungen durchgeführt werden. Die Kursleitungen sind damit die zentralen Akteure im Lehr-Lern-Prozess und gestalten ihn mit.

Unsere Dienstleistungen:

Wir bieten unseren Kunden einen Anmeldeservice, der schriftlich, persönlich oder online genutzt werden kann. Wir bieten eine individuelle, persönliche oder telefonische Kursberatung in allen Kursbereichen an (z.B. Sprachberatung). Unser Kursangebot orientiert sich an aktuellen gesellschaftlichen Erfordernissen und den Bedürfnissen unserer Kunden. Unseren Auftraggebern bieten wir maßgeschneiderte Bildungsveranstaltungen, abgestimmt auf ihren betrieblichen Fortbildungsbedarf.

Werte

Wir wollen

- dass nicht ausschließlich Lerninhalte vermittelt werden, sondern dass die Lernenden ihre sozialen Kompetenzen erkennen und stärken und ihre Team- und Kooperationsfähigkeit erweitern.
- dass die Lernenden lernen, selbst zu lernen und Spaß und Freude beim gemeinsamen Tun haben.
- dass die Lernenden und Kursleitenden gerne zu uns kommen und die VHS als Ort der Kommunikation nutzen.
- dass die Lernenden das Gelernte in ihr Alltagshandeln einbeziehen und so ihre Handlungsfähigkeit erweitern und ihre Lebensqualität verbessern.

Wir sind

- parteipolitisch und weltanschaulich neutral und gründen uns auf demokratische, humanistische Grundwerte. Wir legen Wert auf Chancengleichheit, Toleranz, Diversität und Pluralität, den nachhaltigen Umgang mit vorhandenen Ressourcen sowie die Gewährleistung der Möglichkeit zur eigenverantwortlichen Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Allgemeine Organisationsziele

Unsere Ziele sind

- die langfristige Sicherung der finanziellen, räumlichen und personellen Ressourcen unserer Bildungseinrichtung, um den Teilnehmerinnen und Teilnehmern den entsprechenden Kontext des Lernens zu gewährleisten,
- die Akzeptanz in den kommunalen, politischen Aufsichtsgremien und die Bekanntheit in der Bevölkerung zu erhalten und auszubauen, damit unsere Bildungsangebote gut angenommen werden.

Wir garantieren

- eine kontinuierliche Qualitätsentwicklung, um unseren Kunden und den Bürgerinnen und Bürgern weiterhin bedarfsgerechte Leistungen zur Verfügung stellen zu können.
- ein gutes Entgelt-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*

 **Ausflugstip**

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

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

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



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



Erholungspark
Irenensee
Fritz-Meinecke Weg 2
D-31311 Uetze

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

info@irenensee.de
www.irenensee.de



Naherholungsgebiet Irenensee bei Uetze



10 Jahre Ingenieurbüro Yavuz in Lehrte

TÜV SÜD Kfz-Prüfstelle Lehrte

Hauptuntersuchung (HU) nach § 29 StVZO

Abgasuntersuchungen (AU)

Gasanlageprüfung nach ECE 67, 110, 115

Änderungsabnahme nach §19 (3) StVZO

Oldtimerbegutachtung nach § 23 StVZO

Fahrzeugprüfungen nach §§ 41, 42 BOKraft

Tempo-100-Plakette

Gasprüfungen nach DVGW 607

UVV – Unfallverhütungsvorschriften

Kfz-Schadengutachten und Unfallgutachten

TÜV SÜD Auto Partner

Ingenieurbüro **Yavuz**

Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 10 – 18 Uhr,

Sa. nach Vereinbarung

Königstraße 21, 31275 Lehrte

Tel. 05132 - 888899



KURTULUS
GRUPPE

Plattenfein

KURTULUS
IMMOBILIEN GmbH

ELPRO

KURT ACADEMY

BAHA IMMOBILIEN

KURT
ZEITARBEIT

HAEGEN
GmbH

MEDIPOINTEM

Lehrter Im- und
Mobilien GmbH

KUSA
PERSONAL

office-tech
consulting - connection .info

kurtex
HANDELSKONTOR

KUKA
IMMOBILIEN

BAY IMMOBILIEN

LEMA
PERSONAL

JOB
SPEED

GETAP
Gefahren- und Totgefahr-Programm

KURT
PERSONAL

deuctor

KURT
VERWALTUNG

TURBA
Personal

AUTO KURT
MEISTERWERKSTATT

Malermester
Krebs
Malerfachbetrieb
GmbH
Seit über 50 Jahren

syntenso