

# AROUND THE WORLD



## Programm

September 2026 - Februar 2027  
[www.vhs-ostkreis-hannover.de](http://www.vhs-ostkreis-hannover.de)

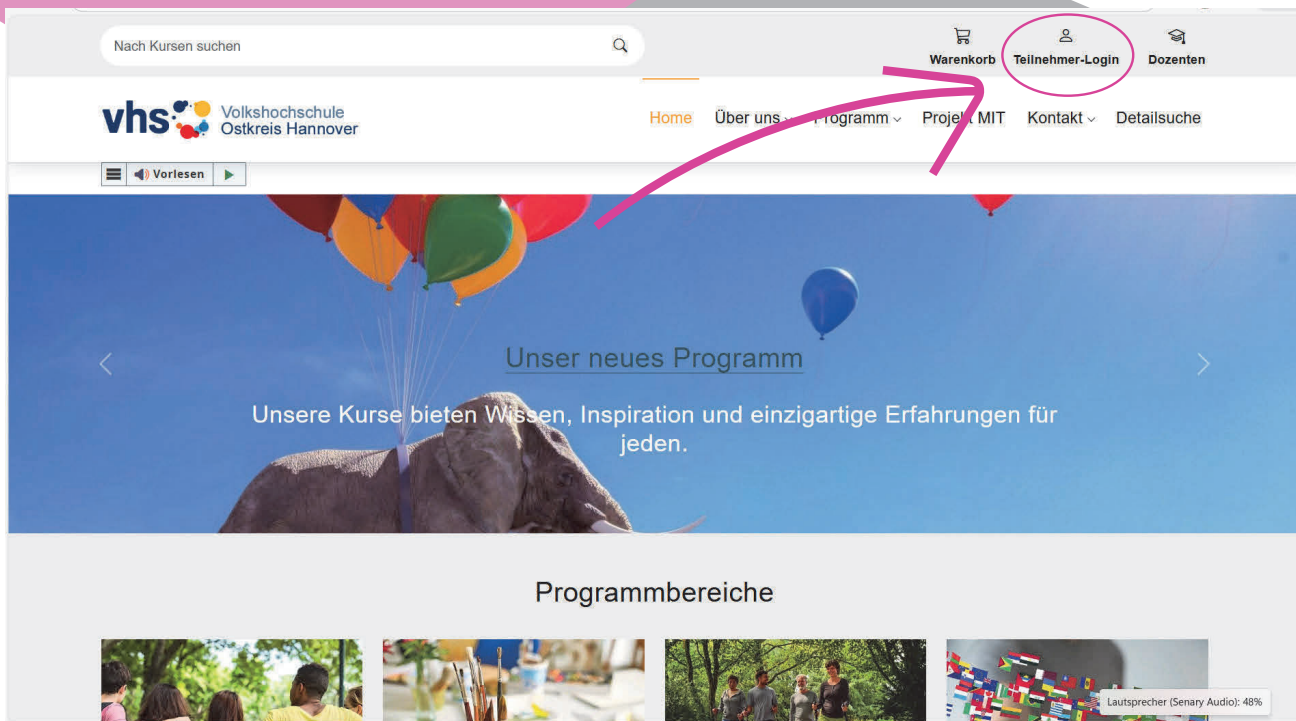
Burgdorf  
Isernhagen  
Lehrte  
Sehnde  
Uetze

## Login für Teilnehmende - das VHS-Intranet

Mit den KuferTools bieten wir allen Teilnehmenden die Möglichkeit, sich einen Login für unser Intranet anzulegen und so online auf schnellem Weg Kurse zu buchen, Daten zu ändern und einzusehen sowie mit der VHS zu kommunizieren. 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 persönlicher 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



## Neues aus der Volkshochschule

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, liebe Freunde der Volkshochschule,

unter dem Semesterschwerpunkt **Around the World** richten wir den Blick auf die Vielfalt unserer Welt. Auf dem Titelbild finden Sie dazu passende Impressionen, die von unseren Dozentinnen und Dozenten eingereicht wurden.

Passend dazu kommt die Welt auch zu Ihnen: Bei der **Weltreise durch Wohnzimmer** (262 10901L) laden Menschen aus der Region ein, ihre Heimatländer hautnah erlebbar zu machen – mit persönlichen Geschichten, Fotos und vielleicht dem ein oder anderen Geschmackserlebnis. Wer sich kreativ ausdrücken möchte, ist beim neuen Kurs **Farben spüren** (262 20723L) genau richtig: Zwischen Meditation und intuitivem Malen entsteht ein Raum, in dem der Prozess zählt – nicht das Ergebnis. Digital unterwegs? Im Kurs **Digitale Dienste bewusst wählen** (262 51215L) erfahren Sie, welche europäischen Alternativen zu bekannten US-Plattformen es gibt – und wie Sie selbstbestimmter im Netz agieren. Für alle, die den **DTZ** nachholen möchten, bietet die VHS eine gezielte Prüfungsvorbereitung (262 440006B) mit intensivem Training aller Prüfungsteile. Im Fremdsprachenbereich folgen wir dem Trend steigender Nachfrage nach **Englisch- und Französischkursen** und bieten eine Vielzahl von Anfänger-, Auffrischungs- und Reisekursen. Auch im Kochbereich richten wir uns nach dem Wunsch der Teilnehmenden und bieten mehrwöchige Kochkurse für Anfängerinnen und Anfänger an.

Und als besonderes Highlight: Am 2. November liest Krimiautor **Alexander Oetker** (262 20100A) in der Städtischen Galerie Lehrte – mit Bildern von der französischen Atlantikküste und Kostproben aus seinen Büchern. Tickets ab dem 24. August für 10 €!

Ein besonderer personeller Wechsel steht ebenfalls an: Nach 35 Jahren engagierter Tätigkeit verabschieden wir Frau **Bettina Laes** in den wohlverdienten Ruhestand. Für ihren langjährigen Einsatz, ihre Verbundenheit mit der VHS und ihr großes Engagement danken wir ihr herzlich und wünschen ihr für den neuen Lebensabschnitt alles Gute. Gleichzeitig freuen wir uns, zum 1. Juli Frau **Katharina Redent** in unserem Team begrüßen zu dürfen. Wir heißen sie herzlich willkommen und wünschen ihr einen erfolgreichen Start bei der VHS.

Auch bei der technischen Ausstattung gibt es Fortschritte: In unseren Unterrichtsräumen in Sehnde, Burgdorf und Lehrte stehen den Teilnehmenden und Lehrkräften in einigen Räumen schon **digitale Whiteboards** zur Verfügung.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Stöbern im neuen Programm. Das Team der VHS freut sich, Sie in unseren Kursen und Veranstaltungen begrüßen zu dürfen.

Herzlichst  
Ihr



Markus Fink - Geschäftsführer der Volkshochschule



### Allgemeine Informationen

Team / Kontakt	2
Beratung / Anmeldung	4
Semesterschwerpunkt	6
Bildungsurlaube (Übersicht)	8
Datenschutzerklärung	117
Allg. Geschäftsbedingungen	118



### Kultur/Gestalten

Literatur und Kultur	21
Malen und Zeichnen	23
Plastisches Gestalten	27
Textiles Gestalten, Nähen	29
Musik	32
Fotografie und Bildbearbeitung	35
Freizeit und Gartengestaltung	36



### Sprachen

Sprachen	81
Deutsch	83
Plattdeutsch	86
Englisch	87
Französisch	94
Italienisch	98
Spanisch	100
Andere Fremdsprachen	102



### Gesellschaft

Gesellschaft	11
Geschichte / Recht / Gesellschaft	12
Pädagogik/ Erziehung / Familie	16
Psychologie und Kommunikation	17
Salons für Erwachsenenbildung	18



### Gesundheit

Gesundheitsbildung	38
Yoga und Entspannungstechniken	40
Gymnastik und Bewegung	51
Gesundheitspflege	65
Ernährung und Kochen	69



### KI / Digitale Welt / Berufliche Bildung

Künstliche Intelligenz / KI	106
Digitale Welt	108
Standardsoftware	110
Bildbearbeitung / Design	113
Berufliche Bildung / Xpert	115

## Programmbereichsleitungen



**VHS-Geschäftsführer**  
Telefon: 05132 50 00 - 12  
fink@vhs-ostkreis-hannover.de  
**Arbeitsgebiete:**  
Arbeit und Beruf, EDV  
Politik, Gesellschaft, Umwelt  
Recht und Verbraucherfragen



**Programmbereichsleiterin**  
Telefon: 05132 50 00 - 15  
kotlarski@vhs-ostkreis-hannover.de  
**Arbeitsgebiete:**  
Yoga und Entspannung  
Gymnastik und Bewegung



**Programmbereichsleiterin**  
Telefon: 05132 50 00 - 16  
redent@vhs-ostkreis-hannover.de  
**Arbeitsgebiete:**  
Pädagogik und Familienbildung  
Psychologie und Kommunikation  
Kultur Gestalten und Kreativität



**Programmbereichsleiterin**  
Telefon: 05132 50 00 - 19  
saja-zick@vhs-ostkreis-hannover.de  
**Arbeitsgebiete:**  
Integrationskurse  
Deutsch als Fremdsprache



**Programmbereichsleiterin**  
Telefon: 05132 50 00 - 13  
schindel@vhs-ostkreis-hannover.de  
**Arbeitsgebiete:**  
Fremdsprachen  
Kochen und Ernährung  
Gesundheitspflege



## Verwaltung



**Verwaltungsleiter**  
**Stellv. Geschäftsführer**  
Telefon: 05132 50 00 - 22  
schoof@vhs-ostkreis-hannover.de



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



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



Ines Skobjin

**Sachbearbeiterin**  
Telefon: 0511 22 08 222  
skobjin@vhs-ostkreis-hannover.de  
**Arbeitsgebiete:**  
Arbeit und Beruf, EDV  
Gesundheitspflege



Claudia Bosse

**Sachbearbeiterin**  
Telefon: 05136 7075  
bosse@vhs-ostkreis-hannover.de  
**Arbeitsgebiete:**  
Yoga und Entspannung  
Gymnastik und Bewegung



Sara Dawood

**Sachbearbeiterin**  
Telefon: 05132 50 00 - 29  
dawood@vhs-ostkreis-hannover.de  
**Arbeitsgebiete:**  
Deutsch als Fremdsprache



Regina Lenze

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



Viola Wegener

**Sachbearbeiterin**  
Telefon: 05132 50 00 - 25  
wegener@vhs-ostkreis-hannover.de  
**Arbeitsgebiete:**  
Fremdsprachen  
Bildungsurlaube  
Deutsch als Fremdsprache



Mandy Zimmer Ebert

**Sachbearbeiterin**  
Telefon: 05132 50 00 - 24  
zimmerebert@vhs-ostkreis-hannover.de  
**Arbeitsgebiete:**  
Politik, Gesellschaft, Umwelt  
Kultur Gestalten und Kreativität  
Kochen und Ernährung

## Projekte



Sonia Poch

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



Giovanni Giurdanella

Hausmeister



Mario Hinz

Hausmeister



Anette Hasenjäger

Raumpflegerin  
in Uetze



Angela Krebstakies

Raumpflegerin  
in Lehrte

## Beratung

### Allgemeine Kursberatung

Die jeweilige Programmbereichsleitung steht Ihnen gern für eine Beratung, telefonisch oder persönlich (nach Absprache) zur Verfügung.

### Sprachenberatung für Deutsch als Fremdsprache

Die Teilnahme an einem Deutschkurs ist nur nach einer Beratung möglich.

### BAMF-Integrationskurse

Fr. Regina Lenze  
Rathausplatz 2, 31275 Lehrte  
Persönliche Sprechzeiten: montags, dienstags,  
donnerstags, jeweils 9 - 12 Uhr

### Landessprachkurse für Geflüchtete und Asylsuchende (SEG), offene Kurse „Deutsch als Fremdsprache“ und Prüfungen / Einbürgerungstests

Persönliche Sprechzeiten in Lehrte: montags,  
dienstags, donnerstags, jeweils 9 - 12 Uhr

Fr. Katarzyna Saja-Zick: Planung und  
Beratung

Fr. Sara Dawood: Anmeldung und  
Sachbearbeitung

## Öffnungszeiten

### Hauptgeschäftsstelle Lehrte Rathausplatz 2, 31275 Lehrte

Telefon: 05132 50 00 - 0  
Telefax: 05132 50 00 - 33  
E-Mail: [info@vhs-ostkreis-hannover.de](mailto: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



vhs

Anfragen  
per Mail:

[info\(at\)  
vhs-ostkreis-  
hannover.de](mailto:info(at)vhs-ostkreis-hannover.de)

VHS - Hotline

05132 50 00 - 0



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



[vhs\\_ostkreishannover](https://www.instagram.com/vhs_ostkreishannover)

## Zahlarten

### **Einzugsermächtigung / SEPA-Lastschriftmandat:**

Nutzen Sie bitte die Vorteile des Lastschrift-einzugs und lassen das Kursentgelt von Ihrem Konto abbuchen. Hierzu benötigen wir Ihre Bankverbindung, E-Mail-Adresse oder Handynummer und Ihre Erlaubnis per Telefon oder Mail. 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

## Geschenkgutscheine

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

## Unsere Prämien für Ihre Treue und Ihre Empfehlung

**Werbepremie – Weiterempfehlen lohnt sich**  
Für geworbene Teilnehmende erhalten Sie eine attraktive Gutschrift.

Voraussetzungen für die Werbepremie:

- Sie haben im aktuellen oder im vorherigen Semester selbst einen Kurs an der VHS Ostkreis Hannover besucht.
- Die geworbene Person ist „neu“, d. h. sie hat in den letzten drei Semestern keinen Kurs bei uns belegt.

### **Ihre Prämie\*:**

- Sie erhalten eine Gutschrift in Höhe von 25 % des Kurspreises der geworbenen Person.
- Die Prämie beantragen Sie formlos unter [info@vhs-ostkreis-hannover.de](mailto:info@vhs-ostkreis-hannover.de)

\* Verwaltungskosten (10 €) und mögliche Nebenkosten (z. B. Material) bleiben unberücksichtigt. Die maximale Prämienhöhe beträgt 50 €. Die Gutschrift erhalten Sie, sobald der Kurs der geworbenen Person begonnen hat und die Kursgebühr bei uns eingegangen ist. Die Gutschrift ist nicht übertragbar und kann im aktuellen oder in den beiden folgenden Semestern für beliebige VHS-Veranstaltungen eingelöst werden.

**Vielbucherprämie – Ihre Treue zahlt sich aus!**  
Mehr Wissen, mehr Vorteile

Voraussetzung für die Vielbucherprämie:

- Sie haben in den letzten drei Semestern (einschließlich des laufenden Semesters) mindestens neun Kurse besucht, bezahlt und tatsächlich wahrgenommen.

### **Ihre Prämie\*\*:**

- Sie erhalten eine Gutschrift über 25 €.
- Die Prämie beantragen Sie formlos unter [info@vhs-ostkreis-hannover.de](mailto:info@vhs-ostkreis-hannover.de)

\*\* Nach Erhalt der Gutschrift beginnt die dreisemestrige Frist erneut. Die Gutschrift wird bei einer neuen Buchung automatisch verrechnet. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Die Gutschrift ist nicht übertragbar und kann im aktuellen oder in den beiden folgenden Semestern für beliebige VHS-Veranstaltungen eingelöst werden.

Das Beantragen der Prämie ist nur per Mail möglich.  
Werbe- und Vielbucherprämien werden nicht in bar ausgezahlt, sondern bei einer neuen Kursbuchung verrechnet.



## Weltreise

Unter dem Motto **Around the World** laden wir Sie in diesem Semester zu einer Reise rund um den Globus ein. Ob Sprachen, Kultur, Geschichte, Gesellschaft, Kulinarik oder sogar IT in verschiedenen Ländern – unser Programm eröffnet vielfältige Perspektiven auf die Welt und ihre Menschen. Passend zum Schwerpunktthema zeigt das Titelbild unseres Programmhefts eine Pinnwand mit Postkarten und Fotos, die von Dozentinnen und Dozenten der Volkshochschule eingereicht wurden. Die Aufnahmen stammen aus unterschiedlichen Regionen der Welt und spiegeln persönliche Reiseerfahrungen, Begegnungen und Eindrücke wider. Wir danken allen Beteiligten herzlich für ihre Beiträge und wünschen Ihnen viel Freude beim Entdecken unseres vielfältigen Programms.

### Late Night Talk

Exploring American Culture in US Late Night Shows  
dienstags, 08.09.2026 bis 06.10.2026  
18:30 - 20:00 Uhr  
262 40609L, S. 93

### Bachata (Lady Style) - Tanz für Körper und Seele, Level 1

dienstags, 08.09.2026 bis 26.01.2027  
jeweils von 17:45 - 19:00 Uhr  
262 30203B, S. 51

### Den virtuella Sverigeresan - Digitale Schwedischreise A2/B1

dienstags, 08.09.2026 bis 27.10.2026  
17:00 - 18:30 Uhr  
262 420010, S. 103

### Qigong - Tai ji Chi

freitags, 11.09.2026 bis 30.10.2026  
jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr  
262 30111I, S. 43

### Sweet and smoky - eine Whiskyreise durch Schottland und Irland

in Kooperation mit der Malt-Whisky-Company Lehrte  
Sa, 12.09.2026, 16:00 - 20:00 Uhr  
262 30503B, S. 69

### Französisch & Kochen - Bienvenue en Südfrankreich!

Mi, 16.09.2026, 18:00 - 21:45 Uhr  
262 30505B, S. 70

### Eine künstlerische Reise

Aquarell-/Zeichenkurs  
montags, 14.09.2026 bis 16.11.2026  
262 20710I, S. 24

### Reisevortrag: Niederlande

Fr, 18.09.2026, 18:30 - 20:45 Uhr  
262 20602B, S. 21

In unserem Umfeld leben Menschen aus vielen verschiedenen Ländern. Wie das Leben im alten Heimatland ist, wissen sie genau. Mit der „Weltreise durch Wohnzimmer“ gibt es einen Eindruck aus erster Hand - mit kurzer Anreise. Sie zeigen Ihnen persönliche Fotos und vielleicht werden Sie auch einen Hauch Fernweh schmecken. Eines ist sicher: Sie werden bei jedem der „Reiseleiter\*innen“ die Liebe zur „alten Heimat“ spüren.



### Weltreise durch Wohnzimmer

Syrien  
Mi, 30.09.2026, 18:30 - 20:45 Uhr  
262 10901L, S. 13

### Weltreise durch Wohnzimmer

Santa Lucia in Schweden  
Mi, 02.12.2026, 18:00 - 20:15 Uhr  
262 109040, S. 103

### Weltreise durch Wohnzimmer

Little Women's Christmas in Irland  
Mi, 06.01.2027, 18:00 - 20:15 Uhr  
262 10906B, S. 87

### Weltreise durch Wohnzimmer

Frankreich  
Di, 02.02.2027, 18:00 - 20:15 Uhr  
262 10937B, S. 95

### Weltreise durch Wohnzimmer

Irland  
08.10.2026, 18:00 - 20:15 Uhr  
262 109050, S. 87

### Bildungsurlaub: English Refresher in Galway, Irland

ab Mo, 21.09.2026, 09:00 Uhr  
262 406990A, S. 87



## Reisevortrag: Sizilien

Fr, 09.10.2026, 18:30 - 20:45 Uhr  
262 20603B, S. 21

## Spooky, tasty & fun - Halloween Kochkurs

Sa, 10.10.2026, 16:30 - 20:30 Uhr  
262 30515B, S. 72

## Spanisch in Spanien A1.1.

Mo - Fr, 12. - 16.10.2026, 09:00 - 16:00 Uhr  
262 42290A, S. 101

## Flucht und Migration in Afrika und Europa

In Kooperation mit dem Antikriegshaus Sievershausen

Mo, 12.10.2026, 18:30 - 20:45 Uhr  
262 10203L, S. 12



## Glück around the world

Lebensführungs-Workshop  
So, 22.11.2026, 10:00 - 17:30 Uhr  
262 30419B, S. 65

## Reisevortrag: Sehnsucht Schottland - Raue Schönheit Großbritanniens

Mi, 25.11.2026, 18:00 - 20:00 Uhr  
262 20604B, S. 21

## La cucina Italiana - Pane und Antipasti aus Italien

Fr, 27.11.2026, 18:00 - 21:45 Uhr  
262 30527B, S. 74

## Kochkurs: Schwedisches Julbord

Mo, 07.12.2026, 18:00 - 21:45 Uhr  
262 30530B, S. 75

## Kochkurs: Buon natale in Italien!

Fr, 11.12.2026, 18:00 - 21:45 Uhr  
262 30531B, S. 75

## Kochkurs: Weihnachten in New York

Mo, 14.12.2026, 18:00 - 21:45 Uhr  
262 30533B, S. 76

## Türkische Küche - Menü

Mi, 13.01.2027, 17:30 - 21:15 Uhr  
262 30570L, S. 80

## Heiße Suppenliebe - international

Mi, 27.01.2027, 18:00 - 21:45 Uhr  
262 30538B, S. 77

## Afternoon Tea - Eine süße Reise

Sa, 30.01.2027, 12:00 - 16:45 Uhr  
262 30539B, S. 77

## Irish Pub Night

Michael Foley  
Fr, 13.11.2026, 17:00 - 21:30 Uhr  
262 40629B, S. 87

## 3.600 km für den Frieden

Mit der Pferde-Friedensglocke von Uetze nach Jerusalem

Do, 24.09.2026, 18:00 - 21:00 Uhr  
262 10201L, S. 12

## Judentum - eine Einführung in Geschichte und Glaubenspraxis

Fr, 25.09.2026, 18:30 - 20:45 Uhr  
262 10201L, S. 12

## Kundalini Yoga für Männer

Sa, 26.09.2026, 10:00 - 13:15 Uhr  
So, 27.09.2026, 10:00 - 13:15 Uhr  
262 30162B, S. 42

## Digitale Dienste bewusst wählen - europäische Alternativen im Vergleich

Di, 29.09.2026, 17:30 - 20:45 Uhr  
262 51215L, S. 109

## Werkstattabend „Textile Postkarten“

Di, 29.09.2026, 18:30 - 21:30 Uhr  
262 20902L, S. 29

## Mythos & Mezze - Eine kulinarische Reise durch Griechenland

Do, 01.10.2026, 18:00 - 21:45 Uhr  
262 30562L, S. 79

## Sissinghurst - Portrait eines Gartenparadieses

Mi, 07.10.2026, 18:00 - 20:15 Uhr  
262 20002B, S. 36



## Mehr innere Ruhe & Klarheit im Alltag

Workshopreihe inspiriert von der Bhagavad Gita  
sonntags, 25.10.2026 bis 06.12.2026  
jeweils von 10:00 - 11:30 Uhr  
262 30433I, S. 65

## Kochkurs: Pasta e basta

Fr, 30.10.2026, 18:00 - 21:45 Uhr  
262 30518B, S. 73

## Gebrauchsanweisung für Bordeaux und die Atlantikküste - Lesung von Alexander Oetker

Mo, 02.11.2026, 19:30 - 21:30 Uhr  
262 20100A

## Die goldene Küche des Orients - Sinnesreise durch die pflanzliche Aromenwelt

Do, 05.11.2026, 18:00 - 21:45 Uhr  
262 30520B, S. 73

## Reisevortrag: Marokko

Fr, 06.11.2026, 18:30 - 20:45 Uhr  
262 20601B, S. 21

## Die Taschen voller Geschmack: italienisch-europäische Küche

Mi, 11.11.2026, 18:00 - 21:45 Uhr  
262 30566L, S. 80



## Wer hat Anspruch auf Bildungsurlaub?

Beschäftigte in der privaten Wirtschaft oder im Öffentlichen Dienst haben 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.

## Anerkennung von Bildungsurlauben

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 automatisch eine Anmeldebestätigung für Ihren Arbeitgeber. Am Ende des Bildungsurlaubes erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung, 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. Anerkannt werden auch Kursformate, die nicht an 5 Tagen in einer Woche, sondern nur dreitägig in einer Woche oder mehrwöchig einen Tag pro Woche stattfinden.

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

## Wie melde ich mich an?

Sie können sich online, telefonisch oder per Mail anmelden. Stellen Sie anschließend umgehend den Antrag beim Arbeitgeber. In der Regel zahlen Arbeitnehmende das Kursentgelt selbst, in besonderen Fällen übernimmt es der Arbeitgeber.

## Bildungsurlaub: Gesundheit im Beruf erhalten: Umgang mit Rückenbelastungen und Stress im Arbeitsalltag

Mi, 09.09.2026 bis Fr, 11.09.2026  
3 Termine, 24 UStd, Lehrte  
262 30495L, S. 66

## English Refresher - Galway A2 / B1 / B2 / C1

Mo, 21.09.2026 bis Fr, 25.09.2026  
5 Termine, 20 / 30 UStd (TZ), Galway, Irland  
262 406990A, S. 87

## Teilzeit-Bildungsurlaub: Stress ganz leicht - Selbstcoaching mit der wingwave® Methode

Mo, 28.09.2026 bis Fr, 02.10.2026  
5 Tage, 25 UStd, Lehrte  
262 10612L, S. 17

## Bildungsurlaub in Spanien: Spanisch von Anfang an A1

Maria Isabel Ordonez Reig  
Mo, 12.10.2026 bis Fr, 16.10.2026  
täglich jeweils von 09:00 - 16:00 Uhr  
5 Termine, 40 UStd  
Dénia, Spanien  
Preis: 234,00 €  
262 42290A, S. 101

## Bildungsurlaub Englisch Auffrischung A1/A2

Mo, 19.10.2026 bis Fr, 23.10.2026  
5 Termine, 30 UStd, Burgdorf  
262 406911B, S. 89

## Teilzeit-Bildungsurlaub: Glücklich sein - wie geht das?

Mo, 26.10.2026 bis Fr, 30.10.2026  
5 Termine, 30 UStd, Burgdorf  
262 30495B, S. 66

## Teilzeit-Bildungsurlaub: Wechseljahre als Chance - Wissen, Balance & berufliches Gesundheitsmanagement

Mo, 16.11.2026 bis Fr, 20.11.2026,  
5 Termine, 30 UStd, Burgdorf,  
262 30498B, S. 67

## Teilzeit-Bildungsurlaub: Italienisch A1.1 - von Anfang an

Mo, 16.11.2026 bis Fr, 20.11.2026  
5 Termine, 30 UStd, Lehrte  
262 40991L, S. 99

## **Bildungsurlaub: Französisch von Anfang an - A1.1**

Mo, 04.01.2027 bis Fr, 08.01.2027  
5 Termine, 40 UStd, Burgdorf,  
26240896B, S. 95

## **Bildungsurlaub: Italienisch A1.1**

Mo, 04.01.2027 bis Fr, 08.01.2027  
5 Termine, 40 UStd, Lehrte  
262 40992L, S. 99

## **Bildungsurlaub: Französisch Auffrischung A1/A2**

Mo, 11.01.2027 bis Fr, 15.01.2027  
5 Termine, 40 UStd, Lehrte  
262 40897L, S. 97

## **Bildungsurlaub: Künstliche Intelligenz verstehen und praktisch nutzen**

Mo, 11.01.2027 bis Fr, 15.01.2027  
5 Termine, 40 UStd, Burgdorf  
262 54105B, S. 106

## **Bildungsurlaub: Praxisorientiertes Arbeiten im Büroalltag mit MS-Office**

Mo, 18.01.2027 bis Fr, 22.01.2027  
5 Termine, 40 UStd, Burgdorf  
262 54101B, S. 112

## **Stark im Berufs - Alltag: Stressbewältigung und gesunde Ernährung leicht gemacht**

Mo, 25.01.2027 bis Fr, 29.01.2027  
5 Termine, 40 UStd, Lehrte  
262 30496L, S. 67

## **Bildungsurlaub Englisch B1 - Business and Travel**

Mo, 25.01.2026 bis Fr, 29.01.2026  
5 Termine, 40 UStd, Burgdorf  
262 406912B, S. 89

## **Bildungsurlaub: Trübe Tage? Na und! Höhere Lebens- und Arbeitsqualität durch Resilienz, innere Stärke und positive Denkweisen**

Mo, 01.02.2027 bis Fr, 05.02.2027  
5 Termine, 40 UStd, Burgdorf  
262 30497B, S. 68

## **Teilzeit-Bildungsurlaub: Persönliche Weiterentwicklung im Beruf mit NLP**

„Lösungsorientierte Kommunikation im Berufsalltag“  
Mo, 08.02.2027 bis Fr, 12.02.2027  
5 Termine, 25 UStd, Altwarmbüchen  
262 10690I, S. 17

## **Bildungsurlaub: Digitalkompetenz - Effizient arbeiten im digitalen Büro mit KI**

Mo, 08.02.2027 bis Mi, 10.02.2027  
3 Termine, 24 UStd, Burgdorf  
262 54102B, S. 111

## **Bildungsurlaub: Niederdeutsche Sprache und Kultur**

Mit Plattdüütsch dör't Fröhjohr  
Mo, 23.03.2026 bis Fr, 27.03.2026  
5 Termine, 40 UStd, Burgdorf  
271 42791B, S. 86

## **Bildungsurlaub: Gesundheit im Beruf erhalten: Umgang mit Rückenbelastungen und Stress im Arbeitsalltag**

Mi, 21.04.2027 bis Fr, 23.04.2027  
3 Termine, 24 UStd, Lehrte  
271 30495L, S. 66

## **Vorankündigung: Teilzeit-Bildungsurlaub: Glücklich sein - wie geht das? Teil II**

Mo, 31.05.2027 bis Fr, 04.06.2027  
5 Termine, 40 UStd, Langeoog  
271 30490A, S. 68

## **Vorankündigung: Bildungsurlaub: Mein Atem kennt den Weg - Atemarbeit nach Middendorf zum beruflichen Stressmanagement**

Anne de Weerth  
Mo, 07.06.2027 bis Fr, 11.06.2027  
täglich jeweils von 09:00 - 16:30 Uhr  
5 Termine, 40 UStd  
Spiekeroog  
271 30499B, S. 68

### **Anerkennung in anderen Bundesländern**

Viele unserer Bildungsurlaube sind auch in anderen Bundesländern anerkannt. In der jeweiligen Kursbeschreibung im Fachbereich oder auf der Homepage sind die anerkannten Länder jeweils angegeben. Auf Anfrage sind z. T. Anerkennungen für weitere Bundesländer möglich, kontaktieren Sie dafür die jeweilige Programmbereichsleitung.

### **Teilnahme ohne Bildungsurlaubsantrag**

Selbstverständlich 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.

### **Teilzeit-Bildungsurlaube**

Teilzeit-Bildungsurlaube richten sich an Beschäftigte, deren Arbeitszeit bis zur Hälfte eines oder einer entsprechend Vollbeschäftigten beträgt (§ 2, Abs 1 DVO-NBildUG). Andere Absprachen mit dem Arbeitgeber sind allerdings möglich.



# WISSEN LIVE

vhs. öffnet horizontale

Wir sind Partner von vhs.wissen live und bieten damit hochkarätige und aktuelle Vorträge von Experten aus Wissenschaft und Gesellschaft - und das vollkommen kostenfrei und zu Ihnen nach Hause gestreamt!

So funktioniert die online-Vortragsreihe vhs.wissen live:

- alle Veranstaltungen werden live gestreamt
- Sie können sich im Anschluss per Live-Chat aktiv an der Diskussion beteiligen
- Sie melden sich wie gewohnt bei uns an und bekommen im Anschluss den Zoomlink per E-Mail mit der Meeting ID und dem Passwort zugemailt
- Es muss keine Software heruntergeladen werden und es wird weder Mikrofon noch Kamera benötigt
- bereits vergangene Vorträge können über <https://www.vhs-wissen-live.de/mediathek.html> angeschaut werden

Die Vorträge finden jeweils von 19:30 bis 21:00 Uhr statt

17.09.2026	Frankreich vor den Präsidentschaftswahlen	262 117010	Helene Bubrowski, Michael Wiegel
30.09.2026	STONEHENGE. Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen	262 117020	Dr. Heiner Schwarzberg
05.10.2026	Der Wolf und die Deutschen: Konflikt oder Koexistenz?	262 117030	Prof. Dr. Heribert Hofer
06.10.2026	Vertrauen in Wissenschaft - zwischen Expertise und Skepsis	262 117040	Prof. Dr. Mike S. Schäfer
12.10.2026	Deutsch-jüdische und israelische Literatur	262 117050	Prof. Dr. Jakob Hessing, Dr.h.c. Michael Krüger
13.10.2026	Kohlendioxid als Rohstoff: Wie schließen wir den Kreislauf?	262 117060	Prof. Dr.-Ing. Claus Daniel
18.10.2026	Die Abschottung der Welt: Als Juden vor verschlossenen Grenzen standen. 1933-1945	262 117070	Dr. Susanne Heim
25.10.2026	Versunkene Welten: Ruinenstädte in der Antike von Troja bis Pompeji	262 117080	Prof. Dr. Martin Zimmermann
28.10.2026	Künstliche Intelligenz und Bildung - Lernen mit und lernen trotz KI	262 117090	Prof. Dr. Ute Schmid
02.11.2026	Veränderungsstress. Warum tun sich Gesellschaften mit Veränderungen so schwer?	262 117100	Prof. Dr. Steffen Mau
04.11.2026	Gemeinsames und Kurioses unter den Sprachen Europas	262 117110	Prof. Dr. Joachim Grzega
08.11.2026	Trump und die MAGA-Bewegung	262 117120	Prof. Dr. Michael Hochgeschwender
10.11.2026	Wie einfach kann ein lebendes System sein?	262 117130	Prof. Dr. Petra Schwillie
19.11.2026	Franz Kafka und Prag	262 117140	Dr. Reiner Stach
24.11.2026	Konrad Adenauer. Kanzler nach der Katastrophe	262 117150	Prof. Dr. Norbert Frei
29.11.2026	Not am Mann. Die Erfindung toxischer Männlichkeit	262 117160	Eva Ladipo
02.12.2026	Die Bauern waren nicht überrascht. Pandemische Geschichte auf dem Lande: Das Beispiel Schweinepest	262 117170	Frank Uekötter
04.12.2026	Gottes Zeit: Jüdische, christliche und pagane Zeitvorstellungen und Zeiterfahrungen in der Antike	262 117180	Prof. Dr. Dr. Christoph Marksches
10.12.2026	Rubens oder Rembrandt? Werke der Holländischen und Flämischen Malerei des Barock in der Alten Pinakothek	262 117190	Dr. Mirjam Neumeister
10.01.2027	Die Bischofskirche von Ostia	262 117200	Prof. Dr. Sabine Feist
13.01.2027	Schönheit der Astrophysik	262 117210	Dr. Andreas Müller
20.01.2027	Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht	262 117220	Prof. Dr. Dr. Claus Kreß



# Wegweiser

Geschichte / Recht / Gesellschaft	12
Pädagogik / Erziehung / Familie	16
Psychologie und Kommunikation	17
Salons für Erwachsenenbildung	18
	18

## Kontakte

### Markus Fink

Politische Bildung - Umweltbildung -  
Geschichte/Zeitgeschichte  
Salons für Erwachsenenbildung  
- Recht und Verbraucherfragen

### Katharina Redent

Pädagogik / Erziehung / Familie  
- Psychologie und Kommunikation

### Mandy Zimmer Ebert

Sachbearbeiterin

# 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:

### Markus Fink

Programmbereichsleiter  
05132 50 00 - 12  
fink@vhs-ostkreis-hannover.de

### Mandy Zimmer Ebert

Sachbearbeiterin  
05132 50 00 - 24  
zimmerbert@vhs-ostkreis-hannover.de

### Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

## **NEU!** 3.600 km für den Frieden

Mit der Pferde-Friedensglocke von Uetze nach Jerusalem

Ein außergewöhnlicher Bildervortrag über eine beeindruckende Reise: Mit Pferdekutschen und der Friedensglocke führte der Weg über 3.600 Kilometer von Uetze bis nach Jerusalem. Der Vortrag berichtet von bewegenden Begegnungen mit Menschen verschiedenster Länder und Kulturen, von Herausforderungen unterwegs und von der Idee, mit Pferden, Ruhe und persönlichem Austausch ein Zeichen für Frieden und Verständigung zu setzen. Freuen Sie sich auf eindrucksvolle Bilder, spannende Geschichten und besondere Einblicke in eine Reise, die weit mehr war als nur ein Weg von A nach B.

Christina Barth-Bußmann  
Do, 24.09.2026, 18:00 - 21:00 Uhr  
1 Termin, 4 UStd  
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2  
Seminarraum 1  
Preis: 12,00 €  
262 10201L

25 %

### Vielbucherprämie

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



### Name:

Christina Barth-Bußmann

### bei der VHS seit:

2026

### Unterrichtsbereich(e):

Politische Bildung

### Das macht Erwachsenenbildung für mich besonders:

VHS bietet Themenvielfalt, Begegnungen unterschiedlicher Menschen und die Möglichkeit ohne Druck und aus eigenem Interesse Neues zu lernen- alltagsnah, zugänglich und persönlich bereichernd.

## Judentum - eine Einführung in Geschichte und Glaubenspraxis

Der Vortrag vermittelt die jüdische Geschichte von der Antike bis heute, erläutert die Glaubenspraxis und die jüdischen Feste und bietet zusätzlich einen kurzen Einblick in Antisemitismus sowie den Staat Israel. Im Praxisteil haben Sie die Gelegenheit, einen israelischen Tanz und ein Lied einzulernen, und können koschere Lebensmittel wie Wein, Mazzen und Hamantaschen probieren.

Stefanie Unger  
Religionswissenschaftl. MA  
Fr, 25.09.2026, 18:30 - 20:45 Uhr  
1 Termin, 3 UStd  
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2  
Seminarraum 2  
Preis: 13,00 €  
262 10202L

## **NEU!** Flucht und Migration in Afrika und Europa

In Kooperation mit dem Antikriegshaus Sievershausen

Migration innerhalb Afrikas und nach Europa prägt gesellschaftliche Debatten weltweit. Doch welche Ursachen bewegen Menschen zur Flucht? Im Mittelpunkt der Veranstaltung stehen Konflikte, Armut, Klimawandel sowie die Dynamiken von Migration innerhalb Afrikas und nach Europa. Besonders betrachten wir Binnenflüchtlinge und Menschen, die in andere afrikanische Staaten fliehen - ein Thema, das oft wenig Beachtung findet. Dazu nehmen wir Uganda als bedeutendes Aufnahmeland in den Blick: Wie gelingt dort die Versorgung und Integration von Geflüchteten? Gemeinsam diskutieren wir auch, wie bessere Lebensperspektiven in den Herkunftsregionen dazu beitragen können, Fluchtursachen zu verringern.

Ihre Perspektiven zum Thema Migration sind herzlich willkommen.  
Thomas Müßel organisiert seit 2015 mit der Medizinbrücke Uganda und dem Antikriegshaus Sievershausen medizinische Hilfstransporte nach Uganda.  
Thomas Müßel, Soziologe  
Mo, 12.10.2026, 18:30 - 20:45 Uhr  
1 Termin, 3 UStd  
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2  
Seminarraum 1  
Preis: 12,00 €  
262 10203L



### Die UNESCO - Hüterin des Welterbes

Seit 1978 werden außergewöhnliche Kultur- und Naturerbestätten in die Welterbeliste der UNESCO aufgenommen. Die Arbeit der Organisation geht jedoch weit darüber hinaus: Sie fördert internationalen Austausch, Bildung, Wissenschaft und Kultur. Der Vortrag gibt einen Einblick in die Ziele und Aufgaben der UNESCO und beleuchtet insbesondere das Welterbeprogramm mit Blick auf das Welterbe im Harz. Eine Veranstaltung der vhs Langenhagen. Anmeldungen über [info@vhs-langenhagen.de](mailto:info@vhs-langenhagen.de)

Lea Dirks

Do, 01.10.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Termin, 3 UStd

Bildungszentrum, Stadtparkallee 31, 30853 Langenhagen

12,50 €

262 11801A

### Die UN-Charta - über 80 Jahre und noch kein bisschen alt!?

Die Charta der Vereinten Nationen bildet seit 1945 den zentralen Rahmen für die internationale Friedensordnung. Sie ist das größte völkerrechtliche Abkommen der Welt und die Verfassung der UN.

Prof. Dr. Rauber gibt Ihnen einen Überblick über die Entstehung und Struktur der UN-Charta sowie über ihre wesentlichen Inhalte. Zudem werden aktuelle Reformdebatten dargestellt. Eine Veranstaltung der vhs Langenhagen. Anmeldungen über [info@vhs-langenhagen.de](mailto:info@vhs-langenhagen.de)

Prof. Dr. Jochen Rauber

Di, 08.12.2026, 18:30 - 20:45 Uhr

1 Termin, 3 UStd

Online

12,50 €

262 11802A

### Begegne Zeitzeugen des Zweiten Weltkriegs

Der Zweite Weltkrieg liegt über 80 Jahre zurück - und nur wenige Zeitzeuginnen und Zeitzeugen können heute noch persönlich berichten. Ihre Geschichte zu hören, ist eine wertvolle Erfahrung und angesichts aktueller Kriege wichtiger denn je. Eine seltene Gelegenheit, Geschichte unmittelbar zu erfahren. Eine Veranstaltung der vhs Langenhagen. Anmeldungen über [info@vhs-langenhagen.de](mailto:info@vhs-langenhagen.de)

Mi, 28.10.2026, 10:00 - 12:15 Uhr

1 Termin, 3 UStd

Online

12,50 €

262 11803A

## NEU! Weltreise durch Wohnzimmer

In unserem Umfeld leben Menschen aus vielen verschiedenen Ländern. Wie das Leben im alten Heimatland ist, wissen sie genau: was dort gegessen wird, welche Feste man feiert, welche traditionelle Kleidung getragen wird und welche typischen Klänge sie mit ihrer Heimat verbinden. Mit der „Weltreise durch Wohnzimmer“ gibt es einen Eindruck aus erster Hand - mit kurzer Anreise. Unsere Reiseleiter\*innen freuen sich, Sie als ihre Gäste in ihrem Wohnzimmer zu begrüßen.

Sie zeigen Ihnen persönliche Fotos und vielleicht werden Sie auch einen Hauch Fernweh schmecken. Eines ist sicher: Sie werden bei jedem der „Reiseleiter\*innen“ die Liebe zur „alten Heimat“ spüren.



### Syrien

Sara Dawood

Mi, 30.09.2026, 18:30 - 20:45 Uhr

1 Termin, 3 UStd

Lehrte

Preis: 12,00 €

262 10901L

### Irland - Local histories: Tales from rural Ireland

Padraic Kilduff

08.10.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Termin, 3 UStd

Online, Zoom

Preis: 5,00 €

262 10905O

### Santa Lucia in Schweden

Anneli Lindfors

Mi, 02.12.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Termin, 3 UStd

Online, Zoom

Preis: 12,00 €

262 10904O

### Little Women's Christmas in Irland

Annika Schindel

Mi, 06.01.2027, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Termin, 3 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 1

Preis: 9,00 €

262 10906B

### Frankreich - La Chandeleur: Der Tag der Crêpes

Di, 02.02.2027, 18:00 - 20:15 Uhr

Benjamin Milano, Annika Schindel

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 1

Preis: 16,00 €

262 10937B





### **NEU!** Finanzwissen für Einsteiger: Geldsystem verstehen und klug investieren

In Kooperation mit den  
Wirtschaftssenioren Hannover

Wie entsteht Geld? Warum steigen Preise? Und wie lassen sich die eigenen Finanzen sicher und sinnvoll gestalten? Dieses Seminar vermittelt verständlich und praxisnah die Grundlagen unseres Geld- und Finanzsystems. Sie erhalten einen klaren Überblick über den Umgang mit Einnahmen und Ausgaben, Sparen, Kredite und Altersvorsorge. Typische und vermeidbare Fehler werden besprochen. Darüber hinaus werden wirtschaftliche Zusammenhänge und die Funktion von Banken, Märkten, Börsen und Inflation verständlich erklärt - mit konkretem Blick auf deren Bedeutung für persönliche Anlageentscheidungen. Die Referenten sind ehemalige Führungskräfte im Bankenwesen.

Carsten Blasche Stephan Wetzel  
Mi, 09.09.2026, 18:00 - 20:15 Uhr  
1 Termin, 3 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2  
Seminarraum 1

Preis: 13,00 €  
262 10301L

### **NEU!** Baurecht verständlich erklärt für Eigentümer und Bauinteressierte

In letzter Zeit häufen sich Pressemeldungen über Konflikte zwischen Hauseigentümern und Baubehörden bis hin zu Abrissverfügungen. Ist eine Baugenehmigung auch für Swimmingpool oder Gartenlaube erforderlich? Was unterscheidet genehmigungsfreie von verfahrensfreien Baumaßnahmen? Welche rechtlichen Einschränkungen gibt es, und wann werden Architekt oder Fachingenieure benötigt? Der Kurs gibt einen verständlichen Überblick über das Baurecht in Deutschland und zeigt, worauf in der Praxis zu achten ist. Er ersetzt keine Rechtsberatung. Der Kursleiter ist selbständiger Architekt. Hans-Christoph Hartig-Wellhöner

#### 262 10401B

Do, 05.11.2026, 18:00 - 20:15 Uhr  
1 Termin, 3 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6  
Seminarraum 2, Preis: 12,00 €

#### 262 10402S

Do, 12.11.2026, 18:00 - 20:15 Uhr  
1 Termin, 3 UStd  
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,  
Seminarraum 1, Preis: 12,00 €

### **Bald in Rente?**

Endlich frei - starten Sie durch! Die einen sehnen dieses Lebenskapitel herbei, andere sind verunsichert. Doch wie kommen Sie zu einem erfüllten, glücklichen Ruhestand? Wir reden hier über diese Themen: Ende der Berufstätigkeit - Übergänge gestalten, „Das liebe Geld“ - Chancen & Möglichkeiten, „Das neue Ich“ - Geänderte Rollen & Strukturen, „Auf zu neuen Horizonten“. Eine spannende neue Lebensphase mit dem Potential, neue Welten zu erschließen.

Ingrid Götze  
montags, 26.10.2026 bis 16.11.2026  
jeweils von 18:00 - 20:15 Uhr  
4 Termine, 12 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6  
Seminarraum 2  
Preis: 58,00 €  
262 10602B



#### **Name:**

Hans-Christoph  
Hartig-Wellhöner

**bei der VHS seit:**  
2026

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

Bau- und Planungsrecht

#### **Das macht Erwachsenenbildung für mich besonders:**

Der Umgang mit Menschen im  
gegenseitigen Austausch.

Die Möglichkeit meine Berufs- und Le-  
benserfahrungen  
weiterzugeben.



### Faszination Astronomie - Eine Entdeckungsreise zu den Wundern des Weltalls

Wenn Sie schon immer den Ring des Saturn, die Wolkenbänder auf Jupiter oder Millionen von Lichtjahren entfernte Spiralnebel außerhalb unserer Milchstraße mit eigenen Augen sehen wollten, dann ist dieser Kurs Ihre persönliche Eintrittskarte in die faszinierende Welt der Astronomie. Begeben Sie sich auf eine Entdeckungsreise, die in unserem Sonnensystem beginnt und mit einem Blick auf Spiralgalaxien endet, deren Licht seit Jahrmillionen unterwegs war, bevor es zu uns gelangt. In zwei allgemeinverständlichen Vorträgen lernen Sie das gesamte Spektrum astronomischer Objekte kennen.

Der Beobachtungsabend mit großem Spiegelteleskop findet unter freiem Himmel in der Feldmark zwischen Dachtmissen und Hänigsen statt. Der genaue Termin und die Uhrzeit werden im Kurs wetterabhängig festgelegt.

Bernhard Engeser, Dipl.-Ingenieur Bergbau  
dienstags, 01.09.2026 bis 15.09.2026  
jeweils von 18:30 - 20:45 Uhr  
3 Termine, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2  
EDV-Raum  
Preis: 32,00 €  
**262 10403B**

### Gebrauchsanweisung für Bordeaux und die Atlantikküste - Lesung von SPIEGEL-Bestseller-Autor Alexander Oetker

Stadtbibliothek und VHS laden am 02. November 2026 um 19:30 Uhr zum französischen Abend. Frankreich und die französische Atlantikküste sind oftmals Schauplätze der Krimis von Alexander Oetker. Zu diesem Event zeigt er sie uns in stimmungsvollen Bildern und verrät uns so manche Eigenheiten der Bewohner dieses Landstrichs. Natürlich sollte, wenn man über Frankreich redet, die französische Küche nicht zu kurz kommen. Schließlich liebt nicht nur Alexander Oetkers Commissaire Luc Verlainne gutes Essen. Mit ihm Gepäck hat der Autor auch die ein oder andere Kostprobe aus seinen Krimis. Wir freuen uns auf einen unterhaltsamen Abend.

Der Kartenvorverkauf beginnt am 24.08.2026. Tickets gibt es für 10,- € bei der in der Stadtbibliothek, der VHS (ausschließlich in Lehrte), der Buchhandlung Böhnert und der Bücherstube Veenhuis. Bitte beachten Sie: Tickets, die Sie in der VHS in Lehrte erwerben, bitte ausschließlich passend in bar bezahlen!

Mo, 02.11.2026, 19:30 - 21:30 Uhr  
1 Termin, 3 UStd  
Städtische Galerie  
**262 20100A**

### In Kooperation mit der Region Hannover und der ÜSTRA

Sie möchten das Fahrdienst-Angebot der ÜSTRA ("Sprinti") nutzen? Dann sind Sie hier richtig!

Im Mittelpunkt des Kurses stehen die Installation der ÜSTRA-App und der Sprinti-App auf Ihrem Smartphone, da beide für die Nutzung des „Sprinti“ notwendig sind. Außerdem richten wir gemeinsam ein Benutzerkonto ein und üben das Buchen einer Fahrt mit dem „Sprinti“.

Für die Teilnahme benötigen Sie ein funktionsfähiges Smartphone (iOS oder Android) sowie die Zugangsdaten zu Ihrem App Store bzw. Google Play Store. Zusätzlich sollten Sie die Zugangsdaten zu Ihrem bevorzugten Zahlungsmittel (z. B. PayPal, SEPA oder Kreditkarte) und Ihrem E-Mail-Konto bereithalten. Die Kurse sind kostenfrei, eine Anmeldung jedoch erforderlich.

Steffen Bien

#### 262 10801S

Mi, 16.09.2026, 10:00 - 12:15 Uhr  
1 Termin, 3 UStd  
Sehnde, Höver Schützenheim,  
Schützenstraße 10

#### 262 10802B

Fr, 09.10.2026, 10:00 - 12:15 Uhr  
1 Termin, 3 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
EDV-Raum

#### 262 10803S

Fr, 30.10.2026, 10:00 - 12:15 Uhr  
1 Termin, 3 UStd  
Sehnde, Haimar Feuerwehrhaus,  
Sankt-Florian-Weg 1

#### 262 10804U

Mi, 04.11.2026, 10:00 - 12:15 Uhr  
1 Termin, 3 UStd  
Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15  
Seminarraum 1



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



## Kontakte:

**Katharina Redent**

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

**Mandy Zimmer Ebert**

Sachbearbeiterin  
05132 50 00 - 24  
zimmerbert@vhs-ostkreis-hannover.de

**Telefonische Anmeldung**

05132 50 00 - 0

## Firmenschulungen „Bildung auf Bestellung“

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:

Markus Fink 05132 50 00 - 12  
fink@vhs-ostkreis-hannover.de

**25 %**

### Werbepremie

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

Nähere Informationen dazu finden Sie in den Geschäftsbedingungen.

\*Materialkosten etc. werden nicht berücksichtigt.

## LEHRGANG!

### Pädagogische Mitarbeitende an Grundschulen (im Ganztag)

Pädagogische Mitarbeitende haben sich in den niedersächsischen Grundschulen als feste Personalressource neben den regulären Lehrkräften etabliert. Ab dem 01. August 2026 wird zudem das ganztägige Angebot für Grundschulkinder stufenweise ausgebaut, sodass ein erhöhter Bedarf an pädagogischen Mitarbeitenden für die verlängerten Betreuungszeiten im Ganztag besteht. Dabei übernehmen sie z.B. folgende Aufgaben:

- Planung und Durchführung außerunterrichtlicher Angebote (Spiele, Musik und Rhythmus, Bewegung, kreatives Gestalten etc.)
- Unterstützung einer Lehrkraft im Unterricht
- Beaufsichtigung / Betreuung von Klassen bei kurzfristigen Ausfällen von Lehrkräften
- Betreuung und Unterstützung der Schüler\*innen in den Lern- und Übungszeiten

Für diese Tätigkeit können Menschen mit einer pädagogischen Ausbildung oder mit umfänglicher Erfahrung in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen eingesetzt werden. Der Lehrgang umfasst insgesamt 195 Unterrichtsstunden, die sich aufgliedern in

- 130 Unterrichtsstunden Präsenzunterricht (inkl. 5 UE für den Abschluss),
- 25 Unterrichtsstunden Hospitation an einer Grundschule sowie
- 40 Unterrichtsstunden Selbstlernzeit.

Im Rahmen einer intensiven Beschäftigung mit den praxisnahen Inhalten aus den Themenfeldern:

- Pädagogik und Psychologie
- Kommunikation und Interaktion
- Außerunterrichtliche Angebote
- Organisations- und Rechtsfragen im Arbeitsfeld Grundschule

Arbeitstechniken für pädagogische Mitarbeitende eignen sich die Teilnehmenden ein grundlegendes pädagogisches Fachwissen an und entwickeln ihre Kompetenzen für ihre Tätigkeit als pädagogische Mitarbeitende praxisnah weiter. Aktuelle Entwicklungen wie Inklusion, Ausbau des



Ganztags oder Digitalisierung an Schulen finden ebenfalls Berücksichtigung. Die erfolgreiche Teilnahme wird mit einem Zertifikat von vhsConcept / Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. bescheinigt. Eine gebührenfreie Abmeldung bis 14 Tage nach Anmeldung möglich, danach wird die volle Lehrgangsgebühr fällig.

Anmeldeschluss: 28. August 2026

Lehrgangsleitung: Antje

Kuchenbecker-Rose

Beginn: Samstag, 12.09.2026,

09:00 - 14:30 Uhr

Unterricht: freitags (jeweils 17:30 - 20:00

Uhr) und an ausgewählten Samstagen

(jeweils 09:00 - 14:30 Uhr)

Abschlusskolloquium: wird noch

bekanntgegeben

125 Ustd., 875,00 € inkl. Prüfungsentgelt

(keine Entgeltermäßigung möglich)

### Info-Abend zum Lehrgang:

Mi, 19.08.2026, 17:00 - 19:00 Uhr

1 Termin, 3 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 2

kostenfrei

**262 10501B**

Nähere Informationen: Kristina Kotlarski,

kotlarski@vhs-ostkreis-hannover.de,

05132 - 5000-15



**Kontakte:**

**Katharina Redent**

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

**Mandy Zimmer Ebert**

Sachbearbeiterin  
05132 50 00 - 24  
zimmerbert@vhs-ostkreis-hannover.de

**Telefonische Anmeldung**

05132 50 00 - 0

**NEU! Bald in Rente?**

Endlich frei - starten Sie durch! Die einen sehnen dieses Lebenskapitel herbei, andere sind verunsichert. Doch wie kommen Sie zu einem erfüllten, glücklichen Ruhestand? Wir reden hier über diese Themen: Ende der Berufstätigkeit - Übergänge gestalten, „Das liebe Geld“ - Chancen & Möglichkeiten, „Das neue Ich“ - Geänderte Rollen & Strukturen, "Auf zu neuen Horizonten". Eine spannende neue Lebensphase mit dem Potential, neue Welten zu erschließen.  
Ingrid Götze  
montags, 26.10.2026 bis 16.11.2026  
jeweils von 18:00 - 20:15 Uhr  
4 Termine, 12 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6  
Seminarraum 2  
Preis: 58,00 €  
262 10602B

**NEU! Energiearbeit - ein Weg zu mehr innerer Balance**

Unterschiedliche Lebensphasen bringen ihre eigenen Herausforderungen mit sich, das kann die Geburt eines Kindes, berufliche Veränderungen, gesundheitliche Belastungen oder die Sorge um einen nahestehenden Menschen sein. Der Vortrag gibt Einblicke, wie energetische Arbeit dabei unterstützen kann, innere Ruhe zu fördern, neue Kraft zu schöpfen, wieder mehr Verbindung zu sich selbst zu finden. Energetische Arbeit versteht sich dabei als begleitender Ansatz zur Stärkung eigener Ressourcen und ersetzt keine medizinische/therapeutische Behandlung.  
Christine Schröpfer

Di, 24.11.2026, 18:00 - 20:15 Uhr  
1 Termin, 3 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6  
Seminarraum 2  
Preis: 16,00 €  
262 10605B

**Teilzeit-Bildungsurlaub: Stress ganz leicht - Selbstcoaching mit der wingwave® Methode**

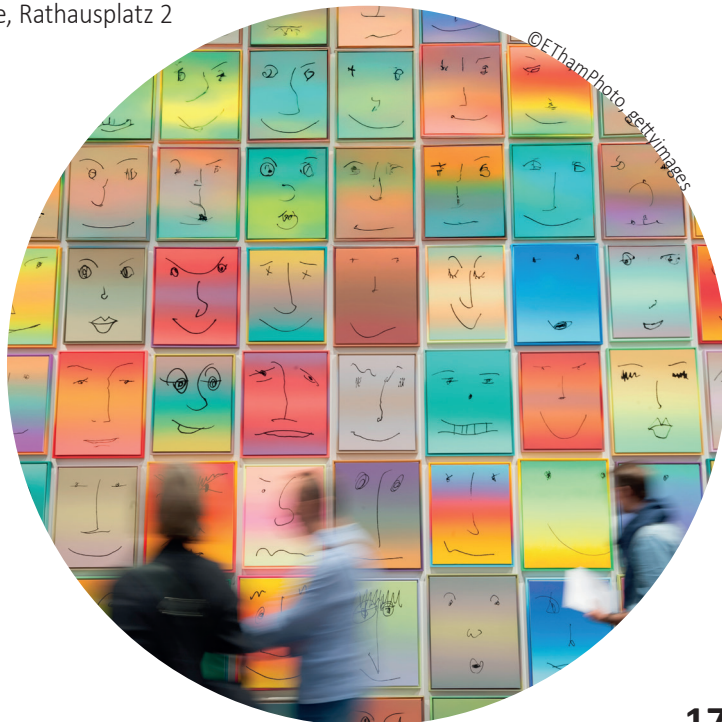
Stress ist ein Mechanismus des menschlichen Körpers die Leistungsfähigkeit in bestimmten Situationen zu steigern. Doch manchmal ist es einfach zu viel Stress. Auch wenn wir für unsere Aufgaben brennen, gibt es oft die Angst vor dem Ausbrennen, vor dem Burn-Out. Wingwave® ist eine Coachingmethode, die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

VA-Nr. B26-139247-47  
Anne Fischer  
Mo, 28.09.2026 bis Fr, 02.10.2026  
täglich jeweils von 09:00 - 13:00 Uhr  
5 Tage, 25 UStd  
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2  
Seminarraum 1  
Preis: 165,00 €  
262 10612L

**Teilzeit-Bildungsurlaub: Persönliche Weiterentwicklung im Beruf mit NLP "Lösungsorientierte Kommunikation im Berufsalltag"**

NLP - Neuro-Linguistisches Programmieren - ist ein Werkzeugkasten für lösungsorientierte Kommunikation. Die Techniken helfen, sich und andere besser zu verstehen, klarer zu kommunizieren und vertrauensvolle Beziehungen aufzubauen. Zudem stärken sie Selbstmanagement, Motivation und Stressabbau. Dieser Bildungsurlaub richtet sich besonders an Teilzeitbeschäftigte. Inhalte: Beziehungen gestalten, Körpersprache nutzen, Kritik geben und annehmen, Ziele erreichen, Stärken einsetzen und nützliche Strategien in den Alltag integrieren. Nach diesem Bildungsurlaub können Sie: Beziehungen zu anderen besser gestalten Körpersprache und andere nonverbale Merkmale wahrnehmen, verstehen, einsetzen, in schwierigen Situationen einen klaren Kopf behalten, eigene Stärken wahrnehmen und gezielt nutzen, mit Kritik umgehen und richtig kritisieren, Wunschziele erreichbar machen, besser mit Stress umgehen, Unangenehmes verändern, nützliche Strategien und praktikable Lösungen ins Leben integrieren  
VA-Nr. B27-139248-98

Anne Fischer  
Mo, 08.02.2027 bis Fr, 12.02.2027  
täglich jeweils von 08:30 - 12:45 Uhr  
5 Termine, 25 UStd  
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,  
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3  
Preis: 165,00 €  
262 10690I





## Kontakte:

### Markus Fink

Programmbereichsleiter  
05132 50 00 - 12  
fink@vhs-ostkreis-hannover.de

### Mandy Zimmer Ebert

Sachbearbeiterin  
05132 50 00 - 24

## Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

## Salon für Erwachsenenbildung 2 in Burgdorf

### für Frauen

- 05.10.2026 Die Anziehungskraft des Totalitären und das Lachen der Täter  
Regina Runge-Beneke
  - 06.10.2026 Landesmuseum Ausstellung  
Philipp Klein  
Jörg Worat
  - 26.10.2026 Giordano Bruno - Visionär der Unendlichkeit und Märtyrer der Geistesfreiheit  
Bernhard Engeser
  - 02.11.2026 Zur Geschichte von Torf und Kohle  
Burkhard Heinrich
  - 09.11.2026 Clara und Robert Schumann - ein Doppelportrait  
Annegret Oelschlägel
  - 16.11.2026 Ernest Hemingway  
Eckhard Gieseler
  - 23.11.2026 Nordzypern  
Georg Berthold
  - 30.11.2026 Ludwig Wittgenstein: Sprachschach und Spiel der Lebensformen  
Thomas Schneider
  - 04.12.2026 Besuch in einer Galerie in Hannover 04.12./11.12.  
Jörg Worat
  - 07.12.2026 Ludwig Wittgenstein: Sprachschach und Spiel der Lebensformen  
Thomas Schneider
- montags, 05.10.2026 bis 07.12.2026  
jeweils von 10:45 - 12:15 Uhr  
Bergstr. 4-6, Seminarraum 1  
Preis: 98,00 €, **262 10001B**

## Salon für Erwachsenenbildung in der VHS, Burgdorf

### für Frauen

- 09.09.2026 Die Anziehungskraft des Totalitären  
Regina Runge-Beneke
  - 16.09.2026 Giordano Bruno  
Bernhard Engeser
  - 23.09.2026 Ernest Hemingway  
Eckhard Gieseler
  - 30.09.2026 Heimatgeschichte Altwarmbüchens  
Ute Wolf
  - 07.10.2026 Kommunikation für Frauen  
Irena Angelovski
  - 28.10.2026 Geschichte von Torf und Kohle  
Burkhard Heinrich
  - 04.11.2026 Mecklenburg-Vorpommern  
Rainer Windrich
  - 11.11.2026 Republik Zypern - griechischer Teil  
Georg Berthold
  - 18.11.2026 Sprengelmuseum  
Jörg Worat
  - 25.11.2026 Johanna Schopenhauer  
Annegret Oelschlägel
- Bergstr. 4-6, Seminarraum 1  
mittwochs, 09.09.2026 bis 25.11.2026  
jeweils von 10:00 - 11:30 Uhr  
Preis: 98,00 €, **262 10005B**

## Salon für Erwachsenenbildung in der Begegnungsstätte Altwarmbüchens

### für Frauen

- 09.09.2026 Ernest Hemingway  
Eckhard Gieseler
  - 16.09.2026 Zypern I Republik Zypern  
Georg Berthold
  - 23.09.2026 Traumziel Afrika  
Rainer Windrich
  - 30.09.2026 Die Anziehungskraft des Totalitären  
Regina Runge-Beneke
  - 07.10.2026 Bleibefreiheit: Eva von Redecker  
Regina Runge-Beneke
  - 28.10.2026 Sprengelmuseum  
Jörg Worat
  - 04.11.2026 Programmwahl
  - 11.11.2026 Geschichte von Torf und Kohle  
Burkhard Heinrich
  - 18.11.2026 Giordano Bruno  
Bernhard Engeser
  - 25.11.2026 Zypern II Nordzypern  
Georg Berthold
  - 02.12.2026 Balladen hier und anderswo  
Thomas Schneider
- mittwochs, 09.09.2026 bis 02.12.2026  
jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr  
An der Riehe 32  
Preis: 98,00 €, **262 10007I**

## Salon für Erwachsenenbildung in Neuwarmbüchen

### für Frauen

- 09.09.2026 Zypern I Republik Zypern -  
Georg Berthold
  - 16.09.2026 Armenien  
Rainer Windrich
  - 23.09.2026 Otto Modersohn  
Annegret Oelschlägel
  - 30.09.2026 1933: Politik und Terror in Hannover  
Peter Schulze
  - 07.10.2026 Ernest Hemingway  
Eckhard Gieseler
  - 28.10.2026 Die Welt im Krisenmodus  
Regina Runge-Beneke
  - 04.11.2026 Programmwahl
  - 11.11.2026 Sprengelmuseum  
Jörg Worat
  - 18.11.2026 Geschichte von Torf und Kohle  
Burkhard Heinrich
  - 25.11.2026 Ludwig Wittgenstein  
Thomas Schneider
  - 02.12.2026 Zypern II Nordzypern  
Georg Berthold
- mittwochs, 09.09.2026 bis 02.12.2026  
jeweils von 10:45 - 12:15 Uhr  
Feuerwehrhaus Neuwarmbüchen  
Preis: 98,00 €, **262 10008I**

## Salon für Erwachsenenbildung in der Buhrschen Stiftung, Ish. N.B.

### für Frauen

- 09.09.2026 Antisemitismus- Geschichte und Gegenwart  
Dr. Peter Schulze
  - 16.09.2026 Aktualisiert - die Welt der KI  
Bettina Laes (11:00 Uhr)
  - 23.09.2026 Die Welt im Krisenmodus  
Regina Runge-Beneke
  - 30.09.2026 Geschichte von Torf und Kohle  
Burkhard Heinrich
  - 07.10.2026 Toskana  
Georg Berthold
  - 28.10.2026 Otto Modersohn  
Annegret Oelschlägel
  - 04.11.2026 Programmwahl
  - 11.11.2026 Leibniz  
Thomas Schneider
  - 18.11.2026 Heimatgeschichte Altwarmbüchens  
Ute Wolf
  - 25.11.2026 Sprengelmuseum  
Jörg Worat
  - 02.12.2026 Ernest Hemingway  
Eckhard Gieseler
- mittwochs, 09.09.2026 bis 02.12.2026  
jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr  
Buhrsche Stiftung, Am Ortfelde 74  
Preis: 98,00 €, **262 10006I**



## Salon für Erwachsenenbildung in der VHS Lehrte

für Frauen

08.09.2026 Giordano Bruno  
Bernhard Engeser  
22.09.2026 Johanna Schopenhauer  
Annegret Oelschlägel  
06.10.2026 Geschichte von Torf und Kohle  
Burkhard Heinrich  
03.11.2026 Sprengelmuseum  
Jörg Worat  
17.11.2026 Die Anziehungskraft des Totalitären  
Regina Runge-Beneke  
01.12.2026 Die Anziehungskraft des Totalitären  
Regina Runge-Beneke  
15.12.2026 Ernest Hemingway  
Eckhard Gieseler  
05.01.2027 Arthur Schopenhauer  
Thomas Schneider  
19.01.2027 Republik Zypern  
Georg Berthold  
02.02.2027 Aktualisiert - die Welt der KI  
Bettina Laes  
dienstags, 08.09.2026 bis 02.02.2027  
jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr  
Rathausplatz 2, Seminarraum 1  
Preis: 98,00 €, 262 10004L

## Salon für Erwachsenenbildung in der VHS, Sehnde

für Frauen

08.09.2026 Die Anziehungskraft des Totalitären  
Regina Runge-Beneke  
15.09.2026 11 Länder - 11 Highlights  
Rainer Windrich  
22.09.2026 Geschichte von Torf und Kohle  
Burkhard Heinrich  
29.09.2026 Sprengelmuseum  
Jörg Worat  
06.10.2026 Ernest Hemingway  
Eckhard Gieseler  
27.10.2026 Elektromobilität kompakt  
Dieter Minol  
03.11.2026 Programmwahl  
10.11.2026 Aktualisiert - die Welt der KI  
Bettina Laes  
17.11.2026 Giordano Bruno  
24.11.2026 Menschliche Frühgeschichte 3  
Thomas Schneider  
01.12.2026 Menschliche Frühgeschichte 3  
Thomas Schneider  
dienstags, 08.09.2026 bis 01.12.2026  
jeweils von 10:00 - 11:30 Uhr  
Peiner Str. 13, Seminarraum 1  
Preis: 98,00 €, 262 10002S

## Salon für Erwachsenenbildung in Hänigsen

für Frauen

08.09.2026 Geschichte von Torf und Kohle  
Burkhard Heinrich  
15.09.2026 Die Anziehungskraft des Totalitären  
Regina Runge-Beneke  
22.09.2026 Bleibefreiheit: Eva von Redecker  
Regina Runge-Beneke  
29.09.2026 Republik Zypern  
Georg Berthold  
06.10.2026 Von Caroline Henschel bis Jocelyn Bell  
Bernhard Engeser  
27.10.2026 Johanna Schopenhauer  
Annegret Oelschlägel  
03.11.2026 Toskana- Wiege der Renaissance  
Rainer Windrich  
10.11.2026 Türkei- Frühchristliche Stätten  
Rainer Windrich  
17.11.2026 Natur-Ansichten: Hermann Löns und Horst Stern  
Burkhard Heinrich  
24.11.2026 Peking  
Rainer Windrich  
dienstags, 08.09.2026 bis 24.11.2026  
jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr  
Evgl. Kirchengemeinde, An der Kirche 2  
Preis: 98,00 €, 262 10003H

## Salon für Erwachsenenbildung in Uetze

für Frauen

10.09.2026 Zypern I Republik Zypern -  
Georg Berthold  
17.09.2026 Giordano Bruno  
Bernhard Engeser  
24.09.2026 Konflikte erkennen und bewältigen  
Irena Angelovski  
01.10.2026 Ernest Hemingway  
Eckhard Gieseler  
08.10.2026 Geschichte von Torf und Kohle  
Burkhard Heinrich  
29.10.2026 Johanna Schopenhauer  
Annegret Oelschlägel  
05.11.2026 Die Welt im Krisenmodus  
Regina Runge-Beneke  
12.11.2026 Die Welt der künstlichen Intelligenz  
Bettina Laes  
donnerstags, 10.09.2026 bis 12.11.2026  
jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr  
Burgdorfer Str. 15, Seminarraum 1  
Preis: 75,00 €, 262 10009U

## Salon für Erwachsenenbildung

Die **Salons für Erwachsenenbildung** richten sich an Frauen, die Freude daran haben, sich regelmäßig auszutauschen, neue Anregungen zu bekommen und gemeinsam dazuzulernen. Jede Woche treffen sich die Gruppen, um interessante und aktuelle Themen aus verschiedensten Wissens- und Lebensbereichen kennenzulernen und zu diskutieren. Unsere Referentinnen und Referenten stellen ihre Themen verständlich und anschaulich vor und geben viel Raum für Fragen, Gespräche und lebendige Diskussionen.

Ein besonderer Pluspunkt: Die Teilnehmerinnen wählen selbst aus einem umfangreichen **Themenkatalog** aus, welche Inhalte im folgenden Semester behandelt werden sollen. So gestalten Sie Ihren Salon aktiv mit.

**Neue Teilnehmerinnen sind jederzeit herzlich willkommen!**  
(Interessierte Männer bitte gerne anfragen.)



### Wegweiser

Literatur und Kultur	21
Malen und Zeichnen	23
Plastisches Gestalten	27
Textiles Gestalten, Nähen	29
Musik	32
Fotografie und Bildbearbeitung	35
Freizeit und Gartengestaltung	36

### Kontakte

**Katharina Redent**  
Programmbereichsleitung

**Mandy Zimmer Ebert**  
Sachbearbeiterin

## 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:

#### Katharina Redent

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

#### Mandy Zimmer Ebert

Sachbearbeiterin  
05132 50 00 - 24  
zimmerebert@vhs-ostkreis-hannover.de

#### Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0



#### Reisevortrag: Marokko

Marokko ist ein Land der Gegensätze: Wüste und Wasser, Tradition und Moderne. Zwischen Sahara, Atlasgebirge und historischen Medinas entfaltet sich eine vielfältige Kultur. Der Vortrag von Georg Berthold führt durch die vier Königsstädte Fès, Meknès, Marrakesch und Rabat und zeigt ihre Geschichte und Besonderheiten. Eindrucksvolle Landschaften, Kasbahs und Berberdörfer ergänzen das Bild. Zudem werden religiöse und kulturelle Vielfalt sowie Alltagsleben abseits touristischer Klischees anhand eindrucksvoller Fotografien lebendig vermittelt.

Georg Berthold  
Fr, 06.11.2026, 18:30 - 20:45 Uhr  
1 Termin, 3 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6  
Seminarraum 1  
Preis: 16,00 €  
262 20601B

#### Reisevortrag: Niederlande

Die Niederlande - oft fälschlich „Holland“ genannt - sind ein vielseitiges Nachbarland mit reicher Geschichte. Der Reisebericht führt von Amsterdam und Utrecht durch malerische Städte wie Leiden, Delft und Alkmaar, auf den Spuren von Rembrandt und Vermeer. Grachten, Mühlen, Tulpenfelder und historische Orte wie Zaanse Schans prägen das Bild. Auch Rotterdam und Den Haag werden erkundet. Eindrücke von Landschaft, Kultur und Alltag machen das Land lebendig und zeigen seine offene, gastfreundliche Atmosphäre.

Georg Berthold  
Fr, 18.09.2026, 18:30 - 20:45 Uhr  
1 Termin, 3 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6  
Seminarraum 1  
Preis: 16,00 €  
262 20602B

#### Reisevortrag: Sizilien

Sizilien, die größte Insel im Mittelmeer, liegt nahe am italienischen Festland und war seit jeher Brücke zwischen Orient und Okzident. Antike Stätten wie Taormina, Syrakus oder Agrigent zeugen von griechischer und römischer Vergangenheit. Im Mittelalter prägten Byzantiner, Araber, Normannen und andere Kulturen die Insel. Besonders Palermo beeindruckt mit arabonormannischer Architektur. So zeigt sich Sizilien als faszinierender Schmelztiegel der Kulturen am Rand Europas.

Georg Berthold  
Fr, 09.10.2026, 18:30 - 20:45 Uhr  
1 Termin, 3 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6  
Seminarraum 1  
Preis: 16,00 €  
262 20603B

#### Reisevortrag: Sehnsucht Schottland - Rauhe Schönheit Großbritanniens

Schottland begeistert mit rauer Schönheit, idyllischen Hügellandschaften, geheimnisvollen Castles, tiefen Seen und den beeindruckenden Highlands. Wer an Schottland denkt, verbindet das Land mit Whisky, Kilts, Dudelsackspielern und Nessie im Loch Ness. Edinburgh und Glasgow faszinieren ebenso wie die ursprüngliche Natur der Borders und Küstenregionen. Das wechselnde Wolkenspiel taucht die Landschaft ständig in neue Farben, selbst Regen verstärkt ihren besonderen Reiz. An warmen Sommertagen laden traumhafte Strände und die klare Luft zum Verweilen ein. Natur und Kultur verbinden sich hier auf einzigartige Weise.

Michael Stuka  
Mi, 25.11.2026, 18:00 - 20:00 Uhr  
1 Termin, 3 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6  
Seminarraum 3  
Preis: 16,00 €  
262 20604B



## **Gebrauchsanweisung für Bordeaux und die Atlantikküste - Lesung von SPIEGEL-Bestseller-Autor Alexander Oetker**

Stadtbibliothek und VHS laden am 02. November 2026 um 19:30 Uhr zum französischen Abend. Frankreich und die französische Atlantikküste sind oftmals Schauplätze der Krimis von Alexander Oetker. Zu diesem Event zeigt er sie uns in stimmungsvollen Bildern und verrät uns so manche Eigenheiten der Bewohner dieses Landstrichs. Natürlich sollte, wenn man über Frankreich redet, die französische Küche nicht zu kurz kommen. Schließlich liebt nicht nur Alexander Oetkers Commissaire Luc Verlainé gutes Essen. Mit ihm Gepäck hat der Autor auch die ein oder andere Kostprobe aus seinen Krimis. Wir freuen uns auf einen unterhaltsamen Abend.

Der Kartenvorverkauf beginnt am 24.08.2026. Tickets gibt es für 10,- € bei der in der Stadtbibliothek, der VHS (ausschließlich in Lehrte), der Buchhandlung Böhnert und der Bücherstube Veenhuis. Bitte beachten Sie: Tickets, die Sie in der VHS in Lehrte erwerben, bitte ausschließlich passend in bar bezahlen!

Mo, 02.11.2026, 19:30 - 21:30 Uhr

1 Termin, 3 UStd

Städtische Galerie

262 20100A



Autor Alexander Oetker ©Anja Jahn



# STADT LEHRTE



## **NEU! Französisch & Kochen - Bienvenue en Südfrankreich!**

Inhalt s. S. 70.

Annette Pannwitz-Czogalla, Wiebke Brauer

Mi, 16.09.2026, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Termin, 5 UStd

Burgdorf, RBG (IGS), Vor dem Celler Tor 50

Preis: 62,00 €

262 30505B



©Georg Berthold



Appetit auf noch mehr Frankreich?



## Kontakte:

### Katharina Redent

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

### Mandy Zimmer Ebert

Sachbearbeiterin  
05132 50 00 - 24  
zimmerbert@vhs-ostkreis-hannover.de

### Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

## Atelierwoche in den Herbstferien

### Für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene

Gönnen Sie sich eine kreative Auszeit, steigen Sie ein in das Reich der Farben und Formen. Es steht Ihnen ein großzügiger Arbeitsplatz, Tisch und Staffelei zur Verfügung. Ob auf Leinwand oder Papier, klein oder groß - arbeiten Sie gegenständlich oder abstrakt, nach eigenen Ideen oder mit Unterstützung bei Bildaufbau, Technik und Farbgestaltung. Diese Woche bietet Raum zum Entdecken und Ausprobieren. Bitte mitbringen: Papier/Leinwand, Acrylfarben, Stifte, Kreiden, Malervlies und Abdecktischdecke.

Sylvia Rose-Krampe  
montags, 19.10.2026 bis 23.10.2026  
jeweils von 09:30 - 17:00 Uhr  
5 Termine, 45 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6  
Werkraum  
Preis: 190,00 €  
262 20701B

## NEU! Intuitives Malen und Zeichnen auf Papier

Von Linie zu Linie zu mehr Gelassenheit. Hier können Sie die Kunst des Intuitiven Malens entdecken und dabei Entspannung mit Stift und Farbe spüren. Es gibt kein Richtig oder Falsch, der Prozess steht im Vordergrund, nicht das fertige Bild. Der Malprozess darf ganz einfach sein. Die Dozentin gibt experimentelle Malimpulse. Bitte mitbringen: Einen dünnen Fineliner 0,5 und einen etwas dickeren (idealerweise wasserfest!), Bleistift, Buntstifte, Aquarellstifte oder Aquarellfarben und Aquarellpapier, ca. 300g oder das, was vorhanden ist.

Andrea Berg-Meibaum  
donnerstags, 29.10.2026 bis 26.11.2026  
jeweils von 17:00 - 19:15 Uhr  
5 Termine, 15 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6  
Werkraum  
Preis: 70,00 €  
262 20702B

## Acrylmalerei: Ein Wochenende voller Farben

### Für Neueinsteiger\*innen und Fortgeschrittene

Entdecken Sie die Vielfalt der Acrylmalerei: Ob auf Papier oder Keilrahmen, klein oder großformatig - wir probieren neue Techniken, verändern Formen und denken klassische Themen wie Landschaft, Figur oder Stillleben neu. Mit Spachtel, Schwämmen, Pinseln sowie durch Kratzen, Schichten, Tröpfeln oder Gießen gestalten wir experimentell die Bildfläche. Von der Ideenfindung bis zum fertigen Werk werden Sie begleitet. Bitte mitbringen: Malpappen/Keilrahmen, Skizzenpapier, Bleistift, Wasserbehälter, Pinsel, Messer, Schere, Mallappen, Malkleidung, Abdeckmaterial, Malerkleberolle, Acrylfarben (rot, gelb, blau, weiß) und ggf. Strukturmaterialien.

Sylvia Rose-Krampe  
Sa, 21.11.2026, 10:00 - 18:00 Uhr  
So, 22.11.2026, 10:00 - 18:00 Uhr  
2 Termine, 20 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6  
Werkraum  
Preis: 94,00 €  
262 20703B

## NEU! Kreative Auszeit am Samstag

Innere Ruhe finden durch die Kraft der eigenen Kreativität. Hier geht es darum zur Ruhe zu kommen, durchzuatmen und sich selbst bewusst eine kleine Auszeit zu schenken. In diesem Kurs werden Mini-Impulse vermittelt, die Sie auch nach dem Kurs im Alltag begleiten können - kleine liebevolle Aktionen, die helfen, jeden Tag ein bisschen mehr Ruhe und Farbe ins Leben zu bringen. Bitte mitbringen: Einen dünnen Fineliner 0,5 und einen etwas dickeren (idealerweise wasserfest), Bleistift, Buntstifte, Aquarellstifte oder Aquarellfarben und Aquarellpapier, ca. 300g oder das, was vorhanden ist!

Andrea Berg-Meibaum  
samstags, 06.02.2027 bis 27.02.2027  
jeweils von 15:00 - 17:15 Uhr  
4 Termine, 12 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6  
Seminarraum 5  
Preis: 66,00 €  
262 20704B

## Skizzieren in Lehrte

Urban-Sketching liegt voll im Trend: Wir skizzieren Stadtszenen in der Lehrter Innenstadt, inspiriert von Pleinairmalerei. Die Atmosphäre, Licht und Wetter beeinflussen unsere Skizzen. In Cafés sitzend beobachten wir Menschen, Häuser und Geschäfte und halten die Eindrücke schnell auf Papier fest. Am Freitag gibt es eine Einführung ins Skizzieren, am Samstag zeichnen wir an verschiedenen Orten. Bei schlechtem Wetter arbeiten wir in den VHS-Räumen nach Vorlagen. Bitte mitbringen: Skizzenbuch A5, Bleistifte, Filz- oder Buntstifte, Radiergummi, Anspitzer, Sitzunterlage, wettergerechte Kleidung und Geld für Getränke.

Marianne Mayer-Lindhof  
Fr, 11.09.2026, 19:00 - 21:00 Uhr  
Sa, 12.09.2026, 10:00 - 16:00 Uhr  
2 Termine, 11 UStd  
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2  
Werkraum  
Preis: 54,00 €  
262 20707B

## Aquarellmalerei

### Für Fortgeschrittene

Der Kurs richtet sich an alle, die bereits erste Erfahrungen mit Aquarellfarben gesammelt haben und ihre Kenntnisse vertiefen möchten. Gezeigt wird, wie sich Aquarell sowohl für präzises Arbeiten als auch für freien Ausdruck eignet. In entspannter Atmosphäre entstehen praktische Übungen an Motiven wie Landschaften oder Stillleben. Bitte mitbringen: Bleistifte, Aquarellblock, Pinsel, Aquarellfarben und zwei Wassergläser. Farbkopien stellt die Kursleiterin bereit, Kosten bis max. 5 € pro Teilnehmenden.

Marianne Mayer-Lindhof  
mittwochs, 16.09.2026 bis 02.12.2026  
jeweils von 19:00 - 21:15 Uhr  
10 Termine, 30 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6  
Werkraum  
Preis: 130,00 €  
262 20708B



### **NEU!** Eine künstlerische Reise

Dies ist ein Kurs für alle, die gern reisen, sammeln und gestalten. Urlaubserinnerungen sollen ihren Weg in ein einzigartiges Reisejournal finden, das eine lebendige Geschichte erzählt. Ihre persönlichen Fotos und Fundstücke sollen mit einem Materialmix aus Aquarell und Skizzen fremde und ferne aber auch nahe und vertraute Welten wieder- oder auch neu erleben lassen. Mitzubringen sind ein kleiner Aquarellkasten, Pinsel, wasserfeste Fineliner (0.1-0.5), Bleistift, Radiergummi, Klebestift und Flüssigkleber, Schere, Cutter, Skizzenbuch mind. 200 g/m<sup>2</sup>), Wasserglas

Petra Matthaei

montags, 14.09.2026 bis 16.11.2026

jeweils von 17:30 - 20:30 Uhr

10 Termine, 40 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3

Preis: 96,00 €

262 20710I

### Öl- und Acrylmalerei

**Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

Dieser Vormittagskurs richtet sich an alle, die Freude an der Öl- und Acrylmalerei haben, unabhängig vom individuellen Kenntnisstand. Im Mittelpunkt steht das freie Malen nach eigener Themenwahl - gegenständlich oder abstrakt - ganz nach Lust und Laune. In persönlicher Betreuung werden die hierzu erforderlichen Techniken und Kenntnisse vermittelt. Anfänger\*innen bringen bitte zum ersten Kurstag bereits vorhandene Arbeitsmaterialien mit. Eine mögliche weitere Materialbeschaffung wird dann im Kurs erörtert.

Petra Matthaei

dienstags, 01.09.2026 bis 12.01.2027

jeweils von 09:30 - 12:00 Uhr

17 Termine, 57 UStd

Isernhagen F.B., Begegnungsstätte, Erdgeschoss

Preis: 267,00 €

262 20711I

### Aquarellmalerei für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden die wesentlichen Grundlagen des Aquarellierens vermittelt. Einen breiten Raum nehmen das Experimentieren mit den Farben und die eigene Ideenfindung ein. Ergänzend werden Hilfestellungen bei der Umsetzung von selbst gewählten Motiven gegeben, sei es gegenständlich oder abstrakt. Mitzubringen sind ein Skizzenblock und ein Bleistift HB oder B, Aquarellfarben, Aquarellpinsel (5 und 10), ein Aquarellblock, eine feste Unterlage, zwei Wassergläser, eine Rolle Malerkreppband, Küchentücher.

Petra Matthaei

Fr, 18.09.2026, 17:30 - 20:30 Uhr

Sa, 19.09.2026, 10:00 - 18:00 Uhr

2 Termine, 15 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1

Preis: 78,00 €

262 20712I

### Acrylmalerei - Spaß pur

Mit schnellem, intuitivem Arbeiten entwickeln wir eine eigene Bildsprache: Formen und Flächen werden gesucht, gemalt, verändert. Mit Spachteln, Schwämmen, großen Pinseln, Schleifpapier und Kratzern bearbeiten wir die Oberfläche - fließen lassen, abwaschen, reiben, drucken, gießen und übermalen. Die Herangehensweise ist experimentell und individuell, gestützt durch Grundlagen wie Bildaufbau, Komposition, Material- und Farbenlehre. Konstruktive Bildbesprechungen begleiten den Prozess. Geeignet für Teilnehmende mit Erfahrung und für experimentierfreudige Einsteiger\*innen.

Mitbringen: Acrylfarben (rot, gelb, blau, weiß + Lieblingsfarben), Pinsel, Leinwand/Acrylpapier, Wasserbehälter, Abdeckung, Malkittel, Lappen sowie optional Rollen, Schwämme, Spachtel, Schleifpapier, Sand und vorhandene Materialien.

Sylvia Rose-Krampe

Sa, 30.01.2027, 10:00 - 18:00 Uhr

So, 31.01.2027, 10:00 - 18:00 Uhr

2 Termine, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Werkraum

Preis: 94,00 €

262 20713B

### Zeichnerische Grundlagen - perspektivisches Zeichnen und plastische Gestaltung

Die plastische Darstellung und das perspektivische Zeichnen sind Hauptinhalte dieses Kurses. Dass Zeichnen eine unerlässliche Grundlage jeglichen Gestaltens ist, wird spätestens dann bewusst, wenn wieder einmal zeitraubend nachgebessert werden muss. Der Kurs bietet praktische Hilfen beim Skizzieren, der Erfassung von Proportionen und dem planvollen Vorgehen bei der Erarbeitung eines aufwendigeren Bildes. Darüber hinaus werden verschiedene Zeichenmaterialien und -techniken vorgestellt als Anregung für spätere Anwendungsmöglichkeiten.

Petra Matthaei

mittwochs, 09.09.2026 bis 07.10.2026

jeweils von 17:30 - 20:30 Uhr

5 Termine, 20 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3

Preis: 100,00 €

262 20714I

### 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 hervorragende Möglichkeit, in die Besonderheiten der Acrylmalerei einzusteigen. Fortgeschrittene hingegen können ihre Kenntnisse vertiefen und ihre Fähigkeiten weiter ausbauen, etwa in der Raumdarstellung durch Linear-, Farb- und Luftperspektive oder in der gezielten Wiedergabe des Lichts, das einer Landschaft erst ihre besondere Atmosphäre verleiht. Mitzubringen sind Acrylfarben, Skizzenblock, Leinwand, Pinsel, Bleistift, Wassergläser und Küchenpapier.

Petra Matthaei

Fr, 29.01.2027, 17:30 - 20:30 Uhr

Sa, 30.01.2027, 10:00 - 18:00 Uhr

2 Termine, 15 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Werkraum

Preis: 78,00 €

262 20715L



## Handlettering & Aquarell

### Workshop

Handlettering kombiniert moderne Blockschrift und kreative Schreibstile und eignet sich für Grußkarten, Geschenkanhänger oder als künstlerische Einbindung in Aquarelle. Im Workshop lernen Sie, mit Pinseln zu „schreiben“; für Karten werden Filzstifte und Tankpinsel genutzt. Mit etwas Übung entstehen eigene kleine Kunstwerke.

Arbeitsmaterialien werden im Kurs gegen geringe Umlage bereitgestellt, nach individuellem Verbrauch. Eigene Materialien wie Pinsel, Brushpens oder Aquarellfarben können gerne mitgebracht werden.

Marianne Mayer-Lindhof

Sa, 14.11.2026, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Termin, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Seminarraum 1

Preis: 42,00 €

262 20716L

## Körper & Geist - rundum gesund

Ganzheitliche Fitness bedeutet, Körper und Geist gleichermaßen zu stärken. In diesem abwechslungsreichen Kurs trainieren Erwachsene beides auf spielerische und angenehme Weise. Durch gezieltes Gehirntaining, leichte Bewegungsspiele und kleine kreative Aufgaben bleiben Sie aktiv und fördern gleichzeitig Ihre Konzentration, Beweglichkeit und Lebensfreude. Die Kursleitende begleitet Sie aufmerksam durch den Tag, gibt motivierende Impulse und sorgt für eine freundliche Atmosphäre. So entsteht ein lebendiges Training, das nicht nur fit hält, sondern auch Spaß macht und das Wohlbefinden bis ins hohe Alter unterstützt. Bitte ein Heft und Stifte mitbringen sowie bequeme Kleidung.

Xin Schubert

Sa, 26.09.2026, 09:30 - 16:30 Uhr

1 Termin, 10 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Gymnastikraum

Preis: 57,00 €

262 20717L

## Maltreff am Vormittag

### Aquarell, Acryl und Mischtechnik

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit etwas Malerfahrung, die in entspannter Atmosphäre ihre Kenntnisse vertiefen und sich mit Gleichgesinnten austauschen möchten. Auch Wiedereinsteigende sind willkommen. Maltechniken können frei gewählt werden, von genauem Arbeiten bis hin zu freiem Ausdruck. Unter Anleitung einer erfahrenen Künstlerin entstehen Landschaften, Stillleben und abstrakte Werke. Wünsche und Vorkenntnisse fließen ein, auch eigene Arbeiten können besprochen werden. Bitte bringen Sie zum ersten Termin Farben, Pinsel, Malblock oder Keilrahmen mit.

Nicole Priebe

mittwochs, 30.09.2026 bis 16.12.2026

jeweils von 09:30 - 11:45 Uhr

10 Termine, 30 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Werkraum

Preis: 130,00 €

262 20718S

## NEU! Einfach Zeichnen!

Beginnend mit Klecksen, aus denen Gesichter entstehen, lernen Sie in diesem Kurs in spielerischer Art Proportionen, Schatten und Perspektive zu übergehen. Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern um Ausdruck und den eigenen Stil. Eine Schritt-für-Schritt-Anleitung führt zum individuellen Erfolg. Aber auch Fortgeschrittene können in diesem Kurs noch viel lernen. Bitte mitbringen: Buntstifte (schwarz, blau, rot, gelb), Fineliner (0,5 mm), Bleistift (4B), Radiergummi, Anspitzer, Zeichenpapier (Größe je nach eigenem Wunsch)

Marianne Mayer-Lindhof

Sa, 10.10.2026, 10:00 - 14:00 Uhr

So, 11.10.2026, 10:00 - 16:00 Uhr

2 Termine, 14 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Werkraum

Preis: 66,00 €

262 20719L

## Farbige Vielfalt in Acryl

Sich der sinnlichen und vielschichtigen Farbwelt nähern, mit Farbmischungen eine ästhetische Sprache entwickeln, die Farbe verstehen und Farbharmonien verwenden - das ist Thema dieses Kurses. Die Teilnehmenden werden in ihren Fähigkeiten individuell von einer erfahrenen Künstlerin begleitet, um eigene Kenntnisse aufzubauen und zu vertiefen. Landschaften, Stillleben oder Abstraktes finden so auf Papier oder Leinwand ihren Platz. Mitzubringen sind: Skizzenblock A5, Bleistift 2B, 6B, Malblock A2 oder A3, Acrylfarben (weiß, gelb, rot, blau und Wunschfarben), Pinsel, 2 Wasserbehälter, Mallappen, Abdeckfolie

Nicole Priebe

mittwochs, 30.09.2026 bis 16.12.2026

jeweils von 12:30 - 14:45 Uhr

10 Termine, 30 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Werkraum

Preis: 130,00 €

262 20721S

## Die Porträtzeichnung

Das Porträt gehört zu den anspruchsvollsten Sujets der künstlerischen Gestaltung. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, Proportionen richtig zu erkennen und entsprechend auf den Bildträger zu bringen, um dann zu entdecken, wie Sie - über die Ähnlichkeit hinaus - den besonderen Charakter und die Stimmung eines Menschen einfangen können. Mitzubringen sind ein Zeichen- und/oder Malblock DIN A4 oder größer und Zeichen- und Malmaterialien nach eigener Wahl sowie selbstgewählte Fotovorlagen.

Petra Matthaehi

Fr, 06.11.2026, 17:30 - 20:30 Uhr

Sa, 07.11.2026, 10:00 - 18:00 Uhr

2 Termine, 15 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3

Preis: 78,00 €

262 20722I



### **NEU!** Farben spüren - Ein achtsamer Kurs für intuitives Malen

In diesem Kurs verbinden wir Achtsamkeit, Entspannung und kreativen Ausdruck. Jede Einheit beginnt mit einer kurzen Meditation, um zur Ruhe zu kommen und die Wahrnehmung nach innen zu richten. Anschließend folgt intuitives Malen zu Themen wie Körpergefühl, Emotionen oder freiem Ausdruck. Der Fokus liegt auf dem Prozess, nicht auf dem Ergebnis.

Die Teilnehmenden experimentieren mit Farben und Materialien und entdecken ihren eigenen Zugang. Freiwilliger Austausch rundet die Stunde ab. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Materialkosten: 15 € (vor Ort). Mitbringen: Pinsel, Schwamm, Glas, Küchenrolle, Lappen, Kittel, DIN A3 Block (180 g).

Monika Krauß

freitags, 18.09.2026 bis 13.11.2026

jeweils von 17:30 - 19:30 Uhr

7 Termine, 19 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2  
Werkraum

Preis: 86,00 €

262 20723L

### **NEU!** Workshop: Dein Körperbild - Eine kreative Reise durch deinen Körper

Im Workshop verbinden wir Achtsamkeit, Körperwahrnehmung und kreativen Ausdruck. Kurze Meditationen und einfache Übungen lenken die Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper, bevor die Eindrücke in einem intuitiven Malprozess umgesetzt werden. Zunächst entsteht ein Körperumriss als Basis für ein persönliches Bild. Eine weitere Meditation führt zu einer inneren Begegnung, die in einem zweiteiligen Bild (Außenwirkung-Innenwahrnehmung) gestaltet wird. Der Workshop bietet Raum für Experiment, achtsames Erleben und Austausch. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Materialkosten: 5 € (vor Ort). Mitbringen: Pinsel, Schwamm, Glas, Küchenrolle, Lappen, Kittel, DIN A3 Block (180 g).

Monika Krauß

Sa, 28.11.2026, 10:00 - 15:00 Uhr

1 Termin, 7 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2  
Werkraum

Preis: 38,00 €

262 20724L

### **NEU!** Engel und Feen filzen

Tauchen Sie ein in die Welt des Nadel-filzens und entdecken Sie die Magie der Kammzugwolle! In diesem Workshop lernen Sie, filigrane Engel, Feen oder eigene Fantasiefiguren zu gestalten. Die weiche Wolle wird mit der Nadel geformt und lässt Ideen Schritt für Schritt entstehen. Der Kurs eignet sich für Anfänger wie Fortgeschrittene und bietet eine entspannte, kreative Atmosphäre. Sie erhalten eine Einführung in die Technik sowie eine Anleitung zur Umsetzung Ihrer Figuren. 10 € Materialkosten sind im Kurspreis enthalten.

Skobjin

Sa, 28.11.2026, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, 4 UStd

Hänigsen, Kunstspirale, Mittelstr. 2

Preis: 36,00 €

262 20725A

### **NEU!** Figuren filzen

Tauchen Sie ein in die Welt des Nadel-filzens und entdecken Sie die Magie der Kammzugwolle! In diesem Workshop lernen Sie, filigrane Fantasiefiguren zu gestalten. Die weiche Wolle wird mit der Nadel geformt und lässt Ideen Schritt für Schritt entstehen. Der Kurs eignet sich für Anfänger wie Fortgeschrittene und bietet eine entspannte, kreative Atmosphäre. Sie erhalten eine Einführung in die Technik sowie eine Anleitung zur Umsetzung Ihrer Figuren. 10 € Materialkosten sind im Kurspreis enthalten.

Skobjin

Sa, 23.01.2027, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, 4 UStd

Hänigsen, Kunstspirale, Mittelstr. 2

Preis: 36,00 €

262 20726A

### **NEU!** Ein Tag mit dir

Ein Tag ohne Leistungsdruck. Dein Handy darf still sein. Du begegnest dir selbst - ohne Ziel, ohne Bewertung. Wir bewegen uns sanft im eigenen Rhythmus, um wieder im Körper anzukommen. Mit Farbe und Material geben wir Ausdruck, ohne etwas „Schönes“ schaffen zu müssen. Gemeinsam bereiten wir einfaches, nährendes Essen zu. Es gibt Bewegung und Stille, Raum für Atem und Kreativität. Für Frauen, die Tiefe suchen und einfach sein möchten. Keine Vorerfahrung nötig. 25 € für Essen und Materialien inklusive.

Skobjin

262 20727A

So, 20.09.2026, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Termin, 8 UStd

Hänigsen, Kunstspirale, Mittelstr. 2

Preis: 67,00 €

262 20728A

So, 17.01.2027, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Termin, 8 UStd

Hänigsen, Kunstspirale, Mittelstr. 2

Preis: 67,00 €

**Name:**  
Monika Krauß  
**bei der VHS seit:**  
2026  
**Unterrichtsbereich(e):**  
Malen/Zeichnen  
**Das macht Erwachsenenbildung für mich besonders:**  
Die Vielfalt, die in der künstlerischen Ausdrucksweise ermöglicht wird.





**Kontakte:**

**Katharina Redent**  
 Programmbereichsleitung  
 05132 50 00 - 16  
 redent@vhs-ostkreis-hannover.de

**Mandy Zimmer Ebert**  
 Sachbearbeiterin  
 05132 50 00 - 24  
 zimmerebert@vhs-ostkreis-hannover.de

**Telefonische Anmeldung**

05132 50 00 - 0



**Pappmaché: Objekte für Wohnung & Garten**

Pappmaché ist vielseitig, preiswert und ideal, um kreative Ideen experimentell umzusetzen. An diesem Wochenende stellen Sie unter fachkundiger Anleitung Pappmaché selbst her und entdecken die Gestaltungsmöglichkeiten. Gemeinsam entstehen kreative Wohnaccessoires, witzige Objekte oder Weihnachtsdekorationen. Nach dem Trocknen werden die Werke mit Acrylfarben bemalt und ggf. wetterfest versiegelt. Die Teilnehmenden erhalten vor Kursbeginn eine Liste der benötigten Materialien.

Marianne Mayer-Lindhof  
 Sa, 07.11.2026, 19:00 - 21:45 Uhr  
 So, 08.11.2026, 10:00 - 16:00 Uhr  
 2 Termine, 12 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2  
 Werkraum

Preis: 58,00 €

262 20801L

**NEU! Sonnenfänger selbst gemacht**

Leuchtende Fenster- und Gartenakzente selbst gestalten. Gestalte deinen eigenen funkelnden Sonnenfänger! Ob im Garten oder am Fenster – dein Kunstwerk fängt das Sonnenlicht ein und zaubert bunte Lichtreflexe. Du gestaltest den bzw. die Sonnenfänger (Ø 16 cm und 6 cm) aus farbigem Flachglas und runden Glassteinen. Die Materialkosten in Höhe von 20,- € pro Teilnehmendem werden von der Kursleiterin im Kurs eingesammelt.  
 Petra Schön

262 20802A

Mo, 28.09.2026, 14:00 - 17:00 Uhr  
 1 Termin, 4 UStd

Hänigsen, Kunstspirale, Mittelstr. 2  
 Preis: 27,00 €

262 20803A

Mo, 28.09.2026, 18:00 - 21:00 Uhr  
 1 Termin, 4 UStd

Hänigsen, Kunstspirale, Mittelstr. 2  
 Preis: 27,00 €

**Putzmittel selbst herstellen**

Selbst gemacht und umweltschonend. Ziel des Kurses ist es, mit wenigen Zutaten umweltfreundliche Haushaltsreiniger selbst herzustellen – ohne Mikroplastik, Konservierungsstoffe oder aggressive Inhaltsstoffe. Das reduziert Allergierisiken und macht Spaß. Geeignete leere Behälter (z. B. Gläser, Sprüh- oder Waschmittelflaschen) sind bitte mitzubringen, Details am ersten Abend. Zutaten wie Kernseife, Natron, Essig etc. werden gestellt, Kosten werden je nach Verbrauch mit der Kursleitenden abgerechnet.

Dagmar Graeber

mittwochs, 25.11.2026 bis 09.12.2026

jeweils von 18:00 - 20:15 Uhr

3 Termine, 9 UStd

Isernhagen F.B., Begegnungsstätte, Erdgeschoss

Preis: 48,00 €

262 20804I

**Gestalten mit Ton - Töpfern in Sehnde**

Ob mit oder ohne Vorkenntnisse - in diesem Töpferkurs formen Sie eigene Werkstücke aus Ton. Sie lernen verschiedene Aufbautechniken kennen und gestalten z. B. Geschirr, Namensschilder oder Gartenobjekte. An zwei Abenden wird getöpft, an zwei weiteren glasiert, der letzte Abend dient der Besprechung und Abholung der fertig gebrannten Arbeiten. Brennkosten sind im Kurspreis enthalten. Bitte mitbringen: Schürze/Arbeitskleidung und Abdeckfolie für den Tisch. Ton, Glasuren und Werkzeuge werden gestellt, Materialkosten nach Verbrauch abgerechnet  
 Klaus Einecke

montags, 05.10.2026 bis 02.11.2026

jeweils von 18:30 - 21:30 Uhr

5 Termine, 18 UStd

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

Preis: 98,00 €

262 20805S

25 %

**Werbeprämie**

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

Nähere Informationen dazu finden Sie in den Geschäftsbedingungen.

\*Materialkosten etc. werden nicht berücksichtigt.



### Naturkosmetik selbst gemacht

Wir stellen einfach und mit wenig Aufwand unsere eigene Kosmetik her - ganz ohne Mikroplastik, Konservierungsmittel oder andere schädliche Stoffe. Aus hochwertigen, natürlichen Bio-Zutaten entsteht Ihre individuelle Pflegeserie. Es ist leicht, macht Spaß und könnte Ihr neues Hobby werden! Besonders für Allergiker eine spannende Alternative zu Fertigprodukten. Bitte leere Cremedosen und Marmeladengläser in verschiedenen Größen mitbringen. Alle weiteren benötigten Zutaten werden von der Kursleitenden mitgebracht und mit ihr direkt je nach Verbrauch abgerechnet.

Dagmar Graeber

mittwochs, 28.10.2026 bis 18.11.2026  
jeweils von 18:00 - 20:15 Uhr

4 Termine, 12 UStd

Isernhagen F.B., Begegnungsstätte, Erdgeschoss

Preis: 61,00 €

262 20806I

### **NEU!** Upcycling-Mosaik - Scherben mit Story

Was kaputt ist, ist noch lange nicht wertlos. Wir verwandeln altes Geschirr und Fliesen in ausdrucksstarke Mosaik und geben ihnen ein neues Leben. Du arbeitest in der direkten Methode und gestaltest dein eigenes Kunststück im 20 x 20 cm Holztablett. Bring gern deine Fundstücke mit! Die Materialkosten in Höhe von 15,- € pro Teilnehmendem werden von der Kursleiterin im Kurs eingesammelt.

Petra Schön

262 20807A

Mo, 26.10.2026, 14:00 - 17:00 Uhr

1 Termin, 4 UStd

Hänigsen, Kunstspirale, Mittelstr. 2

Preis: 27,00 €

262 20808A

Mo, 26.10.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

1 Termin, 4 UStd

Hänigsen, Kunstspirale, Mittelstr. 2

Preis: 27,00 €

### 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

262 21001L

montags, 14.09.2026 bis 16.11.2026

jeweils von 19:00 - 21:30 Uhr

8 Termine, 27 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Werkraum

Preis: 118,00 €

262 21002L

donnerstags, 17.09.2026 bis 19.11.2026

jeweils von 19:00 - 21:30 Uhr

8 Termine, 27 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Werkraum

Preis: 118,00 €

### Eichenstelen kreativ gestalten

Ein Tag voller Kreativität und Glück: Aus massiven Eichenbohlen und -balken entstehen in Kombination mit Glas, Steinen, Muscheln oder Metall persönliche Stelen. Was mit gespannter Erwartung beginnt, verwandelt sich im Laufe des Tages in Freude und Gelassenheit. Am Ende nehmen die Teilnehmer nicht nur ein einzigartiges Werk mit nach Hause, sondern auch ein gutes Gefühl. Bitte mitbringen: Schleifgeräte, Bohrmaschine, Stichsäge (falls vorhanden). Für das gemeinsame Mittagsbuffet bitte ebenfalls etwas mitbringen. Materialkosten 40 € sind im Entgelt enthalten.

Ort: Jugendwerkstatt, Drei Eichen 5,

Burgdorf

Rita Wünnecke

Sa, 10.10.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Termin, 8 UStd

Burgdorf, Jugendwerkstatt

Preis: 92,00 €

262 21003B

### Werkstatt: Kreatives Mosaiken

Die Mosaiktechnik begeistert durch Formen, Farben und Materialien. Mit Kreativität und meditativer Ruhe entsteht aus kleinen Teilen ein harmonisches Ganzes. Ob Bunt- oder Spiegelglas, Porzellan, Muscheln oder Steine - Sie gestalten einzigartige Kunstwerke und verleihen Schalen u.ä. Ihren persönlichen Stil. 1. Termin: Einführung, Projektbesprechung und Einweisung im Glasschneiden. Samstag kreieren Sie schrittweise Ihr Objekt (nicht größer als 30 x 40 cm), Sonntag werden die Mosaikteile verfugt und fertiggestellt. Werkzeuge vorhanden. Mitbringen: Schutzbrille, Gummihandschuhe, Schürze. Kleber/Fugenmaterial (ca. 7 €) und Buntglas (15-20 €) im Kurs erwerbbar. Bitte geschlossenes Schuhwerk tragen.

Kerstin D'Souza

Di, 15.09.2026, 17:00 - 19:00 Uhr

Sa, 19.09.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

So, 20.09.2026, 10:00 - 13:00 Uhr

3 Termine, 16 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Werkraum

Preis: 74,00 €

262 21004L

25 %

### Vielbucherprämie

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



## Kontakte:

### Katharina Redent

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

### Mandy Zimmer Ebert

Sachbearbeiterin  
05132 50 00 - 24  
zimmerebert@vhs-ostkreis-hannover.de

### Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0



### **NEU!** Werkstattabend "Textile Postkarten"

Eine selbst gestaltete textile Postkarte ist etwas Besonderes. Je nach Anlass kann sie unterschiedlich gestaltet werden. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Arbeitet man in Serie, kann man mit verschiedenen Materialien aus jeder Karte ein Unikat machen. In diesem Kurs werden verschiedene Karten gezeigt und die Technik erklärt. Bitte mitbringen: verschiedene Stoffe, passend dem Anlass, passendes Nähgarn, Dekomaterial (Perlen, Knöpfe, Borten, Blüten, Stickgarn), festes Vlies z.B. Schabrackenvlies, Reste vom Volumenvlies H630 oder H640, Nähmaschine, Schneidewerkzeuge, Nähutensilien

Annette Tatchen

Di, 29.09.2026, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Termin, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Werkraum

Preis: 27,00 €

262 20902L

### **NEU!** Workshop: Sterne, Sterne, Sterne

In diesem Workshop lernen Sie viele verschiedene Sterne kennen. Einige Sterne sind einfach zu nähen, daher ist dieser Kurs auch gut für Anfänger\*innen geeignet. Aber es gibt auch schwierigere Varianten, so dass auch Fortgeschrittene auf ihre Kosten kommen. Sterne in vielen Variationen sind nicht nur zur Weihnachtszeit aktuell. Nähen Sie viele Sterne oder entscheiden Sie sich für einen - es entsteht dann ein reizvolles Flächenmuster. Die einzelnen Blöcke können zu einem Sampler, einem Tischläufer, einer Decke, einem Kissen oder Set verarbeitet werden.

Annette Tatchen

Di, 10.11.2026, 17:30 - 18:30 Uhr

Fr, 20.11.2026, 17:00 - 22:00 Uhr

Sa, 21.11.2026, 09:00 - 17:00 Uhr

3 Termine, 19 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Werkraum

Preis: 109,00 €

262 20903L

### **NEU!** Werkstattabend: Tannenbäume

Man braucht immer mal ein kleines Geschenk oder möchte seine Wohnung weihnachtlich dekorieren. An diesem Werkstattabend werden verschiedene Tannenbäume vorgestellt, die einfach zu nähen sind. Man kann zwischen einem Adventskalender in Tannenbaumform, einen Läufer mit Tannenbäumen im nordischen Stil und kleine Bäumchen zum Hängen oder Stehen wählen. Bitte mitbringen: verschiedene grüne Weihnachtsstoffe, Stoffe für den Hintergrund (für Adventskalender oder Läufer), Volumenvlies H 630 oder H 640, Füllwatte, Nähmaschine, Schneidewerkzeuge, Nähzeug, passendes Nähgarn

Annette Tatchen

Di, 10.11.2026, 18:30 - 21:30 Uhr

1 Termin, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Werkraum

Preis: 27,00 €

262 20904L



### An die Nähmaschine - fertig, los...

#### Das ABC des Nähens für Einsteiger\*innen

In diesem Kurs lernen Sie den sicheren Umgang mit der Nähmaschine und erzielen schnelle Näherfolge. Vermittelt werden grundlegende Nähtechniken, Material- und Verarbeitungskunde (z.B. Stoffwahl, Nadeln, Nähte, Säume, Applikationen, Knopflöcher). Als Übungsprojekte stehen modische Accessoires wie Loopschals, Taschen, Kissen, Tischsets, Utensilos oder saisonale Dekorationen zur Auswahl. Eigene Nähmaschine bitte mitbringen; eine begrenzte Zahl an VHS-Maschinen kann vorab bei der Programmbereichsleitung reserviert werden. Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn eine Materialliste für mitzubringende Materialien.

Rita Kirschstein

mittwochs, 19.08.2026 bis 23.09.2026

jeweils von 18:00 - 20:15 Uhr

6 Termine, 18 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Werkraum

Preis: 88,00 €

26220905L

### An die Nähmaschine - fertig, los... für Fortgeschrittene

In diesem Kurs lernen Sie den sicheren Umgang mit der Nähmaschine und erzielen schnelle Näherfolge. Vermittelt werden grundlegende Nähtechniken, Material- und Verarbeitungskunde (z.B. Stoffwahl, Nadeln, Nähte, Säume, Applikationen, Knopflöcher). Als Übungsprojekte stehen modische Accessoires wie Loopschals, Taschen, Kissen, Tischsets, Utensilos oder saisonale Dekorationen zur Auswahl. Eigene Nähmaschine bitte mitbringen; eine begrenzte Zahl an VHS-Maschinen kann vorab bei der Programmbereichsleitung reserviert werden.

Rita Kirschstein

mittwochs, 28.10.2026 bis 02.12.2026

jeweils von 18:00 - 20:15 Uhr

6 Termine, 18 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Werkraum

Preis: 88,00 €

262 20907L

### 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, 29.08.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

So, 30.08.2026, 10:00 - 13:45 Uhr

2 Termine, 15 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Werkraum

Preis: 74,00 €

262 20908L

### 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, 14.11.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

So, 15.11.2026, 10:00 - 13:45 Uhr

2 Termine, 15 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Werkraum

Preis: 74,00 €

262 20909L

### Vom Schaf zum Schal

#### Workshop

An diesem Wochenende erleben Sie den kompletten Weg von der Schafschur bis zum fertigen Wollschal. Nach einer Einführung zu Schafen und Wolle geht es praktisch los: sortieren, zupfen, waschen, kämmen und kardieren. Anschließend färben wir mit einheimischen Pflanzen, experimentieren mit Farben, lernen die Grundlagen des Spinnens und Filzens und setzen eigene Projekte um. Zum Abschluss stricken wir den Schal. Materialien werden von der Kursleiterin bereitgestellt, Spinnräder der VHS stehen zur Verfügung. Bitte bei Anmeldung angeben, ob eigenes Rad genutzt wird.

Anne Fischer

Fr, 22.01.2027, 18:00 - 21:15 Uhr

Sa, 23.01.2027, 10:00 - 17:30 Uhr

So, 24.01.2027, 10:00 - 16:00 Uhr

3 Termine, 20 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Werkraum

Preis: 96,00 €

262 20910L

### 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

mittwochs, 09.09.2026 bis 27.01.2027

jeweils von 18:00 - 21:00 Uhr

9 Termine, 36 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Werkraum

Preis: 180,00 €

262 20911S

### Nähen am Wochenende in Sehnde

#### Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

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, 23.10.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

Sa, 24.10.2026, 09:30 - 16:15 Uhr

2 Termine, 13 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Werkraum

Preis: 67,00 €

262 20912S



## Nähen am Wochenende

In diesem Kurs nähen Sie unter fachkundiger Anleitung ein Kleidungsstück nach Wahl (z. B. Rock, Hose). Grundkenntnisse im Umgang mit der eigenen Nähmaschine sind hilfreich. Anfänger\*innen lernen Zuschneiden und Nähen anhand einfacher Modelle, Fortgeschrittene können sich an Details wagen. Am ersten Abend findet eine Vorbesprechung statt - bitte noch keine Stoffe oder Schnitte kaufen, nur Schreibzeug, Ideen, vorhandene Stoffe mitbringen. VHS-Nähmaschinen gibt es nur begrenzt; wer keine eigene hat, meldet sich bitte vorab bei der Programmbereichsleitung.

Agnes Heydenreich

### 262 20918B

Mo, 14.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr  
 Fr, 18.09.2026, 18:00 - 21:15 Uhr  
 Sa, 19.09.2026, 09:30 - 15:30 Uhr  
 So, 20.09.2026, 09:30 - 14:00 Uhr  
 4 Termine, 20 UStd  
 Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6  
 Werkraum  
 Preis: 92,00 €

### 262 20919B

Mo, 02.11.2026, 18:00 - 19:00 Uhr  
 Fr, 13.11.2026, 18:00 - 21:15 Uhr  
 Sa, 14.11.2026, 09:30 - 15:30 Uhr  
 So, 15.11.2026, 09:30 - 14:00 Uhr  
 4 Termine, 20 UStd  
 Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6  
 Werkraum  
 Preis: 92,00 €

## Nähen macht Spaß

Der Kurs richtet sich an absolute und fortgeschrittene Anfänger\*innen. Sie lernen Grundlagen vom Zuschnitt bis zur Fertigstellung eines Kleidungsstückes und erfahren, dass Selbstnähen nicht nur kostengünstig, sondern auch mit Spaß verbunden ist. Zudem gibt es Tipps für Änderungen im Hausgebrauch. Der erste Abend ist Vorbesprechung - bitte noch keine Stoffe oder Schnitte kaufen. Materialinfos erhalten Sie unter [info@der-mobile-naehkurs.de](mailto:info@der-mobile-naehkurs.de). Die Teilnehmerzahl ist auf 9 Personen begrenzt.

Agnes Heydenreich

Mo, 14.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr  
 Mo, 21.09.2026, 19:00 - 21:30 Uhr  
 Mo, 28.09.2026, 19:00 - 21:30 Uhr  
 Mo, 05.10.2026, 19:00 - 21:30 Uhr  
 Mo, 12.10.2026, 19:00 - 21:30 Uhr  
 Mo, 26.10.2026, 19:00 - 21:30 Uhr  
 Mo, 02.11.2026, 19:00 - 21:30 Uhr  
 Mo, 09.11.2026, 19:00 - 21:30 Uhr  
 8 Termine, 26 UStd  
 Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6  
 Werkraum  
 Preis: 116,00 €  
 262 20926B

## NEU! Näh dir dein eigenes Portmonee

In diesem Kurs nähen wir gemeinsam ein individuelles Portmonee. Schritt für Schritt lernen die Teilnehmenden den Umgang mit Stoff, Reißverschluss und einfachen Nähtechniken kennen. Ob schlicht, bunt oder verspielt - am Ende entsteht ein selbstgenähtes Unikat, das praktisch und persönlich zugleich ist. Der Kurs eignet sich für Personen mit Grundkenntnissen an der Nähmaschine sowie kreative Nähbegeisterte. Bei der Vorbesprechung klären wir Schnittmuster, Materialliste und vorbereitende Arbeitsschritte. Weitere Infos unter [info@der-mobile-naehkurs.de](mailto:info@der-mobile-naehkurs.de).

Agnes Heydenreich

Mo, 09.11.2026, 18:00 - 19:00 Uhr  
 Fr, 04.12.2026, 18:00 - 21:00 Uhr  
 Sa, 05.12.2026, 09:30 - 15:30 Uhr  
 3 Termine, 14 UStd  
 Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6  
 Werkraum  
 Preis: 68,00 €  
 262 20928B

25 %

### Werbeprämie

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

Nähere Informationen dazu finden Sie in den Geschäftsbedingungen.

\*Materialkosten etc. werden nicht berücksichtigt.





## Kontakte:

### Katharina Redent

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

### Mandy Zimmer Ebert

Sachbearbeiterin  
05132 50 00 - 24  
zimmerebert@vhs-ostkreis-hannover.de

### Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

### **NEU!** Sing mit! Schlager & Pop

In diesem fröhlichen Einstiegskurs entdecken wir spielerisch die eigene Stimme. Wir beginnen mit einer Einführung in Atemtechnik und Stimmbildung. Zudem lernen wir kleine Ausdrucksunterschiede kennen und wagen gemeinsam den Schritt, mit einem Mikrofon zu singen. Auch Lampenfieber darf Raum haben, ebenso ein kurzer Einblick in die PA-Technik. Eine kleine Auswahl an leichter bis mittelschwerer nationaler und internationaler Schlager- und Popsongs steht für uns bereit. Im Mittelpunkt stehen das Ausprobieren, die Freude und ein respektvolles Miteinander. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Esther Bönker  
freitags, 11.09.2026 bis 20.11.2026  
jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr  
8 Termine, 16 UStd  
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2  
Seminarraum 1  
Preis: 82,00 €  
262 21301L

### **Gitarren-Anfängerkurs für Senior\*innen, Teil 1**

**Ohne Noten!**

Dieser Kurs richtet sich an Senior\*innen und an diejenigen, die vormittags Zeit und Lust haben, das Gitarrenspiel von Null an, in vielen kleinen Schritten, leicht verständlich und mit viel Spaß und Freude zu erlernen. Wir erarbeiten uns das Gitarrenspiel an sehr bekanntem Liedmaterial, wobei auch Liederwünsche mit berücksichtigt werden können. Alle Themenbereiche werden durch reichhaltiges Übungs- und Bildmaterial ergänzt.

Das Material wird zum Selbstkostenpreis zur Verfügung gestellt. Leihgitarren (10,- €/Monat) des Kursleiters sind begrenzt verfügbar. Bei Bedarf bitte bei der Anmeldung angeben.

Wolfgang Klebsch  
donnerstags, 03.09.2026 bis 12.11.2026  
jeweils von 11:15 - 12:45 Uhr  
9 Termine, 18 UStd  
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2  
Gymnastikraum  
Preis: 91,00 €  
262 21302L

### **Gitarren-Anfängerkurs für Senior\*innen, Teil 2**

**Ohne Noten!**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende des Kurses "Gitarren-Anfängerkurs für Senioren, Teil 1" sowie an Interessierte mit geringen Vorkenntnissen.

Wolfgang Klebsch  
donnerstags, 19.11.2026 bis 28.01.2027  
jeweils von 11:15 - 13:30 Uhr  
8 Termine, 24 UStd  
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2  
Gymnastikraum  
Preis: 123,00 €  
262 21303L

### **Gitarre für Anfänger\*innen, Teil 1**

**Ohne Noten!**

Jetzt einsteigen ins Gitarrenspiel! Dieser Kurs richtet sich an alle, die ohne Vorkenntnisse Gitarre lernen möchten. Schritt für Schritt werden Akkorde, Liedbegleitung sowie rhythmisches und melodisches Spiel erklärt und geübt. Ziel ist, schnell erste Erfolge zu erzielen und bekannte Songs aus Rock, Pop, Oldies und Freizeit zu spielen. Der Kurs enthält reichhaltiges Übungs- und Bildmaterial. Wer keine Gitarre besitzt, kann beim Dozenten gegen 10 €/Monat eine Leihgitarre erhalten. Anmeldung für Leihinstrumente bitte rechtzeitig bei der Programmbereichsleitung.

Wolfgang Klebsch  
dienstags, 08.09.2026 bis 17.11.2026  
jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr  
9 Termine, 18 UStd  
Burgdorf, Gymnasium, Berliner Ring 27  
Preis: 95,00 €  
262 21304B

#### **Name:**

Esther Bönker

#### **bei der VHS seit:**

2026

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

Musik

#### **Das macht Erwachsenenbildung für mich besonders:**

Die Möglichkeit, Menschen bei neuen Erfahrungen zu begleiten, Wissen geduldig und verständlich zu vermitteln und eine angenehme Lernatmosphäre mit Freude und Motivation zu schaffen.





### Gitarre für Anfänger\*innen, Teil 2

Ohne Noten!

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende aus Teil 1 und alle, die bereits über Grundkenntnisse im Gitarrenspiel verfügen, sowie an interessierte Quereinsteigende, die ihr Spiel auf der Gitarre weiterentwickeln möchten. Wir vertiefen Rhythmus- und Anschlagstechniken und starten mit dem Mehr-Finger-Zupfsystem (Fingerpicking). An neuen Songs aus bekannten Stilbereichen erlernen Sie abwechslungsreiche Rhythmen zur Begleitung von Gesang. Das Repertoire kann nach Absprache mitbestimmt werden. Reichhaltiges Unterrichtsmaterial wird gestellt. Auf Wunsch können auch erste Weihnachtslieder einstudiert werden.

Wolfgang Klebsch

dienstags, 24.11.2026 bis 26.01.2027

jeweils von 19:15 - 21:30 Uhr

8 Termine, 24 UStd

Burgdorf, Gymnasium, Berliner Ring 27

Preis: 123,00 €

262 21305B

### Gitarre für Senior\*innen - Fortgeschrittene Zusatzkurs 1

Ohne Noten!

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

Wolfgang Klebsch

montags, 07.09.2026 bis 16.11.2026

jeweils von 10:00 - 12:15 Uhr

9 Termine, 27 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Gymnastikraum

Preis: 137,00 €

262 21306L

### 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 Quereinsteigende mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 3-4 VHS-Semester) sind herzlich willkommen. Bitte wenden Sie sich bei Fragen zu Vorkenntnissen an die zuständige Programmleiterin, damit ggf. vorab ein Kontakt zum Kursleiter hergestellt werden kann.

Wolfgang Klebsch

montags, 23.11.2026 bis 25.01.2027

jeweils von 10:00 - 12:15 Uhr

8 Termine, 24 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Gymnastikraum

Preis: 123,00 €

262 21307L

### Herbstferienkurs: Gitarrespielen für Kids

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

Liebe Kinder! In diesem Ferienkurs entdeckt Ihr spielerisch und mit viel Spaß das Gitarrenspiel. Schon bald könnt Ihr ein erstes Lied singen und spielen - ganz ohne Notenquälerei. Schritt für Schritt wird alles leicht verständlich erklärt und mit Übungs- und Bildmaterial unterstützt. Bringt gern Eure eigene Gitarre mit. Wer keine hat, kann ein Leihinstrument für 8,- € nutzen. Bitte rechtzeitig vor Kursbeginn bei der Programmleiterin anmelden, wenn Ihr eine Gitarre ausleihen möchtet.

Wolfgang Klebsch

Mo, 12.10.2026 bis Do, 15.10.2026

täglich jeweils von 11:00 - 12:30 Uhr

4 Termine, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Gymnastikraum

Preis: 48,00 €

262 21309L

### Die Rhythmusgitarre, Teil 1

Ohne Noten!

Hier geht's um "das Salz in der Suppe". Welcher Rhythmus ist am besten, um ein spielendes Lied wirkungsvoll und interessant klingen zu lassen? Welche Geschwindigkeit ist die richtige und wie schaffe ich es, diese konstant zu halten? Welche Möglichkeiten gibt es, neben Gitarre und Gesang, spezielle Klangeffekte miteinander zu bauen? Wie lese und schreibe ich Rhythmen? Ein reichhaltiges Unterrichtsmaterial steht zur Verfügung, an dem in vielen Beispielen alles im Detail erklärt und intensiv geübt wird.

Wolfgang Klebsch

Sa, 14.11.2026, 13:00 - 19:00 Uhr

1 Termin, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Gymnastikraum

Preis: 48,00 €

262 21310L

### Weihnachtslieder auf der Gitarre

Ohne Noten! Tagesseminar

Zur Weihnachtszeit wollen viele Kinder und Erwachsene gemeinsam Lieder auf der Gitarre spielen - ob Rhythmus, Zupfen oder Gesangsbegleitung. In diesem Kurs lernen Sie bekannte, harmonische und moderne Weihnachtslieder auf Konzert- oder Westerngitarre. Geübt werden auch Transponieren in andere Tonarten und der Umgang mit dem Kapodaster, wichtig für den Mitgesang. Das Material passt sich dem Spielniveau an: Anfangende und Fortgeschrittene können die Lieder als Solovortrag, nach Rhythmus oder mit Fingerpicking begleiten.

Wolfgang Klebsch

Sa, 05.12.2026, 13:00 - 19:00 Uhr

1 Termin, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Gymnastikraum

Preis: 48,00 €

262 21311L



## Blues Harp - Workshop für Einsteiger\*innen

Ein besonderes Spiel- und Klangerlebnis: Die Blues Harp hat sich von einem einfachen Melodieinstrument zu einem vielseitigen Begleiter in vielen Musikrichtungen entwickelt - vom Melodiespiel bis zum urigen Blues. Im Kurs lernen Sie die Grundtechniken u. a. Einzeltonspiel, Haltung, Ansatz, Tongestaltung, Spiel in 1. und 2. Position, Bending sowie das 12-Takt-Blues-Schema. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie eine in C-Dur gestimmte 10-Kanal-Mundharmonika (Richter-System, z. B. Blues Harp, Big River Harp, Marine Band) mit oder erwerben Sie vor Ort eine Big River Harp für 35 €.

Dieter Kropp

Sa, 05.09.2026, 10:00 - 17:15 Uhr

1 Termin, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Gymnastikraum

Preis: 80,00 €

262 21312L

## Die Rhythmusgitarre, Teil 2

Ohne Noten!

Finish - jetzt geht es um den Lohn der Arbeit. Hier findet die spielpraktische Anwendung auf das in Teil 1 Erlernem statt. Anschlagstechniken, Rhythmus-Pattern (Muster) und das richtige Timing, alles wird eingearbeitet und angewendet auf bekannte Songs, die wir hier spielen wollen. Spieltechnisch orientieren wir uns dabei immer entlang des Originals. Rhythmischer Highlight ist das Erlernen des Songs "Hymn" (Barclay James Harvest), welches wir im Original-Rhythmus spielen.

Wolfgang Klebsch

Sa, 30.01.2027, 13:00 - 19:00 Uhr

1 Termin, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Gymnastikraum

Preis: 48,00 €

262 21313L

## Die Blues-Gitarre, Teil 1 - Workshop

Ohne Noten!

Blues spielen lernen - der Ursprung von Rock und Pop! In diesem Seminar üben wir das 8- oder 12-taktige Schema und das typische „Feeling“. Mit den Grundakkorden E, A und H7 erarbeiten wir ein komplettes Bluesstück, inklusive Intros, Übergängen, kleinem Solo und charakterstarken Turnarounds. Abschließend lernen wir, das Stück in andere Tonarten zu transponieren - praktisch für den Gesang.

Das Seminar richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (1-2 VHS-Semester).

Wolfgang Klebsch

So, 17.01.2027, 11:00 - 17:00 Uhr

1 Termin, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Gymnastikraum

Preis: 48,00 €

262 21314L

## Ein Song intensiv

Ohne Noten!

Hier geht es um Detailarbeit: Fortgeschrittene Anfänger\*innen und Fortgeschrittene sind Zielgruppe dieses Seminars. Sehr nahe am Original werden die Spieltechniken, Rhythmen, Fingerpicks und/oder Melodie Linien zum Song erarbeitet, wodurch das Lied dann sehr authentisch klingt. Alles wird im Detail gezeigt und in vielen kleinen Übungen erarbeitet und einstudiert. In diesem Seminar geht es um das Stück: "Heart of gold" (Neil Young). Die Harp (Mundharmonika) dazu wird vom Dozenten gespielt. Ein zusätzliches Angebot ist das Stück "Ein Kompliment" (Sportfreunde Stiller). Das Unterrichtsmaterial wird kostenlos zur Verfügung gestellt.

Wolfgang Klebsch

So, 08.11.2026, 11:00 - 17:00 Uhr

1 Termin, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Gymnastikraum

Preis: 48,00 €

262 21315L

## Gitarre für Anfänger\*innen - Schnupperkurs

Ohne Noten!

Jetzt Gitarre lernen - ganz ohne Notenkenntnisse! In diesem Kurs brauchen wir keine Vorkenntnisse: Schritt für Schritt werden Akkorde, Liedbegleitung sowie rhythmischer und melodischer Spiel erklärt und gemeinsam geübt. Ziel ist, schnell erste Erfolge zu erzielen und bekannte Songs aus Rock, Pop, Oldies und Freizeit zu spielen. Reichhaltiges Übungs- und Bildmaterial unterstützt den Kurs. Bitte eigene Gitarre mitbringen oder gegen 8,- € Leihgebühr ein Instrument beim Kursleiter ausleihen. Bitte rechtzeitig dafür anmelden.

Wolfgang Klebsch

Sa, 19.09.2026, 13:00 - 19:00 Uhr

So, 20.09.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

2 Termine, 16 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Dachgeschoss

Preis: 86,00 €

262 21316I





## Kontakte:

### Katharina Redent

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

### Mandy Zimmer Ebert

Sachbearbeiterin  
05132 50 00 - 24  
zimmerebert@vhs-ostkreis-hannover.de

### Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

## NEU! Blaue Stunde im Großen Garten

Wenn die Herrenhäuser Gärten im Lichterglanz erstrahlen, beginnt unser kreativer Fotowalk. Gemeinsam erkunden wir die Anlage und setzen die nächtlichen Eindrücke fotografisch um. Entdecken Sie die Magie der Illumination und verwandeln Sie Licht, Schatten und Farben in ausdrucksstarke Bilder. Mit frischen Ideen, praktischen Tipps und Freude am Experimentieren schärfen Sie Ihren Blick für besondere Motive - ein inspirierender Workshop für alle, die Fotografie neu erleben möchten. - Ideal für Einsteiger und Fortgeschrittene. Gerne ein Stativ mitbringen, wenn vorhanden. Treffpunkt: Eingang zum Großen Garten, Herrenhäuser Straße 1, 30419 Hannover. Beim zweiten Termin treffen wir uns im Fotostudio open-view-foto, An der Tiefenriede 9a, 30173 Hannover. Infos: info@open-view-foto.de und marijke.meents@open-view-foto.de

Michael Leitenberger

Fr, 25.09.2026, 18:30 - 22:00 Uhr

Mi, 30.09.2026, 17:00 - 19:00 Uhr

2 Termine, 8 UStd

Allgemein, auswärtig

Preis: 76,00 €

262 21102A

## NEU! Das interessanteste Motiv ist der Mensch! Portraitfotografie

Licht an, Kreativität frei! In diesem Portrait-Workshop im Studio arbeiten Sie mit einem Model und entdecken, wie ausdrucksstarke Bilder entstehen. Lernen Sie, mit Licht, Schatten und Perspektive zu spielen und die Persönlichkeit Ihres Gegenübers gekonnt in Szene zu setzen. Mit praktischen Tipps und Raum zum Ausprobieren - ideal für alle, die ihre Portraitfotografie kreativ weiterentwickeln möchten. Es steht uns ein professionelles Model zur Verfügung. Das Modelentgelt von 30 € wird direkt im Kurs erhoben. Treffpunkt: Fotostudio open-view-foto, An der Tiefenriede 9a, 30173 Hannover. Weitere Infos: info@open-view-foto.de und marijke.meents@open-view-foto.de

Michael Leitenberger

Sa, 17.10.2026, 10:00 - 15:30 Uhr

1 Termin, 8 UStd

open-view-foto Fotostudio

Preis: 76,00 €

262 21103A

## NEU! Mehr als nur Knipsen - Dein Einstieg in die Welt der Fotografie

Entdecken Sie die Grundlagen der digitalen Fotografie in diesem praxisorientierten Kurs! Lernen Sie den sicheren Umgang mit Ihrer Kamera, verstehen Sie Belichtung, Blende und ISO und verbessern Sie gezielt Ihre Bildgestaltung. Im vorhandenen Studio setzen wir Licht bewusst ein und probieren verschiedene Aufnahmesituationen aus. Ideal für Einsteiger - Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wir sehen uns in einer Kleingruppe mit max. sechs Personen. Es steht uns ein professionelles Model zur Verfügung. Das Modelentgelt von 25 € wird direkt im Kurs erhoben. Treffpunkt: Fotostudio open-view-foto, An der Tiefenriede 9a, 30173 Hannover. Weitere Infos: info@open-view-foto.de und marijke.meents@open-view-foto.de

Michael Leitenberger

Sa, 23.01.2027, 10:00 - 15:30 Uhr

1 Termin, 8 UStd

open-view-foto Fotostudio

Preis: 76,00 €

262 21104A

## Einstieg in die digitale Fotografie - Endlich kreative Aufnahmen

Sie haben eine neue Kamera oder fotografieren schon länger, nutzen aber meist nur das Automatikprogramm? In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Fotografie und das volle Potenzial Ihrer Kamera kennen. Themen sind Belichtungszeit, Blende, ISO, Weißabgleich, Kameraeinstellungen, Objektive, Bildgestaltung, Zubehör und erste Ideen zur Bildbearbeitung. Bitte mitbringen: Kamera mit manuellen Einstellungen, Objektive und vor allem Freude am Fotografieren.

Matthias Reckzeh

Sa, 07.11.2026, 09:00 - 17:00 Uhr

1 Termin, 11 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Seminarraum 3

Preis: 58,00 €

262 21106L

## Workshop - Fotospaziergang am Maschseeufer

Aufbauend auf „Endlich kreative Aufnahmen“ setzen wir die Fotografie-Grundlagen in die Praxis um. Neue Teilnehmende mit Grundkenntnissen sind willkommen. Beim Fotospaziergang rund um den Maschsee entdecken wir Perspektiven, lösen spannende Fotoaufgaben, vertiefen digitale Fotografie in der Praxis, entwickeln Bildideen und bearbeiten die Aufnahmen gemeinsam. Bitte mitbringen: digitale Spiegelreflex- oder Systemkamera mit manuellen Einstellungen, Objektive und Zubehör.

Matthias Reckzeh

Mo, 16.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Sa, 21.11.2026, 12:00 - 15:00 Uhr

Mo, 23.11.2026, 19:00 - 21:15 Uhr

3 Termine, 9 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

EDV-Raum

Preis: 48,00 €

262 21107L



### Kontakte:

#### Katharina Redent

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

#### Mandy Zimmer Ebert

Sachbearbeiterin  
05132 50 00 - 24  
zimmerbert@vhs-ostkreis-hannover.de

#### Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

### 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

Mi, 26.08.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

1 Termin, 4 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 3

Preis: 31,00 €

262 20001B

### Sissinghurst - Portrait eines Gartenparadieses

Lassen Sie sich in einen der bekanntesten Gärten Englands entführen: den Sissinghurst Castle Garden in der idyllischen Grafschaft Kent. Berühmt durch seine Besitzerin Vita Sackville-West, verkörpert er die englische Gartenkunst des frühen 20. Jahrhunderts. Mauern und Hecken gliedern die Anlage in verschiedene Gartenräume, die wie Zimmer individuell gestaltet sind. Ob Weißer Garten, Cottage Garden oder Rosengarten - die üppige Blütenpracht zeigt bis heute gärtnerische Perfektion.

Ellen Bielert

Mi, 07.10.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Termin, 3 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 3

Preis: 31,00 €

262 20002B

### Gartenpflege-Tipps für den naturnahen Staudengarten

Outdoor! Ein Rundgang durch den Garten der Dozentin

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

Treffpunkt: Tulpenweg 2,

31303 Burgdorf-Ehlershausen

Ellen Bielert

Fr, 18.09.2026, 15:00 - 17:15 Uhr

1 Termin, 3 UStd

Preis: 16,00 €

262 20003A

### Hausgartenplanung

In diesem Tagesseminar lernen Sie, wie Sie Ihren Hausgarten gestalten oder umgestalten. Sie erfahren, wie Raum, Proportionen, Materialien und Pflanzen harmonisch kombiniert werden. Verschiedene Stilrichtungen - von modern bis rustikal - werden anhand von Bildern erklärt. Geeignete Bäume, Sträucher und Stauden werden vorgestellt, die sich gut in Hausgärten integrieren lassen. Bitte bringen Sie einen Grundstücksplan (Maßstab 1:100), Schreibutensilien, Lineal, Geodreieck, Bleistift, Radiergummi und Skizzen- oder Butterbrot-papier, Papier (DIN A3/4) sowie optional Gartenfotos mit.

Ellen Bielert

Sa, 26.09.2026, 09:00 - 16:00 Uhr

1 Termin, 10 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 3

Preis: 52,00 €

262 20004B

### Glückliche Hühnerhaltung im eigenen Garten

Hühnerhaltung und Selbstversorgung liegen im Trend. In diesem Kurs lernen Sie alles Wichtige rund um glückliche Gartenhühner: Stall und Einrichtung, Schutz vor Fressfeinden, Pflichten des Halters sowie Ansprüche an Futter, Nährstoffe und Gesundheit. Praktische Tipps und Hintergrundwissen vermittelt die Dozentin, die selbst im Verein „Rettet das Huhn e.V.“ aktiv ist. Ein zutrauliches Huhn wird mitgebracht, um den Praxisbezug zu vertiefen. Schlachten ist kein Thema dieses Kurses.

Anja Seidel

So, 11.10.2026, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Termin, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Werkraum

Preis: 42,00 €

262 20005B



# Wegweiser

Yoga und Entspannungstechniken	40
Gymnastik und Bewegung	51
Gesundheitspflege	65
Ernährung und Kochen	69

## Kontakte

**Kristina Kotlarski**  
Yoga und Entspannung -  
Gymnastik und Bewegung

**Annika Schindel**  
Gesundheitspflege -  
Kochen und Ernährung

**Claudia Bosse**  
**Mandy Zimmer Ebert**  
**Ines Skobjin**  
Sachbearbeiterinnen

## 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:

**Kristina Kotlarski**

Programmbereichsleitung  
05132 50 00 - 15  
kotlarski@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.

Bewegung im Park

kostenfreie  
Schnupperkurse!



@ satori, Adobe Stock



## BEWEGUNG IM PARK

ein kostenfreies Angebot der Volkshochschule Ostkreis Hannover - in der Woche vom 24.08.2026 - 28.08.2026

jeweils von 19:00 bis 20:00 Uhr, Treffpunkt Spittaplatz Burgdorf

Mitbringen: Sportbekleidung, bequeme Schuhe (bei schlechtem Wetter - regenfeste Kleidung), etwas zum Trinken und viel Humor

Haben Sie sich jemals gefragt, wie es sich anfühlt, Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden an der frischen Luft zu fördern? Jetzt ist die perfekte Gelegenheit, dies herauszufinden! Wir laden Sie herzlich ein, unsere vielseitigen Bewegungs- und Entspannungskurse kennenzulernen. Die Woche „Bewegung im Park“ bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit, neue Trainingsmethoden kostenlos auszuprobieren, Kursleitungen kennenzulernen und sich eine Auszeit vom Alltag zu gönnen – und das alles in der idyllischen Atmosphäre des Stadtparks Burgdorf. Was erwartet Sie?

### Montag: beweglich bleiben

Der perfekte Start in die Woche mit leichten Bewegungsübungen an der frischen Luft. Gemeinsam aktiv werden, die Natur genießen und den Kreislauf in Schwung bringen.

**Dienstag** geht es dann weiter mit Kundalini Yoga für Männer, dieses Angebot richtet sich speziell an Männer. Durch gezielte Körperübungen, Atemtechniken und Meditation lernen die Teilnehmenden, dem hektischen Alltag entgegenzuwirken, Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden.

Der **Mittwoch** widmet sich dem Ganzkörpertraining. Ein effektives Training zur Förderung von Fettverbrennung, Ausdauer und Beweglichkeit. Mit abwechslungsreichen Übungen wird der gesamte Körper aktiviert und gestärkt.

**Donnerstag:** Autogenes Training und Entspannung. Lernen Sie Methoden kennen, um bewusster mit den eigenen Ressourcen umzugehen. Durch Entspannungsübungen und Autogenes Training finden Sie zu mehr Gelassenheit und innerer Balance.

**Freitag:** Fitnessgymnastik. Zum Abschluss der Woche erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm zur Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung der Beweglichkeit und Förderung des allgemeinen Wohlbefindens. Stretching-Einheiten runden das Training ab. Machen Sie mit und erleben Sie, wie gut Bewegung, Entspannung und Gemeinschaft tun können! Bitte denken Sie an bequeme Kleidung und ausreichend Getränke.

Treffpunkt: Brunnen Spittaplatz, Marktstraße, Burgdorf 19:00 Uhr. Die Kurse finden auch bei schlechtem Wetter statt. Nach den kostenlosen Angeboten haben Sie die Möglichkeit, sich bei der Volkshochschule Ostkreis Hannover individuell beraten zu lassen oder sich direkt zu einem Kurs anzumelden.

### MONTAG

#### Beweglich bleiben

In diesem Kurs geht es um alltagsnahe, natürliche Bewegungen. Funktionen wie Gehen, Aufstehen, Heben, Greifen und Stabilisieren werden gezielt verbessert. Schwerpunkte sind Übungen gegen altersbedingten Muskelabbau.

Knut Barnstorf

Mo, 24.08.2026, 19:00 - 20:00 Uhr  
262 30101B

### DIENSTAG

#### Kundalini- Yoga für Männer

Eine Entdeckungsreise zu innerer Stärke, Balance und Dir selbst. Kundalini Yoga eröffnet Dir einen kraftvollen Weg, Körper, Geist und Seele in harmonischen Einklang zu bringen. Im Zentrum steht das Erwecken der in jedem Menschen ruhenden Energie durch Körperübungen (Asanas), Atemführung und Meditation.

Thomas Lindt

Di, 25.08.2026, 19:00 - 20:00 Uhr  
262 30102B

### MITTWOCH

#### Fatburner

Dieses effektive Ganzkörpertraining kombiniert Ausdauer- und Kräftigungsübungen und bringt deinen Stoffwechsel in Schwung. Dich erwartet ein abwechslungsreiches Intervalltraining zur Stärkung von Muskeln, Ausdauer und Beweglichkeit. Für Einsteiger\*innen mit Grundfitness und Fortgeschrittene geeignet.

Knut Barnstorf

Mi, 26.08.2026, 19:00 - 20:00 Uhr  
262 30103B

### DONNERSTAG

#### Autogenes Training und Entspannung

Es werden einfache und wirksame Methoden vermittelt, um unnötigen Stress abzubauen und nachhaltig zu entspannen. Ziel ist es, mehr Gelassenheit, innere Ruhe und ein bewusster Umgang mit den eigenen Ressourcen im Alltag zu erlangen.

Jens Glawe

Do, 27.08.2026, 19:00 - 20:00 Uhr  
262 30104B

### FREITAG

#### Fitnessgymnastik

Es 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.

Bettina Jatzkowski

Fr, 28.08.2026, 19:00 - 19:45 Uhr  
262 30105B

**Bitte mitbringen:  
Sportbekleidung, bequeme  
Schuhe (bei schlechtem Wetter -  
regenfeste Kleidung),  
etwas zum Trinken  
und viel Humor**



### Burgdorf

#### **NEU!** Mentales Training für Sport, Schule und Beruf

Stellen Sie sich vor, Sie bleiben in jeder Situation fokussiert, motiviert und gelassen. Mentales Training macht genau das möglich. In diesem Kurs entdecken Sie, wie Sie Ihre Gedanken bewusst steuern, Blockaden lösen und Ihr Selbstvertrauen stärken. So erreichen Sie Ziele leichter, nutzen Ihre Energie optimal und wachsen über sich hinaus. Ob auf dem Spielfeld, im Klassenzimmer oder im Job - mentale Stärke ist Ihr Schlüssel zum Erfolg und innerer Balance. Bitte mitbringen: Schreibunterlagen für Notizen, Stifte sowie bequeme Kleidung.

Wilhelm Klinger

Fr, 20.11.2026, 18:00 - 21:15 Uhr

Sa, 21.11.2026, 10:00 - 13:15 Uhr

So, 22.11.2026, 10:00 - 13:15 Uhr

3 Termine, 12 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 61,00 €

262 30109B

#### **NEU!** Entspannungsseminar am Wochenende für Erwachsene

Raus aus dem Stress und rein in die Ruhe. In diesem Seminar werden einfache, wirksame Methoden vermittelt, um Körper und Geist zu entspannen und neue Energie zu tanken. Inhalte: Atemübungen, geführte Entspannung, Achtsamkeit und ruhige Körperwahrnehmung. Ziele sind:

Mehr Gelassenheit, bessere Regeneration und nachhaltige Entspannung im Alltag.

Nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich.

Geübt wird im Liegen und im Sitzen.

Vorteilhaft ist bequeme Kleidung, ggf. warme Socken und leichte Decken zum Unterlegen und Zudecken. Matten sind vorhanden.

Alltagstauglich und ohne Vorkenntnisse.

Jens Glawe

Sa, 19.09.2026, von 10:00 - 13:15 Uhr

So, 20.09.2026, von 14:00 - 17:15 Uhr

2 Termine, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 50,00 €

262 30110B

#### **NEU!** Autogenes Training und Entspannung

Es werden einfache und wirksame Methoden vermittelt, um unnötigen Stress abzubauen und nachhaltig zu entspannen.

Inhalte: Atemübungen, Achtsamkeit, sanfte Körperwahrnehmung und alltagstaugliche Entspannungstechniken. Ziel ist es, mehr Gelassenheit, innere Ruhe und ein bewusster Umgang mit den eigenen Ressourcen im Alltag zu erlangen. Vorteilhaft ist bequeme Kleidung, ggf. warme Socken und leichte Decken zum Unterlegen und Zudecken. Matten sind vorhanden.

Das Wochenend-Entspannungsseminar wird in diesem Kurs vertieft und erweitert - eine Teilnahme ist jedoch auch ohne Vorkenntnisse möglich.

Jens Glawe

donnerstags, 05.11.2026 bis 17.12.2026

jeweils von 17:45 - 19:15 Uhr

7 Termine, 14 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 80,00 €

262 30111B

#### **Tai-Chi und Qigong für Beruf und Alltag**

Als Ergänzung zum "chinesischen Schattenspielen" 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, 16.09.2026 bis 16.12.2026

jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr

12 Termine, 24 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 129,00 €

262 30112B



©Viacheslav Yakobchuk Adobe Stock



## Qigong nach der daoistischen Methode "Hui Chun Gong"

Hui Chun Gong basiert auf einer alten chinesischen Naturphilosophie, die ein Leben frei von körperlichen und geistigen Belastungen anstrebt. Über Jahrtausende weiterentwickelt, galt das Wissen teils als geheim, da man ihm sogar Unsterblichkeit zuschrieb. Tatsächlich fördert es jedoch ein längeres, harmonisches Leben. Qigong hilft, Körper und Geist zu kultivieren und zu heilen - ein Ausgleich zu belastender Umwelt und Lebensweise. In gemeinsamen Übungen kommen wir in Einklang mit der Natur. Wenn Jing (Vitalität), Qi (Lebensenergie) und Shen (Geist) im Gleichgewicht sind, fühlen wir uns verjüngt.  
Xin Schubert

### 262 30113B

dienstags, 08.09.2026 bis 27.10.2026  
jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr  
6 Termine, 12 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6  
Gymnastikraum  
Preis: 61,00 €

### 262 30114B

dienstags, 03.11.2026 bis 15.12.2026  
jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr  
7 Termine, 14 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6  
Gymnastikraum  
Preis: 69,00 €

## 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 die Woche gehen.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und Getränk mitbringen.

Susanne Hoheisel

montags, 26.10.2026 bis 14.12.2026  
jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr  
8 Termine, 16 UStd  
Burgdorf, Vor dem Cellar Tor 31  
Preis: 82,00 €  
262 30121B

## Yoga

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

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

### 262 30151B

montags, 07.09.2026 bis 14.12.2026  
jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr  
13 Termine, 26 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6  
Gymnastikraum  
Preis: 120,00 €

### 262 30152B

montags, 07.09.2026 bis 14.12.2026  
jeweils von 19:15 - 20:45 Uhr  
13 Termine, 26 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6  
Gymnastikraum  
Preis: 120,00 €

## Yoga tut gut

Yoga bringt Beweglichkeit, Achtsamkeit und Gleichgewicht ins Leben. 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

### 262 30153B

mittwochs, 09.09.2026 bis 27.01.2027  
jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr  
16 Termine, 32 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
Entspannungsraum  
Preis: 145,00 €

### 262 30154B

Daniela Prinz  
freitags, 11.09.2026 bis 29.01.2027  
jeweils von 08:30 - 10:00 Uhr  
16 Termine, 32 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
Entspannungsraum  
Preis: 145,00 €





### Yoga am Morgen (Kundalini)

Kundalini Yoga ist eine ganzheitliche Form der Körperarbeit. Es entspannt, belebt und kräftigt Körper, Geist und Seele. Der Atem vertieft sich, Ausgeglichenheit, Kreativität und Gesundheit werden gefördert. Meditation wird in sehr vielen Variationen bei jeder Übungsreihe als energetisch notwendiger Ausgleich zu den Körperübungen und als vertiefende Achtsamkeitsschulung geübt. Es unterstützt die körperliche und seelische Eigenwahrnehmung. Ein achtsamer Umgang mit den eigenen Möglichkeiten und Grenzen ist Teil des Übens. Deshalb eignet es sich für jeden, unabhängig von Alter oder körperlicher Fitness.

Silvia Ranke Schnellbacher

#### 262 30155B

freitags, 28.08.2026 bis 29.01.2027  
jeweils von 09:00 - 10:30 Uhr  
16 Termine, 32 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6  
Gymnastikraum  
Preis: 145,00 €

#### 262 30156B

Silvia Ranke Schnellbacher  
freitags, 28.08.2026 bis 29.01.2027  
jeweils von 10:45 - 12:15 Uhr  
16 Termine, 32 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6  
Gymnastikraum  
Preis: 145,00 €

### NEU! Einführung Kundalini Yoga für Männer

Eine Entdeckungsreise zu innerer Stärke, Balance und Dir selbst. Kundalini Yoga eröffnet Dir einen kraftvollen Weg, Körper, Geist und Seele in harmonischen Einklang zu bringen. Die ursprüngliche Form des Yoga vereint dynamische Bewegungen, Atem- und Meditationstechniken zu einer wirksamen Praxis, die Dir ermöglicht, Deine innere Stärke zu entdecken und eine tiefere Verbindung zu Dir selbst zu finden. Im Zentrum steht das Erwecken der in jedem Menschen ruhenden Energie durch Körperübungen - Asanas, Atemführung und Meditation. Das Ergebnis ist ein spürbares Gefühl von Kraft, innerem Frieden und bewusster Lebensfreude. In diesem Wochenende werden inhaltliche und praktische Grundlagen gelegt. Diese können dann im Kursen 262 30163B vertieft werden. Bitte bequeme Kleidung, etwas zum Trinken und eine Decke mitbringen.

Thomas Lindt

#### 262 30162B

Sa, 26.09.2026, 10:00 - 13:15 Uhr  
So, 27.09.2026, 10:00 - 13:15 Uhr  
2 Termine, 8 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
Entspannungsraum  
Preis: 50,00 €

#### 262 30163B

dienstags, 03.11.2026 bis 15.12.2026  
jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr  
7 Termine, 12 UStd  
Burgdorf, Ingo-Siegner-Grundschule,  
Gymnastikraum 1.OG  
Preis: 70,00 €

25 %

### Vielbucherprämie

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





## Isernhagen

### 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. In manchen Stunden arbeiten wir mit dem Tai Chi Lineal. Dabei handelt es sich um ein handliches Holzstück, das zur Unterstützung der Bewegungen eingesetzt wird. Die Übungen mit dem Tai Chi Lineal fördern Koordination, Beweglichkeit und Körperhaltung. Durch fließende Bewegungsabläufe schulen Sie Ihre Achtsamkeit, verbessern die Körperwahrnehmung und finden zu mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag. Der Kurs eignet sich sowohl für Einsteigerinnen und Einsteiger als auch für Teilnehmende mit Vorerfahrung, die ihre Tai-Chi-Praxis um eine neue Facette bereichern möchten.  
Xin Schubert

#### 262 30111I

freitags, 11.09.2026 bis 30.10.2026  
jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr  
5 Termine, 10 UStd  
Isernhagen, TUS Mehrzweckraum, Seestr. 8  
Preis: 52,00 €

#### 262 30112I

freitags, 06.11.2026 bis 18.12.2026  
jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr  
7 Termine, 14 UStd  
Isernhagen, TUS Mehrzweckraum, Seestr. 8  
Preis: 69,00 €

### Mit Viniyoga Körper, Atem und Geist in Einklang bringen

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

Andrea Litz, Simone Hahn  
montags, 07.09.2026 bis 25.01.2027  
jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr  
17 Termine, 34 UStd  
Isernhagen, TUS Mehrzweckraum, Seestr. 8  
Preis: 153,00 €  
**262 30130I**

### Sanftes Yoga zu meditativen Klängen

Yoga lädt uns ein, zur Ruhe zu kommen und den Geist stiller werden zu lassen. Diese Praxis beginnt auf der Matte - im Atem, im Spüren, im einfachen Dasein. Wir üben in ruhiger, achtsamer Atmosphäre, begleitet von meditativen Klängen. Der Fokus liegt auf dem Atem und der Wahrnehmung nach innen. Die Stunde ist ein bewusster Rückzug vom Alltag - ein Raum für Ruhe, Klarheit und neue Kraft. Geeignet für alle, mit oder ohne Vorkenntnisse. Bitte ggf. ein kleines Kissen und eine Decke mitbringen. Matten sind vorhanden.  
Gisela Lawal

#### 262 30131I

dienstags, 08.09.2026 bis 27.10.2026  
jeweils von 10:00 - 11:30 Uhr  
6 Termine, 12 UStd  
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,  
Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum  
Preis: 61,00 €

#### 262 30132I

dienstags, 03.11.2026 bis 26.01.2027  
jeweils von 10:00 - 11:30 Uhr  
10 Termine, 20 UStd  
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,  
Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum  
Preis: 94,00 €

### 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. Bitte mitbringen: Matte, Decke und warme Socken.  
Heike Roziewski, Julia Stein

#### 262 30150I

mittwochs, 19.08.2026 bis 27.01.2027  
jeweils von 17:45 - 19:15 Uhr  
19 Termine, 38 UStd  
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,  
Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum  
Preis: 170,00 €

#### 262 30151I

mittwochs, 19.08.2026 bis 27.01.2027  
jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr  
19 Termine, 38 UStd  
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,  
Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum  
Preis: 170,00 €

### Yoga im Gesundbrunnen

Nimm Dir eine Auszeit!  
Komm zur Ruhe und tu dir etwas Gutes: Mit achtsamen Bewegungsabläufen und bewusster Atmung findest du Entspannung, neue Energie und Abstand vom Alltag. Egal, ob du zum ersten Mal Yoga ausprobierst oder schon Erfahrung mitbringst - alle sind willkommen! Bitte bring eine Yogamatte, bequeme Kleidung und gern eine Decke mit. Ich freue mich auf dich.  
Alexandra Ahlers  
mittwochs, 19.08.2026 bis 27.01.2027  
jeweils von 19:15 - 20:45 Uhr  
16 Termine, 32 UStd  
Isernhagen H.B. Gesundbrunnen,  
Burgwedeler Str. 139, Gymnastikraum  
Preis: 162,50 €  
**262 30152I**

### Mit Yoga gutgelaunt und fit im Alter

Yoga bietet die Möglichkeit, Abstand vom Alltag zu gewinnen und neue Kräfte für Körper und Geist zu wecken. Neben den Asanas werden Atemübungen (Pranayama) und kleine Meditationen praktiziert. Geübt werden sanfte wie kräftigende Haltungen, bei denen die Atemführung im Mittelpunkt steht. Individuelle Möglichkeiten werden berücksichtigt - Alter, Beweglichkeit oder körperliche Voraussetzungen spielen keine Rolle. Viele Übungen lassen sich anpassen. Bei chronischen Erkrankungen oder starken Einschränkungen bitte Rücksprache mit der Kursleitung. Bitte eigene Yogamatte und warme Decke mitbringen.  
Daniela Prinz  
donnerstags, 10.09.2026 bis 28.01.2027  
jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr  
16 Termine, 32 UStd  
Isernhagen H.B. Gesundbrunnen,  
Burgwedeler Str. 139, Gymnastikraum  
Preis: 162,50 €  
**262 30153I**



### Lehrte

#### **NEU!** 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. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke und evtl. ein kleines Kissen und Trinken mitbringen.

Corinna Buss

Sa, 07.11.2026, 14:30 - 18:00 Uhr

1 Termin, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Gymnastikraum

Preis: 28,00 €

262 30105L

#### Yoga bei Schulter- und Nackenverspannungen

##### Workshop

Vom Jäger in der Steinzeit zum Sitzmenschen im Büro - unser Körper ist für die heutige Lebensweise kaum geschaffen. Stundenlanges Sitzen, Blick auf PC oder Smartphone, Stress und Bewegungsmangel führen häufig zu Nacken- und Schulterschmerzen. Diese können Verspannungen und einseitige Belastungen der Wirbelsäule verursachen und in andere Bereiche ausstrahlen: von der Halswirbelsäule in den Kopf, von den Schultern in die Arme, vom Brustkorb bis in Bauch oder Beine. Yoga hilft, solchen Beschwerden vorzubeugen und entgegenzuwirken. Bitte Decke, Kissen, Socken und Getränke mitbringen.

Susanne Horn

Sa, 21.11.2026, 09:00 - 12:15 Uhr

1 Termin, 4 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Gymnastikraum

Preis: 28,00 €

262 30106L



#### Tai-Chi und Qigong für Beruf und Alltag

Tai-Chi wird auch "Chinesisches Schattenboxen" genannt. In China sieht man am frühen Morgen Tausende von Menschen auf Plätzen und in Parks mit diesen Übungen den Tag beginnen. Taiji quan umfasst Heilgymnastik, Atemübungen, Meditation und Selbstschutz und wirkt als Methode der Selbsthilfe positiv auf den Bewegungsapparat, insbesondere den Rücken, sowie auf Herz, Lunge, Stoffwechsel und Nervensystem. Das regelmäßige Üben steigert das allgemeine Wohlbefinden.

Bitte bequeme Kleidung und ausreichend zum Trinken mitbringen.

Gabriele Eichler

dienstags, 15.09.2026 bis 15.12.2026

jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr

12 Termine, 24 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Gymnastikraum

Preis: 111,00 €

262 30110L

#### 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.

262 30130L

Martina Gärtner

mittwochs, 09.09.2026 bis 25.11.2026

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

10 Termine, 20 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Gymnastikraum

Preis: 94,00 €

262 30131L

Christian Pischke

mittwochs, 30.09.2026 bis 16.12.2026

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

10 Termine, 20 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Gymnastikraum

Preis: 94,00 €



## Autogenes Training und Entspannungsübungen für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits erste Erfahrungen mit autogenem Training und/oder anderen Entspannungsmethoden, z.B. Yoga, gemacht haben. Hier geht es um Auffrischung und Vertiefung vorhandener Kenntnisse. Neue Entspannungstechniken und erste Schritte in die Welt der Meditation eröffnen auch Erfahreneren die Möglichkeit, sich persönlich weiterzuentwickeln. Ein lockerer Erfahrungsaustausch kommt aber auch nicht zu kurz. Körper- und Wahrnehmungsübungen sowie Traum- und Phantasie Reisen runden das Kursangebot ab. Bitte mitbringen: Kissen, Decke, Matte und dicke Socken.

Christian Pischke

donnerstags, 01.10.2026 bis 17.12.2026

jeweils von 19:10 - 20:40 Uhr

10 Termine, 20 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Seminarraum 1

Preis: 94,00 €

262 30134L

## NEU! Entspannung, Achtsamkeit und Selbstfürsorge am Vormittag

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und tanken Sie neue Energie. Ich setze in diesem Kurs gezielt verschiedene Entspannungstechniken wie Körperwahrnehmungsübungen, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Meditation und Atemübungen ein, um Ihnen die Möglichkeit zu geben, zur Ruhe zu kommen und entspannter und gelassener in den Tag zu starten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, nur der Wunsch innere Ruhe zu finden. Bitte achten Sie auf bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke und ggf. ein Kissen und dicke Socken mit. Matzen finden Sie vor Ort.

Yvonne Schimski

262 30135L

freitags, 04.09.2026 bis 30.10.2026

jeweils von 10:00 - 11:00 Uhr

6 Termine, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Gymnastikraum

Preis: 46,00 €

262 30136L

freitags, 06.11.2026 bis 11.12.2026

jeweils von 10:00 - 11:00 Uhr

6 Termine, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Gymnastikraum

Preis: 46,00 €

## Yoga am Abend

Dieser Kurs bietet eine achtsame und ruhige Praxis des Yoga in traditioneller Weise. Im Mittelpunkt stehen gesundes, wirksames Üben und die individuelle Anpassung der Haltungen an die Möglichkeiten jeder Person. Körper, Atem und Aufmerksamkeit werden verbunden, um eine ganzheitliche Erfahrung zu fördern. Akrobatik spielt keine Rolle - entscheidend ist die Qualität der Übung. Der Kurs ist für alle geeignet, unabhängig von Alter, Erfahrung oder Fitness. Bitte etwas zum Trinken, eine Decke, warme Socken und ggf. ein Sitzkissen mitbringen.

Gülten Gailus

montags, 21.09.2026 bis 25.01.2027

jeweils von 19:35 - 21:05 Uhr

14 Termine, 28 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Gymnastikraum

Preis: 128,00 €

262 30151L

## Yoga am Abend

Dieser Kurs bietet eine achtsame und ruhige Praxis des Yoga in traditioneller Weise. Im Mittelpunkt stehen gesundes, wirksames Üben und die individuelle Anpassung der Haltungen an die Möglichkeiten jeder Person. Körper, Atem und Aufmerksamkeit werden verbunden, um eine ganzheitliche Erfahrung zu fördern. Akrobatik spielt keine Rolle - entscheidend ist die Qualität der Übung. Der Kurs ist für alle geeignet, unabhängig von Alter, Erfahrung oder Fitness. Bitte etwas zum Trinken, eine Decke, warme Socken und ggf. ein Sitzkissen mitbringen.

Gülten Gailus

donnerstags, 24.09.2026 bis 28.01.2027

jeweils von 19:40 - 21:10 Uhr

13 Termine, 26 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Gymnastikraum

Preis: 120,00 €

262 30152L



### Name:

Yvonne Schimski

bei der VHS seit:

2026

### Unterrichtsbereich(e):

Entspannungstechniken

### Das macht Erwachsenenbildung

#### für mich besonders:

Die Volkshochschule ist für mich ein offener Lern- und Begegnungsraum, in dem Menschen mit ganz unterschiedlichen Lebenswegen zusammenkommen, um neue Erfahrungen zu machen und Neues kennenzulernen.



### Yoga

auch für Mitarbeitende der Stadt Lehrte

Der Kurs richtet sich an alle, die durch Yoga bewusste Bewegungsabläufe, Atemübungen und Entspannungsmethoden kennenlernen bzw. vertiefen wollen. Bitte ein kleines Kissen und Decke mitbringen.

Lina Sell

dienstags, 18.08.2026 bis 26.01.2027

jeweils von 12:30 - 13:30 Uhr

16 Termine, 22 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Gymnastikraum

Preis: 125,00 €

262 30153L

### 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. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte und Decke.

Simone Hahn

donnerstags, 10.09.2026 bis 28.01.2027

jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr

16 Termine, 32 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Gymnastikraum

Preis: 145,00 €

262 30154L

### 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.

Lina Sell

donnerstags, 20.08.2026 bis 28.01.2027

jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr

16 Termine, 32 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Gymnastikraum

Preis: 145,00 €

262 30156L

### Yoga - Einstimmung auf das Wochenende

Gesundheit fördern, Körperfunktionen harmonisieren, Spannungen abbauen

Das yogische Prinzip, Körper, Atem und Geist in Einklang zu bringen, fördert sowohl Entspannung und Erholung als auch eine Steigerung der Vitalität - ganz ohne Leistungsdruck. Yoga hilft, Muskulatur und Bindegewebe zu kräftigen, die Körperfunktionen zu regulieren und sorgt für ein besseres Wohlbefinden. Sie werden eine aufrechte Haltung, mehr Spannkraft, Flexibilität und Beweglichkeit erfahren, während Sie gleichzeitig Stress abbauen und Ihre Konzentration verbessern. Starten Sie entspannt ins Wochenende - jeder ist herzlich willkommen. Alles, was Sie brauchen, sind bequeme Kleidung, eine Decke und warme Socken.

Silke Michaelis-Steincke

262 30157L

freitags, 28.08.2026 bis 29.01.2027

jeweils von 14:30 - 16:00 Uhr

16 Termine, 32 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Gymnastikraum

Preis: 145,00 €

262 30158L

freitags, 28.08.2026 bis 29.01.2027

jeweils von 16:15 - 17:45 Uhr

16 Termine, 32 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Gymnastikraum

Preis: 145,00 €



### 25 % Werbeprämie

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

Nähere Informationen dazu finden Sie in den Geschäftsbedingungen.

\*Materialkosten etc. werden nicht berücksichtigt.



## Sehnde

### **NEU!** Inseln der Ruhe: Sanftes Yoga & Fantasiereisen

Gönnen Sie sich eine Pause vom Alltag und finden Sie zurück zu Ihrer inneren Balance. In diesem Kurs kombinieren wir achtsame, sanfte Yogaübungen mit der Kraft der Imagination. Während die fließenden Bewegungen Ihren Körper dehnen und Verspannungen lösen, entführen Sie unsere geführten Fantasiereisen an Orte der Stille und Erholung. Kein Leistungsdruck, keine Vorkenntnisse nötig - nur Zeit für Sie.

Tun Sie sich etwas Gutes und tanken Sie neue Energie! Ideal für Einsteiger\*innen und alle, die eine sanfte Form der Gesundheitsvorsorge suchen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Matte mit.

Angelika Dikhoff

donnerstags, 10.09.2026 bis 10.12.2026

jeweils von 11:00 - 12:15 Uhr

12 Termine, 20 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 100,00 €

262 30120S



©PPP.iStock

### **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, evtl. ein kleines Kissen und ein Getränk mitbringen.

Susanne Hoheisel

mittwochs, 28.10.2026 bis 16.12.2026

jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

8 Termine, 16 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Seminarraum 2

Preis: 82,00 €

262 30121S

### **Kundalini Yoga**

Kundalini Yoga ist Bewegung, Atmung und Entspannung - auf eine ganz natürliche Weise, für mehr Energie und innere Ruhe im Alltag. In diesem Kurs darf alles leicht sein - Ankommen, Durchatmen, Loslassen. Mit einfachen Übungen, Meditation und Tiefenentspannung entsteht neue Kraft und Klarheit für den Alltag. Kein Leistungsdruck, kein Muss - nur Zeit für Dich.

Bitte bequeme Kleidung, Unterlage, Yogakissen, Decke und Getränk mitbringen.

Anja Große

montags, 07.09.2026 bis 25.01.2027

jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

16 Termine, 32 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Seminarraum 2

Preis: 145,00 €

262 30150S

### **Hatha Yoga**

Vom Jäger in der Steinzeit zum Sitzmenschen im Büro - unser Körper ist für die heutige Lebensweise kaum geschaffen. Stundenlanges Sitzen, Blick auf PC oder Smartphone, Stress und Bewegungsmangel führen oft zu Nacken- und Schulterschmerzen sowie Verspannungen der Wirbelsäule. Schon kleine Veränderungen können Beschwerden verstärken. Yoga hilft, dem entgegenzuwirken: Die Themen des Kurses werden individuell auf die Teilnehmende abgestimmt. Bitte Decke, ggf. Kissen, Socken und Getränke mitbringen.

Susanne Horn

dienstags, 01.09.2026 bis 26.01.2027

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

17 Termine, 34 UStd

Sehnde, Bonnhoeffler Haus, Am Papenholz 10, 31319 Sehnde

Preis: 153,00 €

262 30151S



### 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, 08.09.2026 bis 26.01.2027

jeweils von 19:00 - 20:15 Uhr

17 Termine, 29 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 132,00 €

262 30152S

### Yoga Yin & Yang

Mit mehr Energie und Wohlbefinden in den Tag

In diesem Kurs kombinieren wir dynamische, kraftvolle und statische Elemente (Yang) mit ruhigen, meditativen Haltungen (Yin). Es wird eine ideale Balance und damit eine ganzheitliche, ausgeglichene Wirkung auf Körper und Geist erreicht. Ziel ist es eine Stimulierung der tieferen Schichten im Bindegewebe (Faszien) zu erreichen und zugleich starke und entspannte Muskeln. Durch den Wechsel von Dynamik und Ruhe, Bewegung und Atmung, Konzentration und Achtsamkeit fördern und stärken wir den gesamten Bewegungsapparat, lösen Verspannungen und Blockaden, spüren unsere Energie und finden zu mehr Gelassenheit. Verschiedene Entspannungsmethoden runden den Kurs ab. Bitte Kissen und Decke mitbringen.

Karin Hunte

mittwochs, 16.09.2026 bis 27.01.2027

jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr

15 Termine, 30 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 136,00 €

262 30153S

### Yoga

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

Heike Bürger

262 30154S

mittwochs, 16.09.2026 bis 27.01.2027

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

14 Termine, 28 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 128,00 €

262 30155S

mittwochs, 16.09.2026 bis 27.01.2027

jeweils von 19:45 - 21:15 Uhr

14 Termine, 28 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 128,00 €

### 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 in den Herbstferien statt.

Beate Petersen

mittwochs, 19.08.2026 bis 27.01.2027

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

16 Termine, 32 UStd

Ilten, MTV Gymnastikraum im Vereinsheim

Hugo-Remmert-Straße 10

31319 Sehnde

Preis: 155,00 €

262 30156S

### NEU! Viniyoga - Ein Kurs für mehr Achtsamkeit und Wohlbefinden

Möchtest du Körper, Geist und Seele mehr Aufmerksamkeit schenken und Gesundheit, innere Ruhe und Lebensbalance fördern? Viniyoga verbindet achtsame Körperhaltungen (Asanas) mit fließenden Bewegungen, Atemübungen und kurzen Meditationen. So findest du Schritt für Schritt zu mehr Gelassenheit und Wohlbefinden. Der Kurs endet mit einer wohltuenden Entspannung.

Er eignet sich für alle - ob Anfängerinnen, Wiedereinsteigerinnen oder Geübte. Bitte bringe bequeme Kleidung, ein Getränk, warme Socken und ggf. eine Decke mit.

Silke Makaretschian

donnerstags, 10.09.2026 bis 28.01.2027

jeweils von 17:00 - 18:15 Uhr

14 Termine, 24 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Seminarraum 2

Preis: 114,00 €

262 30157S



©Kawee, Adobe Stock



## Uetze

### Qigong im Alltag - Gesundheitspflege "federleicht", Dehnungen und Akupressur

Qigong ist ein Teil der traditionellen chinesischen Medizin und seit Jahrtausenden bewährt. Die sanften, leicht erlernbaren Bewegungen fördern Gesundheit helfen bei Krankheiten und führen zur inneren Harmonie von Körper, Seele und Geist. Sie wirken beruhigend bei stressbedingten Beschwerden wie Schlaflosigkeit, Nervosität, Verdauungsproblemen oder hohem Blutdruck. Regelmäßiges Üben stärkt Lebensenergie, Immunsystem und wirkt Alterungsprozessen entgegen. Entsprechend der 5 Elemente dehnen wir: Leber/Gallenblase, Herz/Dünndarm, Magen/Milz, Lunge/Dickdarm, Niere/Blase.

Bei gutem Wetter findet das Üben draußen statt, sonst in VHS-Räumen. Bitte bequeme Kleidung und leichte Schuhe mitbringen.

Heike Freter

dienstags, 08.09.2026 bis 26.01.2027

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

17 Termine, 23 UStd

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

Preis: 107,00 €

262 30110U

### Yoga am Abend

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: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke.

Christina Stellfeldt-Koch

### 262 30150U

montags, 17.08.2026 bis 25.01.2027

jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr

19 Termine, 38 UStd

Hänigsen, Grundschule am Storchennest, Aula

Preis: 170,00 €

### 262 30151U

montags, 17.08.2026 bis 25.01.2027

jeweils von 18:45 - 20:15 Uhr

19 Termine, 38 UStd

Hänigsen, Grundschule am Storchennest, Aula

Preis: 170,00 €

### Mit Yoga durch Krisen

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und ein Kissen.

Ute Kauffmann

montags, 07.09.2026 bis 25.01.2027

jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

17 Termine, 34 UStd

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

Preis: 153,00 €

262 30152U

### 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, 10.09.2026 bis 28.01.2027

jeweils von 17:15 - 18:45 Uhr

16 Termine, 32 UStd

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

Preis: 145,00 €

262 30153U

### Sanftes Yoga und Meditation am Morgen

Starte ruhig und bewusst in den Tag. In dieser Stunde erwarten dich sanfte Yoga-Übungen, achtsame Dehnungen und eine geführte Meditation, die Körper und Geist in Einklang bringen.

Der Kurs ist für jedes Alter geeignet und richtet sich an alle, die sich eine entspannte, wohltuende Praxis wünschen.

Du brauchst keine Vorkenntnisse - nur die Bereitschaft, dir Zeit für dich zu schenken. Bitte mitbringen: eine Decke, kleines Kissen, warme Socken und bequeme Kleidung. Sara Schulze

freitags, 11.09.2026 bis 29.01.2027

jeweils von 09:15 - 10:45 Uhr

16 Termine, 32 UStd

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

Preis: 154,00 €

262 30154U



### **NEU!** Sanftes Yoga - für Einsteiger\*innen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die noch nie Yoga gemacht haben oder einen ganz sanften (Wieder)Einstieg suchen. In ruhigem Tempo lernst du einfache Yogaübungen kennen, die den Körper behutsam mobilisieren und den Geist auf den Tag vorbereiten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Jedes Alter ist herzlich willkommen - du übst so, wie es für dich gut und stimmig ist. Bitte mitbringen: eine Decke, kleines Kissen, warme Socken und bequeme Kleidung

Sara Schulze

**262 30156U**

freitags, 11.09.2026 bis 30.10.2026

jeweils von 11:00 - 12:15 Uhr

6 Termine, 10 UStd

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

Preis: 55,00 €

**262 30157U**

freitags, 06.11.2026 bis 15.01.2027

jeweils von 11:00 - 12:15 Uhr

8 Termine, 14 UStd

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

Preis: 73,00 €

### **Mini - Yoga- Retreat zum Jahresende - Loslassen & Ausrichten**

Yin Yoga · Kakaozeremonie · Meditation

Ich lade dich zu einem besonderen Mini-Retreat ein, um das alte Jahr bewusst zu verabschieden und in Ruhe bei dir anzukommen. In einer sanften Yin-Yoga-Praxis darfst du loslassen, entschleunigen und tief entspannen. Eine achtsame Kakaozeremonie unterstützt dich dabei, dein Herz zu öffnen, dankbar zurückzublicken und innerlich Abschied zu nehmen von dem, was gehen darf. Den Abschluss bildet eine geführte Meditation, die dich in Stille, Klarheit und Verbundenheit begleitet.

Dieses Retreat schenkt dir Raum für Reflexion, Ruhe und eine liebevolle Ausrichtung - in einem geschützten Rahmen, der dich ganz bei dir ankommen lässt. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Für jedes Alter geeignet. Offen für alle, die das Jahr bewusst und achtsam beenden möchten. Bitte mitbringen: zwei Decken, kleines Kissen, warme Socken und bequeme Kleidung.

Sara Schulze

Do, 31.12.2026, 10:00 - 12:00 Uhr

1 Termin, 3 UStd

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

Preis: 20,00 €,

**262 30160U**

### Kontakte:

**Kristina Kotlarski**

Programmbereichsleitung

05132 50 00 - 15

kotlarski@vhs-ostkreis-hannover.de

**Claudia Bosse**

Sachbearbeitung

05136 70 75

bosse@vhs-ostkreis-hannover.de

### Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0





## Burgdorf

# Das gesundheitliche Programm „Tanz Dich fit!“

### Bauchtanz- Anfänger

Bauchtanz - sanfte Fitness für Körper und Seele

Modernes Bauchtanzen ist ein ganzheitliches Training, das besonders Hüft-, Becken- und Bauchmuskulatur stärkt. Die fließenden Bewegungen verbessern Elastizität von Wirbelsäule und Gelenken, fördern Körperkontrolle und lösen Verspannungen. Durch bewusste Atmung können Blutdruck und Stress reduziert werden. Auch Menstruations- und Wechseljahresbeschwerden sowie Verdauungsprobleme können gelindert werden - eine wohltuende Alternative zu Beckenboden- und Wirbelsäulengymnastik.

Valentina Krüger

montags, 07.09.2026 bis 05.10.2026

jeweils von 19:15 - 20:30 Uhr

5 Termine, 9 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 48,00 €

262 30201B

### Bauchtanz-Folgkurs

Bauchtanz ist ein ganzheitliches Fitness-training, das besonders Hüft-, Becken- und Bauchmuskulatur stärkt. Die sanften, wellenförmigen Bewegungen fördern Elastizität von Wirbelsäule und Gelenken, lösen Verspannungen und verbessern die Körperkontrolle. Durch bewusstes An- und Entspannen sowie vertiefte Atmung kann der Blutdruck reguliert und Stress abgebaut werden. Auch Menstruations- und Wechseljahresbeschwerden können weg getanzt werden, während die Verdauung angeregt werden kann - eine wohltuende Alternative zu Beckenboden- und Wirbelsäulengymnastik.

Valentina Krüger

mittwochs, 09.09.2026 bis 27.01.2027

jeweils von 17:45 - 19:15 Uhr

16 Termine, 32 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 145,00 €

262 30202B

### Bachata (Lady Style) - Tanz für Körper und Seele, Level 1

Bachata - ist ein beliebter lateinamerikanischer Tanz, der auf einer unkomplizierten Choreografie 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 Gehirnaktivität und trainieren das Gedächtnis. Lassen Sie sich mitreißen von der fröhlichen lateinamerikanischen Musik und den rhythmischen Bewegungen. Valentina Krüger

### 262 30203B - Level 1

Teilnahmevoraussetzung: keine bis geringe Vorkenntnisse

dienstags, 08.09.2026 bis 26.01.2027

jeweils von 17:45 - 19:00 Uhr

17 Termine, 29 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 132,00 €

### 262 30204B - Level 2

Teilnahmevoraussetzung: solide Grundkenntnisse

donnerstags, 10.09.2026 bis 28.01.2027

jeweils von 19:30 - 20:45 Uhr

16 Termine, 27 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 124,00 €

**Level 1 keine bis geringe Vorkenntnisse**

**Level 2 solide Grundkenntnisse**

### 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

### 262 30205B

montags, 02.11.2026 bis 25.01.2027

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

10 Termine, 14 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 76,00 €

### 262 30206B

donnerstags, 05.11.2026 bis 28.01.2027

jeweils von 16:45 - 17:45 Uhr

10 Termine, 14 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 76,00 €

### Zumba

Du suchst eine effektive und zugleich spaßige Möglichkeit, dich zu bewegen und Stress abzubauen? Dann ist Zumba genau das Richtige! Dieses energiegeladene Tanz-Workout verbessert deine Fitness, ohne dass du merkst, wie intensiv du trainierst. Es stärkt Herz und Kreislauf, steigert die Kondition und fördert langfristig dein Wohlbefinden. Ganz nebenbei hilft Zumba, überflüssige Kilos zu verlieren und den Körper zu straffen.

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe, Handtuch, bequeme Kleidung und Getränk. Der Kurs findet alle 14 Tage statt.

Elena Omelian

donnerstags, 01.10.2026 bis 04.02.2027

jeweils von 18:30 - 19:30 Uhr

6 Termine, 10 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Gymnastikraum

Preis: 55,00 €

262 30207B



**Name:**

Knut Barnstorf

**bei der VHS seit:**

2025

**Unterrichtsbereich(e):**

Gymnastik und Bewegung

**Das macht Erwachsenenbildung  
für mich besonders:**

Erwachsenenbildung im Bereich Bewegung heißt für mich, Menschen dabei zu unterstützen, beweglich, gesund und aktiv zu bleiben- unabhängig von Alter und Leistungsstand. Bewegung an der VHS bedeutet nicht Leistung, sondern Lebensqualität.

### **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. Brasils, Loops, Therabänder und Pilatesbälle) macht den Kurs abwechslungsreich und bringt in Kombination mit motivierender Musik den Spaß am Sport. Bitte bringen Sie eine Matte mit.

Karin Wick

montags, 07.09.2026 bis 25.01.2027  
jeweils von 16:50 - 17:50 Uhr

17 Termine, 23 UStd  
Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 117,00 €

262 30221B

### **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. Der Kurs findet im 14-tägigen Rhythmus statt.

Elena Omelian

dienstags, 06.10.2026 bis 26.01.2027  
jeweils von 19:30 - 20:30 Uhr

7 Termine, 10 UStd  
Burgdorf, (ehemalige IGS)  
Gymnastikraum 1. OG, alter Standort

Preis: 52,00 €

262 30222B

### **Ganzkörperfitness**

Wie der Name schon sagt, wird in diesem Kurs der ganze Körper gefordert. In den Trainingseinheiten werden alle wichtigen Muskelgruppen mit Ausdauer, Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen trainiert. Diese effektive Methode nutzen wir, um Muskeln aufzubauen, Kalorien zu verbrennen und die allgemeine Fitness zu verbessern. Ganzkörperfitness trägt zu einer gesunden Körperhaltung, einer verbesserten Leistungsfähigkeit im Alltag und zu einer erhöhten Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress und Erkrankungen bei. Bitte mitbringen: Handtuch, sportliche Kleidung, Turnschuhe und ein Getränk.

Martina Gärtner

dienstags, 08.09.2026 bis 26.01.2027

jeweils von 17:30 - 18:30 Uhr

17 Termine, 23 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Gymnastikraum

Preis: 107,00 €

262 30223B

### **NEU! Fatburner - Effektives Training für mehr Energie und Fettverbrennung**

Du möchtest deine Fitness verbessern und Kalorien verbrennen? Dann ist unser Fatburner-Kurs genau das Richtige! Dieses effektive Ganzkörpertraining kombiniert Ausdauer- und Kräftigungsübungen und bringt deinen Stoffwechsel in Schwung. Dich erwartet ein abwechslungsreiches Intervalltraining zur Stärkung von Muskeln, Ausdauer und Beweglichkeit - mit Spaß in der Gruppe. Für Einsteiger\*innen mit Grundfitness und Fortgeschrittene geeignet. Übungen werden individuell angepasst. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Handtuch und Wasser.

Knut Barnstorf

262 30232B

mittwochs, 09.09.2026 bis 28.10.2026

jeweils von 09:30 - 10:30 Uhr

6 Termine, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Gymnastikraum

Preis: 46,00 €

262 30233B

mittwochs, 04.11.2026 bis 27.01.2027

jeweils von 09:30 - 10:30 Uhr

10 Termine, 14 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Gymnastikraum

Preis: 73,00 €



## Pilates

Die bewährte Pilates-Methode ist ein anspruchsvolles, gelenkschonendes und kraftvolles Ganzkörpertraining, für Männer und Frauen. Es stärkt besonders die Tiefenmuskulatur und stärkt und entlastet die Wirbelsäule, Körper und Geist werden in Einklang gebracht, Kraft, Beweglichkeit und Koordination werden mit bewusster Atmung trainiert. Das Ergebnis: bessere Körperhaltung, gesteigertes Wohlbefinden und positive Ausstrahlung.

Dieser Kurs ist geeignet für Trainierende mit Vorerfahrung. Die Teilnahme bei eingeschränkter Sportgesundheit ist vorher mit dem Arzt abzuklären.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, rutschfeste Mattenaufgabe und ein Getränk.

Sabine Werner

donnerstags, 27.08.2026 bis 21.01.2027

jeweils von 10:35 - 11:50 Uhr

15 Termine, 25 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 115,00 €

262 30230B

## NEU! Pilates - die sanfte Trainingsmethode

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, das auf sanfte Weise die Muskulatur kräftigt, insbesondere Bauch, Rücken und Beckenboden. Durch fließende, kontrollierte Bewegungen werden Haltung, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung verbessert. Der Kurs eignet sich für alle, die ihren Körper stärken, Verspannungen lösen und mehr Stabilität im Alltag gewinnen möchten. Bewusste Atmung unterstützt die Übungen und fördert zugleich Konzentration und Entspannung. So verbindet Pilates Kräftigung und Wohlbefinden auf harmonische Weise.

Sylwia Zach

dienstags, 03.11.2026 bis 15.12.2026

jeweils von 19:10 - 20:10 Uhr

6 Termine, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

Entspannungsraum

Preis: 46,00 €

262 30231B

## NEU! 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.

Bettina Jatzkowski

donnerstags, 10.09.2026 bis 28.01.2027

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

15 Termine, 20 UStd

Burgdorf, (ehemalige IGS)

Gymnastikraum 1. OG, alter Standort

Preis: 94,00 €

262 30224B

## FitMix - Aktiv in den Feierabend

Es erwartet Dich ein abwechslungsreiches Training aus Rückenschule, BBP-Kräftigung, Cardio, Intervall sowie Zirkeltraining mit Kleingeräten. Stretching und Entspannung zum Ende der Stunde runden den Kurs ab. Bitte Handtuch und Trinken mitbringen.

Tanja Fuß

donnerstags, 10.09.2026 bis 28.01.2027

jeweils von 19:15 - 20:30 Uhr

16 Termine, 27 UStd

Burgdorf, (ehemalige IGS)

kleine Halle EG, alter Standort

Preis: 124,00 €

262 30226B

## 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, 25.08.2026 bis 26.01.2027

jeweils von 09:30 - 10:30 Uhr

18 Termine, 24 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Gymnastikraum

Preis: 111,00 €

262 30235B

## Ausgleichsgymnastik

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

Heike Andree

dienstags, 25.08.2026 bis 26.01.2027

jeweils von 10:30 - 11:30 Uhr

18 Termine, 24 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Gymnastikraum

Preis: 111,00 €

262 30237B

## 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, 26.08.2026 bis 27.01.2027

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

18 Termine, 24 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Gymnastikraum

Preis: 111,00 €

262 30239B

25 %

### Vielbucherprämie

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



### **NEU!** Beweglich bleiben - sanftes Training am Vormittag

In diesem Kurs geht es um alltagsnahe, natürliche Bewegungen. Funktionen wie Gehen, Aufstehen, Heben, Greifen und Stabilisieren werden gezielt verbessert. Schwerpunkte sind Übungen gegen altersbedingten Muskelabbau. Sanfte Faszienbehandlung fördert Beweglichkeit und löst Verspannungen. Natürliche Bewegungsformen orientieren sich an ursprünglichen Bewegungsmustern. Einfache Geräte und ruhige Musik unterstützen einzelne Übungen. Individuelle Anpassungen ermöglichen Teilnahme trotz Beschwerden oder Einschränkungen. Bitte Sportbekleidung und Handtuch mitbringen.

Knut Barnstorf

mittwochs, 09.09.2026 bis 28.10.2026

jeweils von 10:45 - 11:45 Uhr

6 Termine, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Gymnastikraum

Preis: 46,00 €

262 30240B



### **NEU!** Beweglich bleiben - sanftes Training am Vormittag

In diesem Kurs geht es um alltagsnahe, natürliche Bewegungen. Funktionen wie Gehen, Aufstehen, Heben, Greifen und Stabilisieren werden gezielt verbessert. Schwerpunkte sind Übungen gegen altersbedingten Muskelabbau. Sanfte Faszienbehandlung fördert Beweglichkeit und löst Verspannungen. Natürliche Bewegungsformen orientieren sich an ursprünglichen Bewegungsmustern. Einfache Geräte und ruhige Musik unterstützen einzelne Übungen. Individuelle Anpassungen ermöglichen Teilnahme trotz Beschwerden oder Einschränkungen. Bitte Sportbekleidung und Handtuch mitbringen.

Knut Barnstorf

mittwochs, 04.11.2026 bis 27.01.2027

jeweils von 10:45 - 11:45 Uhr

10 Termine, 14 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Gymnastikraum

Preis: 73,00 €

262 30241B

### **Vitalfitness und Rückhalt 50plus**

Dieses spezielle Kursangebot für Teilnehmende 50plus orientiert sich an gesundheitlichen Kriterien:

Muskelkraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination werden aufgebaut und verbessert. Die Belastbarkeit des Herz-Kreislauf-Systems wird erhöht und stabilisiert. Zudem lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, um die Rückengesundheit zu fördern. Mit funktioneller Rückengymnastik, Wahrnehmungsübungen und wohltuender Entspannung schaffen Sie den notwendigen Ausgleich für einen den Rücken strapazierenden Alltag. Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen runden das Angebot ab.

Bitte Sportbekleidung und großes Handtuch mitbringen.

Bettina Arndt

262 30250B

montags, 31.08.2026 bis 25.01.2027

jeweils von 08:30 - 09:30 Uhr

18 Termine, 24 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Gymnastikraum

Preis: 111,00 €

262 30252B

montags, 31.08.2026 bis 25.01.2027

jeweils von 09:30 - 10:30 Uhr

18 Termine, 24 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Gymnastikraum

Preis: 111,00 €



### Vitalfitness und Rückhalt

Dieses spezielle Kursangebot für Teilnehmende orientiert sich an gesundheitlichen Kriterien:

Muskelkraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination werden aufgebaut und verbessert. Die Belastbarkeit des Herz-Kreislauf-Systems wird erhöht und stabilisiert. Zudem lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, um die Rückengesundheit zu fördern. Mit funktioneller Rückengymnastik, Wahrnehmungsübungen und wohltuender Entspannung schaffen Sie den notwendigen Ausgleich für einen den Rücken strapazierenden Alltag. Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen runden das Angebot ab. Bitte Sportbekleidung und großes Handtuch mitbringen.

Bettina Arndt

montags, 31.08.2026 bis 25.01.2027

jeweils von 15:30 - 16:30 Uhr

18 Termine, 24 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 121,00 €

262 30254B

### 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, Matte, Socken oder Turnschuhe und ein großes Handtuch zum Kurs mit.

Anja Zieseniß

montags, 07.09.2026 bis 14.12.2026

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

12 Termine, 15 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 83,00 €

262 30255B

### 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, 10.09.2026 bis 28.01.2027

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

16 Termine, 22 UStd

Burgdorf, (ehemalige IGS)

kleine Halle EG, alter Standort

Preis: 103,00 €

262 30257B

### Wirbelsäulengymnastik

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

Heike Andree

262 30260B

mittwochs, 26.08.2026 bis 27.01.2027

jeweils von 17:00 - 18:00 Uhr

18 Termine, 24 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Gymnastikraum

Preis: 111,00 €

262 30261B

mittwochs, 26.08.2026 bis 27.01.2027

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

18 Termine, 24 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Gymnastikraum

Preis: 111,00 €

### Fitness- und Wirbelsäulengymnastik

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt im Bereich Wirbelsäulengymnastik.

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

Heike Andree

donnerstags, 27.08.2026 bis 28.01.2027

jeweils von 09:30 - 10:30 Uhr

18 Termine, 24 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Gymnastikraum

Preis: 111,00 €

262 30263B

### 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.

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

Heike Andree

donnerstags, 27.08.2026 bis 28.01.2027

jeweils von 10:30 - 11:30 Uhr

18 Termine, 24 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Gymnastikraum

Preis: 111,00 €

262 30265B



### fayo® das Faszienyoga

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

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

Bitte mitbringen: eigene Matte, Handtuch, Socken, bequeme Kleidung und etwas zum Trinken.

Elke Engler

montags, 07.09.2026 bis 25.01.2027

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

15 Termine, 20 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 104,00 €

**262 30280B**

### fayo® das Faszienyoga

Inhalt s. 262 30280B.

Elke Engler

montags, 07.09.2026 bis 25.01.2027

jeweils von 20:00 - 21:00 Uhr

15 Termine, 20 UStd

Burgdorf, Haases Gasthaus

Preis: 104,00 €

**262 30281B**

### fayo® das Faszienyoga

Inhalt s. 262 30280B.

Elke Engler

dienstags, 08.09.2026 bis 26.01.2027

jeweils von 16:00 - 17:00 Uhr

15 Termine, 20 UStd

Burgdorf, Grundschule Gudrun Pausewang

Aula

Preis: 104,00 €

**262 30282B**

### fayo® das Faszienyoga

Inhalt s. 262 30280B.

Elke Engler

dienstags, 08.09.2026 bis 26.01.2027

jeweils von 17:00 - 18:00 Uhr

15 Termine, 20 UStd

Burgdorf, Grundschule Gudrun Pausewang

Aula

Preis: 104,00 €

**262 30283B**

### fayo® das Faszienyoga

Inhalt s. 262 30280B.

Elke Engler

dienstags, 08.09.2026 bis 26.01.2027

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

15 Termine, 20 UStd

Burgdorf, Grundschule Gudrun Pausewang

Aula

Preis: 104,00 €

**262 30284B**

### fayo® das Faszienyoga

Inhalt s. 262 30280B.

Elke Engler

dienstags, 08.09.2026 bis 26.01.2027

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

15 Termine, 20 UStd

Burgdorf, Grundschule Gudrun Pausewang

Aula

Preis: 104,00 €

**262 30285B**

## Wassergymnastik und Aquatraining

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

- Der gesamte Körper wird gekräftigt, gedehnt und gelockert
- Der Auftrieb entlastet Gelenke, Bänder und Wirbelsäule
- Der Wasserwiderstand bewirkt ein Muskelwachstum, ähnlich wie Kraftmaschinen im Fitnessstudio.
- Auftrieb und Widerstand schützen vor Überlastung
- Die Koordination verbessert sich
- Wasserwiderstand und -druck stärken das Herz-Kreislauf-System.

Schon während des Trainings massiert das Wasser die Muskulatur und gibt uns ein wohliges, lockeres Gefühl.

Bettina Laes

Hallenfreibad Burgdorf

### 262 30290B

freitags, 28.08.2026 bis 02.10.2026

jeweils von 13:00 - 13:45 Uhr

6 Termine, 6 UStd

Preis: 94,00 €

### 262 30292B

freitags, 28.08.2026 bis 02.10.2026

jeweils von 13:45 - 14:30 Uhr

6 Termine, 6 UStd

Preis: 94,00 €

### 262 30291B

freitags, 30.10.2026 bis 22.01.2027

jeweils von 13:00 - 13:45 Uhr

10 Termine, 10 UStd

Preis: 150,00 €

### 262 30293B

freitags, 30.10.2026 bis 22.01.2027

jeweils von 13:45 - 14:30 Uhr

10 Termine, 10 UStd

Preis: 150,00 €



## Isernhagen

### Fitness und Kondition

Mit verschiedenen konditionsfördernden gymnastischen Übungen, die sowohl das Herz-Kreislauf-System anregen als auch die unterschiedlichsten Muskelgruppen trainieren, sollen die Teilnehmende 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 Herbstferien statt.

Christine Fischer  
montags, 24.08.2026 bis 25.01.2027  
jeweils von 20:00 - 21:00 Uhr  
18 Termine, 24 UStd  
Isernhagen, TUS Mehrzweckraum,  
Seestr. 8  
Preis: 111,00 €  
262 30220I

### 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. Bitte bringen Sie Hallenturnschuhe, eine eigene Matte und Sportkleidung mit. Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Christine Fischer  
mittwochs, 19.08.2026 bis 27.01.2027  
jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr  
19 Termine, 26 UStd  
Altwarmbüchen, Grundschule am  
Jacobiwäldchen  
Sporthalle, Jacobistr. 5  
Preis: 120,00 €  
262 30221I

### 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, 10.09.2026 bis 28.01.2027  
jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr  
15 Termine, 20 UStd  
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,  
Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum  
Preis: 94,00 €  
262 30222I

### Funktionstraining

Mit verschiedenen konditionsfördernden Übungen, die sowohl das Herz-Kreislauf-System anregen als auch die unterschiedlichen Muskelgruppen trainieren, sollen die Teilnehmende 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 Herbstferien statt.

Christine Fischer  
donnerstags, 20.08.2026 bis 28.01.2027  
jeweils von 20:00 - 21:00 Uhr  
19 Termine, 26 UStd  
Isernhagen, TUS Mehrzweckraum, Seestr. 8  
Preis: 120,00 €  
262 30223I

### Pilates

Pilates ist ein sanftes, zugleich wirkungsvolles Workout, das den Körper kräftigt, formt, dehnt und entspannt. Es verbessert Haltung und Körperbewusstsein, korrigiert Fehlhaltungen und löst Verspannungen. Durch intensives Mattentraining werden Muskulatur und Gelenke geschmeidiger, Blockaden gelöst und Stress reduziert. Das Ergebnis: mehr Konzentration, Selbstbewusstsein und gute Laune. Pilates ist für alle Altersgruppen geeignet, die sich etwas Gutes tun möchten. Bitte Turnschuhe, Matte und Handtuch mitbringen. Für Schwangere ist der Kurs nicht geeignet.

Nicolas Moreno Lorite  
montags, 07.09.2026 bis 25.01.2027  
jeweils von 17:00 - 18:00 Uhr  
17 Termine, 23 UStd  
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,  
Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum  
Preis: 107,00 €  
262 30230I

### Pilates

Inhalt s. 262 30230I.  
Nicolas Moreno Lorite  
montags, 07.09.2026 bis 25.01.2027  
jeweils von 18:00 - 19:15 Uhr  
17 Termine, 29 UStd  
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,  
Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum  
Preis: 132,00 €  
262 30231I

### Pilates zum Mittag

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem die tiefliegenden Stützmuskeln im Rumpf trainiert werden. 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 unterstützt. Jede Kursstunde lassen wir mit einer Entspannungsphase ausklingen. Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Matte, Handtuch und ggf. rutschfeste Socken.

Bettina Arndt  
mittwochs, 02.09.2026 bis 27.01.2027  
jeweils von 10:30 - 11:30 Uhr  
17 Termine, 23 UStd  
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,  
Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum  
Preis: 107,00 €  
262 30233I



### 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 Teilnehmende zusammen mit dem Kursleiter bestimmt werden.

Linda Manzel

dienstags, 08.09.2026 bis 15.12.2026

jeweils von 10:30 - 11:30 Uhr

13 Termine, 18 UStd

Isernhagen H.B. Gesundbrunnen,

Burgwedeler Str. 139, Gymnastikraum

Preis: 103,50 €

262 30240I

### 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, 01.09.2026 bis 26.01.2027

jeweils von 10:30 - 11:30 Uhr

17 Termine, 23 UStd

Isernhagen, TUS Mehrzweckraum, Seestr. 8

Preis: 107,00 €

262 30241I

### Das Faszientraining® nach Liebscher und Bracht

Wer möchte nicht schmerzfrei und beweglich älter werden? In diesem Kurs machen Sie den ersten Schritt dahin. In 10 Stunden werden gezielt die Faszien - das Bindegewebe um die Muskeln - bearbeitet, um Beweglichkeit zu fördern und Schmerzen zu lindern. Das Training ist wie tägliche Gesundheitspflege für Ihre Gelenke. Grundlage ist „LNB Motion“, die Bewegungslehre nach Roland Liebscher-Bracht. Seit 11 Jahren trainiere ich täglich nach diesem System und lade Sie ein, von meiner Erfahrung zu profitieren. Bitte bringen Sie Turnschuhe, Matte, Decke oder Handtuch und etwas zum Trinken mit.

Edgar Job

donnerstags, 10.09.2026 bis 26.11.2026

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

10 Termine, 14 UStd

Isernhagen H.B. Gesundbrunnen

Preis: 86,50 €

262 30242I

### Rückenfit

Rückenfit richtet sich an alle, die vorbeugend oder nach einem Rückenleiden aktiv etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Im Mittelpunkt steht das Training der Rückenmuskulatur sowie stabilisierender Muskelgruppen, ergänzt durch Übungen für Bauch, Beine und Gesäß. Mit Geräten und Musik gestaltet, umfasst jede Stunde ein Warm-up mit kräftigenden und koordinativen Elementen, einen Hauptteil mit Bewegungs- und Kräftigungsübungen sowie eine Schlusssequenz mit Dehnungen zur Vorbeugung von Muskelverkürzungen. Bei akuten Beschwerden bitte vorher ärztlich abklären. Mitbringen: Getränk, Matte, Turnschuhe, ggf. Kissen.

Elke Scholz

dienstags, 22.09.2026 bis 26.01.2027

jeweils von 18:30 - 19:30 Uhr

15 Termine, 20 UStd

Isernhagen, Schulcampus Helleweg,

Gymnastikraum

Preis: 94,00 €

262 30250I

### Wirbelsäulengymnastik

Das Kreuz mit dem Kreuz

Für alle, die Rückenschmerzen vorbeugen wollen, aber auch an diejenigen, die bereits Probleme mit ihrem Rücken verspüren.

Inhalte:

- 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, Bänder, sowie Sitz- und Igelbälle. Teilnehmende mit akuten Rückenerkrankungen müssen vor Kursbeginn unbedingt ihren Arzt befragen.

Bitte mitbringen: Trinken, Matte, Decke und evtl. ein Kissen.

Bettina Arndt

dienstags, 01.09.2026 bis 26.01.2027

jeweils von 11:45 - 12:45 Uhr

17 Termine, 23 UStd

Isernhagen, TUS Mehrzweckraum, Seestr. 8

Preis: 107,00 €

262 30260I





## **NEU!** Wassergymnastik und Aquatraining

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

Die Auswirkungen sind vielfältig:

- Der gesamte Körper wird gekräftigt, gedehnt und gelockert.
- Der Auftrieb entlastet Gelenke, Bänder und Wirbelsäule.
- Der Wasserwiderstand bewirkt ein Muskelwachstum, ähnlich wie Kraftmaschinen im Fitnessstudio.
- Auftrieb und Widerstand schützen vor Überlastung.
- Die Koordination verbessert sich.
- Wasserwiderstand und -druck stärken das Herz-Kreislauf-System.

Schon während des Trainings massiert das Wasser die Muskulatur und gibt uns ein wohliges, lockeres Gefühl.

Bettina Laes

dienstags, 01.09.2026 bis 19.01.2027

jeweils von 11:20 - 12:05 Uhr

15 Termine, 15 UStd

Isernhagen, AWB, Hallenbad

Bernhard-Rehkopf-Str. 7

Preis: 205,00 €

262 30269I

## **Wassergymnastik und Aquatraining**

Bettina Laes

mittwochs, 02.09.2026 bis 20.01.2027

jeweils von 08:00 - 08:45 Uhr

15 Termine, 15 UStd

Isernhagen, AWB, Hallenbad

Bernhard-Rehkopf-Str. 7

Preis: 205,00 €

262 30270I

## **Wassergymnastik und Aquatraining**

Bettina Laes

mittwochs, 02.09.2026 bis 20.01.2027

jeweils von 09:00 - 09:45 Uhr

15 Termine, 15 UStd

Isernhagen, AWB, Hallenbad

Bernhard-Rehkopf-Str. 7

Preis: 205,00 €

262 30271I

## **Nordic Walking - Gesundheitstraining**

Ideale Unterstützung zur Gewichtsreduktion

Nordic Walking ist ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem durch den Einsatz spezieller Stöcke auch die Muskulatur des Oberkörpers aktiviert wird. Gleichzeitig entlastet diese Bewegungsform die Gelenke, da ein Teil der Kraft über die Arme abgefangen wird. Dadurch eignet sich Nordic Walking besonders für Menschen mit Knie- oder Hüftproblemen, für Übergewichtige sowie für Einsteigerinnen und Wiedereinsteigerinnen. Zudem unterstützt es schonend beim Abnehmen, etwa in Kombination mit Intervallfasten. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Bitte in bequemer, wettergerechter Kleidung und Schuhwerk kommen. Stöcke können gestellt werden, bitte bei der Anmeldung die Körpergröße angeben.

Bettina Laes

Fr, 11.09.2026, 18:30 - 21:00 Uhr

Sa, 12.09.2026, 10:00 - 13:15 Uhr

So, 13.09.2026, 10:00 - 13:15 Uhr

3 Termine, 12 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3

Preis: 70,00 €

262 30290I



©pressmaster, Adobe Stock



### Lehrte

#### **Pilates - die sanfte Trainingsmethode**

- Für mehr Balance und Beweglichkeit

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. Neueinsteiger\*innen sind willkommen. Bitte mitbringen: zwei Handtücher, leichte lockere Kleidung und Socken. Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Samia Ferguen

montags, 07.09.2026 bis 21.12.2026

jeweils von 16:30 - 17:30 Uhr

16 Termine, 22 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Gymnastikraum

Preis: 103,00 €

262 30230L

#### **Pilates - die sanfte Trainingsmethode**

- Für mehr Balance und Beweglichkeit

Inhalt s. 262 30230L.

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Samia Ferguen

montags, 07.09.2026 bis 21.12.2026

jeweils von 17:45 - 18:45 Uhr

16 Termine, 22 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Gymnastikraum

Preis: 103,00 €

262 30231L

#### **Pilates - die sanfte Trainingsmethode**

Für mehr Balance und Beweglichkeit

Inhalt s. 262 30230L.

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Samia Ferguen

donnerstags, 03.09.2026 bis 17.12.2026

jeweils von 18:30 - 19:30 Uhr

16 Termine, 22 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Gymnastikraum

Preis: 103,00 €

262 30232L

#### **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, 25.08.2026 bis 26.01.2027

jeweils von 18:30 - 19:30 Uhr

18 Termine, 24 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Gymnastikraum

Preis: 111,00 €

262 30240L

#### **Ausgleichs- und Fitnessgymnastik 50plus**

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, 28.08.2026 bis 29.01.2027

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

18 Termine, 24 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Gymnastikraum

Preis: 111,00 €

262 30241L

#### **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, 28.08.2026 bis 29.01.2027

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

18 Termine, 24 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Gymnastikraum

Preis: 111,00 €

262 30242L

#### **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, 25.08.2026 bis 26.01.2027

jeweils von 17:30 - 18:30 Uhr

18 Termine, 24 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Gymnastikraum

Preis: 111,00 €

262 30260L

#### **Wirbelsäulengymnastik**

Rückenschmerzen sind weit verbreitet - oft verursacht durch Bewegungsmangel, langes Sitzen, Fehlhaltungen oder Stress. Studien zeigen: Regelmäßiges Rückentraining lindert Beschwerden wirksam und beugt neuen vor. Dieser Kurs stärkt gezielt die Rückenmuskulatur und unterstützt präventiv die Gesundheit. Ziele der Wirbelsäulengymnastik sind bessere Körperhaltung, Körperwahrnehmung, Lebensqualität sowie der Erhalt koordinativer Fähigkeiten und die Mobilisation der Wirbelsäule. Bei akuten Beschwerden bitte vorher ärztlich abklären. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, lockere Kleidung, großes Handtuch, kleines Kissen, warme rutschfeste Socken.

Anja Zieseniß

donnerstags, 10.09.2026 bis 17.12.2026

jeweils von 18:15 - 19:15 Uhr

11 Termine, 15 UStd

Hämelerwald, Grundschule

Am Hainwald 4, Aula

Preis: 121,00 €

262 30261L



## Faszienyoga für Anfänger\*innen

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die das Faszienyoga kennen lernen möchten. Wir bewegen uns meist zu wenig und zu einseitig und spüren in der Folge wie unsere Beweglichkeit abnimmt und Verspannungen und Schmerzen auftreten. Ursächlich sind oft verkürzte Muskeln und verklebte Faszien. Mit dem Faszienyoga können Sie Ihre Faszien geschmeidig und elastisch halten und somit Schmerzen und Beschwerden lindern und vorbeugen. Die Yoga-Grundelemente (Rück-, Seit- und Vorbeugen, Drehungen und Streckungen) sind dabei ebenso wichtig, wie das Ausrollen verschiedener Körperpartien mit den Faszienrollen und -bällen.

Bitte mitbringen: Yogamatte oder großes Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk, Faszienrollen und -bälle falls vorhanden (können ausgeliehen werden).

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Doris Rohjans

dienstags, 29.09.2026 bis 26.01.2027

jeweils von 10:00 - 11:00 Uhr

12 Termine, 16 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Gymnastikraum

Preis: 82,00 €

262 30280L

## Sehnde



### 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, 07.09.2026 bis 25.01.2027

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

17 Termine, 23 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 107,00 €

262 30220S

### Bauch, Beine, Po

Inhalt s. 262 30220S.

Sabine Meinig

montags, 07.09.2026 bis 25.01.2027

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

17 Termine, 23 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 107,00 €

262 30221S

### 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, 07.09.2026 bis 25.01.2027

jeweils von 17:00 - 18:00 Uhr

17 Termine, 23 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 107,00 €

262 30222S

## 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.

Der Kurs findet auch am 15.10.2026 statt.

Anette Meyrich

donnerstags, 03.09.2026 bis 28.01.2027

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

16 Termine, 22 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 103,00 €

262 30223S

## 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!

Der Kurs findet auch am 15.10.2026 statt.

Anette Meyrich

donnerstags, 03.09.2026 bis 28.01.2027

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

16 Termine, 22 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 103,00 €

262 30224S

## 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!

Der Kurs findet auch am 15.10.2026 statt.

Anette Meyrich

donnerstags, 03.09.2026 bis 28.01.2027

jeweils von 20:00 - 21:00 Uhr

16 Termine, 22 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 103,00 €

262 30225S

25 %

### Werbepremie

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

Nähere Informationen dazu finden Sie in den Geschäftsbedingungen.

\*Materialkosten etc. werden nicht berücksichtigt.



### **NEU!** Bodyweight-Kurs Training mit dem eigenen Körpergewicht

Für das Bodyweight-Training sind nur das eigene Körpergewicht und die Schwerkraft nötig. Die Übungen bestehen aus natürlichen Bewegungen. Dadurch sind sie perfekt auf die individuelle Anatomie abgestimmt. Bodyweight-Übungen beanspruchen mehrere große Muskelgruppen gleichzeitig und stärken so den gesamten Körper. Außerdem verbessern Sie die Beweglichkeit und Koordination. Zudem fördern Bodyweight-Workouts die Fettverbrennung sehr effektiv, da große Muskelmassen dynamisch eingesetzt werden. Der Fettstoffwechsel arbeitet noch etliche Stunden nach dem Training weiter. Bitte Sportbekleidung und Handtuch mitbringen.

Knut Barnstorf

freitags, 04.09.2026 bis 09.10.2026

jeweils von 17:30 - 18:30 Uhr

6 Termine, 8 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 46,00 €

262 30226S

### **NEU!** Bodyweight-Kurs Training mit dem eigenen Körpergewicht

Inhalt s. 262 30226S.

Knut Barnstorf

freitags, 30.10.2026 bis 18.12.2026

jeweils von 17:30 - 18:30 Uhr

8 Termine, 11 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 60,00 €

262 30227S

### **Pilates - die sanfte Trainingsmethode**

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

Maike von Renesse

dienstags, 08.09.2026 bis 26.01.2027

jeweils von 16:45 - 17:45 Uhr

17 Termine, 23 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 107,00 €

262 30230S

### **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, 08.09.2026 bis 26.01.2027

jeweils von 17:45 - 18:45 Uhr

17 Termine, 23 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 107,00 €

262 30232S

### **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, 08.09.2026 bis 26.01.2027

jeweils von 09:00 - 10:00 Uhr

17 Termine, 23 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 107,00 €

262 30240S

### **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.

Knut Barnstorf

dienstags, 08.09.2026 bis 26.01.2027

jeweils von 15:30 - 16:30 Uhr

17 Termine, 23 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 107,00 €

262 30241S

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

Bitte Sportbekleidung und Handtuch mitbringen.

Heike Andree

freitags, 28.08.2026 bis 29.01.2027

jeweils von 09:30 - 10:30 Uhr

18 Termine, 24 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 111,00 €

262 30260S

### **Wirbelsäulengymnastik**

Inhalt s. 262 30260S.

Heike Andree

freitags, 28.08.2026 bis 29.01.2027

jeweils von 10:30 - 11:30 Uhr

18 Termine, 24 UStd

Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,

Gymnastikraum

Preis: 111,00 €

262 30261S



## Uetze



©Flamingo Images, Adobe Stock

### Beckenbodentraining für Frauen

Die Kraft des Beckenbodens spüren und trainieren lernen

Eine der wichtigsten Muskelgruppen im menschlichen Körper bildet der 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 ein Kopfkissen und eine Decke mit.

Der Kurs findet auch am 21. und 28.10.26 in den Herbstferien statt.

Wibke Meyer

mittwochs, 23.09.2026 bis 02.12.2026

jeweils von 10:15 - 11:15 Uhr

10 Termine, 14 UStd

Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15,

Bewegungsraum

Preis: 73,00 €

262 30202U

### NEU! Fit und entspannt für Frauen 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.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Kopfkissen und Decke.

Der Kurs findet auch am 21. und 28.10.26 in den Herbstferien statt.

Wibke Meyer

mittwochs, 23.09.2026 bis 02.12.2026

jeweils von 11:30 - 12:30 Uhr

10 Termine, 14 UStd

Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15,

Bewegungsraum

Preis: 73,00 €

262 30203U

### NEU! Wenn der Rücken schmerzt

Rückenschmerzen entstehen, wenn die Wirbelsäule mit den Jahren abnutzt und die Muskulatur abnimmt. Um den Zustand zu bessern, praktizieren wir gemeinsam Übungen, um unsere Muskulatur zu kräftigen, die Körperwahrnehmung zu verbessern, einseitig beanspruchte Muskeln zu lockern, verkürzte Muskeln zu dehnen, spezielle Nackenübungen anzuwenden und rückengerechtes Verhalten zu üben. Jede Stunde schließt mit einer Entspannung ab.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Teilnehmende mit akuten Erkrankungen, müssen vor Kursbeginn unbedingt ihren Arzt befragen.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Wolldecke oder ein großes Handtuch mitbringen.

Sabine Hoyer

donnerstags, 10.09.2026 bis 08.10.2026

jeweils von 10:30 - 11:30 Uhr

5 Termine, 7 UStd

Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15,

Bewegungsraum

Preis: 42,00 €

262 30204U

### NEU! Wenn der Rücken schmerzt

Inhalt s. 262 30204U.

Sabine Hoyer

donnerstags, 29.10.2026 bis 21.01.2027

jeweils von 10:30 - 11:30 Uhr

10 Termine, 14 UStd

Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15,

Bewegungsraum

Preis: 73,00 €

262 30205U

### NEU! Fit und entspannt für Frauen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen, die mit dem Beckenbodentraining vertraut sind.

Erlernen Sie ein schonendes Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Bauch und Rückenmuskulatur, verbessern Sie Ihre Beweglichkeit und fokussieren Sie sich auf Ihre Körperwahrnehmung. In jeder Kurs Einheit wird das Beckenbodentraining mit einbezogen. Das Ziel ist es, ein positives Körpergefühl zu entwickeln und motiviert in den Tag zu starten.

Der Kurs findet auch am 21. und 28.10.26 in den Herbstferien statt.

Wibke Meyer

mittwochs, 23.09.2026 bis 02.12.2026

jeweils von 09:00 - 10:00 Uhr

10 Termine, 14 UStd

Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15,

Bewegungsraum

Preis: 73,00 €

262 30206U



### **NEU!** Fitnessgymnastik

Nach einer Aufwärmphase zu Beginn des Kurses folgen Übungen zur Kräftigung der gesamten Muskulatur und zur Mobilisation der Gelenke einschließlich der Wirbelsäule. Dabei wird in jeder Kursstunde ein anderer Schwerpunkt gesetzt. Stretching und Entspannungsübungen beenden die Kursstunde. Bitte mitbringen: eine Matte, feste Turnschuhe und ein Handtuch.

Bettina Jatzkowski

dienstags, 08.09.2026 bis 26.01.2027

jeweils von 16:30 - 17:30 Uhr

16 Termine, 22 UStd

Hänigsen, Grundschule am Storchennest,  
Moorgartenweg 1

Preis: 108,00 €

**262 30220U**

### **Pilates**

Die bewährte Pilates-Methode ist ein anspruchsvolles, gelenkschonendes und kraftvolles Ganzkörpertraining, für Männer und Frauen. Es stärkt besonders die Tiefenmuskulatur und stärkt und entlastet die Wirbelsäule, Körper und Geist werden in Einklang gebracht, Kraft, Beweglichkeit und Koordination werden mit bewusster Atmung trainiert. Das Ergebnis: bessere Körperhaltung, gesteigertes Wohlbefinden und positive Ausstrahlung.

Dieser Kurs ist geeignet für Trainierende mit Vorerfahrung. Die Teilnahme bei eingeschränkter Sportgesundheit ist vorher mit dem Arzt abzuklären.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, rutschfeste Mattenaufgabe und ein Getränk.

Sabine Werner

montags, 31.08.2026 bis 18.01.2027

jeweils von 17:00 - 18:15 Uhr

15 Termine, 25 UStd

Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15,

Bewegungsraum

Preis: 115,00 €

**262 30230U**

### **Mit Pilates und Yoga 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. Einsteiger sind willkommen. Bitte zum Kurs mitbringen: Sportbekleidung, rutschfeste Socken und eine Matte,

bei Bedarf eine weiche Unterlage für die Knie sowie ein Getränk.

Sabine Werner

dienstags, 01.09.2026 bis 19.01.2027

jeweils von 10:30 - 11:45 Uhr

15 Termine, 25 UStd

Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15,

Bewegungsraum

Preis: 115,00 €

**262 30231U**

### **Pilates - die sanfte Trainingsmethode**

**Für Einsteiger\*innen**

Für mehr Balance und Beweglichkeit

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, 09.09.2026 bis 27.01.2027

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

16 Termine, 22 UStd

Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15,

Bewegungsraum

Preis: 103,00 €

**262 30232U**

### **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

**262 30260U**

dienstags, 08.09.2026 bis 26.01.2027

jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr

17 Termine, 23 UStd

Uetze, VfL-Halle, Wilhelmstr. 6

Preis: 126,00 €

**262 30261U**

dienstags, 08.09.2026 bis 26.01.2027

jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

16 Termine, 23 UStd

Uetze, VfL-Halle, Wilhelmstr. 6

Preis: 126,00 €

### **NEU!** Wirbelsäulengymnastik mit traditionellen Yoga-Einheiten

Ziel dieses Kurses ist es, den Körper, die Atmung und den Geist durch gezielte, fließende Bewegungen (auf der Matte) zu verbinden. Durch diese Verbindung wird die Achtsamkeit geschult, der Körper wird auf sanfte Weise gekräftigt und gedehnt. Die Atmung kann frei fließen und der Geist kommt zur Ruhe. Durch das ganzheitliche Erleben kann sich der Körper vom Alltag entspannen und so wieder in die Balance kommen.

Vorteilhaft ist bequeme Kleidung, ggf. warme Socken und eine Decke zum Unterlegen oder Zudecken für Entspannungsübungen (z.B. Schlussentspannung)

Ilona Mittag

**262 30262U**

mittwochs, 09.09.2026 bis 28.10.2026

jeweils von 17:15 - 18:45 Uhr

6 Termine, 12 UStd

Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15,

Bewegungsraum

Preis: 61,00 €

**262 30263U**

mittwochs, 04.11.2026 bis 27.01.2027

jeweils von 17:15 - 18:45 Uhr

10 Termine, 20 UStd

Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15,

Bewegungsraum

Preis: 94,00 €



## Kontakte:

### Annika Schindel

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

### Ines Skobjin

Sachbearbeiterin  
0511 22 08 222  
skobjin@vhs-ostkreis-hannover.de

### Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

## Mehr innere Ruhe & Klarheit im Alltag

Workshopreihe inspiriert von der  
Bhagavad Gita

Fühlst du dich manchmal innerlich unruhig, hin- und hergerissen oder unter Druck? Möchtest du gelassener mit Herausforderungen umgehen und mehr bei dir selbst ankommen? In dieser Workshopreihe beschäftigen wir uns mit zeitlosen Impulsen aus der Bhagavad Gita - verständlich, alltagsnah und ohne Vorkenntnisse.

Darum geht es:

- Warum wir uns oft unzulänglich fühlen - und wie sich das verändern kann
- Ein neuer Umgang mit Stress, Erwartungen und inneren Konflikten
- Gelassen handeln, ohne sich an Ergebnissen festzuklammern
- Mehr Klarheit, Leichtigkeit und Vertrauen im eigenen Leben

Was dich erwartet:

- Impulse & kurze Texte
  - Gemeinsame Reflexion und Austausch
  - Raum für deine eigenen Erfahrungen und Fragen
  - Eine wertschätzende, offene Atmosphäre
- Ein Einstieg ist jederzeit auch zu einem späteren Kurstermin möglich.

Gisela Lawal

sonntags, 25.10., 08.11., 22.11., 06.12.2026  
jeweils von 10:00 - 11:30 Uhr  
4 Termine, 8 UStd

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

Preis: 42,00 €

262 304331

## Glück around the world

Happiness World Tour

Glück neu entdecken - Inspirationen aus  
aller Welt für Ihren Alltag

Was macht Menschen wirklich zu-frieden? Und warum scheint Glück in manchen Kulturen so selbstverständlich zum Leben zu gehören? Begeben Sie sich auf eine inspirierende Reise rund um den Globus - und gleichzeitig zu sich selbst. In diesem besonderen Workshop entdecken Sie, wie unterschiedliche Kulturen Glück verstehen und leben: von der entspannten Lebensart des Nordens über die sinnorientierte Haltung Japans bis hin zu gemeinschaftlich geprägten Lebensweisen. Doch es bleibt nicht bei spannenden Einblicken: Sie übertragen diese Impulse direkt auf Ihr eigenes Leben. Was spricht Sie an? Was tut Ihnen gut?

Was möchten Sie verändern? Schritt für Schritt entsteht dabei Ihr ganz persönlicher Glückswerkzeugkoffer - gefüllt mit alltagstauglichen Methoden, neuen Perspektiven und kleinen Ritualen, die Ihr Wohlbefinden nachhaltig stärken können. Ein liebevoll zubereiteter Mittags-Snack nährt Ihre Zellen und auch Ihr seelisches Wohlbefinden. Bitte mitbringen: Schreibzeug, Decke, Kissen, warme Socken, Getränk, Schneidebrett und Schneidemesser, Materialumlage von 12,- (inkl. Mittagssnack/Obstkorb)  
Patricia Hauser  
So, 22.11.2026, 10:00 - 17:30 Uhr  
1 Termin, 9 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6  
Seminarraum 1  
Preis: 46,00 €  
262 30419B

## Zeit für mich - Auszeit für Frauen zum Entspannen und Krafttanken

In einer Welt, die oft hektisch und unübersichtlich ist, wir von Termin zu Termin hetzen und unsere To-Do-Listen versuchen abzuarbeiten, ist es wichtig, dass wir uns mit unserer weiblichen Energie verbinden und die Kraft in uns entdecken. Denn in uns steckt eine unendliche Quelle an Liebe, Kreativität und Weisheit!

Wie würde es sich anfühlen, wenn die Weiblichkeit auf allen Ebenen genießen zu können? Wenn die Magie der (Selbst-)Liebe und harmonische Momente wieder in unseren Leben Einzug nehmen, kann wunderbares passieren und es kann zusätzlich auch in einem guten Sinn auf Partnerschaft und Umfeld wirken. Es soll darum gehen, im Moment, im Hier und Jetzt und in unserer Präsenz zu sein und zu fühlen. Außerdem geht es in diesem Kurs um die Fragen: Was sind die eigenen Herzenswünsche? Was bedeutet es, die eigene Weiblichkeit zu leben? Der Abend bietet neben Denkanstößen viel Raum zum Austausch.

Bitte mitbringen: Decke, Yogamatte, Kissen, bequeme Sachen, Schreibzeug, Schneidebrett und kleines Schneidemesser, Materialkostenumlage von ca. 10 Euro inkl Detoxgetränke.

Patricia Hauser

Sa, 31.10.2026, 10:00 - 17:30 Uhr

1 Termin, 9 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 1

Preis: 46,00 €

262 30417B

## Glück ist kein Zufall - Neustart in ein erfülltes, lebendiges Leben

Lebensfreude ist trainierbar - entdecken Sie, wie Energie, Ernährung und Bewusstsein Ihr Strahlen entfalten.

Sie erfahren, welche Lebensmittel Ihre Stimmung bzw. gute Laune und Vitalität steigern - und welche Ihnen Energie rauben. Mit praktischen Übungen, wohltuenden Tools und sanften Energieimpulsen lernen Sie, Ihr Glück selbst zu gestalten, Herausforderungen gelassener zu meistern und Ihren Alltag mit Freude zu füllen. Ein liebevoll zubereiteter Mittags-Snack nährt Ihre Zellen und auch Ihr seelisches Wohlbefinden.

Sie entdecken Wege, Ihre Energie bewusst zu lenken und in Einklang mit Psyche/Geist, Physis und Seele zu kommen. Ein Tag voller Impulse, Leichtigkeit und Lebensfreude - für Ihr strahlendes, glückliches Ich. Erlauben Sie sich, neu zu erblühen - mit Dankbarkeit, Lebenslust und innerer Stärke.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Decke, Kissen, warme Socken, Getränk, Schneidebrett und Schneidemesser, Materialumlage von ca. 12,- (inkl. Mittagssnack/Obstkorb)

Patricia Hauser

So, 08.11.2026, 10:00 - 17:30 Uhr

1 Termin, 9 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 1

Preis: 46,00 €

262 30418B



### **Bildungsurlaub: Gesundheit im Beruf erhalten: Umgang mit Rückenbelastungen und Stress im Arbeitsalltag**

Ziel der Veranstaltung ist es, die Teilnehmenden in die Lage zu versetzen, arbeitsbedingte Rückenbelastungen und Stressfaktoren im Berufsalltag zu erkennen, zu analysieren und durch geeignete präventive Maßnahmen aktiv zu beeinflussen. Der Kurs vermittelt arbeitsrelevantes Wissen sowie praktische Kompetenzen zur Erhaltung der körperlichen und psychischen Arbeitsfähigkeit. Dabei sind die Hauptthemen: Rückenbelastungen im Arbeitskontext, der Einfluss von Bewegung, Ergonomie und Stress, Stressbewältigung und Regeneration im Berufsalltag. In kurzen Praxisphasen kleine Übungen gezeigt, die überall mit oder ohne kleine Hilfsmittel, durchgeführt werden können.

Es handelt sich um einen Vollzeit-Bildungsurlaub, da dieser mit 8 UE pro Tag angeboten wird. Er kann somit von in Vollzeit beschäftigten Personen belegt werden, selbstverständlich auch nach Absprache von Teilzeitangestellten und Personen, die keine Freistellung beantragen möchten. Der Bildungsurlaub ist in Niedersachsen, Berlin und Nordrhein-Westfalen anerkannt. Einen Eindruck von der Arbeit von Tobias Dreßler erhalten Sie vorab auf seiner Homepage: [www.tobiasdressler.de](http://www.tobiasdressler.de)  
VA-Nummer: B26-140306-36  
Tobias Dreßler

**262 30495L**

Mi, 09.09.2026 bis Fr, 11.09.2026  
täglich jeweils von 10:00 - 16:30 Uhr  
3 Termine, 24 UStd  
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2  
Seminarraum 1  
Preis: 140,00 €

**271 30495L**

Mi, 21.04.2027 bis Fr, 23.04.2027  
täglich jeweils von 10:00 - 16:30 Uhr  
3 Termine, 24 UStd  
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2  
Seminarraum 1  
Preis: 140,00 €

### **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.

Der Bildungsurlaub ist in Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen und Berlin anerkannt. Selbstverständlich kann der Kurs auch von Teilnehmenden belegt werden, die ihn nicht als Bildungsurlaub beantragen möchten

VA-Nr.: B24-121804-82

Es handelt sich um einen Teilzeitbildungsurlaub und gilt für Beschäftigte mit bis zur Hälfte der regelmäßigen Arbeitszeit einer entsprechenden Vollzeitkraft.

Astrid Le Loup

Mo, 26.10.2026 bis Fr, 30.10.2026  
täglich jeweils von 08:00 - 13:00 Uhr  
5 Termine, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 4

Preis: 165,00 €

**262 30495B**



**Name:**

Tobias Dreßler

**bei der VHS seit:**

2024

**Unterrichtsbereich(e):**

Gesundheitspflege

**Das macht Erwachsenenbildung für mich besonders:**

Erwachsenenbildung an der VHS bedeutet für mich, Wissen für alle direkt in anwendbare Kompetenz zu übersetzen – praxisnah, niedrigschwellig und wirksam im Alltag.



## Teilzeit-Bildungsurlaub: Wechseljahre als Chance - Wissen, Balance & berufliches Gesundheitsmanagement

Die Wechseljahre sind eine natürliche Phase im Leben jeder Frau - und doch sind sie in der Arbeitswelt noch immer ein Tabuthema. Dabei können hormonelle Veränderungen bereits ab Mitte 30 einsetzen und sich schleichend bemerkbar machen: Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme, Stimmungsschwankungen, Gewichts- zunahme oder Erschöpfung sind nur einige der möglichen Begleiterscheinungen. Diese Faktoren beeinflussen nicht nur das persönliche Wohlbefinden, sondern auch die berufliche Leistungsfähigkeit und die Zufriedenheit im Job. Warum dieser Bildungsurlaub? Viele Frauen erleben in dieser Lebensphase Herausforderungen, ohne ausreichend Unterstützung zu finden. Das Bewusstsein für die Wechseljahre - sowohl auf individueller als auch auf gesellschaftlicher Ebene - ist oft unzureichend ausgeprägt. Doch wer gut informiert ist, kann frühzeitig gegensteuern, Veränderungen gezielt begleiten und die eigene Lebensqualität aktiv verbessern.

Inhalte des Bildungsurlaubs:

- Grundlagen des weiblichen Hormonhaushalts und Stoffwechsels
- Wechseljahre verstehen: Symptome, Ursachen und individuelle Lösungsansätze
- Stressmanagement & Resilienz: Techniken zur Stärkung der mentalen und körperlichen Gesundheit
- Ernährung, Heilpflanzen & Bewegung: Wie die richtige Ernährung, pflanzliche Unterstützung und gezielte Bewegung den Hormonhaushalt positiv beeinflussen können
- Work-Life-Balance: Strategien für mehr Energie und Gelassenheit im Berufsalltag
- Perspektiven für die Zukunft: Wie gelingt ein erfüllter und gesunder Übergang in die nächste Lebensphase?

Wechseljahre müssen kein Hindernis sein - sondern können eine Zeit der Neuausrichtung, Kraft und persönlichen Entwicklung werden. Die Dozentin ist Ernährungs-Coach und Natur-Resilienz-Trainerin®  
VA-Nr.: B26-133343-69

Der Bildungsurlaub ist anerkannt in Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen und Berlin.  
Isabell Slowik  
Mo, 16.11.2026 bis Fr, 20.11.2026,  
täglich jeweils von 08:30 - 13:30 Uhr  
5 Termine, 30 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6  
Seminarraum 4  
Preis: 150,00 €  
262 30498B



## Stark im Berufs - Alltag: Stressbewältigung und gesunde Ernährung leicht gemacht

Bildungsurlaub

Stressmanagement und Ernährung - Strategien für mehr Lebensqualität und Wohlbefinden

Sie fühlen sich oft gestresst, ausgelaugt oder fremdbestimmt? Dann ist dieser Bildungsurlaub genau das Richtige für Sie! In unserem 5- tägigen Intensivkurs lernen Sie wirkungsvolle Techniken kennen, um Stress im Alltag souverän zu meistern und gleichzeitig Ihre Gesundheit aktiv zu fördern. Im Mittelpunkt stehen praktische Methoden des Stressmanagement - von Achtsamkeit und kleinen Entspannungstechniken bis hin zu mentalem Training und Zeitmanagement.

Ergänzend dazu widmen wir uns dem Thema Ernährung: Denn eine ausgewogene, energiereiche Kost unterstützt nicht nur die körperliche, sondern auch die mentale Widerstandskraft. Sie erhalten wertvolle Impulse, wie Sie mit einfachen, alltagstauglichen Veränderungen Ihr Wohlbefinden nachhaltig steigern können. Dazu bereiten wir mittags auch kleine, gesunde Snacks zu.  
Kursinhalte:

- Stress erkennen und bewältigen
- Lösungsstrategien entwickeln, die in Beruf und Alltag einsetzbar sind

- Zeit und Selbstmanagement
- Ressourcen aktivieren und gezielt einsetzen
- Die Rolle der Ernährung im Stressgeschehen
- Praktische Tipps für eine gesunde, stressreduzierende Ernährung
- Herausforderungen durch hormonelle Umstellungen und mögliche Verbesserungen durch Ernährung und Entspannungstechniken

VA-Nummer: B26-133584-22

Der Bildungsurlaub ist in Niedersachsen, Berlin und Nordrhein-Westfalen anerkannt.  
Astrid Le Loup,  
Natascha Tollkühn  
Mo, 25.01.2027 bis Fr, 29.01.2027  
täglich jeweils von 08:00 - 15:30 Uhr  
5 Termine, 40 UStd  
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2  
Seminarraum 1  
Preis: 320,00 €  
262 30496L



### **Bildungsurlaub: Trübe Tage? Na und! Höhere Lebens- und Arbeitsqualität durch Resilienz, innere Stärke und positive Denkweisen**

Ziel des Seminars ist es, Teilnehmenden praktische Strategien zu vermitteln, um mit belastenden Phasen, Stress und „trüben Tagen“ besser umzugehen. Dabei stehen Resilienz, Selbstfürsorge und mentale Flexibilität im Fokus.

Die Teilnehmenden:

- verstehen die Grundlagen von Stress und Resilienz
- erkennen eigene Stressmuster und Denkweisen
- entwickeln Strategien zur Emotionsregulation
- lernen Methoden zur Selbstmotivation und positiven Selbststeuerung
- stärken ihre Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Wir werden bei passendem Wetter nach Absprache einige Unterrichtseinheiten nach draußen verlagern, um uns die Kraft der Natur und der frischen Luft zu Nutzen zu machen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen, Schreibunterlagen und Verpflegung  
Der Bildungsurlaub ist in Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen und Berlin anerkannt. Selbstverständlich kann der Kurs auch von Teilnehmenden belegt werden, die ihn nicht als Bildungsurlaub beantragen möchten

VA-Nr.: B27-140305-17

Astrid Le Loup

Mo, 01.02.2027 bis Fr, 05.02.2027

täglich jeweils von 08:00 - 15:30 Uhr

5 Termine, 40 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 1

Preis: 165,00 €

262 30497B

### **Vorankündigung: Teilzeit-Bildungsurlaub: Glücklich sein - wie geht das? Teil II**

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.

VA-Nr.: B25-128526-94

Astrid Le Loup

Mo, 31.05.2027 bis Fr, 04.06.2027

täglich jeweils von 08:45 - 15:45 Uhr

5 Termine, 40 UStd

Langeoog

271 30490A

### **Vorankündigung: Bildungsurlaub: Mein Atem kennt den Weg Atemarbeit nach Middendorf zum beruflichen Stressmanagement**

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, den eigenen Atem zu spüren und zuzulassen, ohne ihn zu steuern und diese Techniken im beruflichen Gesundheits- und Stressmanagement bewusst einzusetzen. Ziele:

- Verschiedene Atemräume mit ihren unterschiedlichen Qualitäten differenziert wahrnehmen
- Vokalraumarbeit als Möglichkeit mit sich und anderen in Resonanz zu kommen und neue Resonanzräume zu öffnen
- Übungen kennen, die helfen den eigenen Atem zu vertiefen und in Fluss zu bringen, Stress zu mindern bzw. vorzubeugen und die Stimme zu stärken
- Atemarbeit in den Berufsalltag integrieren und anleiten können
- Anatomischen Atemvorgang, Homöostase sowie das vegetative Nervensystem erklären können
- Salutogenese und Kohärenz als wissenschaftliche Grundlagen einordnen
- Stressphysiologie und berufsbedingte Belastungsmuster analysieren
- Verbindung von Atem und Stressbelastungen spüren
- Selbstfürsorge als Grundlage guter Arbeit begründen (Co-Regulation, Resilienz)

VA-Nr.: folgt.

Anne de Weerth

Mo, 07.06.2027 bis Fr, 11.06.2027

täglich jeweils von 09:00 - 16:30 Uhr

5 Termine, 40 UStd

Spiekeroog

271 30499B





## Kontakte:

### Annika Schindel

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

### Mandy Zimmer Ebert

Sachbearbeiterin  
05132 50 00 - 24  
zimmerebert@vhs-ostkreis-hannover.de

### Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0



In der Regel bringen Sie bitte die folgenden Dinge zu den Kochkursen mit: Geschirrhandtuch, Getränk, Behälter für Kostproben, ggf. Schürze. Sofern nicht anders angegeben, sind die Kosten für Lebensmittel und Kopien bereits im Kursentgelt enthalten.

## Burgdorf

### NEU! Fingerfood - vegetarisch

Kleine Leckereien, schön angerichtet, zum Geburtstags-Empfang, als kleine Überraschung nach dem Standesamt oder, oder... sicher haben Sie weitere Ideen für Ihre Familie/Freunde. Gemeinsam werden wir entdecken, wie vielseitig und lecker ein vegetarisches Fingerfood-Buffer sein kann. Die Zutaten sind vorwiegend in Bio-Qualität. Die Kursleiterin ist geprüfte Gesundheitsberaterin (GGB).

Annette Pannwitz-Czogalla  
Mi, 19.08.2026, 18:00 - 21:45 Uhr  
1 Termin, 5 UStd  
Burgdorf, RBG (IGS), Vor dem Celler Tor 50  
Preis: 57,00 €  
262 30501B

### Antientzündliche Ernährung

#### vegetarisch

...ist im Moment in aller Munde. Kennen Sie sich schon aus? Wir bereiten verschiedene Gerichte zu, die zu Ihrer Vitalität und Gesunderhaltung beitragen können. Probieren Sie es mit mir aus und entdecken leckere Gerichte voller sekundärer Pflanzenstoffe, Antioxidantien, gesunder Fette und Geschmack! Die Zutaten sind vorwiegend in Bio-Qualität. Die Kursleiterin ist geprüfte Gesundheitsberaterin (GGB).

Annette Pannwitz-Czogalla  
Mi, 02.09.2026, 18:00 - 21:45 Uhr  
1 Termin, 5 UStd  
Burgdorf, RBG (IGS), Vor dem Celler Tor 50  
Preis: 57,00 €  
262 30502B

### NEU! Sweet and smoky - eine Whiskyreise durch Schottland und Irland

in Kooperation mit der Malt-Whisky-Company Lehrte

Wir nehmen Sie mit auf eine Reise durch die schottischen Highlands und entlang des wilden irischen Atlantiks und verbinden dabei zwei Kontraste: das Glas Whisky am Torffeuer mit dem vornehmen Afternoon Tea, das rauchige und würzige des Whiskys mit der Süße irisch-britischer Dessertspezialitäten. Dazu entdecken Sie an Tasting-Stationen vier verschiedene - und sehr unterschiedliche - Whiskys, zu denen die Malt-Whisky-Company allerhand Wissen über Herkunft, Herstellung Geschmack vermittelt. Passend zu den Whiskys stellen Sie zwischen den Tastings mit unserer Kochdozentin kleine, süße Treats her, die den Geschmack des Getränks entweder gut unterstützen, oder sogar selber Whisky beinhalten. So ergibt sich eine Rundreise im wahrsten Sinne des Wortes, durch die Vielfalt der Whiskys und ihrer Herkunftsorte, als auch durch ihre Kombinations- und Einsatzmöglichkeiten.

Dazu erlernen Sie Backtechniken sowie Tipps und Tricks für typische britisch-irische "Süßigkeiten" wie Scones, Clotted Cream, Shortbread, Orangenmarmelade und selbst hergestellten Whiskypralinen und können am Ende alles gemeinsam genießen.  
Susanne Kahl, Philip Kölling  
Sa, 12.09.2026, 16:00 - 20:00 Uhr  
1 Termin, 6 UStd  
Burgdorf, RBG (IGS), Vor dem Celler Tor 50  
Küche, RBG, Neubau  
Preis: 74,00 €  
262 30503B

25 %

### Vielbucherprämie

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



### **NEU!** Ramen, Pho und Co. - asiatische Nudelsuppen

In diesem Kurs lernen Sie, klassische asiatische Nudelsuppen von Grund auf selbst herzustellen. Im Mittelpunkt steht das handwerkliche Fundament - das Zubereiten gehaltvoller Brühen, das schonende Garen von Gemüse sowie das Abstimmen komplexer Aromen mit Salz, Säure und Umami. Sie erlernen außerdem, wie frische (asiatische) Nudeln hergestellt und auf den richtigen Biss gegart werden, wie Toppings vorbereitet werden und wie sich die einzelnen Komponenten einer Suppe sinnvoll vorkochen und kombinieren lassen. Nebenbei zeigt der Kurs, wie nährstoffreiche Brühen, frisches Gemüse und die richtigen Zubereitungstechniken perfekt zusammenspielen - asiatische Nudelsuppen gehören zu den ausgewogensten Gerichten der Alltagsküche weltweit. Am Ende des Abends löffeln alle gemeinsam das Ergebnis!

Sandra König

Di, 15.09.2026, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Termin, 5 UStd

Burgdorf, RBG (IGS), Vor dem Celler Tor 50

Preis: 50,00 €

262 30504B

### **NEU!** Französisch & Kochen – Bienvenue en Südfrankreich!

vegetarisch

Bonjour et bon appétit! In diesem Kurs reisen wir gemeinsam kulinarisch und sprachlich in den sonnigen Süden Frankreichs – ganz ohne Kofferpacken, aber mit viel Geschmack. Zwischen knusprigen Galettes, duftenden Kräutern und einem erfrischenden Menthe à l'eau lernen wir spielerisch Französisch, wie es wirklich gesprochen wird: alltagstauglich, genussvoll und mit einem Augenzwinkern. Keine trockene Grammatik, sondern lebendige Sprache direkt aus der Küche! Während wir rühren, schneiden und probieren, üben wir Vokabeln rund ums Essen, kleine Dialoge für Markt, Café & Küche – und lachen garantiert mehr als wir schwitzen. Ob Anfänger\*in oder Frankreich-Fan: Hier gilt Fehler erlaubt, Hunger erwünscht. Die Zutaten sind vorwiegend in Bio-Qualität.

Annette Pannwitz-Czogalla, Wiebke Brauer

Mi, 16.09.2026, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Termin, 5 UStd

Burgdorf, RBG (IGS), Vor dem Celler Tor 50

Preis: 62,00 €

262 30505B

### **NEU!** Gesunde Snacks für die Mittagspause

Wir werden gemeinsam nährstoffreiche und energiebringende Snacks zusammensetzen, die sich wunderbar für die zukünftige Mittagspause eignen. Zum Mitnehmen oder für das Homeoffice! Lernen Sie gesunde Alternativen kennen, die Sie gut vorbereiten können. Für die Lebensmittel wird vor Ort in bar eine Umlage von 12,00 Euro pro Person eingesammelt (bitte das Geld passend mitbringen).

Die Kursleiterin ist zertifizierte Ernährungsberaterin und Gewichtskoach.

Nicole Hafer

Do, 17.09.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

1 Termin, 4 UStd

Burgdorf, RBG (IGS), Vor dem Celler Tor 50

Preis: 30,00 €

262 30506B

### **NEU!** Männer an den Herd - Kochen für Einsteiger

Sie möchten endlich selbst den Kochlöffel schwingen, wissen aber nicht so recht, wo Sie anfangen sollen? Unser Kurs bietet Ihnen den idealen Einstieg in die Welt des Kochens - als Teil einer reinen Männerrunde, in der ganz individuell auf Fragen eingegangen werden kann. In entspannter Atmosphäre vermitteln wir Ihnen die wichtigsten Grundlagen, praktische Tricks und erste Küchentechniken - verständlich, alltagstauglich und ohne nötige Vorkenntnisse. Gemeinsam bereiten wir abwechslungsreiche Gerichte zu: von einfachen Fleisch- und Fischgerichten bis hin zu leckeren vegetarischen Speisen und passenden Beilagen. Natürlich können auch Menschen, die schon seit Jahren selber kochen, neue Kniffe und Ideen erhalten, Wissen auffrischen oder einfach nur die Gemeinschaft des gemeinsamen Kochens und Essens genießen.

Skobjin

montags, 21.09.2026 bis 05.10.2026

jeweils von 17:30 - 21:15 Uhr

3 Termine, 15 UStd

Burgdorf, RBG (IGS), Vor dem Celler Tor 50

Preis: 121,00 €

262 30507B





### **NEU!** Das perfekte Steak

In diesem Kurs dreht sich alles um die Frage, was hinter einem wirklich guten Steak steckt - vom Tier bis auf den Teller. Sie erfahren, welche Tierrassen, Alter, Reifemethoden und Fleischqualität bestimmen, wie sich das Ergebnis unterscheidet. Wie Sie beim Einkauf regionale und nachhaltige Produkte erkennen und was die Angaben auf der Packung tatsächlich bedeuten. Handwerklich lernen Sie die wichtigsten Garmethoden kennen und anwenden: direktes Braten in der Pfanne, das Rückwärtsgaren im Ofen sowie das Sous-vide-Verfahren. Sie üben, den Garpunkt sicher zu beurteilen - mit und ohne Thermometer - und verstehen, warum Ruhenlassen, Schnittrichtung und die Wahl des richtigen Cuts den Unterschied zwischen einem guten und einem außergewöhnlichen Ergebnis machen. Begleitend dazu werden klassische Saucen und einfache Beilagen zubereitet, die das Fleisch in Szene setzen, ohne es zu überdecken.

Sandra König  
Di, 22.09.2026, 18:00 - 21:45 Uhr  
1 Termin, 5 UStd  
Burgdorf, RBG (IGS), Vor dem Celler Tor 50  
Preis: 55,00 €  
262 30508B

### **NEU!** Gemüse im Mittelpunkt - kreative, vegane Küche

Wir bereiten verschiedene (herbstliche) Gerichte (kalt/warm, herzhaft und süß (Dessert) zu. Jeder, der\*die eine farbenreiche Pflanzenküche mit Gemüse, Kräutern und Früchten liebt, findet hier köstliche schnelle Gerichte, auch aus dem Ofen. In diesem Kurs wird rein pflanzlich, ei-, laktose-, glutenfrei und vollwertig gekocht. Die Zutaten stammen aus biologischem Anbau. Die Lebensmittelumlage liegt bei ca. 19- 22 € pro TN (inkl. Gewürzöl) und wird direkt im Kurs eingesammelt.

Patricia Hauser  
Mi, 23.09.2026, 18:00 - 21:45 Uhr  
1 Termin, 5 UStd  
Burgdorf, RBG (IGS), Vor dem Celler Tor 50  
Preis: 35,00 €  
262 30509B

### **Risotto - Eine Italienreise**

Risotto ist ein typisches Gericht der italienischen Tradition, das sich jedoch im Laufe der Zeit aus verschiedenen Gründen verändert hat. Es gibt verschiedene Versionen von Risotto und unzählige Rezepte. In diesem Kurs bereiten wir nicht nur die oben genannten Spezialitäten zu, sondern begeben uns auch auf eine Entdeckungsreise durch die Regionen Italiens, ihre Geschichte und Traditionen. Sandra wird mit den Teilnehmenden an drei verschiedenen Stationen kochen: risotto alla milanese (Lombardei), sartú di riso alla napoletana (Kampanien) und risotto con bottarga (Sardinien). Lisa wird die italienische Tradition und Kultur des Risottos näherbringen und viele interessante Anekdoten aus ihrem Heimatland erzählen. Wer mag, kann natürlich auch das ein oder andere Wort Italienisch rund um die "cucina" lernen.

Sandra König, Lisa Puddu Geisler  
Fr, 25.09.2026, 18:00 - 21:45 Uhr  
1 Termin, 5 UStd  
Burgdorf, RBG (IGS), Vor dem Celler Tor 50  
Preis: 59,00 €  
262 30510B

### **NEU!** Gesunde, schnelle Abendküche

An diesem Abend erhalten die Teilnehmenden Anregungen für die gesunde und alltagstaugliche Abendküche. Wir bereiten leckere und figurfreundliche kalte und warme Gerichte zu, die innerhalb von 20 - 30 Minuten fertig sind und somit eine gesunde, vollwertige Ernährung im Alltag ermöglichen. Für die Lebensmittel wird vor Ort in bar eine Umlage von 12,00 Euro pro Person eingesammelt (bitte das Geld passend mitbringen).

Die Kursleiterin ist zertifizierte Ernährungsberaterin und Gewichtcoach.  
Nicole Hafer  
Di, 29.09.2026, 18:00 - 21:00 Uhr  
1 Termin, 4 UStd  
Burgdorf, RBG (IGS), Vor dem Celler Tor 50  
Preis: 30,00 €  
262 30511B

### **NEU!** Antientzündliche Ernährung - Teil 2

vegetarisch

Das Wissen vom ersten Abend wird erweitert und wir kochen neue Rezepte für die tägliche, antientzündliche Ernährung voller sekundärer Pflanzenstoffe, Antioxidantien, gesunder Fette und Geschmack! Die Zutaten sind vorwiegend in Bio-Qualität. Die Kursleiterin ist geprüfte Gesundheitsberaterin (GGB).

Annette Pannwitz-Czogalla  
Mi, 30.09.2026, 18:00 - 21:45 Uhr  
1 Termin, 5 UStd  
Burgdorf, RBG (IGS), Vor dem Celler Tor 50  
Preis: 57,00 €  
262 30512B

### **NEU!** Longevity-Küche - die pflanzliche Ernährung für Energie und gesundes Altern

Entfalten Sie Ihr volles Energiepotenzial und investieren Sie genussvoll in Ihre Zukunft: In diesem Kurs entdecken Sie die Longevity-Küche als Schlüssel für Gesundheit und Vitalität. Sie lernen, wie pflanzliche Ernährung mit frischem Gemüse, aromatischen Kräutern und nährstoffreichen Hülsenfrüchten Ihren Körper stärkt, Ihre Energie steigert und gesundes Altern unterstützt. Gemeinsam kreieren wir vitalisierende, alltagstaugliche Gerichte aus hochwertigen Bio-Zutaten - voller Geschmack, Leichtigkeit und Nährstoffdichte. Es wird vermittelt, wie einfach es sein kann, sich bewusst und genussvoll „vital zu essen“. In diesem Kurs wird rein pflanzlich, ei-, laktose-, glutenfrei und vollwertig gekocht. Die Zutaten stammen aus biologischem Anbau. Die Lebensmittelumlage liegt bei ca. 19 -22 € pro TN (inkl. Gewürzöl) und wird direkt im Kurs eingesammelt.

Patricia Hauser  
Di, 06.10.2026, 18:00 - 21:45 Uhr  
1 Termin, 5 UStd  
Burgdorf, RBG (IGS), Vor dem Celler Tor 50  
Preis: 35,00 €  
262 30513B



### **NEU!** Hausmannskost aus Italien - italienische Küche ohne viel Tamtam

Die Italiener nannten ihre Armenküche einst Cucina Povera – einfache Gerichte aus schlichten Zutaten. Diese traditionelle Kochphilosophie basiert auf einfachen, saisonalen und regionalen Zutaten sowie der kreativen Verwertung von Resten. Die vermeintlichen Arme-Leute-Teller sind erstaunlich schmackhaft, nachhaltig und gesund. Eines der beliebtesten und gleichzeitig international bekanntesten Gerichte der cucina povera ist die Carbonara. Wir werden an diesem Abend über Italien und Traditionen sprechen (wer mag, kann natürlich auch das ein oder andere Wort Italienisch rund um die "cucina" lernen) und leckere Gerichte zubereiten: Pasta e patate (Kartoffelsuppe „speciale“) aus dem Süden Italien, Pizzoccheri, Nudeln aus Buchweizen und Weizenmehl, mit Kartoffeln, Mangold und Käse aus dem Norden, Pasta cacio e pepe, Nudeln aus der Mitte Italiens mit Pecorino und Pfeffer. Auch die Nudeln werden an diesem Abend frisch zubereitet.

Sandra König, Lisa Puddu Geisler  
Fr, 09.10.2026, 18:00 - 21:45 Uhr  
1 Termin, 5 UStd

Burgdorf, RBG (IGS), Vor dem Celler Tor 50  
Preis: 59,00 €  
262 30514B



### **NEU!** Spooky, tasty & fun - Halloween-Kochkurs

Lust auf ein bisschen Küchen-Magie? Dann kommen Sie zu unserem lecker-lockeren Halloween-Kochkurs! Wir kochen gemeinsam herbstlich-gruselige Gerichte und Sie erlernen einige Küchenkniffe für authentisches gruseliges Aussehen. Dazu erfahren Sie von der Kursleiterin, die auch Englischdozentin und eine echte USA-Kennerin ist, viel Wissenswertes über Geschichte und Kultur des Festes und wo Halloween eigentlich herkommt - nämlich aus der Mischung aus irischen Traditionen (Samhain) und dem späteren amerikanischen Einfluss. Überraschend spannend - und super lecker! Damit's richtig stimmungsvoll wird, bereiten wir auch einen alkoholfreien Halloween-Drink zu.

Also: Kochen, lachen, ein bisschen Gänsehaut - wir freuen uns auf Sie!

Wer mag, darf gern in einem küchentauglichen (Grusel-)Kostüm erscheinen.

Bitte zusätzlich ein Cocktailglas mitbringen.  
Wiebke Brauer

Sa, 10.10.2026, 16:30 - 20:30 Uhr  
1 Termin, 5,33 UStd

Burgdorf, RBG (IGS), Vor dem Celler Tor 50  
Preis: 52,00 €  
262 30515B

### **NEU!** Mediterrane Küche und Ernährungsweise - mit neuen Rezepten!

Die mediterrane Küche ist eine der am häufigsten empfohlenen Ernährungsweisen in der Ernährungsmedizin.

Wir kochen daraus leckere, raffinierte, aber dennoch einfache Rezepte, die Sie garantiert nachkochen werden! Die mediterrane Küche gestaltet sich überwiegend vegetarisch sowie mit Fisch und wenig Fleisch. Wir nutzen die herrlichen Aromen durch verschiedene Gewürze und Kräuter und hochwertige Zutaten. Schlemmen Sie sich gesund! Sie erhalten zusätzlich Hintergrundwissen, warum es sich lohnt auf die Mediterrane Ernährung umzusteigen.

Die Zutaten sind überwiegend in Bioqualität. Die Kursleiterin ist zertifizierte Ernährungsberaterin & staatl. gepr.

Hauswirtschaftsleiterin.

Beate Körth

Mi, 28.10.2026, 18:00 - 21:45 Uhr  
1 Termin, 5 UStd

Burgdorf, RBG (IGS), Vor dem Celler Tor 50  
Preis: 55,00 €  
262 30516B



### NEU! Kohlgerichte - leicht und vegetarisch

Der Herbst bietet eine Vielzahl an deftigen Kohlgerichten. An diesem Abend werden wir gemeinsam vegetarische und figurfreundliche Varianten ausprobieren! Die Teilnehmenden lernen alltagstaugliche Rezepte kennen, die in 20 - 30 Minuten zubereitet sind und viele wertvolle Nährstoffe für das Immunsystem enthalten. 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, 29.10.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

1 Termin, 4 UStd

Burgdorf, RBG (IGS), Vor dem Celler Tor 50

Preis: 30,00 €

262 30517B

### NEU! Pasta e basta

Tauchen Sie in diesem VHS-Kurs in die genussvolle Welt der italienischen Küche und Kultur ein.

Sandra zeigt Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie besondere - teils noch wenig bekannte - Nudelsorten selbst herstellen. Dabei vermittelt sie viele praktische Tipps und Tricks direkt aus der Küche, sodass das Nachkochen zu Hause ganz leicht gelingt. Die selbstgemachten Pasta-Kreationen werden anschließend mit aromatischen Saucen kombiniert, die in Deutschland noch als Geheimtipp gelten, in Italien jedoch längst echte Klassiker sind. Abgerundet wird der kulinarische Teil durch einen unterhaltensamen Vortrag über Italien: Lisa nimmt Sie mit viel Herz, Humor und Charme mit in ihre Heimat und erzählt spannende Geschichten über Traditionen, Alltag und Lebensfreude. Freuen Sie sich auf einen Kurs, der Wissen, Genuss und gute Laune wunderbar verbindet.

Sandra König, Lisa Puddu Geisler

Fr, 30.10.2026, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Termin, 5 UStd

Burgdorf, RBG (IGS), Vor dem Celler Tor 50

Preis: 59,00 €

262 30518B

### Wildgerichte

Viele Wildgerichte kommen deftig und klassisch mit Rotkohl, Spätzle oder Knödeln daher. Doch es gibt auch leichte und äußerst raffinierte Alternativen, die im Nu zubereitet sind.

Sandra König

Di, 03.11.2026, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Termin, 5 UStd

Burgdorf, RBG (IGS), Vor dem Celler Tor 50

Preis: 55,00 €

262 30519B

### NEU! Die goldene Küche des Orients - Sinnesreise durch die pflanzliche Aromenwelt

Erwecken Sie Ihre Sinne und entdecken Sie in diesem Kurs die goldene Küche des Orients als sinnliches Gesamterlebnis. Lernen Sie die Kunst intensiver Aromen - von raffinierten Gewürzkompositionen bis zu traditionellen Techniken, die Tiefe, Balance und Authentizität schaffen. Gemeinsam zaubern wir ein mehrgängiges, rein pflanzliches Menü aus hochwertigen Bio-Zutaten: eine harmonische Verbindung aus Farben, Düften und Geschmack, die Auge und Gaumen gleichermaßen verführt. Lassen Sie sich inspirieren, erweitern Sie Ihr kulinarisches Know-how und genießen Sie ein Kocherlebnis, das lange in Erinnerung bleibt - wie ein Abend aus 1001 Nacht.

In diesem Kurs wird rein pflanzlich, ei-, laktose-, glutenfrei und vollwertig gekocht. Die Zutaten stammen aus biologischem Anbau. Die Lebensmittelumlage liegt bei ca. 19 - 22 € pro TN (inkl. Gewürzöl) und wird direkt im Kurs eingesammelt.

Patricia Hauser

Do, 05.11.2026, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Termin, 5 UStd

Burgdorf, RBG (IGS), Vor dem Celler Tor 50

Preis: 35,00 €

262 30520B

### Ernährung in den Wechseljahren

Kennen Sie das? Plötzlich fühlt sich etwas anders an - und oft heißt es nur: „Da müssen Sie durch.“ Doch heute wissen wir: Sie müssen da nicht einfach durch. Sie können aktiv etwas für Ihr Wohlbefinden tun. Dieser Kochkurs verbindet fundiertes Ernährungswissen mit praktischer Umsetzung in der Küche. Ziel ist es, die Teilnehmenden dabei zu unterstützen, die körperlichen Veränderungen in den Wechseljahren besser zu verstehen und durch eine gezielte, alltagstaugliche Ernährung positiv zu begleiten. Insbesondere der Darm benötigt durch das fehlende Östrogen mehr Aufmerksamkeit. Gemeinsam bereiten wir leckere, frische und unkomplizierte Gerichte zu, die sich wunderbar vorkochen lassen und neue Energie für den Alltag schenken. Dabei steht nicht nur das Kochen im Mittelpunkt, sondern auch der Austausch: Erfahrungen teilen, Fragen stellen, voneinander lernen. Die Zutaten sind überwiegend in Bioqualität. Die Kursleiterin ist zertifizierte Ernährungsberaterin & staatl. gepr. Hauswirtschaftsleiterin.

Beate Körth

Mi, 11.11.2026, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Termin, 5 UStd

Burgdorf, RBG (IGS), Vor dem Celler Tor 50

Preis: 54,00 €

262 30521B

### Glücksküche - Wohlfühlgerichte aus der pflanzlichen Küche

An dunklen, verregneten Tagen kann auch unsere Stimmung ziemlich trüb sein - das muss aber nicht sein: es gibt eine schmackhafte, köstliche Lösung: rundum-glückliche 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 ca. 19 - 22 € pro TN (inkl. Gewürzöl) und wird direkt im Kurs eingesammelt.

Patricia Hauser

Do, 12.11.2026, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Termin, 5 UStd

Burgdorf, RBG (IGS), Vor dem Celler Tor 50

Preis: 35,00 €

262 30522B

25 %

#### Vielbucherprämie

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



### Irish Pub Night

Wir feiern einen irischen Abend wie im Pub: mit Musik, irischen Stories und Comedy, Fotovortrag, Quiz und kleiner gälischen Spracheinheit. vor Ort können irische Whiskys erworben und von der Malt Whisky Company Lehrte allerhand Wissenswertes zu den irischen Spezialitäten erfahren werden. Auch können kleine Snacks und kulinarische Geschenke erworben werden. Michael Foley, Annika Schindel, Susanne Kahl, Philip Kölling (Malt Whisky Company)  
Fr, 13.11.2026, 17:00 - 21:30 Uhr  
1 Termin, 6 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6  
Seminarraum 3  
Preis: stand zur Drucklegung  
noch nicht fest  
**262 40629B**

### Histaminarme Küche

Genussvoll kochen - bekömmlich essen  
Eine histaminarme Ernährung bedeutet nicht, auf Vielfalt oder Geschmack zu verzichten. In diesem Kochkurs entdecken Sie, wie Sie mit frischen Zutaten, passenden Zubereitungstechniken und kreativen Rezeptideen genussvolle Gerichte zaubern können, die histaminarm ausgerichtet sind - alltagstauglich, abwechslungsreich und aromatisch.  
Skobjin  
Di, 17.11.2026, 18:00 - 21:45 Uhr  
1 Termin, 5 UStd  
Burgdorf, RBG (IGS), Vor dem Celler Tor 50  
Preis: 57,00 €  
**262 30523B**

### Salto vital - Span-Mex-Küche

Ein Hauch von Spanien und Mexiko weht durch die Küche - wir bereiten vegetarische Tacos, Tapas, Wraps, Enchiladas, Nachos und Dips zu, Sie lernen eine Vielzahl köstlicher, gesunder und rein pflanzlicher Rezepte und Zubereitungsarten kennen, die Sie bestens zu Hause nachkochen können. In diesem Kurs wird rein pflanzlich, ei-, laktose-, glutenfrei und vollwertig gekocht. Die Zutaten stammen aus biologischem Anbau. Die Lebensmittelumlage liegt bei ca. 19 -22 € pro TN (inkl. Gewürzöl) und wird direkt im Kurs eingesammelt.  
Patricia Hauser  
Do, 19.11.2026, 18:00 - 21:45 Uhr  
1 Termin, 5 UStd  
Burgdorf, RBG (IGS), Vor dem Celler Tor 50  
Preis: 35,00 €  
**262 30524B**

### NEU! Weihnachtsbäckerei vollwertig

Sie haben keine Lust, Plätzchen alleine zu backen? Gemeinsam backen wir kleine Köstlichkeiten mit gesunden, vollwertigen Zutaten und weniger Zucker. Ob nordische Makronen und Haferkekse oder deutsche Spekulatius...für jeden Geschmack wird etwas dabei sein. Bei Tee und Kaffee lassen wir uns vom Duft der fertigen Kekse so richtig in Weihnachtsstimmung bringen. Am Ende werden alle Kekse schön verpackt und können an die Lieben verschenkt oder selbst genossen werden. Die Kursleiterin ist zertifizierte Ernährungsberaterin & staatl. gepr. Hauswirtschaftsleiterin.  
Beate Körth  
Sa, 21.11.2026, 14:00 - 17:45 Uhr  
1 Termin, 5 UStd  
Burgdorf, RBG (IGS), Vor dem Celler Tor 50  
Preis: 52,00 €  
**262 30525B**

### NEU! Vegetarische Adventsküche

Die Advents- und Weihnachtszeit bietet viele deftige, fettige und süße Verführungen. Doch es gibt auch figurfreundliche und vegetarische Alternativen. Lassen Sie sich von meinen Ideen für eine ausgewogene Ernährung mit vielen köstlichen Anregungen für die Adventszeit inspirieren. Für die Lebensmittel wird vor Ort in bar eine Umlage von 12,00 Euro pro Person eingesammelt (bitte das Geld passend mitbringen). Die Kursleiterin ist zertifizierte Ernährungsberaterin und Gewichtscoach.  
Nicole Hafer  
Do, 26.11.2026, 18:00 - 21:00 Uhr  
1 Termin, 4 UStd  
Burgdorf, RBG (IGS), Vor dem Celler Tor 50  
Preis: 30,00 €  
**262 30526B**

### NEU! La cucina Italiana - Pane und Antipasti aus Italien

Wir backen gemeinsam einige italienische Brotsorten selbst und bereiten dazu eine Auswahl authentischer Antipasti, die in Italien echte Highlights sind - in Deutschland aber kaum bekannt. Freuen Sie sich auf überraschende Kombinationen wie zum Beispiel Carpaccio di Bottarga mit Sellerie, Bagna Cauda und Frisceau - allesamt authentische, in Deutschland kaum bekannte Antipasti, die aber einfach zuzubereiten und unglaublich lecker sind. Ein Hauch Originalität und Fantasie bringt endlich wieder echte italienische Küche auf den Tisch. Lisa hält einen interessanten Vortrag über ihre Heimat, Traditionen und gibt spannende Einblicke in die italienische (Ess-)kultur. Sandra steht für deutsche Perfektion und Organisation und vermittelt eindrucksvolles Kochhandwerk. Ein Kurs für alle, die italienische Küche wirklich erleben wollen - ehrlich, regional und überraschend anders!  
Sandra König, Lisa Puddu Geisler  
Fr, 27.11.2026, 18:00 - 21:45 Uhr  
1 Termin, 5 UStd  
Burgdorf, RBG (IGS), Vor dem Celler Tor 50  
Preis: 59,00 €  
**262 30527B**

### 25 % Werbeprämie

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

Nähere Informationen dazu finden Sie in den Geschäftsbedingungen.

\*Materialkosten etc. werden nicht berücksichtigt.



### Süße Versuchung - Pralinenworkshop

Manchmal muss es etwas ganz besonderes sein

Tauchen Sie in die Gourmet-Welt des Pralinen-Handwerks ein und kreieren Sie Ihre eigenen kleinen Schätze aus Schokolade. Pralinen sind kleine Kunstwerke, die Herzen höher schlagen lassen, egal ob als kleine Aufmerksamkeit, als Geschenk, oder als genussvolle Belohnung für einen selbst. Es ist zugleich ein wunderschönes Hobby, gerade in der kälteren Jahreszeit. Wir werden verschiedene Arten von Pralinen herstellen, sowohl mit Hohlkörpern als auch freie Pralinen mit Blüten, Gewürzen und Kräutern, zum Beispiel echten Blütenstaub, Lavendelblüten, Blattgold, Minzblättern, und vielem mehr. Es werden keine künstlichen Aromen, sondern vorwiegend Bioprodukte verwendet. Es wird für jeden Geschmack etwas dabei sein. Die Herstellung ist nicht schwer und für jeden machbar. Die Material- und Lebensmittelkosten sind im Kursentgelt enthalten. Bitte eine Schürze und schöne Gläser, Dosen, zwei Geschirrtücher und Getränk mitbringen. Gerne auch Geschenktüten.

Susanne Kahl

Sa, 28.11.2026, 11:00 - 17:00 Uhr

1 Termin, 8 UStd

Burgdorf, RBG (IGS), Vor dem Celler Tor 50

Preis: 88,00 €

262 30528B

### NEU! Mädelsabend: mit Liebe selbst gemacht - pflanzliche Köstlichkeiten zum Verschenken

Egal, ob mit der besten Freundin oder allein - heute Abend bleiben wir Frauen unter uns! Mit guter Laune entspannen wir bei einem schönen Kochabend, bei dem viel Zeit für den Austausch untereinander bleibt. Wir bereiten zahlreiche verschenkbare Köstlichkeiten zum Essen und Trinken - Herzhaftes und Süßes - zu; z.B. Marmelade, Kekse, Pralinen, Schokonaschereien, Anti-Pasti, Gewürzöl. Wir befüllen verschiedene Gläser und Flaschen und basteln auch Kärtchen als Geschenkeanhänger. Hier gibt es die Vielfalt an Geschenkideen: nachhaltig, kreativ und gesund! Sie bekommen auch Ideen und Anregungen, plastikfrei zu verpacken. In diesem Kurs wird ei-, laktose-, weizenfrei und vollwertig gekocht. Fast alle Zutaten stammen aus biologischem Anbau.

Bitte mitbringen: Schneidebrett, Messer, Geschirrtuch, mehrere Schraubgläser in diversen Größen (heiß ausgekocht) Die Lebensmittel- und Materialkosten von 20 - 25 € pro Person werden im Kurs eingepreist.

Patricia Hauser

Sa, 05.12.2026, 17:00 - 21:00 Uhr

1 Termin, 5 UStd

Burgdorf, RBG (IGS), Vor dem Celler Tor 50

Preis: 35,00 €

262 30529B

### NEU! Schwedisches Julbord

Weihnachtlicher Kochkurs voller Genuss, Tradition und nordischer Gemütlichkeit

Dieser weihnachtliche Kochkurs vermittelt grundlegende Kochtechniken und Einblicke in die nordische Festküche. In stimmungsvoller Atmosphäre bereiten wir gemeinsam eine Auswahl authentischer schwedischer Weihnachtsgerichte zu - von herzhaften Klassikern bis hin zu süßen Köstlichkeiten, ergänzt durch fachliche Anleitung und Hintergrundwissen. Die Kursleiterin teilt Erfahrungen aus mehreren Jahren in Nordschweden und vermittelt kulturelle, landeskundliche und kulinarische Inhalte in stimmungsvoller Atmosphäre. Lassen Sie sich von weihnachtlichen Düften, warmem Kerzenschein und skandinavischem Flair verzaubern - und nehmen Sie nicht nur neue Rezepte, sondern auch ein Stück nordische Festkultur mit nach Hause. God Jul och hjärtligt välkommen!

Skobjin

Mo, 07.12.2026, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Termin, 5 UStd

Burgdorf, RBG (IGS), Vor dem Celler Tor 50

Preis: 57,00 €

262 30530B

### NEU! Buon natale in Italien!

Haben Sie Lust auf eine Prise italienischen Weihnachtszauber? Freuen Sie sich auf einen genussvollen Abend, bei dem Sie nicht nur kochen, sondern Italien mit allen Sinnen erleben. Gemeinsam zaubern Sie festliche Klassiker aus verschiedenen Regionen - darunter auch viele besondere Gerichte, die man in Deutschland kaum kennt: von raffinierten Antipasti über traditionelle Festtagsspeisen bis hin zu himmlischen, typisch italienischen Weihnachtsdesserts. Lassen Sie sich überraschen von neuen Aromen, spannenden Kombinationen und echten Geheimtipps aus italienischen Familienküchen. Zwischendurch nehmen wir Sie mit auf eine kleine Reise durch Italiens Weihnachtstraditionen: lebendige Bräuche, festliche Rituale und die besondere Bedeutung von Familie, Genuss und Geselligkeit machen diesen Abend zu etwas ganz Besonderem und einer interkulturellen Erfahrung! Kommen Sie vorbei, kochen Sie mit, probieren Sie Neues - und genießen Sie ein Stück Italien in der schönsten Zeit des Jahres!

Sandra König, Lisa Puddu Geisler

Fr, 11.12.2026, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Termin, 5 UStd

Burgdorf, RBG (IGS), Vor dem Celler Tor 50

Preis: 59,00 €

262 30531B



©Lisa Puddu Geisler



### Weihnachten rein pflanzlich

ein köstliches Festmenü für genussvolle Feiertage

Haben Sie die Nase voll, jedes Weihnachten stundenlang in der Küche zu stehen oder immer das Gleiche zu kochen? In diesem Kurs bereiten wir köstliche vegetarische Gänge zu - Suppe, Salat, verschiedene Hauptgerichte, Dessert, Kuchen und/oder Gebäck. Die Gerichte sind einfach und leicht zuzubereiten und für den Gaumen ein Genuss - frisches Gemüse, Obst, Gewürze, Kräuter und überschaubare Kalorien. Hier ist für jeden Geschmack etwas dabei. In diesem Kurs wird rein pflanzlich, ei-, laktose-, glutenfrei und vollwertig gekocht. Die Zutaten stammen aus biologischem Anbau. Die Lebensmittelumlage liegt bei ca. 19 -22 € pro TN (inkl. Gewürzöl) und wird direkt im Kurs eingesammelt. Patricia Hauser

Sa, 12.12.2026, 17:00 - 21:30 Uhr

1 Termin, 6 UStd

Burgdorf, RBG (IGS), Vor dem Celler Tor 50

Preis: 40,00 €

262 30532B



©Floydine Adobe Stock

### NEU! Weihnachten in New York

Zu Beginn empfängt Dich der Duft von warmem Apfel-Punsch, Zimt und Orangen - wie auf einem winterlichen Weihnachtsmarkt in New York. Lichterketten, Musik und kleine Details sorgen sofort für festliche Stimmung. Gemeinsam bereiten wir ein 3-Gänge-Menü zu: cremige Kürbis-Apfel-Suppe mit feiner Süße, serviert mit knusprigem Nuss-Topping, saftiges Ofenhähnchen (oder vegetarisch gefüllter Kürbis) mit geröstetem Ofengemüse wie Süßkartoffeln und Karotten, dazu eine fruchtig-würzige Cranberry-Sauce und zum Abschluss cremiger Cheesecake im Glas mit knusprigem Keksboden und feiner Vanillenote. Sie erlernen Kochhandwerk sowie Tipps und Tricks zur Zubereitung. Doch für das echte Weihnachtsfeeling geht es dann weiter zu den Weihnachtsmarkt-Stationen! Frisch gebrannte Mandeln werden direkt vor Ort zubereitet - der Duft sorgt für echtes Markt-Feeling.

Dazu gibt es heißen, alkoholfreien Apfel-Punsch. Jeder gestaltet dazu kleine Mitbringsel: ein Glas gebrannte Mandeln, aromatischer Gewürzzucker oder eine Punsch-Gewürzmischung - liebevoll verpackt als Erinnerung.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Arbeitsschürze, Gefäße für die hergestellten Produkte, insbesondere hübsche Dosen, Tüten und/oder Gläser für die "Geschenke".

Susanne Kahl

Mo, 14.12.2026, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Termin, 5 UStd

Burgdorf, RBG (IGS), Vor dem Celler Tor 50

Preis: 62,00 €

262 30533B

### Meal-Prep

Clever vorkochen, gesund genießen

Sie möchten Ihre Woche stressfreier gestalten, ohne dabei auf ausgewogene und leckere Mahlzeiten zu verzichten? In unserem Meal-Prep Kochkurs lernen Sie, wie Sie mit der richtigen Planung und wenigen, effizienten Handgriffen gesunde Gerichte für mehrere Tage vorbereiten können.

Skobjin

Di, 12.01.2027, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Termin, 5 UStd

Burgdorf, RBG (IGS), Vor dem Celler Tor 50

Preis: 57,00 €

262 30534B

### NEU! Cholesterinarm kochen und genießen

Immer mehr Menschen leiden an erhöhten Cholesterinwerten oder möchten sich aufgrund genetischer Vorbelastung frühzeitig mit diesem Thema auseinandersetzen.

An diesem Abend können Sie sich über cholesterinarme Ernährung informieren. Schwerpunkt des Abends wird die gemeinsame Zubereitung von nährstoffreichen und cholesterinarmen Gerichten sein, die wir zusammen probieren werden. Lassen Sie sich von meinen Rezeptideen für Ihren Alltag inspirieren. Für die Lebensmittel wird vor Ort in bar eine Umlage von 12,00 Euro pro Person eingesammelt (bitte das Geld passend mitbringen). Die Kursleiterin ist zertifizierte Ernährungsberaterin und Gewichtscoach.

Nicole Hafer

Do, 14.01.2027, 18:00 - 21:00 Uhr

1 Termin, 4 UStd

Burgdorf, RBG (IGS), Vor dem Celler Tor 50

Preis: 30,00 €

262 30535B



## Sauerteigbrot

Das Sauerteigbrot ist der neue Star der Backküche - aromatisch, saftig, kross - und gesund! Auch der Backprozess macht es zu etwas Besonderem: es bedarf eines Teigansatzes, Geduld, das richtige Timing und am Ende belohnt das duftende Brot! Wie Sie dieses selber herstellen - und geschmacklich variieren können - lernen Sie in diesem Kurs. Die Kursleitung klärt auf über geeignete Mehllarten, die Bedeutung der Hefeart und der Technik der Zubereitung - und Sie setzen es praktisch in die Tat um und erhalten am Ende ihr erstes, eigenes Sauerteigbrot, das gemeinsam verköstigt wird.

Wer bereits eines besitzt, kann gerne ein eigenes Gärkörbchen mitbringen.

Susanne Kahl

Fr, 15.01.2027, 18:00 - 21:00 Uhr

Sa, 16.01.2027, 11:00 - 15:30 Uhr

2 Termine, 10 UStd

Burgdorf, RBG (IGS), Vor dem Celler Tor 50

Preis: 86,00 €

262 30536B

## NEU! Männer an den Herd - Kochen für Einsteiger vegetarisch/vegan

Sie möchten endlich selbst den Kochlöffel schwingen, wissen aber nicht so recht, wo Sie anfangen sollen? Unser Kurs bietet Ihnen den idealen Einstieg in die Welt des Kochens - als Teil einer reinen Männerrunde, in der ganz individuell auf Fragen eingegangen werden kann. In entspannter Atmosphäre vermitteln wir Ihnen die wichtigsten Grundlagen, praktische Tricks und erste Küchentechniken - verständlich, alltagstauglich und ohne nötige Vorkenntnisse. Gemeinsam bereiten wir abwechslungsreiche vegetarische und vegane Gerichte und Beilagen zu. Natürlich können auch Menschen, die schon seit Jahren selber kochen, neue Kniffe und Ideen erhalten, Wissen auffrischen oder einfach nur die Gemeinschaft des gemeinsamen Kochens und Essens genießen.

Skobjin

montags, 18.01.2027 bis 25.01.2027

jeweils von 17:30 - 21:15 Uhr

2 Termine, 10 UStd

Burgdorf, RBG (IGS), Vor dem Celler Tor 50

Preis: 84,00 €

262 30537B

## NEU! Heiße Suppenliebe - international

Ob italienisch, asiatisch, arabisch oder klassisch deutsch, hier finden alle Ihren Lieblingsgeschmack. Entdecken Sie die herrlichen Aromen verschiedener Gewürze der jeweiligen Regionen und genießen Sie die wohltuende Wärme mit jedem Löffel. Die Zutaten sind hauptsächlich vegetarisch und überwiegend in Bioqualität.

Die Kursleiterin ist zertifizierte Ernährungsberaterin & staatl.gepr.

Hauswirtschaftsleiterin.

Beate Körth

Mi, 27.01.2027, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Termin, 5 UStd

Burgdorf, RBG (IGS), Vor dem Celler Tor 50

Preis: 52,00 €

262 30538B

## NEU! Afternoon Tea

Eine süße Reise durch die British Isles und Irland

Tauchen Sie ein in die süße Welt Englands, Irlands und Schottlands! In diesem Kurs entdecken Sie süße Klassiker kennen und lernen, wie Sie diese ganz einfach selbst herstellen können. Sie erwarten: frisch gebackene Scones mit selbst gemachter Clotted Cream, zartes Shortbread, cremiges Lemon Curd, handgemachter Fudge, edle Whiskey-Pralinen, traditionelle Orangen-Bittermarmelade. Anhand von angeleiteten Back- und Kochtechniken sowie Materialkunde lernen Sie, die Institutionen der britisch-irischen Küche selbst herzustellen und kommen diesen Kulturen auf kulinarische Weise näher. Zum Abschluss genießen wir die Köstlichkeiten im Stil eines klassischen „Afternoon Tea“.

Es sind keine Backvorkenntnisse nötig.

Susanne Kahl

Sa, 30.01.2027, 12:00 - 16:45 Uhr

1 Termin, 5 UStd

Burgdorf, RBG (IGS), Vor dem Celler Tor 50

Preis: 58,00 €

262 30539B

## Isernhagen

### Die Küche von Amalfi: von Pasta bis Polenta

Entdecken Sie in diesem Kurs die kulinarischen Schätze der Amalfi-Küste. Tauchen Sie ein in die reiche Tradition der italienischen Küche und lernen Sie, authentische Gerichte zuzubereiten, die von frischen, regionalen Zutaten inspiriert sind, zum Beispiel köstliche Zitronen-Pasta, die mit einer leichten Zitronensauce und frischen Kräutern verfeinert wird, bis hin zu einer cremigen Polenta mit Zitronenbutter.

Sie erhalten Einblick in die Geheimnisse der Zubereitung und in die Techniken, die diese Gerichte so besonders machen. Als krönender Abschluss wird ein köstliches Zitronen Tiramisu zubereitet. Natürlich darf bei diesem Kurs auch der typische Limoncello nicht fehlen!

Susanne Kahl

Di, 08.09.2026, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Termin, 5 UStd

Altwarmbüchen, Schulcampus

Helleweg 1, Schulküche

Preis: 57,00 €

262 30540I

### Schlemmerküche 72

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, 27.10.2026 bis 01.12.2026

jeweils von 18:30 - 21:30 Uhr

6 Termine, 24 UStd

Altwarmbüchen, Schulcampus

Helleweg 1, Schulküche

Preis: 106,00 €

262 30544I

### Chinesische Glücksküche

Inhalt des Kurses sind authentische Rezepte aus der chinesischen Küche, die im Alltag einfach umzusetzen sind und durch ihre Leichtigkeit und Bekömmlichkeit glücklich machen! Lernen Sie hier im Kurs, wie original chinesische Rezepte zubereitet werden, so dass Sie sie auch zu Hause problemlos nachkochen können. Die gesunde Gemüseküche steht dabei im Vordergrund, aber es wird z.B. auch Ente geben.



Xin Schubert  
Sa, 07.11.2026, 09:30 - 19:00 Uhr  
1 Termin, 12 UStd  
Altwarmbüchen, Schulcampus  
Helleweg 1, Schulküche  
Preis: 90,00 €  
262 30545I

### **NEU!** Gemeinsam leichter leben - Austauschgruppe bei Histaminose & MCAS

Du bist nicht allein. Histaminose oder MCAS bringen oft viele Fragen, Unsicherheiten und Herausforderungen im Alltag mit sich - besonders, wenn Reaktionen schwer vorhersehbar sind oder Ernährung plötzlich kompliziert wird. In dieser monatlichen Gruppe findest Du einen geschützten Raum für ehrlichen Austausch, Verständnis und neue Impulse. Hier treffen sich Menschen, die ähnliche Erfahrungen machen - zum Zuhören, Teilen und gegenseitigen Stärken. Was Dich erwartet:

- Offener Austausch über Alltag, Symptome und Strategien
- Gemeinsames Kochen einfacher, gut verträglicher Gerichte
- Praktische Tipps rund um Ernährung, - Selbstfürsorge und Stabilisierung
- Raum für Fragen, Humor und echte Begegnung

Du kannst so kommen, wie Du bist - mit Deinen Themen, Deiner Geschichte und Deinem Tempo. Gemeinsam finden wir Wege, die das Leben vielleicht wieder ein Stück leichter machen. Der Austauschabend findet einmal im Monat statt, ist jedoch einzeln buchbar.

Es können einzelne, oder alle Abende besucht werden, Themen und Rezepte variieren.

Skobjin

262 30542I  
Fr, 11.09.2026, 18:00 - 21:45 Uhr  
1 Termin, 5 UStd  
Altwarmbüchen, Schulcampus  
Helleweg 1, Schulküche  
Preis: 46,00 €

262 30543I  
Fr, 09.10.2026, 18:00 - 21:45 Uhr  
1 Termin, 5 UStd  
Altwarmbüchen, Schulcampus  
Helleweg 1, Schulküche  
Preis: 46,00 €

262 30546I  
Fr, 13.11.2026, 18:00 - 21:45 Uhr  
1 Termin, 5 UStd  
Altwarmbüchen, Schulcampus  
Helleweg 1, Schulküche  
Preis: 46,00 €

262 30551I  
Fr, 11.12.2026, 18:00 - 21:45 Uhr  
1 Termin, 5 UStd  
Altwarmbüchen, Schulcampus  
Helleweg 1, Schulküche  
Preis: 46,00 €

262 30552I  
Fr, 15.01.2027, 18:00 - 21:45 Uhr  
1 Termin, 5 UStd  
Altwarmbüchen, Schulcampus  
Helleweg 1, Schulküche  
Preis: 46,00 €

### **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, Getränk, Geschirrhandtuch und schöne Gläser, Dosen oder gerne auch Geschenktüten mitbringen.

Susanne Kahl  
Mo, 30.11.2026, 18:00 - 21:45 Uhr  
1 Termin, 5 UStd  
Altwarmbüchen, Schulcampus  
Helleweg 1, Schulküche  
Preis: 53,00 €  
262 30548I

### **NEU!** Menüs für die festliche Zeit

vegetarisch

Verschiedene Komponenten, die man untereinander austauschen kann, werden zu einem Festtags-Gericht. Das Beispiel: Rotkohlroulade, Orangensauce, Nußklößchen werden mit weiteren „Baukasten-Teilen“ ergänzt. So zaubern wir kreative, köstliche Menüvariationen - vegetarisch und festlich. Die Zutaten sind vorwiegend in Bio-Qualität. Die Kursleiterin ist geprüfte Gesundheitsberaterin (GGB).

Annette Pannwitz-Czogalla  
Mi, 02.12.2026, 18:00 - 21:45 Uhr  
1 Termin, 5 UStd  
Altwarmbüchen, Schulcampus  
Helleweg 1, Schulküche  
Preis: 57,00 €  
262 30549I

### **NEU!** Schwedisches Julbord

Weihnachtlicher Kochkurs voller Genuss, Tradition und nordischer Gemütlichkeit

Inhalt s. S. 75.

Ines Skobjin

Di, 08.12.2026, 18:00 - 21:45 Uhr  
1 Termin, 5 UStd  
Altwarmbüchen, Schulcampus  
Helleweg 1, Schulküche  
Preis: 57,00 €  
262 30550I

### **Antientzündliche Ernährung**

vegetarisch

...ist im Moment in aller Munde. Kennen Sie sich schon aus? Wir bereiten verschiedene Gerichte zu, die zu Ihrer Vitalität und Gesunderhaltung beitragen können.

Probieren Sie es mit mir aus und entdecke leckere Gerichte voller sekundärer Pflanzenstoffe, Antioxidantien, gesunder Fette und Geschmack! Die Zutaten sind vorwiegend in Bio-Qualität. Die Kursleiterin ist geprüfte Gesundheitsberaterin (GGB).

Annette Pannwitz-Czogalla  
Mi, 20.01.2027, 18:00 - 21:45 Uhr  
1 Termin, 5 UStd  
Altwarmbüchen, Schulcampus  
Helleweg 1, Schulküche  
Preis: 57,00 €  
262 30553I

### **One-Pot Gerichte**

Entdecken Sie die Einfachheit und den Geschmack von „One Pot“-Gerichten! Sie lernen, wie Sie köstliche Mahlzeiten zaubern, die in nur einem Topf zubereitet werden - ideal für die schnelle und unkomplizierte Küche. Von herzhaften Eintöpfen bis zu cremigen Risottos: Lassen Sie sich von der Vielfalt und den Aromen begeistern, die mit minimalem Aufwand und maximalem Genuss entstehen. Perfekt für stressfreie Mahlzeiten im Alltag oder für gesellige Abende!

Susanne Kahl  
Fr, 22.01.2027, 18:00 - 21:45 Uhr  
1 Termin, 5 UStd  
Altwarmbüchen, Schulcampus  
Helleweg 1, Schulküche  
Preis: 53,00 €  
262 30554I



## Lehrte

### Meze - Türkische Vorspeisen

Sie werden an diesem Abend die abwechslungsreichen Vorspeisen „Meze“ kennen und lieben lernen. Die Vielfalt der gesunden 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.

Ayse Sibel Willführ

Mi, 16.09.2026, 17:30 - 21:15 Uhr

1 Termin, 5 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,

Südstr. 1

Preis: 47,00 €

262 30560L

### NEU! Kochen für Anfängerinnen und Anfänger

Sie möchten endlich selbst den Kochlöffel schwingen, wissen aber nicht so recht, wo Sie anfangen sollen? Unser Kurs bietet Ihnen den idealen Einstieg in die Welt des Kochens. In entspannter Atmosphäre vermitteln wir Ihnen die wichtigsten Grundlagen, praktische Tricks und erste Küchentechniken - verständlich, alltags-tauglich und ohne nötige Vorkenntnisse. Gemeinsam bereiten wir abwechslungsreiche Gerichte zu. Natürlich können auch Menschen, die schon seit Jahren selber kochen, neue Kniffe und Ideen erhalten, Wissen auffrischen oder einfach nur die Gemeinschaft des gemeinsamen Kochens und Essens genießen.

Skobjin

262 30561L

dienstags, 22.09.2026 bis 06.10.2026

jeweils von 17:30 - 21:15 Uhr

3 Termine, 15 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,

Südstr. 1

Preis: 121,00 €

### 262 30571L vegetarisch/vegan

dienstags, 19.01.2027 bis 26.01.2027

jeweils von 17:30 - 21:15 Uhr

2 Termine, 10 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,

Südstr. 1

Preis: 84,00 €



### NEU! Mythos & Meze - Eine kulinarische Reise durch Griechenland

Tauche ein in die faszinierende Welt der griechischen Küche. Gemeinsam entdecken wir die Geheimnisse von frischen Kräutern, hochwertigem Olivenöl und einfachen, aber raffinierten Zubereitungsmethoden, die die griechische Küche nicht nur besonders geschmackvoll, sondern auch gesund machen. Dieser Kurs verbindet authentische Rezepte mit modernen Interpretationen. Dabei steht nicht nur das Kochen im Mittelpunkt, sondern auch das gemeinsame Erleben: Geschichten über griechische Esskultur, kleine Anekdoten aus dem Alltag und spannende Einblicke in regionale Besonderheiten machen den Abend lebendig und inspirierend. Die Teilnehmer lernen Schritt für Schritt die Zubereitung klassischer Gerichte wie cremigem Tzatziki, aromatischen Souvlaki-Spießen und dem beliebten Auflauf Moussaka. Ergänzt wird das Menü durch kreative Mezze-Variationen und ein süßes Highlight zum Abschluss.

Susanne Kahl

Do, 01.10.2026, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Termin, 5 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,

Südstr. 1

Preis: 59,00 €

262 30562L

### Brotaufstriche - pikant & süß

- vegetarisch/vegan

Ab sofort gibt es auf Ihrem Esstisch nicht nur Aufschnitt und Käse, sondern eine Vielfalt für Ihr Brot. Wir werden viele verschiedene Varianten von Brotaufstrichen zubereiten. Probieren Sie Orangen-Walnussbutter oder Schoko-Nusscreme („die gesunde Nutella-Alternative“) oder auch Möhren-Tomaten-, Grünkern-Aufstrich usw. zu kleinen Brötchen, die wir frisch backen. Die Lebensmittelkosten sind bereits im Entgelt enthalten. Die Zutaten sind vorwiegend in Bio-Qualität. Die Kursleiterin ist geprüfte Gesundheitsberaterin (GGB).

Annette Pannwitz-Czogalla

Mi, 28.10.2026, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Termin, 5 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,

Südstr. 1

Preis: 55,00 €

262 30563L

### 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, gesunde 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.

Ayse Sibel Willführ

Mi, 04.11.2026, 17:30 - 21:15 Uhr

1 Termin, 5 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,

Südstr. 1

Preis: 48,00 €

262 30564L



### Die Kunst des Fermentierens - Aromen neu entdecken

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Fermentation! In diesem praxisorientierten Kochkurs lernen Sie, wie Gemüse, Früchte und andere Lebensmittel durch natürliche Mikroorganismen zu aromatischen, haltbaren und besonders bekömmlichen Spezialitäten werden. Perfekt für alle, die traditionelle Techniken schätzen und ihre Küche um spannende Geschmackserlebnisse erweitern möchten.

Skobjin

Do, 05.11.2026, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Termin, 5 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,

Südstr. 1

Preis: 57,00 €

262 30565L

### NEU! Die Taschen voller Geschmack: italienisch-europäische Küche

vegetarisch

Wir packen im wahrsten Sinne des Wortes unsere Taschen und begeben uns auf die Reise: gemeinsam zaubern wir verschiedene gefüllte „Taschen“ auf den Teller, wie z.B. Nudeltaschen, Piroggen und Kartoffeltaschen mit entsprechenden Saucen oder Beilagen. Dabei erlernen Sie handwerkliche Kniffe ebenso wie eine gesunde, vegetarische Zubereitung voller Geschmack.

Die Zutaten sind vorwiegend in Bio-Qualität. Die Kursleiterin ist geprüfte Gesundheitsberaterin (GGB).

Annette Pannwitz-Czogalla

Mi, 11.11.2026, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Termin, 5 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,

Südstr. 1

Preis: 57,00 €

262 30566L

### Histaminarme Küche

Genussvoll kochen - bekömmlich essen

Eine histaminarme Ernährung bedeutet nicht, auf Vielfalt oder Geschmack zu verzichten. In diesem Kochkurs entdecken Sie, wie Sie mit frischen Zutaten, passenden Zubereitungstechniken und kreativen Rezeptideen genussvolle Gerichte zaubern können, die histaminarm ausgerichtet sind - alltagstauglich, abwechslungsreich und aromatisch.

Skobjin

Mo, 16.11.2026, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Termin, 5 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,

Südstr. 1

Preis: 57,00 €

262 30547L

### NEU! Schnelle und stressfreie Gerichte vegetarisch

In der Vorweihnachtszeit muss es schnell gehen, aber es soll so gesund und lecker sein, wie immer. Ich zeige Ihnen, wie es mit etwas Vorbereitung gelingt.

Die Zutaten sind vorwiegend in Bio-Qualität. Die Kursleiterin ist geprüfte Gesundheitsberaterin (GGB).

Annette Pannwitz-Czogalla

Mi, 25.11.2026, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Termin, 5 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,

Südstr. 1

Preis: 57,00 €

262 30567L

### 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!

Susanne Kahl

Fr, 04.12.2026, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Termin, 5 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,

Südstr. 1

Preis: 53,00 €

262 30568L

### Alles aus Kohl - Eintöpfe wie zu Omas Zeiten

Entdecken Sie in diesem Kurs die herzhaften Aromen und die wohltuende Wärme traditioneller Küche. Sie lernen, wie Sie aus verschiedenen Kohlsorten köstliche Eintöpfe zaubern, die nicht nur sättigend, sondern auch voller Geschmack sind.

Freuen Sie sich auf einen deftigen Grünkohl-Eintopf, der mit würzigen Wurststücken und Kartoffeln zubereitet wird, sowie auf einen aromatischen Weißkohl-Eintopf, der mit frischem Gemüse und herzhaften Gewürzen begeistert.

Lassen Sie sich von den nostalgischen Rezepten inspirieren, die Erinnerungen an Omas Küche wecken, und genießen Sie die Geselligkeit beim gemeinsamen Kochen.

Wir bringen den Geschmack der "guten alten Zeit" in Ihre Küche und lernen, wie vielseitig und lecker Kohl sein kann!

Susanne Kahl

Di, 12.01.2027, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Termin, 5 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,

Südstr. 1

Preis: 53,00 €

262 30569L

### Türkische Küche - Menü

An diesem Abend lernen Sie die Vielfalt der vitaminreichen türkischen Küche kennen. Aromatische Gewürze, frisches Gemüse und eine schonende Zubereitung der Zutaten zeichnen die türkische Küche aus. Viele Leckereien von Vorspeisen, wie Suppe oder Eintopf, über Hauptgerichte mit Lammfleisch und Beilagen bis hin zu delikaten Desserts, wollen wir an diesem Abend gemeinsam zubereiten und danach in gemütlicher Runde bei einem Glas Wasser verzehren.

Ayse Sibel Willführ

Mi, 13.01.2027, 17:30 - 21:15 Uhr

1 Termin, 5 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,

Südstr. 1

Preis: 49,00 €

262 30570L

### One-Pot Gerichte

Entdecken Sie die Einfachheit und den Geschmack von „One Pot“-Gerichten! Sie lernen, wie Sie köstliche Mahlzeiten zaubern, die in nur einem Topf zubereitet werden - ideal für die schnelle und unkomplizierte Küche. Von herzhaften Eintöpfen bis zu cremigen Risottos: Lassen Sie sich von der Vielfalt und den Aromen begeistern, die mit minimalem Aufwand und maximalem Genuss entstehen. Perfekt für stressfreie Mahlzeiten im Alltag oder für gesellige Abende!

Susanne Kahl

Do, 21.01.2027, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Termin, 5 UStd

Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte,

Südstr. 1

Preis: 53,00 €

262 30572L





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



## 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. BAMF-Integrationskurse, Landessprachkurse für Geflüchtete und Asylsuchende (SEG), Erstorientierungskurse (EOK), offene Kurse „Deutsch als Fremdsprache“ und Prüfungen / Einbürgerungstest

**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

## Lesen und Schreiben lernen

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

Die Kurse A2 und B1 bereiten in ca. 2 Semestern auf die Prüfungen „telc A2“ und „telc Zertifikat Deutsch B1“ vor. Bei ausreichender Nachfrage und Kapazität werden mehrmals im Jahr Prüfungen angeboten. Die Prüfungsentgelte sind nicht im Kursentgelt enthalten.

Termine und Preise für Deutschprüfungen und Einbürgerungstests erfragen Sie bitte bei den Mitarbeiterinnen des Fachbereichs. Nächste Termine:  
 telc B1: 27.08.  
 Einbürgerungstest: 22.09.  
 DTZ: 26.09.

## Projekt MiT - Miteinander in Toleranz



### Region Hannover

Das Projekt MiT – „Miteinander in Toleranz“ wird seit Januar 2007 in Gesamttügerschaft der Region Hannover angeboten und durch die Volkshochschule Ostkreis Hannover durchgeföhrt. Ehrenamtliche Mentorinnen und Mentoren mit hoher interkultureller und sprachlicher Kompetenz sowie eigener Migrationserfahrung unterstützen und beraten junge Menschen mit Migrationshintergrund im Alter von 14 bis unter 27 Jahren und deren Familien beim Übergang von der Schule in den Beruf. Die kostenlosen Beratungsangebote finden entweder in regelmäßigen wöchentlichen Sprechstunden an den Projektstandorten oder im Rahmen individueller Begleitungen in den Familien statt. Ziel des Projekts ist es, den Integrationsprozess der Jugendlichen und ihrer Familien in Gesellschaft und Arbeitswelt nachhaltig zu fördern.

Die Mentorinnen und Mentoren begleiten die jungen Menschen unter anderem zu Behördengängen, unterstützen sie bei Antragstellungen und helfen bei Bewerbungen sowie bei der Suche nach Ausbildungs- und Arbeitsstellen. Darüber hinaus begleiten sie zu Elternabenden, bieten sprachliche Unterstützung bei Elterngesprächen in der Schule und übersetzen wichtige Schreiben wie Elternbriefe, Informationen 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

## Deutsch

### **PRÜFUNG!** Telc Deutsch B1

Mit dieser Prüfung können Sie das Zertifikat telc Deutsch B1 erwerben. Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil. Die schriftliche Prüfung dauert 2 Stunden und 30 Minuten, die mündliche 20 Minuten.

Anmeldeschluss:	24.07.2026
Gebühren:	180,00 Euro
Teilprüfung schriftlich:	140,00 Euro
Teilprüfung mündlich:	140,00 Euro
Do, 27.08.2026, 09:00 - 16:30 Uhr	
1 Termin, 8,67 UStd	
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2	
<b>262 445009L</b>	



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

Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse oder mit geringen Grundkenntnissen. In 60 Unterrichtseinheiten erwerben Sie grundlegende Sprachkenntnisse, um sich in alltäglichen Situationen zu verständigen. Der Kurs legt besonderen Wert auf praxisnahe Kommunikation und behandelt zentrale Themen aus den Bereichen Beruf, Familie, Länder, Speisen sowie Alltags- und Freizeitaktivitäten.

Lehrbuch - Hueber Miteinander! Deutsch für Alltag und Beruf A 1.1, ISBN 978 -3-19-001891-8.

Carsten Haarhaus

donnerstags, 10.09.2026 bis 21.01.2027

jeweils von 16:30 - 19:30 Uhr

15 Termine, 60 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

EDV-Raum

Preis: 250,00 €

**262 440001L**

## Deutsch als Fremdsprache A2.1

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die das Niveau A1 abgeschlossen haben oder schon erste Grundlagen der deutschen Sprache haben. Auf dem Sprachniveau A2.1 erweitern Sie Ihren Wortschatz. Sie lernen, einfache Texte zu lesen und zu schreiben und einfache, kurze Gespräche über ihr Leben im Alltag zu führen. Das Buch "Schritt für Schritt" von Hueber, ISBN 978 31 90 310876 bitte zum Kursbeginn mitbringen.

Tatjana Nikolajewna Surajew

mo und mi, 07.09.2026 bis 18.01.2027

jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr

30 Termine, 60 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 5

Preis: 250,00 €

**262 440003B**

## Deutsch als Fremdsprache A2.2

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die das Niveau A2.1 abgeschlossen haben. Auf dem Sprachniveau A2.2 erweitern Sie Ihren Wortschatz. Sie lernen, einfache Texte zu lesen und zu schreiben und einfache, kurze Gespräche über ihr Leben im Alltag zu führen. Das Buch "Einfach gut!: Deutsch für die Integration A2.2 Kurs- und Arbeitsbuch" (ISBN 978-3-946447-83-2) bitte zum Kursbeginn mitbringen.

Tatjana Nikolajewna Surajew

mo und mi, 07.09.2026 bis 18.01.2027

jeweils von 18:45 - 20:15 Uhr

30 Termine, 60 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 5

Preis: 250,00 €

**262 440004B**

## Deutsch als Fremdsprache B1.1

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die das Niveau A2 abgeschlossen haben. Das bisher Gelernte soll vertieft und erweitert werden. Sie lernen Schritt für Schritt, sich über vertraute Dinge des alltäglichen Lebens auf Deutsch mündlich und schriftlich selbständig zu äußern. Am Ende können sie Kerninhalte von Zeitungsartikeln und längeren Texten verstehen sowie eigene Texte wie z.B. Briefe oder E-Mails schreiben. Das Buch "Einfach gut!: Deutsch für die Integration B1.1 Kurs- und Arbeitsbuch" (ISBN 978-3-946447-84-9) bitte zum Kursbeginn mitbringen.

Tatjana Nikolajewna Surajew

di und do, 08.09.2026 bis 19.01.2027

jeweils von 18:45 - 20:15 Uhr

30 Termine, 60 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Seminarraum 4

Preis: 250,00 €

**262 440005L**

## Deutsch als Fremdsprache B1.2

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die das Niveau B1.1 abgeschlossen haben. Das bisher Gelernte soll vertieft und erweitert werden. Sie lernen Schritt für Schritt, sich über vertraute Dinge des alltäglichen Lebens auf Deutsch mündlich und schriftlich selbständig zu äußern. Am Ende können sie Kerninhalte von Zeitungsartikeln und längeren Texten verstehen sowie eigene Texte wie z.B. Briefe oder E-Mails schreiben. Das Buch "Einfach gut!: Deutsch für die Integration B1.2 Kurs- und Arbeitsbuch" (ISBN 978-3946447856) bitte zum Kursbeginn mitbringen.

Tatjana Nikolajewna Surajew

di und do, 08.09.2026 bis 19.01.2027

jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr

30 Termine, 60 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Seminarraum 4

Preis: 250,00 €

**262 440007L**

## Integrationskurs für gering Literalisierte

Der Kurs richtet sich an Zugewanderte, die bereits mit dem lateinischen Alphabet vertraut sind, jedoch wenig Erfahrung im Lesen, Schreiben und Lernen haben. Im Mittelpunkt steht der Aufbau schriftsprachlicher Kompetenzen, insbesondere das Erlernen und Festigen von Lese- und Schreibstrategien für den Alltag.

Der gesamte Kurs umfasst insgesamt 10 Module mit 900 Unterrichtsstunden Sprachkurs sowie 100 Unterrichtsstunden Orientierungskurs. Auf Antrag kann der Sprachkurs um weitere 300 Unterrichtsstunden verlängert werden.

Eine Teilnahme ist auch für Selbstzahler\*innen möglich (Kosten: 410 €, ermäßigt 300 € pro Modul). Die Anmeldung erfolgt ausschließlich persönlich in Lehrte, s. S. 83.

Detlev Rossa

di, mi, fr, 17.08.2026 bis 17.11.2027

jeweils von 08:15 - 12:15 Uhr

900 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 2

**262 44196B1**

## Allgemeiner Integrationskurs

Der allgemeine Integrationskurs umfasst 700 Unterrichtsstunden und vermittelt Deutschkenntnisse bis Niveau B1 sowie wichtige Informationen über Leben, Kultur, Geschichte und Rechtsordnung in Deutschland. Im Sprachkurs lernen Teilnehmende alltagsnahe Themen wie Arbeit, Wohnen, Gesundheit und Behörden kennen. Der Orientierungskurs behandelt Politik, Gesellschaft und Geschichte Deutschlands.

Der Kurs endet mit den Abschlusstests „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ) und „Leben in Deutschland“ (LiD). Eine Teilnahme ist auch für Selbstzahler\*innen möglich (Kosten: 410 €, ermäßigt 300 € pro Modul).

Die Anmeldung erfolgt ausschließlich persönlich in Lehrte – montags, dienstags und donnerstags von 9:00 bis 12:00 Uhr.

Heidrun Eichner-Schulze, Beata Lerch

mo, di, mi, do, 07.09.2026 bis 30.06.2027

jeweils von 13:00 - 17:00 Uhr

700 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Seminarraum 2

**262 44192L1**



### Allgemeiner Integrationskurs

Der allgemeine Integrationskurs umfasst 700 Unterrichtsstunden und vermittelt Deutschkenntnisse bis Niveau B1 sowie wichtige Informationen über Leben, Kultur, Geschichte und Rechtsordnung in Deutschland. Im Sprachkurs lernen Teilnehmende alltagsnahe Themen wie Arbeit, Wohnen, Gesundheit und Behörden kennen. Der Orientierungskurs behandelt Politik, Gesellschaft und Geschichte Deutschlands. Der Kurs endet mit den Abschlusstests „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ) und „Leben in Deutschland“ (LiD). Eine Teilnahme ist auch für Selbstzahler\*innen möglich (Kosten: 410 €, ermäßigt 300 € pro Modul). Die Anmeldung erfolgt ausschließlich persönlich in Lehrte – montags, dienstags und donnerstags von 9:00 bis 12:00 Uhr.

Yulia Tur

montags, 17.08.2026 bis 17.09.2026

jeweils von 08:15 - 12:15 Uhr

20 Termine, 100 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

kostenfrei

262 44198B1

### PRÜFUNG! Prüfungsvorbereitung auf die DTZ inklusive Prüfung

Unser Vorbereitungskurs richtet sich an Teilnehmende, die die DTZ-Prüfung im Rahmen eines BAMF-Integrationskurses nicht bestanden haben und sich gezielt auf eine Wiederholung vorbereiten möchten. In diesem kompakten Kurs trainieren Sie intensiv alle Prüfungsteile: Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen. Dabei erhalten Sie wertvolle Tipps zur Prüfungsstrategie und haben die Möglichkeit, typische Aufgabenformate kennenzulernen und unter realistischen Bedingungen zu üben. Die DTZ-Prüfung ist für den 04.12.2026 in Lehrte geplant.

Die Anmeldung erfolgt persönlich vor Ort in Lehrte, s. S. 83.

Camilla Hilzendecker

Do, 12.11.2026, 16:30 - 19:45 Uhr

Di, 17.11.2026, 16:30 - 19:45 Uhr

Do, 19.11.2026, 16:30 - 19:45 Uhr

Di, 24.11.2026, 16:30 - 19:45 Uhr

Do, 26.11.2026, 16:30 - 19:45 Uhr

Di, 01.12.2026, 16:30 - 19:45 Uhr

Fr, 04.12.2026, 08:30 - 14:30 Uhr

6 Termine, 24 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 5

Preis: 236,00 €

262 440006B

### Integrationskurs Alpha Lehrte vormittags

Der Integrationskurs mit Alphabetisierung richtet sich an Menschen, die in ihrem Herkunftsland nur wenig oder keine Möglichkeit hatten, eine Schule zu besuchen und deshalb noch nicht oder nur eingeschränkt lesen und schreiben können.

Der gesamte Kurs umfasst insgesamt 10 Module mit 900 Unterrichtsstunden Sprachkurs sowie 100 Unterrichtsstunden Orientierungskurs. Auf Antrag kann der Sprachkurs um weitere 300 Unterrichtsstunden verlängert werden.

Der Kurs schließt mit dem „Deutschtest für Zuwanderer“ (DTZ A2/B1) sowie dem Text "Leben in Deutschland" (LiD) ab.

Eine Teilnahme ist auch für Selbstzahler\*innen möglich (Kosten: 410 €, ermäßigt 300 € pro Modul).

Die Anmeldung erfolgt ausschließlich persönlich in Lehrte - montags, dienstags und donnerstags von 9:00 bis 12:00 Uhr.

Alaa Abdelwahab

montags, 23.11.2026 bis 02.12.2027

jeweils von 08:45 - 12:45 Uhr

200 Termine, 1000 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Seminarraum 3

kostenfrei

262 441XXL





## Kontakte:

### Annika Schindel

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

### Viola Wegener

Sachbearbeiterin  
05132 50 00 - 25  
wegener@vhs-ostkreis-hannover.de

### Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0



## Plattdeutsch

### Platt maakt plietsch - Folgekurs mit erweiterten Grundkenntnissen

Dünnerdags - Klock 5 an'n Namiddag

Du kannst al wat Platt snacken un wullt noch plietscher warrn mit de Spraak? Dann passt düsse Kurs för di. Maak mit un warr noch sekerer mit dat Spreken un mit dien Weten över de plattdüütsche Spraak. Wi arbeidt in: „Platt-dat Lehrbook“ (üm un bi af Stremel 5).

Hest du Grundkenntnisse? Dann kannst du ok anmellen, wenn du die eersten beiden Kurse nich mitmaakt hest.

Hildegard Meyer-Glose  
donnerstags, 12.11.2026 bis 17.12.2026  
jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr

6 Termine, 12 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6  
Seminarraum 3

Preis: 58,00 €  
262 42705B

### ...un wieter geiht dat mit Plattdüütsch - Folgekurs mit leichten Vorkenntnissen

Dünnerdaags Viddel na 3

Du hest Grundlagen un weetst al'n beten över de plattdüütsche Spraak? Dann maak mit - snacken, lesen, lustern. Wi arbeidt mit „Platt-dat Lehrbook“ vun Hartmut Arbatzat. Wi willt de Wöör för Tahlen, Farven, Kleedasch usw. wedderholen un anwenden. De Snackeree schall nich to kort kamen. Mit'n beten Moot kannst du ok as Anfänger instiegen.

Du hast Grundlagen und weißt schon ein bisschen über die plattdeutsche Sprache? Dann mach mit - sprechen, lesen, zuhören. Wir arbeiten mit „Platt dat Lehrbook“ von Hartmut Arbatzat. Wir wollen die Wörter für Zahlen, Farben, Kleidung usw. wiederholen und anwenden. Gespräche sollen nicht zu kurz kommen. Mit ein bisschen Mut kannst du auch als Anfänger einsteigen.

Hildegard Meyer-Glose  
donnerstags, 12.11.2026 bis 17.12.2026  
jeweils von 15:15 - 16:45 Uhr

6 Termine, 12 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6  
Seminarraum 3

Preis: 58,00 €  
262 42706B

### Bildungsurlaub: Niederdeutsche Sprache und Kultur

Mit Plattdüütsch dör't Fröhjohr

Sie werden im Rahmen dieser Fortbildung von einer Muttersprachlerin 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.

Einen weiteren Schwerpunkt bildet dabei der Themenbereich Essen und Lebensmittel, es werden vielfältige plattdeutsche Namen von Kräutern und Gemüsesorten vermittelt sowie spezifische niederdeutsche Ausdrucksformen und deren Verwendung. Zur Vertiefung finden eine Kräuterexkursion sowie eine Kocheinheit auf niederdeutsch statt. Vorkenntnisse des Niederdeutschen sind nicht erforderlich. Unterschiedliche Voraussetzungen der Teilnehmerinnen werden berücksichtigt. Ebenso werden die regionalsprachlichen Verschiedenheiten und Besonderheiten einbezogen. Eine Exkursion (Kräuterführung) sowie die gemeinsame Zubereitung einer kleinen Mahlzeit sind Teil des Programms, die Kosten dafür bereits im Preis enthalten. In Verbindung mit dem praktischen Tun Freude entwickeln, das Sprechen erproben und „Lust auf mehr!“ bekommen. In der Kursgebühr enthalten sind Kosten für das Seminar, die Seminarunterlagen, die Exkursion sowie die Lebensmittel für die Kocheinheit. Der Bildungsurlaub ist in Niedersachsen, Berlin und Nordrhein-Westfalen anerkannt. VA-Nr.: B25-127750-52  
Hildegard Meyer-Glose  
montags, 23.03.2026 bis 27.03.2026  
jeweils von 09:00 - 16:00 Uhr  
5 Termine, 40 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6  
Seminarraum 1  
Preis: 254,00 €  
261 42791B



## Englisch

### Teilzeit-Bildungsurlaub: English Refresher - Galway

Galway - die kulturelle Hauptstadt Westirlands und im Jahr 2020 sogar Kulturhauptstadt Europas - und Sie können im September 2026 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, B2 oder C1 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". 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, 375 Euro (inkl. Lehrbuch und Stadttour auf Englisch) 09:00 - 15:00, 30 UE, 475 Euro (inkl. Lehrbuch und Stadttour auf Englisch) 5 Tage Teilzeit-Bildungsurlaub, Aufenthalt in der Partnerunterkunft "The Connacht Hotel Galway" von So bis So. Preis für 7 Nächte im Doppelzimmer zur Einzelnutzung (inkl. Frühstück, WLAN, Pool): 770 Euro Preis für 7 Nächte im Doppel- oder Zweibettzimmer zu Zweit (inkl. Frühstück, WLAN, Pool): 820 Euro Der Kurs ist in Niedersachsen und Berlin als Teilzeit-Bildungsurlaub anerkannt. VA-Nr.: Die VA-Nummer ergibt aus der jeweiligen Einstufung des Sprachniveaus (A1 - C1) Annika Schindel Mo, 21.09.2026 bis Fr, 25.09.2026 Atlantic Language Galway Preis: 100,00 € 262 40699A

### Irish Pub Night

Wir feiern einen irischen Abend wie im Pub: mit Musik, irischen Stories und Comedy, Fotovortrag, Pub Quiz und kleiner gälischer Spracheinheit. vor Ort können irische Whiskys erworben und von der Malt Whisky Company Lehrte allerhand Wissenswertes zu den irischen Spezialitäten erfahren werden. Auch können kleine Snacks und kulinarische Geschenke erworben werden. Michael Foley, Annika Schindel, Susanne Kahl, Philip Kölling (Malt Whisky Company) Fr, 13.11.2026, 17:00 - 21:30 Uhr 1 Termin, 6 UStd Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6 Seminarraum 3 Preis: 45,00 €(inkl. eine Portion Irish Stew (vegetarische Variante möglich) 262 40629B

### Weltreise durch Wohnzimmer

- was bedeutet das? In dieser besonderen Kursreihe wird die Welt ein Stück näher gerückt – ganz ohne Kofferpacken. Menschen aus verschiedenen Ländern und Kulturen öffnen für Sie ihre Türen und laden Sie ein in ihr Wohnzimmer - für zwei Stunden Begegnung auf Augenhöhe, interkulturellen Austausch und Gastfreundschaft.

### Little Woman's Christmas in Irland

In diesem Fall lädt unsere Fachbereichsleiterin in ihr "VHS-Wohnzimmer" ein, zu einem stimmungsvollen, irischen Abend, der zugleich die Weltreisen und die Weihnachtszeit mit einem eher unbekanntem Brauch beschließt: dem Little Women's Christmas (Nollaig na mBan).

An diesem Tag treffen sich Frauen traditionell in Gruppen um sich von den Weihnachtstagen zu erholen und gemütliche Runden unter Freundinnen zu genießen. Dieser spezielle Brauch eignet sich wunderbar, um in die vielseitige und spannende irische Kultur einzutauchen - mit ein paar wichtigen englischen und gälischen Redewendungen, Anekdoten und jeder Menge Reisetipps. Tee und ein kleiner Snack sind im Preis enthalten. Nur für Frauen. Annika Schindel Mi, 06.01.2027, 18:00 - 20:15 Uhr 1 Termin, 3 UStd Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6 Seminarraum 1 Preis: 9,00 € 262 10906B

### Irland - Local histories: Tales from rural Ireland

Tauchen Sie hier ein in authentische, irische Lokalgeschichte und ein Wohnzimmer voller Geschichten, Erinnerungen und Anekdoten im ländlichen Irland. Ein Historiker mit starkem Bezug zu Lokalgeschichte und Tradition wird lebendig über das Irland von gestern und heute berichten. Es sind Englischkenntnisse von mind. B1 notwendig. Padraic Kilduff 08.10.2026, 18:00 - 20:15 Uhr 1 Termin, 3 UStd Online, Zoom Preis: 5,00 € 262 109050



Burgdorf

**NEU!** Englisch für die Reise A2

Ein Pint im irischen Pub, ein Bummel über den Camden Market in London oder ein Roadtrip durch Kanada - mit ein paar Englischkenntnissen wird Ihre Reise gleich noch schöner! In diesem Intensivkurs lernen Sie, typische Urlaubssituationen sprachlich sicher zu meistern und die englische Sprache mit Freude auszuprobieren. Sie erwerben oder festigen in zügigem Tempo die wichtigsten Sprachkenntnisse der Niveaustufe A2. Behandelt werden zentrale Reisetemen wie Begrüßung und Vorstellung, Orientierung und Wegbeschreibungen, Unterkunft, Restaurantbesuche, Einkaufen, öffentliche Verkehrsmittel sowie Gespräche im Alltag. Der Kurs richtet sich an Personen mit Vorkenntnissen im fortgeschrittenen Anfängerbereich (z.B. früheres Schulenglisch), die ihr Englisch auffrischen und endlich wieder selbstbewusst anwenden möchten. Durch abwechslungsreiche Übungen und realitätsnahe Dialoge gewinnen Sie mehr Sicherheit für die Verständigung auf Reisen. Es wird mit Kopien gearbeitet.  
Benjamin Milano  
donnerstags, 16.07.2026 bis 02.09.2026  
jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr  
8 Termine, 16 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6  
Seminarraum 4  
Preis: 74,00 €  
261 40639B

**NEU!** Englisch von Anfang an - A1.1.

Sie möchten endlich Englisch lernen, haben aber bisher keine Vorkenntnisse? Oder Ihr Englischunterricht an der Schule ist so weit weg, dass Sie gerne noch einmal von Anfang an beginnen möchten? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! In einer entspannten, wertschätzenden Lernatmosphäre führen wir Sie Schritt für Schritt an die englische Sprache heran. Gemeinsam erarbeiten wir wichtige Grundlagen für Alltag und Reisen - von ersten Redewendungen über einfache Gespräche bis hin zu grundlegender Grammatik. Spielerische Übungen, abwechslungsreiche Methoden und alltagsnahe Themen helfen Ihnen, schnell Sicherheit beim Sprechen, Verstehen und Lesen zu gewinnen. Der Kurs richtet sich an Erwachsene jeden Alters, die ganz von vorne beginnen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.  
Benjamin Milano  
dienstags, 08.09.2026 bis 22.12.2026  
jeweils von 16:45 - 18:15 Uhr  
14 Termine, 28 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6  
Seminarraum 4  
Preis: 122,00 €  
262 40636B

**Englisch A1**

Ein Kurs für Teilnehmende mit Grundkenntnissen (ca. 4 Semester VHS). Praxisorientiert, alltagsnah und in einer lockeren Atmosphäre können Sie Ihre Kenntnisse aus dem vorangegangenen Semestern vertiefen und erweitern. Lehrbuch: Go for it! A1, hueber, ISBN 978-3-19-102938-8, ab Lektion 8.  
Sandra Anunciação-Göbert  
donnerstags, 10.09.2026 bis 17.12.2026  
jeweils von 19:30 - 21:00 Uhr  
13 Termine, 26 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
EDV-Raum  
Preis: 114,00 €  
262 40681B

**NEU!** Englisch Auffrischung A1/A2

Sie haben schon einmal Grundkenntnisse der englischen Sprache erlangt, aber diese sind etwas eingerostet? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! In einer entspannten, wertschätzenden Lernatmosphäre wiederholen wir Schritt für Schritt die Grundlagen der Anfängerstufen A1 und A2. Gemeinsam wiederholen und vertiefen wir wichtige Grundlagen für Alltag und Reisen - von ersten Redewendungen über einfache Gespräche bis hin zu grundlegender Grammatik. Spielerische Übungen, abwechslungsreiche Methoden und alltagsnahe Themen helfen Ihnen, schnell Sicherheit beim Sprechen, Verstehen und Lesen zu gewinnen. Der Kurs richtet sich an Erwachsene jeden Alters, die schon einmal Grundkenntnisse erworben haben (A1/A2). Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.  
Benjamin Milano  
dienstags, 08.09.2026 bis 22.12.2026  
jeweils von 18:20 - 19:50 Uhr  
14 Termine, 28 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6  
Seminarraum 4  
Preis: 122,00 €  
262 40639B

**Name:**  
Mary Tsoglina  
**bei der VHS seit:**  
2017  
**Unterrichtsbereich(e):**  
Englisch  
**Das macht Erwachsenenbildung für mich besonders:**  
Die Möglichkeit, beobachten zu können, wie Teilnehmende an Selbstvertrauen gewinnen, während sie sich in einer neuen Sprache ausdrücken. Ich liebe es, wie jede Unterrichtsstunde neue Perspektiven eröffnet und gemeinsame Momente des Wachstums ermöglicht.





**NEU! Bildungsurlaub Englisch  
Auffrischung A1/A2**

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmende mit Grundkenntnissen der englischen Sprache, die ihre vorhandenen Kenntnisse auffrischen, festigen und im beruflichen wie privaten Alltag sicherer anwenden möchten. Der Kurs bietet eine praxisnahe und kommunikative Vertiefung bzw. Wiedereinstieg in die englische Sprache auf den Anfängerstufen A1/A2. Im Mittelpunkt stehen typische Gesprächssituationen aus Alltag und Beruf. Die Teilnehmenden erweitern ihren Wortschatz, wiederholen grundlegende Grammatikstrukturen und trainieren gezielt das Hörverstehen sowie die mündliche Ausdrucksfähigkeit. Durch abwechslungsreiche Übungen, Dialoge, Gruppenarbeiten und kurze Präsentationen wird die aktive Sprachverwendung gefördert. Behandelt werden unter anderem folgende Themen:

- sich vorstellen und Kontakte knüpfen  
Small Talk und einfache berufliche Kommunikation
- Telefonieren und kurze geschriebene Nachrichten auf Englisch
- Termine, Reisen und Wegbeschreibungen  
Alltagssituationen im internationalen Umfeld
- Wiederholung wichtiger Grammatik  
(Zeiten, Fragen, Satzbau)

Ziel des Bildungsurlaubs ist es, Hemmungen beim Sprechen abzubauen und mehr Sicherheit im Umgang mit der englischen Sprache zu gewinnen.

VA-Nr.: folgt.

Mary Tsoglina

Mo, 19.10.2026, 09:00 - 14:00 Uhr  
Di, 20.10.2026, 09:00 - 14:00 Uhr  
Mi, 21.10.2026, 09:00 - 14:00 Uhr  
Do, 22.10.2026, 09:00 - 14:00 Uhr  
Fr, 23.10.2026, 09:00 - 14:00 Uhr

5 Termine, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 1

Preis: 162,00 €

**262 406911B**

**Englisch Auffrischung A2/B1**

Nie wieder sprachlos unterwegs! Dieser Kurs vermittelt praxisorientierte Grundlagen der englischen Sprache. Er richtet sich an Personen, die schon einmal fortgeschrittene Kenntnisse erworben haben und diese auffrischen möchten.

Lehrwerk: Great! B1 2nd Edition, Klett, ISBN 978-3-12-501776-4, ab ca. Lektion 3.

Christa Becker

dienstags, 08.09.2026 bis 22.12.2026

jeweils von 15:30 - 17:00 Uhr

14 Termine, 28 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 3

Preis: 122,00 €

**262 40691B**

**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, 17.09.2026 bis 17.12.2026

jeweils von 08:55 - 10:25 Uhr

12 Termine, 24 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 1

Preis: 106,00 €

**262 40603B**

**NEU! Bildungsurlaub Englisch B1 -  
Business and Travel**

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse für Beruf und Reisen auffrischen und mehr Sicherheit im Sprechen gewinnen? In diesem Bildungsurlaub erweitern Sie praxisnah Ihre Sprachkompetenz auf dem Niveau B1. Der Kurs verbindet typische Situationen aus dem Berufsalltag mit kommunikativen Themen rund um das Reisen und internationale Begegnungen. Im Mittelpunkt stehen die Wiederholung und Festigung wichtiger grammatikalischer Strukturen, die Erweiterung des Wortschatzes sowie die Verbesserung der mündlichen Ausdrucksfähigkeit. Durch abwechslungsreiche Übungen,

Dialoge, Rollenspiele und Gruppenarbeiten trainieren die Teilnehmenden insbesondere das freie Sprechen und das sichere Verstehen alltäglicher Gesprächssituationen.

Themen des Kurses sind unter anderem:

- berufliche Kommunikation und Small Talk
- Meetings, Telefonate und E-Mails
- Geschäftsreisen und internationale Kontakte
- Hotel, Flughafen und Restaurant
- Orientierung, Kultur und Freizeit auf Reisen
- Auffrischung zentraler Grammatik- und Redemittel auf B1-Niveau

Der Schwerpunkt liegt auf leichter Konversation in entspannter Lernatmosphäre.

Ziel ist es, Hemmungen abzubauen, vorhandene Kenntnisse zu aktivieren und mehr Sicherheit im Gebrauch der englischen Sprache zu gewinnen.

Vorkenntnisse: Englischkenntnisse auf Niveau B1 bzw. vergleichbare Kenntnisse werden vorausgesetzt.

VA-Nr.: folgt.

Mary Tsoglina

Mo, 25.01.2027, 09:00 - 15:45 Uhr

Di, 26.01.2027, 09:00 - 15:45 Uhr

Mi, 27.01.2027, 09:00 - 15:45 Uhr

Do, 28.01.2027, 09:00 - 15:45 Uhr

Fr, 29.01.2027, 09:00 - 15:45 Uhr

5 Termine, 40 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 1

Preis: 212,00 €

**262 406912B**



## 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.

Lehrwerk: A New Start B2, Cornelsen, ISBN 978-346420235-7, ab ca. Lektion 3.

Christa Becker

montags, 07.09.2026 bis 21.12.2026

jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr

14 Termine, 28 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 4

Preis: 122,00 €

262 40678B

## 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, 17.09.2026 bis 17.12.2026

jeweils von 10:30 - 12:00 Uhr

12 Termine, 24 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 1

Preis: 106,00 €

262 40661B

## English Book Club

Kleingruppe

This book club is for people who enjoy reading books in English and would like the opportunity to discuss what they've read with others. A list of books from the best in contemporary English writing will be given on the first evening and then it's one book a month. A great read and then some great discussion afterwards, what could be better?

Michael Foley

montags, 21.09.2026, 26.10.2026 ,

16.11.2026, 14.12.2026, 25.01.2027

jeweils 18:00 - 19:30 Uhr

5 Termine, 10 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 4

Preis: 72,00 €

262 40621B

## 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. Grammatical questions will be dealt with occasionally. Konversationskurs mit Material von der Kursleiterin und von Teilnehmenden. Voraussetzung ca. 7 Jahre Englisch. Das Material wird gegen eine Kopierkostenumlage zu Verfügung gestellt.

Wiebke Brauer

dienstags, 08.09.2026 bis 12.01.2027

jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

15 Termine, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 3

Preis: 130,00 €

262 406611B

## 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.

Michael Foley

mittwochs, 09.09.2026 bis 20.01.2027

jeweils von 09:00 - 10:30 Uhr

15 Termine, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 3

Preis: 130,00 €

262 40671B

### Name:

Merle Mulero

### bei der VHS seit:

2026

### Unterrichtsbereich(e):

Englisch

### Das macht Erwachsenenbildung

### für mich besonders:

Englisch ist für mich ein Türöffner für internationale Verständigung. Durch das Leben in den USA und in Spanien habe ich selbst erlebt, wie eng Sprache und Kultur miteinander verbunden sind. An der Erwachsenenbildung schätze ich besonders den offenen Zugang zur Bildung- denn Lernen sollte allen Menschen möglich sein- und dass die Teilnehmenden sich bewusst aus echtem Interesse für einen Kurs entscheiden. Sprachen entdeckt man am besten lebendig, mit Austausch und auch mit Humor.





## Isernhagen

### **NEU!** Englisch für die Reise A1/A2

Ein Pint im irischen Pub, ein Bummel über den Camden Market in London oder ein Roadtrip durch Kanada - mit ein paar Englischkenntnissen wird Ihre Reise gleich noch schöner. In diesem Intensivkurs lernen Sie, typische Urlaubssituationen sprachlich sicher zu meistern und die englische Sprache mit Freude auszuprobieren. Sie erwerben oder festigen in zügigem Tempo die wichtigsten Sprachkenntnisse der Niveaustufen A1/A2. Behandelt werden zentrale Reisetemen wie Begrüßung und Vorstellung, Orientierung und Wegbeschreibungen, Unterkunft, Restaurantbesuche, Einkaufen, öffentliche Verkehrsmittel sowie einfache Gespräche im Alltag. Dabei stehen praxisnahe Redewendungen, Hörverstehen und mündliche Kommunikation im Mittelpunkt. Der Kurs richtet sich an Personen mit leichten Vorkenntnissen, die ihr Englisch auffrischen möchten, ebenso wie an Lernende, die die Grundlagen in kompakter Form neu erwerben möchten. Es wird mit Kopien gearbeitet.

Benjamin Milano  
dienstags, 21.07.2026 bis 25.08.2026  
jeweils von 16:30 - 18:00 Uhr  
7 Termine, 14 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,  
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3  
Preis: 66,00 €  
261 406361

### **Englisch von Anfang an - A1.1**

Sie möchten endlich Englisch lernen, haben aber bisher keine Vorkenntnisse? Oder Ihr Englischunterricht an der Schule ist so weit weg, dass Sie gerne noch einmal von Anfang an beginnen möchten? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! In einer entspannten, wertschätzenden Lernatmosphäre führen wir Sie Schritt für Schritt an die englische Sprache heran.

Gemeinsam erarbeiten wir wichtige Grundlagen für Alltag und Reisen - von ersten Redewendungen über einfache Gespräche bis hin zu grundlegender Grammatik. Spielerische Übungen, abwechslungsreiche Methoden und alltagsnahe Themen helfen Ihnen, schnell Sicherheit beim Sprechen, Verstehen und Lesen zu gewinnen.

Der Kurs richtet sich an Erwachsene jeden Alters, die ganz von vorne beginnen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Johanna Malinowski  
montags, 31.08.2026 bis 25.01.2027  
jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr  
15 Termine, 30 UStd  
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,  
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1  
Preis: 130,00 €  
262 4065231

### **Englisch für Seniorinnen und Senioren A2/B1**

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!

Johanna Malinowski  
mittwochs, 02.09.2026 bis 27.01.2027  
jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr  
15 Termine, 30 UStd  
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,  
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3  
Preis: 130,00 €  
262 4065221

### **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.

Johanna Malinowski  
dienstags, 01.09.2026 bis 26.01.2027  
jeweils von 10:30 - 12:00 Uhr  
15 Termine, 30 UStd  
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,  
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3  
Preis: 130,00 €  
262 406221

## Lehrte

### **NEU!** Englisch von Anfang an - A1.1

from the very start

Sie möchten endlich Englisch lernen, haben aber bisher keine Vorkenntnisse? Oder Ihr Englischunterricht an der Schule ist so weit weg, dass Sie gerne noch einmal von Anfang an beginnen möchten? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! In einer entspannten, wertschätzenden Lernatmosphäre führen wir Sie Schritt für Schritt an die englische Sprache heran. Gemeinsam erarbeiten wir wichtige Grundlagen für Alltag und Reisen - von ersten Redewendungen über einfache Gespräche bis hin zu grundlegender Grammatik. Spielerische Übungen, abwechslungsreiche Methoden und alltagsnahe Themen helfen Ihnen, schnell Sicherheit beim Sprechen, Verstehen und Lesen zu gewinnen. Der Kurs richtet sich an Erwachsene jeden Alters, die ganz von vorne beginnen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.  
Benjamin Milano  
mittwochs, 09.09.2026 bis 13.01.2027  
jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr  
14 Termine, 28 UStd  
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2  
Seminarraum 3  
Preis: 122,00 €  
262 406351



©Klaus Fischer



## Englisch im zweiten Semester A1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit sehr leichten Vorkenntnissen (ca. 1 Semester VHS), die diese ausweiten oder länger zurückliegende Grundlagen auffrischen möchten. In einer entspannten, wertschätzenden Lernatmosphäre führen wir Sie Schritt für Schritt an die englische Sprache heran. Gemeinsam erarbeiten wir wichtige Grundlagen für Alltag und Reisen - von ersten Redewendungen über einfache Gespräche bis hin zu grundlegender Grammatik. Spielerische Übungen, abwechslungsreiche Methoden und alltagsnahe Themen helfen Ihnen, schnell Sicherheit beim Sprechen, Verstehen und Lesen zu gewinnen. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

William Katete

montags, 07.09.2026 bis 07.12.2026

jeweils von 17:45 - 19:15 Uhr

12 Termine, 24 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Seminarraum 3

Preis: 106,00 €

**262 40631L**

## Englisch A2

In diesem Kurs werden wir unsere sprachlichen Schritte fortsetzen und Neues dazu lernen. Wir starten neu in die Niveaustufe A2, wiederholen und vertiefen aber natürlich auch einige A1-Themen. Neue Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Das neue A2-Lehrwerk, mit dem wir im Laufe des Semesters starten, wird im Kurs bekannt gegeben. Es findet kein Unterricht am 21.09. und 28.09. statt. Der dritte Kurstag findet ausnahmsweise am Dienstag, den 08.09. statt.

Rebecca Jauss

montags, 24.08.2026 bis 07.12.2026

jeweils von 08:30 - 10:00 Uhr

12 Termine, 24 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Seminarraum 1

Preis: 106,00 €

**262 40627L**

## 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 978-3-19-202936-3, ab ca. Lektion 10) ermöglicht einen langsamen und praxisorientierten Lernerfolg. Es sind neue Teilnehmende mit einigen Vorkenntnissen, herzlich willkommen!

William Katete

montags, 07.09.2026 bis 07.12.2026

jeweils von 16:00 - 17:30 Uhr

12 Termine, 24 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Seminarraum 3

Preis: 106,00 €

**262 40633L**

## 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 9. Es findet kein Unterricht am 22. und 29.09. statt.

Rebecca Jauss

dienstags, 25.08.2026 bis 08.12.2026

jeweils von 09:00 - 10:30 Uhr

12 Termine, 24 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Seminarraum 3

Preis: 106,00 €

**262 40623L**

## 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 sind ca. 3-4 Jahre Englisch Erfahrung. Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Lynne Fritsch

mittwochs, 16.09.2026 bis 16.12.2026

jeweils von 10:45 - 12:15 Uhr

12 Termine, 24 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Seminarraum 1

Preis: 106,00 €

**262 406373L**

## Englisch B1+

Wir werden 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. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben. Es findet kein Unterricht am 21. und 28.09. statt.

Rebecca Jauss

montags, 24.08.2026 bis 07.12.2026

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

12 Termine, 24 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Seminarraum 1

Preis: 106,00 €

**262 406239L**

## 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, 16.09.2026 bis 16.12.2026

jeweils von 09:00 - 10:30 Uhr

12 Termine, 24 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Seminarraum 1

Preis: 106,00 €

**262 40683L**

## 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. Es findet kein Unterricht am 21. und 28.09. statt.

Rebecca Jauss

montags, 24.08.2026 bis 07.12.2026

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

12 Termine, 24 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Seminarraum 1

Preis: 106,00 €

**262 406533L**



**NEU! Late Night Talk**

Exploring American Culture in US Late Night Shows

You love a good laugh and are interested in American culture? In this course we will get to know the latest news by watching clips of US Late Night Shows. We will find out what makes America tick by talking about the jokes and exchanging our (European) views on the US American perspective. This course is designed for people who want to train their English language skills and deepen their cultural knowledge of the US by using authentic material. There won't be any grammatical exercises or writing performances. Vorkenntnisse: abgeschlossenes B1 Niveau, oder mehr Merle Mulero  
dienstags, 08.09.2026 bis 06.10.2026  
jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr  
5 Termine, 10 UStd  
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2 Seminarraum 1, Preis: 50,00 €  
**262 40609L**

**Englisch B2**

In diesem Kurs werden Ihre Englischkenntnisse aufgefrischt und vertieft sowie das Sprechen in entspannter Atmosphäre geübt. Voraussetzung sind 6 Jahre Schulenglisch oder vergleichbare Kenntnisse. Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekanntgegeben.  
Lynne Fritsch  
mittwochs, 16.09.2026 bis 16.12.2026  
jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr  
12 Termine, 24 UStd  
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2 Seminarraum 1  
Preis: 106,00 €  
**262 40603L**

**Online**

**NEU! Englisch Auffrischung von Anfang an A1.1 - online**

Sie möchten endlich Englisch lernen, haben aber bisher keine Vorkenntnisse? Oder Ihr Englischunterricht an der Schule ist so weit weg, dass Sie gerne noch einmal von Anfang an beginnen möchten? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! In einer entspannten, wertschätzenden Lernatmosphäre führen wir Sie Schritt für Schritt an die englische Sprache heran. Gemeinsam erarbeiten wir wichtige Grundlagen für Alltag und Reisen - von ersten Redewendungen über einfache Gespräche bis hin zu grundlegender Grammatik. Spielerische Übungen, abwechslungsreiche Methoden und alltagsnahe Themen helfen Ihnen, schnell Sicherheit beim Sprechen, Verstehen und Lesen zu gewinnen. Der Kurs richtet sich an Erwachsene jeden Alters, die ganz von vorne beginnen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.  
Sandra Anuniação-Göbert  
mittwochs, 16.09.2026 bis 16.12.2026  
jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr  
12 Termine, 24 UStd  
VHS Cloud  
Preis: 106,00 €  
**262 406160**

**NEU! Let's Talk Now A2 - Englisch Auffrischung und Konversation online**

Englischkenntnisse reaktivieren, sicherer kommunizieren  
Sie haben bereits Grundkenntnisse in Englisch (ca. Niveau A2), fühlen sich aber etwas „eingerstet“? In entspannter Atmosphäre wiederholen und festigen Sie wichtige Strukturen und Redewendungen, um im Alltag, auf Reisen oder im Beruf wieder sicherer auf Englisch kommunizieren zu können. Ein abgestimmtes Lehrwerk bietet jede Menge abwechslungsreiche Sprechansätze, um bereits auf A2-Niveau viel zu Kommunizieren und das Sprechen in vielfältigen Situationen zu trainieren.  
Sandra Anuniação-Göbert  
dienstags, 15.09.2026 bis 15.12.2026  
jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr  
12 Termine, 24 UStd  
VHS Cloud  
Preis: 106,00 €  
**262 406600**

**Easy Conversation B1/B2**

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 4-5 Jahren Schulenglisch oder vergleichbaren guten Kenntnissen.  
Stefanie Dusenbury  
montags, 07.09.2026 bis 18.01.2027  
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr  
16 Termine, 32 UStd  
Zoom  
Preis: 138,00 €  
**262 406700**

**In Conversation B2**

Wir starten mit der Niveaustufe B2 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 5-6 Jahren Schulenglisch oder vergleichbaren guten Kenntnissen. Lehrwerk: In conversation B2 / C1, 2nd edition - Hybrid Edition allango, Klett, ISBN 978-3-12-501561-6.  
Stefanie Dusenbury  
mittwochs, 09.09.2026 bis 27.01.2027  
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr  
16 Termine, 32 UStd  
Zoom  
Preis: 138,00 €  
**262 406800**





## Kontakte:

### Annika Schindel

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

### Viola Wegener

Sachbearbeiterin  
05132 50 00 - 25  
wegener@vhs-ostkreis-hannover.de

### Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0



## Französisch

## Burgdorf

### **NEU!** Französisch für die Reise A1/A2

Sommerkurs

Ein Café au lait auf einer sonnigen Terrasse, frische Croissants am Morgen oder ein entspannter Bummel über einen französischen Markt - mit ein paar Französischkenntnissen wird Ihre Reise gleich noch schöner. In diesem Intensivkurs lernen Sie, typische Urlaubssituationen sprachlich sicher zu meistern und die französische Sprache mit Freude auszuprobieren. Davon profitieren Sie nicht nur auf Ihrer nächsten Frankreich-Reise, sondern natürlich auch in alle anderen französischsprachigen Regionen der Welt.

Es wird mit Kopien gearbeitet.

Benjamin Milano

montags, 20.07.2026 bis 06.08.2026

jeweils von 10:00 - 12:15 Uhr

6 Termine, 18 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 4

Preis: 82,00 €

261 40836B

### **OUTDOOR!** Französisch im Park - leichte Konversation A2/B1

Sommerkurs

Ein lauer Sommerabend in der Natur und dazu der Klang der französischen Sprache - ein unschlagbares Duo! Wir beschäftigen uns mit abwechslungsreichen Gesprächen, Diskussionen und Kurzgeschichten, die interessant, aber bereits für Teilnehmenden mit abgeschlossenen A2-Vorkenntnissen geeignet sind und erweitern ganz nebenbei Wortschatz und Grammatik im Bereich A2/B1. Unter freiem Himmel kommt da noch mehr savoir vivre auf! Und vielleicht wartet zur Belohnung nach dem Lernen ein prickelnder Cidre...

Es wird mit Kopien gearbeitet. Der Treffpunkt wird vorab bekannt gegeben. Bei schlechtem Wetter findet der Kurstag im Seminarraum statt oder wird verschoben.

Benjamin Milano

donnerstags, 13.08.2026 bis 03.09.2026

jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr

4 Termine, 8 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 4

Preis: 42,00 €

261 40838B

### **NEU!** Französisch Auffrischung A1/A2

Sie haben schon einmal Grundkenntnisse der schönen, französischen Sprache erlangt, aber diese sind etwas eingerostet? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! In einer entspannten, wertschätzenden Lernatmosphäre wiederholen wir Schritt für Schritt die Grundlagen der Anfängerstufen A1 und A2.

Gemeinsam wiederholen und vertiefen wir wichtige Grundlagen für Alltag und Reisen - von ersten Redewendungen über einfache Gespräche bis hin zu grundlegender Grammatik. Spielerische Übungen, abwechslungsreiche Methoden und alltagsnahe Themen helfen Ihnen, schnell Sicherheit beim Sprechen, Verstehen und Lesen zu gewinnen.

Der Kurs richtet sich an Erwachsene jeden Alters, die schon einmal Grundkenntnisse erworben haben (A1/A2). Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Benjamin Milano

dienstags, 08.09.2026 bis 22.12.2026

jeweils von 15:00 - 16:30 Uhr

14 Termine, 28 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 4

Preis: 122,00 €

262 40836B



**NEU! Französisch von Anfang an - A1.1**

Lust auf Französisch? Dann schauen Sie doch mal bei unserem Französischkurs für absolute Anfänger vorbei - ganz entspannt, ohne Druck, und perfekt, wenn Sie bei bonjour, merci und croissant anfangen möchten! Was erwartet Sie?

- einfache Basics, die sofort eingesetzt werden können
- kleine Gespräche für den Alltag
- lockere Übungen zu Vokabeln und Grammatik
- jede Menge Spaß "en français"

Egal ob Sie verreisen möchten, Filme im Original schauen wollen oder einfach nur Lust auf eine neue Sprache haben - tu es le/la bienvenu-e! Das Lehrwerk wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.

Wiebke Brauer

mittwochs, 09.09.2026 bis 20.01.2027

jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr

15 Termine, 30 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 2

Preis: 130,00 €

262 408611B

**NEU! Bildungsurlaub: Französisch von Anfang an - A1.1**

In diesem Bildungsurlaub erarbeiten wir gemeinsam wichtige Grundlagen für Beruf und Alltag - von ersten Redewendungen über einfache Gespräche bis hin zu grundlegender Grammatik. Spielerische Übungen, abwechslungsreiche Methoden und alltagsnahe Themen helfen Ihnen, schnell Sicherheit beim Sprechen, Verstehen und Lesen zu gewinnen. Der Kurs richtet sich an Erwachsene jeden Alters, die ganz von vorne beginnen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

VA-Nummer: folgt.

Benjamin Milano

Mo, 04.01.2027 bis Fr, 08.01.2027

täglich jeweils von 09:00 - 15:30 Uhr

5 Termine, 40 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 1

Preis: 210,00 €

262 40896B

**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. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Kenntnissen sind herzlich willkommen.

Benjamin Milano

mittwochs, 15.09.2026 bis 19.01.2027

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

14 Termine, 28 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 2

Preis: 122,00 €

262 408021B

**Parlons francais! 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.

Es findet kein Unterricht am 27.10. und 03.11. statt.

Cathy Struckmeier

dienstags, 15.09.2026 bis 15.12.2026

jeweils von 15:00 - 16:30 Uhr

10 Termine, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 5

Preis: 90,00 €

262 408171B

**Voyages Neu B1**

Vous avez déjà quelques notions de français. Ce cours vous permet de perfectionner vos connaissances et d'enrichir votre vocabulaire.

Es findet kein Unterricht am 27.10. und 03.11. statt.

Cathy Struckmeier

mittwochs, 16.09.2026 bis 16.12.2026

jeweils von 16:00 - 17:30 Uhr

10 Termine, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 3

Preis: 90,00 €

262 408051B

**Cours de Conversation B1**

Für Teilnehmende mit guten Französischkenntnissen, ca. 5 Jahre Unterricht. Es werden sprachliche Mittel für eine authentische Konversation vermittelt und vielfältige Themen diskutiert. Das Arbeitsmaterial wird am ersten Kurstag festgelegt.

Marie-José Ehresmann

mittwochs, 16.09.2026 bis 02.12.2026

jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr

10 Termine, 20 UStd

Ehlershausen, Feuerwache

Preis: 90,00 €

262 408161B

**Parlons francais! 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.

Es findet kein Unterricht am 27.10. und 03.11. statt.

Cathy Struckmeier

donnerstags, 17.09.2026 bis 17.12.2026

jeweils von 11:00 - 12:30 Uhr

10 Termine, 20 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 3

Preis: 90,00 €

262 408081B

**NEU! La Chandeleur: Der Tag der Crêpes**

Der französische "Tag der Crêpes" wird jedes Jahr am 2. Februar, gefeiert. 40 Tage nach Weihnachten zelebriert er so das Ende des Winters und das zurückkehrende Licht. Gemeinsam wollen wir mehr zu diesem Brauch erfahren und dabei Crêpes genießen. Unser Dozent erzählt dabei von Kultur und Bräuchen rund um den beliebten dünnen Pfannkuchen. Außerdem gibt es eine kleine Spracheinheit - je nach Vorkenntnissen zum Erlernen/Auffrischen einfacher Small-Talk-Floskeln im A1/A2-Bereich, oder leichte Konversation im fortgeschrittenen Bereich. Bitte geben Sie bei der Anmeldung daher Ihre Vorkenntnisse an. Im Entgelt enthalten sind zwei Crêpes und ein Heißgetränk.

Benjamin Milano

Di, 02.02.2027, 15:30 - 17:30 Uhr

1 Termin, 3 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 4

Preis: 16,00 €

262 10937B

**NEU! Französisch & Kochen - Bienvenue en Südfrankreich!**

Inhalt s. S. 70.

Annette Pannwitz-Czogalla, Wiebke Brauer

Mi, 16.09.2026, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Termin, 5 UStd

Burgdorf, RBG (IGS), Vor dem Celler Tor 50

Preis: 62,00 €

262 30505B



## Isernhagen

### **OUTDOOR!** Französisch am See A2/B1

Ein lauer Sommerabend in der Natur und dazu der Klang der französischen Sprache - ein unschlagbares Duo! Wir beschäftigen uns mit abwechslungsreichen Gesprächen, Diskussionen und Kurzgeschichten, die interessant, aber bereits für Teilnehmenden mit angeschlossenen A2-Vorkenntnissen geeignet sind und erweitern ganz nebenbei Wortschatz und Grammatik im Bereich A2/B1. Unter freiem Himmel kommt da noch mehr "savoir vivre" auf! Und vielleicht wartet zur Belohnung nach dem Lernen ein prickelnder Cidre... Der Treffpunkt am Altwarmbüchener See wird vorab bekannt gegeben. Bei schlechtem Wetter findet der Kurstag im Seminarraum statt oder wird verschoben.

Benjamin Milano  
 dienstags, 18.08.2026 bis 01.09.2026  
 jeweils von 16:30 - 18:00 Uhr  
 3 Termine, 6 UStd  
 Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,  
 Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3  
 Preis: 34,00 €  
 261 408361

### **NEU!** Französisch von Anfang an - A1.1

Sie möchten endlich Französisch lernen, haben aber bisher keine Vorkenntnisse? Oder Ihr Französischunterricht an der Schule ist so weit weg, dass Sie gerne noch einmal von Anfang an beginnen möchten? In einer entspannten, wertschätzenden Lernatmosphäre führen wir Sie Schritt für Schritt an die französische Sprache heran. Gemeinsam erarbeiten wir wichtige Grundlagen für Alltag und Reisen - von ersten Redewendungen über einfache Gespräche bis hin zu grundlegender Grammatik. Spielerische Übungen, abwechslungsreiche Methoden und alltagsnahe Themen helfen Ihnen, schnell Sicherheit beim Sprechen, Verstehen und Lesen zu gewinnen. Der Kurs richtet sich an Erwachsene jeden Alters, die ganz von vorne beginnen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Benjamin Milano  
 montags, 07.09.2026 bis 18.01.2027  
 jeweils von 16:30 - 18:00 Uhr  
 16 Termine, 32 UStd  
 Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,  
 Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3  
 Preis: 138,00 €  
 262 408361

### **NEU!** Französisch Auffrischung A1/A2

Sie haben schon einmal Grundkenntnisse der schönen, französischen Sprache erlangt, aber diese sind etwas eingerostet? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! In einer entspannten, wertschätzenden Lernatmosphäre wiederholen wir Schritt für Schritt die Grundlagen der Anfängerstufen A1 und A2. Gemeinsam wiederholen und vertiefen wir wichtige Grundlagen für Alltag und Reisen - von ersten Redewendungen über einfache Gespräche bis hin zu grundlegender Grammatik. Spielerische Übungen, abwechslungsreiche Methoden und alltagsnahe Themen helfen Ihnen, schnell Sicherheit beim Sprechen, Verstehen und Lesen zu gewinnen. Der Kurs richtet sich an Erwachsene jeden Alters, die schon einmal Grundkenntnisse erworben haben (A1/A2). Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Benjamin Milano  
 montags, 07.09.2026 bis 18.01.2027  
 jeweils von 18:10 - 19:40 Uhr  
 16 Termine, 32 UStd  
 Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,  
 Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3  
 Preis: 138,00 €  
 262 408371

### **Cours de Conversation B1** Niveau de français avancé

Conversation à bâtons rompus. Le but est de parler français le plus spontanément possible. Textes courts, culture et littérature.

Claire Deseke  
 mittwochs, 09.09.2026 bis 20.01.2027  
 jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr  
 15 Termine, 30 UStd  
 Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,  
 Hannoversche Str. 23, Seminarraum 2  
 Preis: 130,00 €  
 262 4080521



#### **Name:**

Benjamin Milano

#### **bei der VHS seit:**

2026

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

Englisch, Französisch

#### **Das macht Erwachsenenbildung für mich besonders:**

Die Erwachsenenbildung ermöglicht es mir, Lernende mit ganz unterschiedlichen Hintergründen auf ihrem persönlichen Weg zu begleiten. Besonders schätze ich die Vielfalt der Teilnehmenden und die praxisnahe Vermittlung von Sprachen, die direkt im Alltag und Beruf angewendet werden können. Mein Ziel ist es, einen interaktiven und motivierenden Unterricht zu gestalten, der Selbstvertrauen und Freude am Sprachenlernen fördert.



## Lehrte

### **NEU!** Französisch von Anfang an - A1.1

Sie möchten endlich Französisch lernen, haben aber bisher keine Vorkenntnisse? Oder Ihr Französischunterricht an der Schule ist so weit weg, dass Sie gerne noch einmal von Anfang an beginnen möchten? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! In einer entspannten, wertschätzenden Lernatmosphäre führen wir Sie Schritt für Schritt an die französische Sprache heran. Gemeinsam erarbeiten wir wichtige Grundlagen für Alltag und Reisen - von ersten Redewendungen über einfache Gespräche bis hin zu grundlegender Grammatik. Spielerische Übungen, abwechslungsreiche Methoden und alltagsnahe Themen helfen Ihnen, schnell Sicherheit beim Sprechen, Verstehen und Lesen zu gewinnen. Der Kurs richtet sich an Erwachsene jeden Alters, die ganz von vorne beginnen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Benjamin Milano

mittwochs, 09.09.2026 bis 13.01.2027

jeweils von 18:40 - 20:10 Uhr

14 Termine, 28 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Seminarraum 3

Preis: 122,00 €

**262 40836L**

### **Französisch im zweiten Semester - A1**

In diesem Kurs entdecken Sie die französische Sprache Schritt für Schritt, egal ob aus reiner Sprachbegeisterung oder zur Vorbereitung auf Ihre nächste Reise.

Wir erarbeiten gemeinsam Wörter, Redewendungen und einfache Dialoge, die Sie im Alltag wie auch unterwegs unmittelbar anwenden können. Ergänzt wird der Unterricht durch grundlegende Grammatik, abwechslungsreiche Übungen sowie Einblicke in Kultur und Alltag französischsprachiger Länder. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits sehr leichte Vorkenntnisse haben (ca. 1 Semester VHS).

Claire Deseke

donnerstags, 10.09.2026 bis 21.01.2027

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

15 Termine, 30 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Seminarraum 2

Preis: 130,00 €

**262 40803L**

### **NEU!** Französisch Auffrischung A1/A2

Sie haben schon einmal Grundkenntnisse der schönen, französischen Sprache erlangt, aber diese sind etwas eingerostet? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! In einer entspannten, wertschätzenden Lernatmosphäre wiederholen wir Schritt für Schritt die Grundlagen der Anfängerstufen A1 und A2. Gemeinsam wiederholen und vertiefen wir wichtige Grundlagen für Alltag und Reisen - von ersten Redewendungen über einfache Gespräche bis hin zu grundlegender Grammatik. Spielerische Übungen, abwechslungsreiche Methoden und alltagsnahe Themen helfen Ihnen, schnell Sicherheit beim Sprechen, Verstehen und Lesen zu gewinnen. Der Kurs richtet sich an Erwachsene jeden Alters, die schon einmal Grundkenntnisse erworben haben (A1/A2). Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Benjamin Milano

donnerstags, 10.09.2026 bis 14.01.2027

jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr

14 Termine, 28 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Seminarraum 3

Preis: 122,00 €

**262 40837L**

### **NEU!** Bildungsurlaub: Französisch Auffrischung A1/A2

Sie haben schon einmal Grundkenntnisse der schönen, französischen Sprache erlangt, aber diese sind etwas eingerostet? Dann ist dieser Bildungsurlaub genau das Richtige für Sie! In einer entspannten, wertschätzenden Lernatmosphäre frischen wir Schritt für Schritt die Grundlagen der Anfängerstufen A1 und A2 auf. Gemeinsam wiederholen und vertiefen wir wichtige Grundlagen für Beruf und Alltag - von ersten Redewendungen über einfache Gespräche bis hin zu grundlegender Grammatik. Spielerische Übungen, abwechslungsreiche Methoden und alltagsnahe Themen helfen Ihnen, schnell Sicherheit beim Sprechen, Verstehen und Lesen zu gewinnen. Der Kurs richtet sich an Erwachsene jeden Alters, die schon einmal Grundkenntnisse erworben haben (A1/A2).

VA-Nummer: folgt.

Benjamin Milano

Mo, 11.01.2027 bis Fr, 15.01.2027

täglich jeweils von 09:00 - 15:45 Uhr

5 Termine, 40 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Seminarraum 1

Preis: 210,00 €

**262 40897L**

### **NEU!** Conversation facile - leichte französische Konversation A2/B1

Sie haben bereits gute Kenntnisse der schönen französischen Sprache erlangt und können Gespräche führen, aber Ihnen fehlt die Sprachpraxis? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! In einer entspannten, wertschätzenden Lernatmosphäre üben wir die leichte Konversation anhand von Artikeln, Chansons, Kurzgeschichten und aktuellen Themen. Die Grammatik wird nebenbei und anlassbezogen aufgefrischt. Der Kurs richtet sich an Personen jeden Alters, die bereits fortgeschrittene Kenntnisse (mind. A2 abgeschlossen) haben und diese auffrischen und wiederholen möchten. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Benjamin Milano

donnerstags, 10.09.2026 bis 14.01.2027

jeweils von 18:40 - 20:10 Uhr

14 Termine, 28 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

Seminarraum 3

Preis: 122,00 €

**262 40838L**

**25 %**

### **Vielbucherprämie**

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



## Kontakte:

### Annika Schindel

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

### Viola Wegener

Sachbearbeiterin  
05132 50 00 - 25  
wegener@vhs-ostkreis-hannover.de

### Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0



## Italienisch

### Burgdorf

#### Parliamo Italiano - Italienisch im zweiten Semester A1

Wer eine Sprache lernen möchte, muss erst einmal Spaß daran haben - dieser ist bei uns garantiert!

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die leichte Kenntnisse der italienischen Sprache haben. Mit der Hilfe des Kurs- und Trainingsbuches setzen wir unsere Reise in einer wunderschönen Sprache und in die Kultur des Landes fort, alles in einer lockeren Atmosphäre und alltagsnah. Lehrbuch: Con Piacere nuovo A1 Kurs- und Übungsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-502202-7, sowie Con Piacere nuovo A1 Trainingsbuch, ISBN 978-3-12-525203-5, ab ca. Lektion 2. Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Lisa Puddu Geisler  
donnerstags, 24.09.2026 bis 26.11.2026  
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr  
10 Termine, 20 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6  
Seminarraum 1  
Preis: 90,00 €  
**262 409131B**

#### Italiano Con Piacere A1

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 leichten Vorkenntnissen. Lehrbuch: Con Piacere Nuovo A1 Hybride Ausgabe, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-502202-7, ab ca. Lektion 6, sowie Con Piacere nuovo A1 Trainingsbuch, ISBN 978-3-12-525203-5.

Der Unterricht findet auch in den Herbstferien statt.

Lisa Puddu Geisler  
montags, 21.09.2026 bis 23.11.2026  
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr  
10 Termine, 20 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6  
Seminarraum 1  
Preis: 90,00 €  
**262 409001B**

#### Italienisch per tutti A1

Ohne Stress und mit viel Spaß und Freude erweitern wir die Kenntnisse. Immer besser werden Sie selbständig formulieren und sich in der klangvollen italienischen Sprache ausdrücken können. Ein Kurs für Teilnehmende mit einigen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Con Piacere Nuovo A1 Hybride Ausgabe, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-502202-7, sowie Con Piacere nuovo A1 Trainingsbuch, ISBN 978-3-12-525203-5, ab Lektion 7. Der Unterricht findet auch in den Herbstferien statt.

Lisa Puddu Geisler  
mittwochs, 23.09.2026 bis 25.11.2026  
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr  
10 Termine, 20 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6  
Seminarraum 1  
Preis: 90,00 €  
**262 40941B**

#### 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 Sprechansätze. Daneben werden die Kenntnisse in Grammatik und Wortschatz erweitert und gefestigt.

Lehrbuch: Con Piacere nuovo A2 Hybride Ausgabe, ISBN 978-3-12-502202-7 ab ca. Lektion 4 und Con piacere nuovo A2 Trainingsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-525203-5. Der Unterricht findet auch in den Herbstferien statt.

Lisa Puddu Geisler  
dienstags, 22.09.2026 bis 24.11.2026  
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr  
10 Termine, 20 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6  
Seminarraum 1  
Preis: 90,00 €  
**262 40951B**



Isernhagen

Lehrte

**NEU!** Italienisch von Anfang an - A1.1.

Lust auf Italienisch? Entdecken Sie die Sprache des Dolce Vita! In unserem Anfängerkurs Italienisch lernen Sie auf abwechslungsreiche und praxisnahe Weise die Grundlagen dieser wunderschönen Sprache kennen. Mit einer Kombination aus modernen Lerntechniken, interaktiven Übungen und alltagsnahen Dialogen erwerben Sie Schritt für Schritt erste Sprachkenntnisse, die Sie direkt anwenden können - sei es im Urlaub, im Restaurant oder im Gespräch mit italienischen Freunden. Der Kurs legt besonderen Wert auf lebendiges Lernen: Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben werden gleichermaßen gefördert, sodass Sie schnell Sicherheit im Umgang mit der Sprache gewinnen. Geleitet wird der Kurs von einer italienischen Muttersprachlerin, die nicht nur die Sprache authentisch vermittelt, sondern auch spannende Einblicke in die italienische Kultur, Lebensweise und Traditionen gibt. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Rossana Vecchio  
dienstags, 08.09.2026 bis 12.01.2027  
jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr  
15 Termine, 30 UStd  
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,  
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3  
Preis: 130,00 €  
262 40902I

**Italienisch Konversation B2**

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

Giuliano Perotti  
mittwochs, 16.09.2026 bis 16.12.2026  
jeweils von 08:55 - 10:25 Uhr  
12 Termine, 24 UStd  
Isernhagen N.B., am Orftfelde 71,  
Feuerwehrhaus, Gruppenraum  
Preis: 118,00 €  
262 40992I

**NEU!** Italienisch von Anfang an - A1.1

Inhalt s. 262 40902I, S. 99.  
Rossana Vecchio  
montags, 07.09.2026 bis 11.01.2027  
jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr  
15 Termine, 30 UStd  
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2  
Seminarraum 2  
Preis: 130,00 €  
262 40900L

**Teilzeit-Bildungsurlaub: Italienisch A1.1 - von Anfang an 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, 16.11.2026 bis Fr, 20.11.2026  
täglich jeweils von 09:00 - 14:15 Uhr  
5 Termine, 30 UStd  
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2  
Seminarraum 4  
Preis: 170,00 €  
262 40991L

**Bildungsurlaub: Italienisch A1.1 für Anfänger - Einsteigen und sicher weiterlernen**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die Italienisch systematisch und praxisnah erlernen möchten. Im Fokus stehen alltagstaugliche Redewendungen und Strukturen, die mit Hilfe einfacher und abwechslungsreicher Methoden vermittelt werden. Ziel ist es, ein sprachliches Grundgerüst aufzubauen, das den Einstieg erleichtert und die Grundlage für weiterführende Kurse bildet. Ein Skript sowie ergänzende Audio-Materialien werden zur Verfügung gestellt. Der Bildungsurlaub ist in Niedersachsen, Berlin und Nordrhein-Westfalen anerkannt. Selbstverständlich kann der Kurs auch von Teilnehmenden belegt werden, die ihn nicht als Bildungsurlaub beantragen möchten.

VA-Nummer: B25-127776-75  
Zully Eldag Cidarar  
Mo, 04.01.2027 bis Fr, 08.01.2027  
täglich jeweils von 09:00 - 16:00 Uhr  
5 Termine, 40 UStd  
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2  
EDV-Raum  
Preis: 220,00 €  
262 40992L





## Kontakte:

### Annika Schindel

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

### Viola Wegener

Sachbearbeiterin  
05132 50 00 - 25  
wegener@vhs-ostkreis-hannover.de

### Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0



©Adbdi Photography-Adbe-Stock

## Spanisch

### Burgdorf

#### Spanisch A1

Ein Kurs für Teilnehmende mit wenig Vorkenntnissen (ca. 4 Semester VHS). In einer lockeren Atmosphäre können Sie in diesem Kurs die spanische Sprache entdecken. Durch vielseitige Sprechanlässe können gelernte Wörter und Grammatikstrukturen in der Praxis angewandt und gefestigt werden. Lehrwerk: Con gusto nuevo A1, Klett, ISBN 978-3-12-514676-1, ab Lektion 8. Es findet kein Unterricht am 21.09.26 statt.

Roxana Mariela Mergl  
montags, 07.09.2026 bis 14.12.2026  
jeweils von 09:00 - 10:30 Uhr  
12 Termine, 24 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6  
Seminarraum 3  
Preis: 106,00 €  
262 42231B

#### Spanisch A2.1 hybrid

Ein Kurs für Teilnehmende mit Grundkenntnissen (A1 abgeschlossen). Praxisorientiert, alltagsnah und in einer lockeren Atmosphäre lernen wir weiter auf der Stufe A2. Sie können ganz flexibel von Kurstag zu Kurstag entscheiden, ob Sie vor Ort in Präsenz teilnehmen oder sich online zuschalten möchten - das Hybridformat macht es möglich!

Über die vhs.cloud werden ebenso Arbeitsmaterialien und kleine Aufgaben zur Verfügung gestellt. Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A2, Klett, ISBN 978-3-12-514682-2, ab Lektion 4.

Sandra Anunciação-Göbert  
donnerstags, 10.09.2026 bis 17.12.2026  
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr  
13 Termine, 26 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
EDV-Raum  
Preis: 133,00 €  
262 422075B

#### 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!

Es findet kein Unterricht am 21.09.26 statt.  
Roxana Mariela Mergl  
montags, 07.09.2026 bis 14.12.2026  
jeweils von 10:30 - 12:00 Uhr  
12 Termine, 24 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6  
Seminarraum 3  
Preis: 106,00 €  
262 42221B

## Isernhagen

#### NEU! ¡Hola! Spanisch von Anfang an - A1.1

Ein Einstiegskurs für alle, die Spanisch entdecken möchten - ohne Vorkenntnisse  
Sie träumen von einer Reise nach Spanien oder Lateinamerika? Sie möchten beim nächsten Urlaub vielleicht nicht nur „Hola“ und „Gracias“ sagen können, sondern auch ein kleines Gespräch führen oder sich im Restaurant verständigen? In diesem Spanischkurs lernen Sie auf entspannte und praxisnahe Weise die Grundlagen der spanischen Sprache, in angenehmer Atmosphäre und ohne Leistungsdruck. Im Mittelpunkt stehen einfache Redewendungen, Wortschatz für Alltagssituationen, erste Grammatikkenntnisse und die Freude am Sprechen. Auch kulturelle Einblicke kommen nicht zu kurz. Ein ruhiges Lerntempo, Wiederholungen und Raum für Fragen sorgen dafür, dass alle gut mitkommen.

Mayelin Dobrodt  
dienstags, 22.09.2026 bis 22.12.2026  
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr  
12 Termine, 24 UStd  
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,  
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 2  
Preis: 106,00 €  
262 422062I



**Lehrte**

**Uetze**

**Auswärtig**

**NEU! Spanisch von Anfang an - A1.1.**

In diesem Anfängerkurs lernen Sie die spanische Sprache Schritt für Schritt und können die Vielfalt der spanischsprachigen Welt von Anfang an erleben. Durch interessante Texte und Lernaufgaben entdecken Sie Menschen und ihre Sprache, lernen die Grammatik und werden durch die lockere Kursatmosphäre und lernerorientierte Aufgaben zu echten Sprechhandlungen und zur Entwicklung einer natürlicher Kommunikationsfähigkeit animiert. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben. Elizabeth del Carmen San José Palacio  
mittwochs, 09.09.2026 bis 20.01.2027  
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr  
15 Termine, 30 UStd  
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2  
Seminarraum 4  
Preis: 130,00 €  
262 42241L

**Spanisch im zweiten Semester - A1**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die mit sehr leichten Vorkenntnissen weiter in die spanische Sprache einsteigen möchten und Lust haben, mit Freude und Motivation die Grundlagen weiter zu lernen. Sie entdecken Schritt für Schritt die Sprache und Kultur der spanischsprachigen Welt. Mit abwechslungsreichen Übungen, Dialogen und kleinen Projekten lernen Sie, sich in Alltagssituationen sicher auszudrücken. Lehrwerk: Con gusto nuevo A1, Klett, ISBN 978-3-12-514676-1, ab Lektion 4. Vianey Riveros Castelan  
dienstags, 22.09.2026 bis 02.02.2027  
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr  
15 Termine, 30 UStd  
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2  
Seminarraum 3  
Preis: 130,00 €, 262 42201L

**Spanisch A2**

Ein Kurs für Teilnehmende mit Grundkenntnissen. In einer lockeren Atmosphäre können Sie in diesem Kurs die spanische Sprache entdecken. Lehrwerk: Con gusto nuevo A2, Kurs- und Übungsbuch, Klett-Verlag, ab ca. Lektion 10. Elizabeth del Carmen San José Palacio  
montags, 07.09.2026 bis 11.01.2027  
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr  
15 Termine, 30 UStd  
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2  
Seminarraum 2  
Preis: 130,00 €, 262 42243L

**Spanisch im zweiten Semester - A1**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die mit sehr leichten Vorkenntnissen weiter in die spanische Sprache einsteigen möchten und Lust haben, mit Freude und Motivation die Grundlagen weiter zu lernen. Sie entdecken Schritt für Schritt die Sprache und Kultur der spanischsprachigen Welt. Mit abwechslungsreichen Übungen, Dialogen und kleinen Projekten lernen Sie, sich in Alltagssituationen sicher auszudrücken. Lehrwerk: Con gusto nuevo A1, Klett, ISBN 978-3-12-514676-1, ab Lektion 4. Vianey Riveros Castelan  
mittwochs, 23.09.2026 bis 27.01.2027  
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr  
14 Termine, 28 UStd  
Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15  
Seminarraum 1  
Preis: 130,00 €  
262 42201U

**NEU! Spanisch von Anfang an - A1.1**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ohne Vorkenntnisse in die spanische Sprache einsteigen möchten und Lust haben, mit Freude und Motivation die Grundlagen zu lernen. Sie entdecken Schritt für Schritt die Sprache und Kultur der spanischsprachigen Welt. Mit abwechslungsreichen Übungen, Dialogen und kleinen Projekten lernen Sie, sich in Alltagssituationen sicher auszudrücken - vom Begrüßen und Vorstellen über Einkäufe bis hin zu einfachen Gesprächen im Café oder auf Reisen. Lehrwerk: Con gusto nuevo A1, Klett, ISBN 978-3-12-514676-1, ab Lektion 1. Bitte erst nach dem ersten Kurstag erwerben. Vianey Riveros Castelan  
mittwochs, 23.09.2026 bis 27.01.2027  
jeweils von 16:15 - 17:45 Uhr  
14 Termine, 28 UStd  
Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15  
Seminarraum 1  
Preis: 122,00 €  
262 42203U

In Dénia finden im Oktober 2026 auch Bildungsurlaube auf dem Niveau A2 (vhs Hannover Land) und B1 (Bildungsverein Hannover) statt. Die Kurse unserer Kooperationspartnerinnen finden Sie auf unserer Homepage mit den Kursnummern:  
A2: 262 422 91A  
B1: 262 422 92A

**Bildungsurlaub an der Costa Blanca: Spanisch in Dénia A1.1**

Entdecke die spanische Sprache dort, wo sie lebt: in Dénia, einer charmanten Küstenstadt an der Costa Blanca. In diesem Bildungsurlaub lernst du Spanisch in einer wunderschönen Lernumgebung. Das Angebot richtet sich an Lernende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen, die Spanisch von Anfang an lernen möchten. Und das Beste: Am Nachmittag kannst du das Gelernte direkt in der wunderschönen Stadt Dénia anwenden. Und das ist noch nicht alles - in dieser Woche gibt es auch ein kulturelles Rahmenprogramm am Nachmittag. Wir besuchen den Zentralmarkt, schlendern durch die Altstadt, bestellen viele Tapas und machen einen Ausflug nach Valencia! Bei alledem üben wir selbstverständlich unser Spanisch! Inhalte: Alltagsvokabular und -ausdrücke auf Anfänger-Niveau: Begrüßung, Vorstellung der eigenen Person, Smalltalk, erste Grundlagen für Hotel, Einkaufen und Restaurant. Gerne beraten wir Sie telefonisch oder via Mail. Vorab wird es auch die Möglichkeit geben, die Dozentin online über eine Videokonferenz kennen zu lernen und offene Fragen zu klären. In den Kosten enthalten: Unterricht, Seminarraum; Nicht enthalten sind: An- und Abreise, Unterkunft, Verpflegung, Unternehmungen vor Ort. Die Unterkunfts- sowie Fahrtkosten sind durch die vhs nicht erstattungsfähig. Auch bei kurzfristiger Absage unsererseits, aus von uns nicht verursachten Gründen, können wir keine Kostenrückerstattung übernehmen. Wir empfehlen Ihnen daher, bei Ihren Buchungen darauf zu achten, dass diese stornierbar sind und/oder eine entsprechende Reiserücktrittsversicherung abzuschließen. Es gibt die Möglichkeit über die Dozentin Isabel Ordoñez Reig eine Unterkunft (Apartments direkt über der Sprachschule) zu buchen. Bitte kontaktieren Sie sie bei Interesse per E-Mail: [msisabelordonezreig@gmail.com](mailto:msisabelordonezreig@gmail.com), gerne steht die Fachbereichsleitung Annika Schindel auch für erste Fragen zu Verfügung.  
VA-Nr.: B25-135677-71  
Maria Isabel Ordonez Reig  
Mo, 12.10.2026 bis Fr, 16.10.2026  
täglich jeweils von 09:00 - 16:00 Uhr  
5 Termine, 40 UStd  
Dénia, Spanien  
Preis: 234,00 €  
262 42290A



## Kontakte:

### Annika Schindel

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

### Viola Wegener

Sachbearbeiterin  
05132 50 00 - 25  
wegener@vhs-ostkreis-hannover.de

### Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

## Dänisch

### NEU! Dänisch zum Schnuppern von Anfang an - A1.1 - online

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die noch keine Kenntnisse der dänischen Sprache haben und gerne in einem Schnupperkurs einen ersten Einblick erhalten möchten.

Carin Schwartz  
samstags, 22.08.2026 bis 05.09.2026  
jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr  
3 Termine, 6 UStd  
VHS Cloud  
Preis: 40,00 €  
262 403060

### NEU! Dänisch von Anfang an - A1.1 - online

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die noch keine oder sehr geringe Kenntnisse der dänischen Sprache haben. 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.

Carin Schwartz  
donnerstags, 17.09.2026 bis 10.12.2026  
jeweils von 16:30 - 18:00 Uhr  
11 Termine, 22 UStd  
VHS Cloud  
Preis: 136,00 €  
262 403050

### ONLINE! Dänisch A2.1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die leichte Kenntnisse der dänischen Sprache haben (ca. A1 abgeschlossen). Er vermittelt einen 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. Außerdem werden wir uns mit verschiedenen Themen wie Familie und Wegbeschreibungen beschäftigen. Lehrbuch: "Vi snakkes ved!" aktuell, A2, ISBN 978-3-19-225379-9.

Carin Schwartz  
donnerstags, 10.09.2026 bis 10.12.2026  
jeweils von 08:30 - 10:00 Uhr  
12 Termine, 24 UStd  
VHS Cloud  
Preis: 147,00 €  
262 403010

### ONLINE! Dänisch A2.1

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 wie Wohnformen, Wetter und Essen beschäftigen, wobei Sie viele nützliche Redewendungen lernen werden, um sich über Alltagsthemen austauschen zu können. Es werden außerdem kleine Geschichten gelesen. Lehrwerk: "Vi snakkes ved!" aktuell, A2, ISBN 978-3-19-225379-9, ab Lektion 14.

Carin Schwartz  
dienstags, 08.09.2026 bis 08.12.2026  
jeweils von 18:45 - 20:15 Uhr  
12 Termine, 24 UStd  
VHS Cloud  
Preis: 121,00 €  
262 403020

### ONLINE! Dänisch B1.1

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon etwas Dänisch gelernt haben (A2 abgeschlossen) und gerne ihre Kenntnisse erweitern möchten. Wir werden uns mit verschiedenen Aspekten der dänischen Sprache und Kultur 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. Der Kurs setzt fort mit Kap. 2 im angegebenen Lehrwerk. Lehrbuch: „Så kan du lære det. Dansk for fortsættere - Grundbog“, ISBN 978-3125287730 und "Øvebog", ISBN 978-3-12-528774-7, Gyldendal/Klett, ab Lektion 2. Carin Schwartz

mittwochs, 09.09.2026 bis 09.12.2026  
jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr  
12 Termine, 24 UStd  
VHS Cloud  
Preis: 147,00 €  
262 403030

### ONLINE! Dänisch B1.2

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon Dänisch gelernt haben (B1.1-Niveau abgeschlossen) und gerne ihre Kenntnisse erweitern möchten. Wir werden uns mit verschiedenen Themen wie Essenskultur, Freizeitinteressen und Geschichten beschäftigen. Das Hauptgewicht des Kurses liegt auf dem Verständnis der gesprochenen und geschriebenen Sprache. Anhand von kleinen Texten und Übungen werden die grammatischen Strukturen geübt und der Wortschatz erweitert.

Lehrbuch: „Så kan du lære det. Dansk for fortsættere - Grundbog“, ISBN 978-3125287730 und "Øvebog", ISBN 978-3-12-528774-7, Gyldendal/Klett, jeweils ab Lektion 8. Carin Schwartz  
montags, 07.09.2026 bis 07.12.2026  
jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr  
12 Termine, 24 UStd  
VHS Cloud  
Preis: 121,00 €  
262 403040



## Finnisch

## Schwedisch

### **NEU!** Finnisch von Anfang an - A1.1.

Kleingruppe

Finnisch gehört zu den spannendsten und ungewöhnlichsten Sprachen Europas - logisch aufgebaut, melodisch im Klang und mit einem ganz eigenen Reiz.

In diesem Kurs erhalten Sie einen Einstieg in die finnische Sprache und Kultur - mit abwechslungsreichen Übungen, kleinen Dialogen und interessanten Einblicken in die finnische Lebensweise lernen Sie praxisnah und mit Spaß. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Tuula Leikannen-Wrede

donnerstags, 17.09.2026 bis 19.11.2026

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

8 Termine, 16 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 4

Preis: 86,00 €

262 407111B

### **Finnisch B1**

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 Leikannen-Wrede

donnerstags, 10.09.2026 bis 10.12.2026

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

12 Termine, 24 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6

Seminarraum 4

Preis: 106,00 €

262 407112B

### **NEU!** Den virtuella Sverigeresan - Digitale Schwedischreise A2/B1

Willkommen zu einem Kurs, in dem du eine virtuelle Reise nach und in Schweden machst. Deine virtuelle Sprachreise besteht aus drei schriftlichen, kreativen Aufgaben, bei denen du im Internet Informationen recherchierst, wie z.B. ein Bahnticket buchen oder Informationen über eine Sehenswürdigkeit zusammentragen. Auf diese Weise übst du deine Schreibfähigkeiten, Grammatik, erweiterst deinen Wortschatz und gleichzeitig erfährst du eine Reihe aktueller Fakten über Schweden. Du bekommst Feedback zu deinen schriftlichen Aufgaben und zusätzliche Übungen, um z.B. die Grammatik zu üben. Wenn die Reise vorbei ist, treffen wir uns und erzählen von der Reise, und dabei trainierst du auch deine mündlichen Fähigkeiten. Selbstverständlich können auch Leute an dem Kurs teilnehmen, die keine Schwedischreise im Herbst geplant haben und dann beim Abschlusstreffen von bisherigen Schwedisch-Erfahrungen und zukünftigen Plänen berichten.

Du machst die schriftlichen Aufgaben und die Onlineübungen selbstständig zu Hause und bestimmst selbst, wann und wie oft du lernen willst. Du hast für jede schriftliche Aufgabe und Übungen zwei Wochen Zeit. Es ist kein Lehrbuch erforderlich. Välkommen till virtuella Sverige! Ablauf:

2 online-Treffen in ZOOM, je 90 Minuten; 08.09.26 und 27.10.26

3 Selbstlernphasen mit je 3 Aufgaben und Feedback dazu zwischen den Treffen

Anneli Lindfors

dienstags, 08.09.2026 bis 27.10.2026

jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr

5 Termine, 10 UStd

Online, Zoom

Preis: 65,00 €

### **NEU!** Weltreise durch Wohnzimmer: Santa Lucia in Schweden

An diesem Abend erleben Sie die besondere Magie des schwedischen Luciafestes - bequem von zu Hause aus! Sie lernen die Hintergründe und Bräuche rund um das traditionsreiche Lichterfest kennen, das in Schweden jedes Jahr im Dezember gefeiert wird, erleben, wie in Schweden Licht in die dunkelste Zeit des Jahres gebracht und entdecken die zauberhafte, nordische Stimmung.

Anneli Lindfors

Mi, 02.12.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

1 Termin, 3 UStd

Zoom

Preis: 12,00 €

262 109040



Die online-Kurse finden über ZOOM oder die VHS Cloud statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie jeweils 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 Webcam) sicher. Auf <https://zoom.us/test> können Sie die Funktionen Audio, Mikrofon und Webcam jederzeit testen.



### Norwegisch

#### A1.1 Norwegisch für Anfänger\*innen - online

Hei. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden die Grundlagen der Sprache: Aussprache, einfache Alltagsdialoge, grundlegende Grammatik und wichtigen Wortschatz. Mit praxisnahen Übungen wird die Fähigkeit entwickelt, sich im Alltag auf Norwegisch zu verständigen. Ziel des Kurses ist es, über den Inhalt des Lehrbuchs erste Einblicke in die norwegische Sprache und Kultur zu erhalten. Für den Kurs ist ein Buch erforderlich, das am ersten Kurstag bekannt gegeben wird.

Dieser Kurs wird in Kooperation mit der VHS Hagen angeboten. Weitere Infos und Anmeldung per Mail an:

katharine.filusch@stadt-hagen.de

Elke Schmidt

donnerstags, 01.10.2026 bis 17.12.2026

jeweils von 20:00 - 21:30 Uhr

12 Termine, 24 UStd

online, VHS Cloud

Preis: 120,00 €

**6760VC**

#### A1.2 Norwegisch - online

Der Kurs ist für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen auf dem A1-Niveau geeignet. Wenn Sie also schon wenige Vorkenntnisse in der Sprache haben, sich z.B. schon selber vorstellen und andere begrüßen können, dann können Sie in diesem Kurs weiterlernen. Für den Kurs ist ein Buch erforderlich, das am ersten Kurstag bekannt gegeben wird. Eine vorherige Beratung wird empfohlen. Dieser Kurs wird in Kooperation mit der VHS Hagen angeboten. Weitere Infos und Anmeldung per Mail an:

katharine.filusch@stadt-hagen.de

Elke Schmidt

freitags, 02.10.2026 bis 18.12.2026

jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr

12 Termine, 24 UStd

online, VHS Cloud

Preis: 120,00 €

**6764VC**

#### A2.3 Norwegisch - online

Der Kurs ist für Teilnehmende geeignet, die das A1 Niveau bereits abgeschlossen haben. Sie können sich selbst auf Norwegisch vorstellen und über ihre Familie und Hobbies sprechen? Dann können Sie in diesem Kurs Ihre Sprachkenntnisse vertiefen.

Für den Kurs ist ein Buch erforderlich, das am ersten Kurstag bekannt gegeben wird. Eine vorherige Beratung wird empfohlen.

Dieser Kurs wird in Kooperation mit der VHS Hagen angeboten. Weitere Infos und Anmeldung per Mail an:

katharine.filusch@stadt-hagen.de

Elke Schmidt

**6768VC**

mittwochs, 30.09.2026 bis 16.12.2026

jeweils von 20:00 - 21:30 Uhr

12 Termine, 24 UStd

online, VHS Cloud

Preis: 120,00 €

**6770VC**

donnerstags, 01.10.2026 bis 17.12.2026

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

12 Termine, 24 UStd

online, VHS Cloud

Preis: 120,00 €

### Polnisch

#### B1 Polnisch - online

Znasz juz dobrze jezyk polski, ale chcialbys go jeszcze udoskonalic? W tej malej grupie online bedziesz mial okazje przejrzec gramatyke i porozmawiac na tematy, które Cie interesuja.

Dieser Kurs wird in Kooperation mit der VHS Hagen angeboten. Weitere Infos und Anmeldung per Mail an:

katharine.filusch@stadt-hagen.de

Thomas Dobrakowski

mittwochs, 16.09.2026 bis 16.12.2026

jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

12 Termine, 24 UStd

online, VHS Cloud

Preis: 103,20 €

**6814V**

### Türkisch

#### Türkisch im Gespräch - online

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit Türkischkenntnissen auf A2-Niveau, die ihre Sprechfertigkeit in entspannter Atmosphäre verbessern möchten. Jede Woche steht ein Thema aus dem Alltag im Mittelpunkt, zum Beispiel Alltagssituationen, Vergangenheit, Pläne oder Gewohnheiten.

Durch Partnerarbeit, Gruppengespräche sowie spontane und vorbereitete Sprechaufgaben haben die Teilnehmenden viele Möglichkeiten, aktiv Türkisch zu sprechen und mehr Sicherheit im mündlichen Ausdruck zu gewinnen. Voraussetzung: Türkischkenntnisse auf A2-Niveau (abgeschlossener A2-Kurs oder vergleichbare Kenntnisse)

Dieser Kurs wird in Kooperation mit der VHS Hagen angeboten. Weitere Infos und Anmeldung per Mail an:

katharine.filusch@stadt-hagen.de

Neslihan Icyer

montags, 28.09.2026 bis 16.11.2026

jeweils von 20:00 - 20:45 Uhr

8 Termine, 8 UStd

online

Preis: 48,00 €

**6860VC**

#### Türkisch – Konversations- und Lesekurs B1/B2 - online

In diesem Kurs erweitern die Teilnehmenden ihre Türkischkenntnisse in zwei aufeinanderfolgenden Einheiten: In der ersten Stunde liegt der Fokus auf Lesen und Wortschatzerweiterung anhand kurzer Texte zu Alltag, Kultur und aktuellen Themen. In der zweiten Stunde steht das aktive Sprechen im Vordergrund: Rollenspiele, Gruppendiskussionen (Breakout Rooms) und Mini-Präsentationen ermöglichen praxisnahes Üben und fördern die mündliche Ausdrucksfähigkeit. Voraussetzung: Türkischkenntnisse auf mindestens B1-Niveau. Dieser Kurs wird in Kooperation mit der VHS Hagen angeboten. Weitere Infos und Anmeldung per Mail an:

katharine.filusch@stadt-hagen.de

Neslihan Icyer

montags, 28.09.2026 bis 16.11.2026

jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

8 Termine, 16 UStd

online

Preis: 96,00 €

**6862VC**



Wegweiser

Künstliche Intelligenz / KI	106
Digitale Welt	108
Standardsoftware	110
Bildbearbeitung	113
Tastschreiben	113
Computerclubs	114
Berufliche Bildung / Xpert	115

Kontakte

Markus Fink  
 Programmbereichsleitung

Ines Skobjin  
 Sachbearbeiterin

KI / Digitale Welt /  
 Berufliche Bildung



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.



## Kontakte:

### Markus Fink

Programmbereichsleitung  
05132 50 00 - 0  
fink@vhs-ostkreis-hannover.de

### Ines Skobjin

Sachbearbeiterin  
0511 22 08 222  
skobjin@vhs-ostkreis-hannover.de

### Telefonische Anmeldung

05132 50 00 - 0

## 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 - 0

## Firmenschulungen „Bildung auf Bestellung“

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:

Markus Fink 05132 50 00 - 12  
fink@vhs-ostkreis-hannover.de

## Künstliche Intelligenz (KI)

### NEU! Bildungsurlaub: Künstliche Intelligenz verstehen und praktisch nutzen

Dieser Bildungsurlaub vermittelt einen fundierten, anwendungsorientierten Einstieg in die Nutzung von KI. Sie lernen die grundlegende Funktionsweise moderner KI-Systeme kennen, erproben praxisrelevante Werkzeuge für Textarbeit, Recherche, Büroorganisation, Präsentation und kreative Anwendungen und setzen sich mit rechtlichen und gesellschaftlichen Fragen auseinander. Sie erweitern sowohl Bedienkompetenz als auch kritische Urteilskompetenz. Neben der praktischen Arbeit stehen insbesondere gute Prompts, die Prüfung von Ergebnissen und ferner Datenschutz, Urheberrecht, europäische Regulierung, Nachhaltigkeit und digitale Souveränität im Mittelpunkt. Ziel ist es, die Teilnehmenden zu einem sicheren, reflektierten und alltagsnahen Umgang mit KI zu befähigen.

VA-Nr.: B27-140475-13

Florian Hildebrandt

Mo, 11.01.2027 bis Fr, 15.01.2027

täglich jeweils von 09:00 - 16:15 Uhr

5 Termine, 40 UStd

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

Preis: 226,00 €

262 54105B

### Bildungsurlaub: Digitalkompetenz - Effizient arbeiten im digitalen Büro mit KI

Inhalt s. S. 111.

VA-Nr.: B26-137185-63

Anahita Haeber

Mo, 08.02.2027 bis Mi, 10.02.2027

täglich jeweils von 09:00 - 16:15 Uhr

3 Termine, 24 UStd

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

Preis: 146,00 €

262 54102B

### NEU! KI im Alltag: Claude von Anthropic in der Praxis

Claude ist ein KI-Assistent, der beim Formulieren, Strukturieren, Zusammenfassen und Auswerten von Texten sowie beim Arbeiten mit Ideen und Dokumenten unterstützen kann. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Claude sinnvoll für Alltag, Beruf, Lernen und kreative Aufgaben einsetzen. Der Kurs legt Wert auf verständliche Erklärungen und direktes Ausprobieren. Was Teilnehmende konkret mitnehmen:

- praktische Anwendungsideen für Alltag, Beruf, Lernen und kreative Aufgaben
- mehr Sicherheit beim Formulieren guter Eingaben und Prompts
- Tipps zum Prüfen, Verbessern und Weiterverarbeiten von Ergebnissen
- ein besseres Verständnis dafür, wann Claude hilfreich ist - und wo seine Grenzen liegen

- Grundwissen zu Datenschutz

Für die Registrierung bei Claude benötigen Sie Zugriff auf Ihre E-Mails (Bestätigung code).

Florian Hildebrandt

### 262 54001L

Di, 17.11.2026, 17:00 - 21:00 Uhr

Di, 24.11.2026, 17:00 - 21:00 Uhr

2 Termine, 10 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2 EDV-Raum

Preis: 62,00 €

### 262 54002B

Fr, 04.12.2026, 17:00 - 21:00 Uhr

Sa, 05.12.2026, 09:00 - 13:00 Uhr

2 Termine, 10 UStd

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

Preis: 62,00 €

### 262 54003I

Fr, 11.09.2026, 17:00 - 21:00 Uhr

Sa, 12.09.2026, 09:00 - 13:00 Uhr

2 Termine, 10 UStd

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum

Preis: 62,00 €

25 %

### Vielbucherprämie

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



**KI im Alltag: ChatGPT in der Praxis - Einführung für Alltag und Beruf**

ChatGPT kann heute deutlich mehr als Texte schreiben. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie das Tool sinnvoll für Ideenfindung, Formulierungen, Zusammenfassungen, Übersetzungen und strukturierte Aufgaben nutzen. Mit praktischen Übungen, verständlichen Erklärungen und hilfreichen Tipps für die Qualität der Ergebnisse. Was Teilnehmende konkret mitnehmen:

- praktische Anwendungsideen für Alltag und Beruf
- Sicherheit beim Formulieren guter Eingaben
- Tipps zum Prüfen und Verbessern von Ergebnissen
- mehr Klarheit darüber, wo KI wirklich hilfreich ist

Für die Registrierung bei ChatGPT benötigen Sie Zugriff auf Ihre E-Mails (Bestätigungscode).

Die Teilnahme am Kurs ist nur mit eigenem Notebook und/oder Smartphone/Tablet möglich. Bitte bringen Sie Ihre Geräte mit.  
Florian Hildebrandt

**262 54004U**

Fr, 18.09.2026, 17:00 - 21:00 Uhr  
Sa, 19.09.2026, 09:00 - 13:00 Uhr  
2 Termine, 10 UStd  
Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15  
Seminarraum 1  
Preis: 62,00 €

**262 54005B**

Fr, 25.09.2026, 17:00 - 21:00 Uhr  
Sa, 26.09.2026, 09:00 - 13:00 Uhr  
2 Termine, 10 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
EDV-Raum  
Preis: 62,00 €

**262 54006S**

Fr, 09.10.2026, 17:00 - 21:00 Uhr  
Sa, 10.10.2026, 09:00 - 13:00 Uhr  
2 Termine, 10 UStd  
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,  
Seminarraum 1  
Preis: 62,00 €

**262 54007L**

Fr, 20.11.2026, 17:00 - 21:00 Uhr  
Sa, 21.11.2026, 09:00 - 13:00 Uhr  
2 Termine, 10 UStd  
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2  
EDV-Raum  
Preis: 62,00 €

**KI im Alltag: Welche KI passt zu mir?**

Gemini, Perplexity, Claude, LeChat & ChatGPT

ChatGPT ist bekannt - aber längst nicht die einzige KI. In diesem Kurs vergleichen wir verschiedene KI-Modelle wie ChatGPT, Claude, Gemini und weitere anhand praktischer Beispiele. Sie lernen verständlich, worin die Unterschiede liegen und welche KI sich für Ihre Aufgaben im Alltag am besten eignet.

Live-Demonstration: Die Inhalte werden überwiegend vom Kursleiter demonstriert. Alle vier Modelle erhalten identische Aufgaben, sodass Sie die Unterschiede direkt vergleichen können. So erkennen Sie, welches System für Ihren persönlichen oder beruflichen Bedarf am besten passt.

Florian Hildebrandt

**262 54010U**

Di, 22.09.2026, 18:00 - 21:15 Uhr  
1 Termin, 4 UStd  
Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15  
Seminarraum 1  
Preis: 32,00 €

**262 54011I**

Mo, 26.10.2026, 17:30 - 20:45 Uhr  
1 Termin, 4 UStd  
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,  
Hannoversche Str. 23, EDV-Raum  
Preis: 32,00 €

**262 54012S**

Mi, 04.11.2026, 18:00 - 21:15 Uhr  
1 Termin, 4 UStd  
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,  
Seminarraum 1  
Preis: 32,00 €

**262 54014L**

Di, 19.01.2027, 17:30 - 20:45 Uhr  
1 Termin, 4 UStd  
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2  
EDV-Raum  
Preis: 32,00 €





## Digitale Welt

### Digital im Alltag

Schritt für Schritt sicher  
in der digitalen Welt

Ob Smartphone, E-Mail, Internet oder Smart Home: Die digitale Welt bietet viele Möglichkeiten, kann aber am Anfang auch verunsichern. Unsere Kursreihe „Digital im Alltag“ begleitet Sie verständlich, praxisnah und in Ihrem individuellen Tempo.

Unsere Dozentinnen und Dozenten erklären alle Inhalte Schritt für Schritt, anschaulich und ohne Fachbegriffe. In kleinen Übungen setzen Sie das Gelernte direkt um und können jederzeit Fragen stellen. So gewinnen Sie Sicherheit – und vor allem Freude am digitalen Alltag.

Am Ende jedes Kurses können Sie das neue Wissen direkt anwenden und Ihre digitalen Geräte souverän nutzen.

### Digital im Alltag: Android-Smartphone sicher nutzen

Schritt für Schritt zu mehr Sicherheit und Selbstständigkeit im Alltag

Ihr Smartphone kann vieles - doch oft bleiben Fragen offen. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Ihr Android-Smartphone sicher einrichten und im Alltag nutzen. Von Apps über Einstellungen bis zu wichtigen Funktionen - verständlich erklärt, ohne Fachbegriffe und mit viel Raum für Fragen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Teilnahme am Kurs ist nur mit eigenem Android Smartphone möglich. Bitte bringen Sie Ihr Gerät samt PIN und Ladegerät. Florian Hildebrandt

#### 262 51131B

Mo, 16.11.2026, 17:30 - 21:30 Uhr  
Mo, 23.11.2026, 17:30 - 21:30 Uhr  
2 Termine, 10 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
EDV-Raum  
Preis: 62,00 €

#### 262 51132L

Mi, 25.11.2026, 17:30 - 21:30 Uhr  
Mi, 02.12.2026, 17:30 - 21:30 Uhr  
2 Termine, 10 UStd  
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2  
EDV-Raum  
Preis: 62,00 €

#### 262 51133U

Di, 27.10.2026, 17:30 - 21:30 Uhr  
Di, 03.11.2026, 17:30 - 21:30 Uhr  
2 Termine, 10 UStd  
Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15  
Seminarraum 1  
Preis: 62,00 €

#### 262 51134S

Mi, 16.09.2026, 17:30 - 21:30 Uhr  
Mi, 23.09.2026, 17:30 - 21:30 Uhr  
2 Termine, 10 UStd  
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,  
Seminarraum 1  
Preis: 62,00 €

#### 262 51135I

Mo, 28.09.2026, 17:30 - 21:30 Uhr  
Mo, 05.10.2026, 17:30 - 21:30 Uhr  
2 Termine, 10 UStd  
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,  
Hannoversche Str. 23, EDV-Raum  
Preis: 62,00 €

### Einfacher Umgang mit dem iPad/iPhone

Das iPhone/iPad ist Ihr mobiler Begleiter, der Ihnen vielfältige Möglichkeiten bietet. Lernen Sie, wie Sie sich ins WLAN einwählen, im Internet surfen und grundlegende Einstellungen vornehmen. Entdecken Sie den App-Store. Empfangen und versenden Sie Nachrichten, Fotos und PDFs über WhatsApp oder E-Mail. Machen Sie Fotos, bearbeiten Sie diese und führen Sie Videoanrufe. Nutzen Sie Navigation, Notizen und Sprachsteuerung. Der Kurs lässt Raum für Ihre individuellen Fragen. Teilnahme nur mit eigenem, eingerichteten Gerät (iPhone/iPad). Apple-ID und E-Mail inkl. Kennwörter mitbringen.

#### 262 51140B

Angela Puffay  
Mo, 02.11.2026, 16:30 - 19:45 Uhr  
Mi, 04.11.2026, 16:30 - 19:45 Uhr  
2 Termine, 8 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6  
Seminarraum 4  
Preis: 53,00 €

#### 262 51141I

Paul Sunder  
Di, 24.11.2026, 09:30 - 12:45 Uhr  
Fr, 27.11.2026, 09:30 - 12:45 Uhr  
2 Termine, 8 UStd  
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,  
Hannoversche Str. 23, EDV-Raum  
Preis: 53,00 €

### Vertiefungskurs für iPad/iPhone

Sie lernen die iPhone/iPad Einstellungen, den Safari Browser, die Mail App, den Kalender, das Adressbuch, die Fotobearbeitung und in Absprache auch andere sinnvolle Apps (z.B. WhatsApp) noch besser kennen. Neben vielen hilfreichen Anwender-Tipps wird die iCloud erklärt: Backup Funktion und auf Daten zugreifen. Außerdem lernen Sie Fotos auf den Computer zu laden. Natürlich ist auch Raum für Ihre individuellen Anliegen. Voraussetzungen: Kenntnisse entsprechend "Einfacher Umgang mit dem iPad/ iPhone"  
Ihre Geräte müssen mindestens iOS 18 oder iPadOS 18 unterstützen (iPhone 11 oder iPad 7. Generation).

Angela Puffay  
Mo, 09.11.2026, 16:30 - 19:45 Uhr  
Di, 10.11.2026, 16:30 - 19:45 Uhr  
2 Termine, 8 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
EDV-Raum  
Preis: 53,00 €  
262 51142B

### 25 % Werbeprämie

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



**Digital im Alltag: Bleiben Sie in Kontakt - WhatsApp für Einsteiger**

Schritt für Schritt richten wir gemeinsam WhatsApp auf Ihrem Smartphone ein. So können Sie ganz einfach und sicher mit Familie und Freunden 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, die digitale Kommunikation besser verstehen und nutzen möchten.  
Florian Hildebrandt

**262 51202I**  
Mo, 18.01.2027, 17:30 - 20:45 Uhr  
1 Termin, 4 UStd  
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,  
Hannoversche Str. 23, EDV-Raum  
Preis: 34,00 €

**262 51202S**  
Mi, 20.01.2027, 17:30 - 20:45 Uhr  
1 Termin, 4 UStd  
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,  
Seminarraum 1  
Preis: 34,00 €

**262 51202U**  
Di, 26.01.2027, 17:30 - 20:45 Uhr  
1 Termin, 4 UStd  
Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15  
Seminarraum 1  
Preis: 34,00 €

**262 51213U**  
Di, 06.10.2026, 17:30 - 20:45 Uhr  
1 Termin, 4 UStd  
Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15  
Seminarraum 1  
Preis: 34,00 €



©Luis Alvarez/Gettyimages

**Digital im Alltag: Alltägliche Hürden der Digitalisierung meistern**

Statt starrem Ablaufplan arbeiten wir an Ihren konkreten Fragen und Hürden - verständlich, geduldig und ohne Fachchinesisch. Mögliche Themen:

- Online-Terminbuchungen: Bürgerbüro, Arzt, Dienstleister
- Online-Reservierungen: Restauranttisch, Veranstaltungstickets, Fahrkarten
- Weitere Anliegen, die Sie mitbringen (z. B. Konto/Registrierung, Bezahloptionen, Bestätigungs-E-Mails, Storno/Umtausch, Sicherheit/Seriosität)

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Teilnahme am Kurs ist nur mit eigenem Notebook und/oder Smartphone/Tablet möglich. Bitte bringen Sie Ihre Geräte mit.

Florian Hildebrandt  
Mi, 18.11.2026, 17:30 - 20:45 Uhr  
1 Termin, 4 UStd  
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,  
Seminarraum 1  
Preis: 34,00 €  
**262 51214S**

**NEU! Digital im Alltag: Digitale Dienste bewusst wählen - europäische Alternativen im Vergleich**

Viele digitale Dienste stammen aus den USA - von E-Mail über Cloud bis hin zu KI-Anwendungen. Doch welche Alternativen gibt es in Europa? In diesem Kurs erhalten Sie eine verständliche Orientierung, lernen Unterschiede kennen und erfahren, wie Sie bewusster und selbstbestimmter mit digitalen Diensten umgehen können. Was Teilnehmende konkret mitnehmen:

- ein verständliches Bild der digitalen Abhängigkeiten
- Überblick über europäische Alternativen zu bekannten Diensten
- bessere Einschätzung von Datenschutz
- mehr Sicherheit bei der Auswahl digitaler Angebote
- konkrete Ideen für einen bewussteren Umgang

Florian Hildebrandt  
Di, 29.09.2026, 17:30 - 20:45 Uhr  
1 Termin, 4 UStd  
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2  
EDV-Raum  
Preis: 32,00 €  
**262 51215L**



## Smartphonecafé

### Android-Smartphones und-Tablets

In gemütlicher Runde bei Kaffee und Keksen treffen wir uns, um gemeinsam mehr über Android-Geräte zu erfahren. In lockerer Atmosphäre tauschen wir uns aus, entdecken neue Funktionen und finden Lösungen für Herausforderungen aus dem digitalen Alltag. Die Themen richten sich nach den Interessen der Teilnehmenden. Egal, ob Sie Tipps suchen, neue Apps kennenlernen oder technische Hürden überwinden möchten - hier sind Sie genau richtig! Bringen Sie Ihr Android-Smartphone oder -Tablet und Ladegerät mit.  
Florian Hildebrandt

### 262 51101I

Mo, 14.09.2026, 14:30 - 16:30 Uhr  
Mo, 28.09.2026, 14:30 - 16:30 Uhr  
Mo, 26.10.2026, 14:30 - 16:30 Uhr  
Mo, 09.11.2026, 14:30 - 16:30 Uhr  
Mo, 23.11.2026, 14:30 - 16:30 Uhr  
Mo, 07.12.2026, 14:30 - 16:30 Uhr  
6 Termine, 16 UStd  
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,  
Hannoversche Str. 23, EDV-Raum  
Preis: 85,00 €

### 262 51102B

Mo, 07.09.2026, 14:30 - 16:30 Uhr  
Mo, 21.09.2026, 14:30 - 16:30 Uhr  
Mo, 05.10.2026, 14:30 - 16:30 Uhr  
Mo, 02.11.2026, 14:30 - 16:30 Uhr  
Mo, 16.11.2026, 14:30 - 16:30 Uhr  
Mo, 30.11.2026, 14:30 - 16:30 Uhr  
Mo, 14.12.2026, 14:30 - 16:30 Uhr  
7 Termine, 18,67 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
EDV-Raum  
Preis: 97,00 €

### 262 51103S

Mi, 09.09.2026, 14:30 - 16:30 Uhr  
Mi, 23.09.2026, 14:30 - 16:30 Uhr  
Mi, 07.10.2026, 14:30 - 16:30 Uhr  
Mi, 04.11.2026, 14:30 - 16:30 Uhr  
Mi, 18.11.2026, 14:30 - 16:30 Uhr  
5 Termine, 13,33 UStd  
Sehnde, VHS-Räume, Peiner Str. 13,  
Seminarraum 1  
Preis: 74,00 €

### 262 51104U

Di, 08.09.2026, 14:30 - 16:30 Uhr  
Di, 22.09.2026, 14:30 - 16:30 Uhr  
Di, 06.10.2026, 14:30 - 16:30 Uhr  
Di, 03.11.2026, 14:30 - 16:30 Uhr  
Di, 17.11.2026, 14:30 - 16:30 Uhr  
5 Termine, 13,33 UStd  
Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15  
Seminarraum 1  
Preis: 74,00 €

## Standardsoftware

### Computer am Nachmittag - für Einsteiger\*innen

Wenn Sie einen PC (Windows 11) zu Hause haben, den Sie bisher nur wenig nutzten oder Sie planen sich einen anzuschaffen, dann sind Sie bei diesem Kurs genau richtig! Sie lernen hier die Grundlagen: auf der Computeroberfläche zurechtfinden, Programme benutzen, Dateien erstellen, speichern, überarbeiten und wiederfinden und mit einfachen Tricks Briefe schreiben. Sie lernen 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  
mittwochs, 16.09.2026 bis 07.10.2026  
jeweils von 14:00 - 17:15 Uhr  
4 Termine, 16 UStd

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

Preis: 102,00 €

262 54097B

### Erste Schritte am Computer mit Windows 11

Sie lernen hier die Grundlagen von Windows 11, um in Zukunft selbständig damit zu arbeiten: auf der Computeroberfläche zurechtfinden, Programme öffnen und benutzen, Dateien erstellen, speichern, überarbeiten und wiederfinden. Mit einfachen Tricks Briefe schreiben. Beim Suchen nach Informationen schnell Recherchieren im Internet und 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, 19.09.2026, 09:00 - 16:15 Uhr  
Sa, 26.09.2026, 09:00 - 16:15 Uhr  
2 Termine, 16 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2  
EDV-Raum

Preis: 102,00 €

262 54098L





**Computer am Nachmittag - Fortgeschrittene**

Sie können schon ein wenig mit dem PC (Windows 11) umgehen und wollen lernen, wie man die Daten auf dem Computer verwaltet? Hier lernen Sie, den Überblick zu behalten und wichtige Daten auf USB-Stick oder DVD zu sichern. Darüber hinaus lernen Sie z.B. eine Einladung zu erstellen, Ihre Haushaltskosten zu berechnen und aus Ihren Urlaubsbildern ein Fotoalbum zu erstellen. Dieser Kurs ist für jeden geeignet, der sein Wissen über Windows und Office-Programme vertiefen möchte.

Anahita Haeber

mittwochs, 04.11.2026 bis 25.11.2026

jeweils von 14:00 - 17:15 Uhr

4 Termine, 16 UStd

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

Preis: 86,00 €

262 54099B

**Das Ordner- und Dateisystem - Windows 11**

Sie kennen folgende Situation aus dem analogen Leben: Wo war denn nochmal der Vertrag? Normalerweise sorgen Sie in Ihrem Aktenschrank für Ordnung. Der klassische Papierordner mit Registern hilft dabei. Aber wie sieht es auf Ihrem Computer aus? 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: Windows Explorer; Dateitypen; Suche; Komprimierung.

Gern Festplatte oder USB-Stick mitbringen. Betriebssystem Windows 11 (keine Apple-Geräte)

Oliver Schlickeisen

Sa, 16.01.2027, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Termin, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

EDV-Raum

Preis: 64,00 €

262 54100L

**NEU! Linux für Einsteiger**

Endlich raus aus der Windows Umgebung und rein ins freie Betriebssystem

Sie installieren Linux Mint auf Ihrem eigenen Notebook. Am ersten Tag geht es um Installation, Netzwerkeinrichtung und Update. Am zweiten Tag erkunden Sie, was Linux im Alltag kann: Sie installieren Programme, richten Software & einen Drucker ein und starten eine Spiele-Plattform, die Sie gleich ausprobieren. Ziel ist es, mit Linux selbstbestimmt zu arbeiten - E-Mails, Office und sichere Nutzung des Internets. Außerdem wird gezeigt, wie Windows-Anwendungen und -Spiele, auf die man nicht verzichten möchte, weiter benutzt werden können. Voraussetzungen: Grundlegende PC-Kenntnisse. Bitte mitbringen: Laptop inkl. Netzteil. Daten vorher sichern - alles wird gelöscht!

Peter Sattler, Dipl.Ing. Maschinenbau

262 54103B

Fr, 09.10.2026, 17:00 - 20:00 Uhr

Sa, 10.10.2026, 09:00 - 13:00 Uhr

2 Termine, 8,33 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 50,00 €

262 54104L

Fr, 25.09.2026, 17:00 - 20:00 Uhr

Sa, 26.09.2026, 09:00 - 13:00 Uhr

2 Termine, 8,33 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

EDV-Raum

Preis: 50,00 €

**Bildungsurlaub: Digitalkompetenz - Effizient arbeiten im digitalen Büro mit KI**

In einer zunehmend digitalen Arbeitswelt sind papierlose Büros, Dokumentenmanagement sowie effiziente virtuelle Kommunikation unerlässlich. Sie erfahren, wie Sie mit Outlook Ihre E-Mails, Termine und Aufgaben effizient organisieren. Mit OneNote entdecken Sie ein vielseitiges Werkzeug, das Ihnen hilft, alle relevanten Informationen übersichtlich zu sammeln und zu teilen. Zusätzlich lernen Sie, wie Sie mit Microsoft Teams noch besser zusammenarbeiten. Abgerundet wird der Kurs durch die Einführung in KI-Tools, die Ihnen bei der Erstellung und Zusammenfassung von Texten helfen können. Nutzen Sie die Möglichkeiten der digitalen Welt und steigern Sie Ihre Effizienz und Nachhaltigkeit im Büroalltag!

VA-Nr.: B26-137185-63

Anahita Haeber

Mo, 08.02.2027 bis Mi, 10.02.2027

täglich jeweils von 09:00 - 16:15 Uhr

3 Termine, 24 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 146,00 €

262 54102B



**Name:**

Peter Sattler

**bei der VHS seit:**

2026

**Unterrichtsbereich(e):**

Berufliche Bildung / EDV / Linux

**Das macht Erwachsenenbildung**

**für mich besonders:**

Es ist nie zu spät, noch etwas zu lernen. Ich möchte zumindest einen Teil meiner Erfahrung und meines Wissens an Interessierte weitergeben.



### **Bildungsurlaub: Praxisorientiertes Arbeiten im Büroalltag mit MS-Office**

Lernen Sie, Ihren Büroalltag effizient und erfolgreich zu gestalten. Der Kurs vermittelt anhand von praxisnahen Beispielen das erforderliche Wissen zu Dateimanagement, Textverarbeitung, Tabellenkalkulation und Präsentation.

Windows 11: Dateimanagement; 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, 18.01.2027 bis Fr, 22.01.2027

täglich jeweils von 09:00 - 16:15 Uhr

5 Termine, 40 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 226,00 €

**262 54101B**

### **Fit in Excel - Der Kurs für den perfekten Einstieg**

Sie haben bereits Computer-Kenntnisse und möchten nun zügig und praxisnah die Tabellenkalkulation Excel kennenlernen?

Inhalte:

- Eingabe/Korrektur von Daten und Formeln
- Kopieren von Formeln, Zellbezüge
- Berechnungen mit Funktionen (z.B. Summe, Mittelwert, Anzahl)
- Zellformatierungen
- Sortieren/Autofilter
- Diagrammerstellung
- Seiteneinrichtung

**262 54201L**

Klaus Brinkop

montags, 14.09.2026 bis 05.10.2026

jeweils von 18:30 - 21:45 Uhr

4 Termine, 16 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

EDV-Raum

Preis: 102,00 €

**262 54202L**

Oliver Schlickeisen

Sa, 07.11.2026, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Termin, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

EDV-Raum

Preis: 64,00 €

### **Excel-Refresher: Fit für den Büroalltag!**

Auffrischen, vertiefen, anwenden! In diesem kompakten Excel-Refresher frischen Sie Ihre Kenntnisse gezielt auf und entdecken praktische Tipps für den Büroalltag. Sie lernen, Tabellen effizient zu strukturieren, mit Formeln und Funktionen sicher umzugehen und Daten übersichtlich zu visualisieren. Auch nützliche Tools wie Filtern, Sortieren und einfache Auswertungen stehen auf dem Programm - für mehr Routine, Tempo und Sicherheit im täglichen Arbeiten mit Excel.

Klaus Brinkop

Fr, 20.11.2026, 18:30 - 21:45 Uhr

Sa, 21.11.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

2 Termine, 12 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 83,00 €

**262 54221B**

### **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, 12.12.2026, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Termin, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

EDV-Raum

Preis: 66,00 €

**262 54222L**

### **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, 30.01.2027, 09:00 - 16:15 Uhr

1 Termin, 8 UStd

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2

EDV-Raum

Preis: 66,00 €

**262 54223L**

### **NEU! Datenanalyse mit Excel**

In diesem Kurs werden Excel-Analysertools vorgestellt und für die Statistik relevante Trendberechnungen durchgeführt.

Inhalte:

Analyse strukturierter Datenmengen:

- Spezialfilter
- Was-wäre-wenn-Analysen: Zielwertsuche, Datentabellen, Szenario-Manager
- Solver
- Trendanalysen und Prognosewahrscheinlichkeiten
- Daten professionell visualisieren (mit Diagrammen und Illustrationen)

Teilnahmevoraussetzungen: Grundlegende Excel-Kenntnisse.

Klaus Brinkop

Fr, 15.01.2027, 18:30 - 21:45 Uhr

Sa, 16.01.2027, 10:00 - 17:00 Uhr

2 Termine, 12 UStd

Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,

EDV-Raum

Preis: 80,00 €

**262 54229B**

### **Fit in PowerPoint - Einstieg plus Folienmaster**

PowerPoint ist ein viel genutztes Werkzeug zur Präsentation. Mit Datenverknüpfungen zu anderen Programmen und consequentem Einsatz des Folienmasters erstellen Sie Ihre Präsentationen besonders schnell und effizient. 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, 28.11.2026, 09:00 - 16:15 Uhr  
1 Termin, 8 UStd  
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2  
EDV-Raum  
Preis: 64,00 €  
262 54301L

### OneNote - Organisiert und effizient im Team arbeiten

- Inhalte:
- OneNote gemeinsam nutzen
  - Sinnvolle Vorgaben für die gemeinsame Nutzung festlegen.
  - Notizbücher für verschiedene Nutzerkreise anlegen.
  - Umgang mit Autorenkennung und Seitenversionen.
  - Eigene Notizbücher für die eigenen Aufgaben vorbereiten
  - Mögliche Schnittstellen zu Outlook oder anderen Anwendungen einbinden.
- Anahita Haeber  
Mo, 21.09.2026, 17:30 - 20:45 Uhr  
Mo, 28.09.2026, 17:30 - 20:45 Uhr  
2 Termine, 8 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
EDV-Raum  
Preis: 61,00 €  
262 54351B

## Bildbearbeitung / Design

### Fotobuch

Sie haben viele Fotos von besonderen Anlässen, die auf Ihrem Rechner, Smartphone oder USB-Stick gespeichert sind. Damit die wertvollen Erinnerungen nicht in Vergessenheit geraten, lernen Sie hier, 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, kann auf die digitale Fotosammlung der VHS zugegriffen werden. Wir verwenden CEWE Software. Im Kursentgelt ist ein CEWE Gutschein im Wert von 20,-€ inbegriffen.

#### 262 54401I

Paul Sunder  
Di, 03.11.2026, 09:30 - 12:45 Uhr  
Fr, 06.11.2026, 09:30 - 12:45 Uhr  
2 Termine, 8 UStd  
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,  
Hannoversche Str. 23, EDV-Raum  
Preis: 48,00 €

#### 262 54402B

Anahita Haeber  
Sa, 14.11.2026, 10:00 - 17:00 Uhr  
1 Termin, 8 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
EDV-Raum  
Preis: 48,00 €

### Visuelle Power für Ihren Erfolg

Ihr Einstieg in modernes Design mit Canva  
Dieser Workshop zeigt Ihnen, wie Sie mit Canva in kurzer Zeit professionelle Ergebnisse erzielen: Einladungen, Vereinsflyer, Social-Media-Posts, Unternehmens- und Praxisunterlagen, Bewerbungsdesigns, PDFs und vieles mehr. Sie profitieren von der umfassenden Gestaltungsexpertise der Dozentin, die bereits zahlreichen Kundinnen zu spürbar mehr Wirkung und Erfolg verholfen hat. Perfekt für Einsteiger, die sofort loslegen wollen.  
Patricia Hauser

#### 262 54403L

Mi, 30.09.2026, 18:00 - 21:15 Uhr  
1 Termin, 4 UStd  
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2  
EDV-Raum,  
Preis: 34,00 €

#### 262 54404U

Bitte unbedingt mitbringen: Laptop inkl. Netzteil.  
Do, 08.10.2026, 18:00 - 21:15 Uhr  
1 Termin, 4 UStd  
Uetze, VHS-Gebäude, Burgdorfer Str. 15  
Seminarraum 1  
Preis: 34,00 €

## Tastschreiben

### Tastschreiben - Schnell und souverän schreiben mit 10 Fingern

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

### Tastschreiben für Schüler\*innen

Mo, 19.10.2026 bis Fr, 23.10.2026  
täglich jeweils von 10:00 - 13:00 Uhr  
5 Termine, 20 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
EDV-Raum  
Preis: 119,00 €  
262 51002B

### Tastschreiben heute

Fr, 15.01.2027, 18:00 - 21:00 Uhr  
Sa, 16.01.2027, 09:00 - 14:00 Uhr  
So, 17.01.2027, 09:00 - 14:00 Uhr  
3 Termine, 16 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
EDV-Raum  
Preis: 105,00 €  
262 51003B



## Computerclubs

### Gemeinsam digital fit bleiben

Sie haben erste Erfahrungen am PC gesammelt und möchten Ihr Wissen regelmäßig erweitern? Sie möchten am Ball bleiben, Neues lernen und weiterhin aktiv am digitalen Leben teilhaben? Dann sind unsere **Computerclubs** genau das Richtige für Sie. In angenehmer Lernatmosphäre treffen Sie auf andere EDV-Interessierte. Die Themen bestimmen Sie gemeinsam in der Gruppe – ganz nach Ihren Bedürfnissen und Interessen. Unterstützt werden Sie dabei von erfahrenen EDV-Dozentinnen und -Dozenten, die Ihnen jederzeit mit Rat und Tat zur Seite stehen.

### Organisatorisches und Kosten

- **Einmaliges Aufnahmeentgelt:** 20,00 €
- **Entgelt pro Kurstermin:** 15,00 €
- Die monatlichen Kosten richten sich nach der Anzahl der stattfindenden Termine.

Auf Wunsch buchen wir den Betrag bequem per Einzugsermächtigung ab. Alternativ können Sie selbst überweisen.

- Jeder Computerclub startet mit mindestens sieben Teilnehmenden.
- Die Computerclubs treffen sich **alle 14 Tage.**

Sollte ein Club bereits ausgebucht sein, tragen wir Sie gerne auf die **Warteliste** ein und informieren Sie, sobald ein Platz frei wird.

Die Mitgliedschaft kann jeweils zum 15. eines Monats zum Monatsende schriftlich gekündigt werden.

### Voraussetzungen

- Teilnahme am PC-Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse

### Computer Club Lehrte

Claudia Kempf-Oldenburg  
donnerstags, 20.08.2026 bis 21.01.2027  
jeweils von 14:00 - 16:15 Uhr  
6 Termine, 18 UStd  
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2  
EDV-Raum, **262 55001L**

### Computer Club Lehrte

Claudia Kempf-Oldenburg  
dienstags, 18.08.2026 bis 12.01.2027  
jeweils von 14:00 - 16:15 Uhr  
6 Termine, 18 UStd  
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2  
EDV-Raum, **262 55002L**

### Computer Club Burgdorf

Anahita Haeber  
dienstags, 08.09.2026 bis 15.12.2026  
jeweils von 09:30 - 12:00 Uhr  
7 Termine, 21 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
EDV-Raum, **262 55011B**

### Computer Club Burgdorf

Anahita Haeber  
donnerstags, 03.09.2026 bis 10.12.2026  
jeweils von 15:00 - 17:30 Uhr  
7 Termine, 21 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
EDV-Raum, **262 55012B**

### Computer Club Burgdorf

Anahita Haeber  
donnerstags, 03.09.2026 bis 10.12.2026  
jeweils von 09:30 - 12:00 Uhr  
7 Termine, 21 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
EDV-Raum, **262 55013B**

### Computer Club Burgdorf

Wolfram Fabricius  
freitags, 11.09.2026 bis 18.12.2026  
jeweils von 14:00 - 16:15 Uhr  
7 Termine, 21 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
EDV-Raum, **262 55014B**

### Computer Club Burgdorf

Anahita Haeber  
dienstags, 15.09.2026 bis 14.12.2026  
jeweils von 09:30 - 12:00 Uhr  
7 Termine, 21 UStd  
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,  
EDV-Raum, **262 55015B**

### Computer Club Isernhagen

Claudia Kempf-Oldenburg  
donnerstags, 27.08.2026 bis 14.01.2027  
jeweils von 14:30 - 16:45 Uhr  
6 Termine, 18 UStd  
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,  
Hannoversche Str. 23, EDV-Raum  
**262 55021I**

### Computer Club Isernhagen

Wolfram Fabricius  
donnerstags, 10.09.2026 bis 17.12.2026  
jeweils von 10:00 - 12:15 Uhr  
7 Termine, 21 UStd  
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,  
Hannoversche Str. 23, EDV-Raum  
**262 55022I**





### Xpert Business Online Kurse

Xpert Business (XB) Abschlüsse  
So individuell wie Ihr Weiterbildungsbedarf: Nutzen Sie ein bundesweit standardisiertes Qualifizierungssystem, das Ihnen eine Reihe von Abschlüssen ermöglicht. Nach jedem Kurs bieten wir Ihnen eine Prüfung an. Für die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat, mit dem Sie Ihre neuen Kompetenzen nachweisen können.

Mit bestimmten Kombinationen von Zertifikaten erreichen Sie übergeordnete Abschlüsse wie z. B. "Finanzbuchhalter/in (XB)". Eine Übersicht über alle XB-Abschlüsse sehen Sie im Menü „Abschlüsse“. Dort können Sie den Abschluss wählen, der zu Ihrem Weiterbildungsziel passt. Bei jedem Abschluss finden Sie eine genaue Beschreibung.

In der folgenden Tabelle markieren Punkte diejenigen Zertifikate (links), die für die wichtigsten XB-Abschlüsse (oben) erforderlich sind:

#### Xpert Business Abschlüsse | Betriebswirtschaft

	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter*in (XB)			Manager*in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter*in	Personal- und Lohnbuchhalter*in	Finanz- und Lohnbuchhalter*in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen   Lohn   Controlling
Finanzbuchführung (1)	✓ *	✓ *							✓
Finanzbuchführung (2)	✓		✓ *		✓		✓	✓	✓
Finanzbuchführung (3) EDV	✓				✓		✓		✓
Bilanzierung			✓		✓ alternativ ↵		✓ alternativ ↵	✓	✓
Finanzwirtschaft		✓ *			✓ alternativ ↵		✓ alternativ ↵	✓	✓
Kosten- und Leistungsrechnung		✓			✓		✓	✓	✓
Controlling		✓						✓	✓
Betriebliche Steuerpraxis			✓					✓	✓
Lohn und Gehalt (1)				✓ *				✓	✓
Lohn und Gehalt (2)				✓		✓	✓		✓
Lohn und Gehalt (3) EDV				✓		✓	✓		✓
Personalwirtschaft						✓			✓
Personale Kompetenzen									✓

\* optionales, aber empfohlenes Modul

Durch den modularen Aufbau des XB-Systems können Sie die Kurse so zusammenstellen, dass sie zu Ihren Vorkenntnissen passen und Sie Ihr Weiterbildungsziel erreichen.

Ihr Bildungsanbieter vor Ort findet gerne im Gespräch mit Ihnen die optimale Kombination für Sie. So erwerben Sie Schritt für Schritt fundierte berufliche Kompetenzen - wenn Sie möchten: bis zum Hochschulniveau.

Kooperierende Hochschulen rechnen XB-Abschlüsse als Studienleistung an - mit bis zu 42 Europäischen Credit-Points (ECTS). So können Sie Teile des Studiums schon vor Ort absolvieren.



## Betriebliche Steuerpraxis

montags, 02.11.2026 bis 01.02.2027  
jeweils von 18:30 - 20:30 Uhr  
22 Termine, 58,67 UStd  
Webinar  
Preis: 350,00 €  
262 570000

## Einnahme-Überschussrechnung

montags, 02.11.2026 bis 09.12.2026  
jeweils von 18:30 - 20:30 Uhr  
11 Termine, 29,33 UStd  
Webinar  
Preis: 200,00 €  
262 570010

## Kosten-Leistungsrechnung

montags, 02.11.2026 bis 25.01.2027  
jeweils von 18:30 - 20:30 Uhr  
20 Termine, 53,33 UStd  
Webinar  
Preis: 357,00 €  
262 570020

## Bilanzierung

dienstags, 03.11.2026 bis 26.01.2027  
jeweils von 18:30 - 20:30 Uhr  
20 Termine, 53,33 UStd  
Webinar  
Preis: 357,00 €  
262 570030

## Controlling

montags, 02.11.2026 bis 25.01.2027  
jeweils von 18:30 - 20:30 Uhr  
20 Termine, 53,33 UStd  
Webinar  
Preis: 357,00 €  
262 570040

## Personalwirtschaft

montags, 02.11.2026 bis 25.01.2027  
jeweils von 18:30 - 20:30 Uhr  
20 Termine, 53,33 UStd  
Webinar  
Preis: 357,00 €  
262 570050

## Lohn und Gehalt 1

dienstags, 03.11.2026 bis 09.02.2027  
jeweils von 18:30 - 20:30 Uhr  
24 Termine, 64 UStd  
Webinar  
Preis: 412,00 €  
262 570060



## Lohn und Gehalt 2

montags, 02.11.2026 bis 01.02.2027  
jeweils von 18:30 - 20:30 Uhr  
22 Termine, 58,67 UStd  
Webinar  
Preis: 385,00 €  
262 570070

## Lohn und Gehalt mit DATEV

dienstags, 03.11.2026 bis 12.01.2027  
jeweils von 18:30 - 20:30 Uhr  
16 Termine, 42,67 UStd  
Webinar  
Preis: 268,00 €  
262 570080

## Finanzwirtschaft

dienstags, 03.11.2026 bis 26.01.2027  
jeweils von 18:30 - 20:30 Uhr  
20 Termine, 53,33 UStd  
Webinar  
Preis: 357,00 €  
262 570090

## Finanzbuchführung 1

dienstags, 03.11.2026 bis 09.02.2027  
jeweils von 18:30 - 20:30 Uhr  
24 Termine, 64 UStd  
Webinar  
Preis: 412,00 €  
262 570100

## Finanzbuchführung 2

montags, 02.11.2026 bis 01.02.2027  
jeweils von 18:30 - 20:30 Uhr  
22 Termine, 58,67 UStd  
Webinar  
Preis: 385,00 €  
262 570110

## Finanzbuchführung mit DATEV

dienstags, 03.11.2026 bis 09.02.2027  
jeweils von 18:30 - 20:30 Uhr  
16 Termine, 42,67 UStd  
Webinar  
Preis: 268,00 €  
262 570120

## 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. Insoweit 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 (E-Mail, 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 korrigieren, 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, Preisliste etc.).
- (2) Das Veranstaltungsentgelt beträgt mind. 3,80 € je Unterrichtsstunde (45 Minuten).
- (3) Im Veranstaltungsentgelt ist ein Bearbeitungsentgelt in Höhe von 10 € enthalten. Kosten für Lehrmittel, Lebens-

mittel, Eintritte oder ähnliches, sofern sie enthalten sind, werden nicht gesondert ausgewiesen.

- (4) Das Entgelt soll bei Veranstaltungsbeginn bezahlt werden. Eine gesonderte Aufforderung ergeht nicht. Das Entgelt wird bei Ablehnung der Anmeldung in voller Höhe zurückerstattet.
- (5) Ausgenommen sind die Kurse "Deutsch als Fremdsprache".
- (6) 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. Ermäßigungen

- (1) Sind die Voraussetzungen für eine Ermäßigung erfüllt, beläuft sich diese auf grundsätzlich 25%, sofern das Kursentgelt (ohne zusätzliche Kosten) mindestens 75,- € beträgt.
- (2) Im Veranstaltungsentgelt enthaltene Material-, Geräte-, und sonstige Kosten, Eintrittsgelder jeglicher Art, Bearbeitungsentgelte, Prüfungsentgelte, Bildungsreisen und Veranstaltungen mit auswärtiger Übernachtung sind von einer Ermäßigung ausgeschlossen.
- (3) Bei Veranstaltungen mit Kooperationspartnern gilt die Ermäßigungsregelung des Hauptdurchführenden.
- (4) Anspruch auf Ermäßigung haben:
  - Empfänger\*innen von Arbeitslosengeld I;
  - Empfänger\*innen von Bürgergeld;
  - Empfänger\*innen von Sozialhilfe nach SGB XII;
  - Schüler\*innen, Auszubildende, Student\*innen und Au-Pairs;  
Hinweis: Als Student\*innen gelten nicht Gasthörer\*innen, Teilnehmende an berufsbegleitenden Studiengängen, Fernstudent\*innen sowie Studierende während eines Urlaubssemesters
  - Teilnehmende an Freiwilligendiensten;
  - Inhaber\*innen der EhrenamtsCard.
- (5) Ratenzahlung, Ermäßigung bzw. Erlass des Teilnahmeentgelts können in besonderen sozialen Härtefällen nach Vorlage eines schriftlichen formlosen Antrags von der Geschäftsführung in Einzelprüfung gewährt werden.

(6) Der Antrag auf Entgeltermäßigung ist mit entsprechenden Nachweisen zum Zeitpunkt der Anmeldung zu stellen. Liegen zum Veranstaltungsbeginn nicht alle Unterlagen vor, wird keine Ermäßigung gewährt.

## 6. 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.

## 7. 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 berechtigen, 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.

## 8. 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.

- Die betroffene Partei benachrichtigt die andere Partei unverzüglich wenigstens in Textform über den Eintritt Höherer Gewalt sowie über die Aussetzung der Leistungspflicht.

- Entfallen die Voraussetzungen für die Annahme Höherer Gewalt (Absatz 2), benachrichtigt die betroffene Partei die andere Partei unverzüglich wenigstens per E-Mail.

- 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.

## 9. 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.

### 10. 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.

### 11. 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.

AGB Stand 15.09.2025



2022 DVV, Frank Schemmann (Fotograf)

### 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 5000-0, 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. 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 zurückzahlen, 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.

### 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 förderungsbezug anerkannt worden ist. Die Organe sind die Verbandsversammlung, der Verbandsausschuss und der Verbandsgeschäftsführer.

#### 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

# Unser Leitbild

## 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 Lernrichtung, 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 Anmelde-service, 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

# AROUND THE WORLD



## Bildnachweise

Titel:

Weltkugel: ©max dallocco Adobe Stock

Kreuzkirche, Hannover ©Christine Fischer

Containerschiff, Rendsburg ©Dieter Minol

O'Connors Bar, Galway ©Annika Schindel

Surferbus, USA ©Sandra König

Giraffe, Uganda ©Thomas Müßel

Marokko, ©Georg Berthold

Vesuv, Italien ©Lisa Puddu Geisler

See in Conneticut, USA ©Steffi Dusenbury

Bagh-E Eram, Iran ©Anahita Haber

Le Mont-Saint-Michel, Frankreich ©Georg Berthold

Paddington Station, London ©Klaus Fischer

Huxi, Taiwan ©Klaus Brinkop

Cliffs of Moher, Irland ©Annika Schindel

längster Ortsname, Wales ©Klaus Fischer

S. 4/5: 2022 DVV, ©Frank Schemmann (Fotograf)

S. 8/9: 2022 DVV, ©Frank Schemmann (Fotograf)

S. 11: Meeting ©Rawpixel.com, Adobe Stock

S. 20: mixing paint ©Kasia Biel, Adobe Stock

S. 37: Ab heute gesund! ©Kathrin39, Adobe Stock

S. 81: Hello! ©dizain, Adobe Stock

S. 105: E-learning ©Maksym Yemelyanov, Adobe Stock

U3: 2022 DVV, ©Frank Schemmann (Fotograf)

Besuchen Sie  
unsere  
Homepage!



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



[vhs\\_ostkreishannover](https://www.instagram.com/vhs_ostkreishannover)

## 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](mailto:info@vhs-ostkreis-hannover.de)

## Gestaltung und Layout:

VHS Ostkreis Hannover

Inhalt und Titel: Annika Schindel

## Druck:

MÖLLER PRO MEDIA® GmbH

Zeppelinstraße 6

16356 Ahrensfelde

Auflage: 9.000 Exemplare

Druckfehler und Irrtümer vorbehalten.