

VOLKSHOCHSCHULE LANGENHAGEN

KURSE VON AUGUST 2023 BIS FEBRUAR 2024

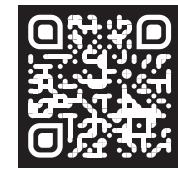


LANGENHAGEN  
*bewegt*

VOLKSHOCHSCHULE  
Langenhagen



VERANSTALTUNGSPROGRAMM DER vhs



2023 | 02



# INHALTSVERZEICHNIS

06	Politik und Gesellschaft, Welt und Umwelt
32	Kunst, Kultur und Kreativität
58	Gesundheit, Entspannung und Bewegung
92	Sprachen und Integration
118	Arbeitswelt und digitales Leben
2	Öffnungszeiten und Adressen
4	AGB
134	Stichwortverzeichnis
143	Terminübersicht
147	Datenschutzhinweis

# Liebe Leserin, Lieber Leser,



Annette von Stieglitz

Leiterin der  
Volkshochschule

„Freiheit bedeutet, dass man nicht unbedingt alles so machen muss wie andere Menschen.“ Folgen Sie dieser Erkenntnis Astrid Lindgrens, und suchen Sie bei uns Ihren eigenen Weg! Mit der Möglichkeit, in unseren Veranstaltungen Neues zu entdecken, Wissen zu vertiefen und persönliche Interessen weiterzuentwickeln, wollen wir Ihnen Möglichkeiten zur Horizonterweiterung und Strategien für ein selbstbestimmtes Leben verschaffen.

In Zeiten stetiger Veränderungen und Umbrüche ist es von großer Bedeutung, mit aktuellen Entwicklungen Schritt zu halten. Das gilt nicht nur für viele Menschen im Alltag und im Berufsleben, sondern auch für uns als Volkshochschule.

So werden wir uns im November mit dem Thema Gewalt in der Gesellschaft auseinandersetzen. Aber auch praktische Alltags-Fragen rund um die Energiewende und die Wärmepumpe im eigenen Haus finden ihren Platz. Unsere vhs.wissen live Reihe bietet Ihnen Zugang zu renommierten Referentinnen und Referenten und führt Sie thematisch von der komplizierten Situation in Israel, über die Rolle von deutschen Politikern in ihrem Verhältnis zu Russland bis hin zur Geschichte Belgiens und seiner kolonialen Vergangenheit.

Umso wichtiger ist es in einer Welt voller Herausforderungen, sich immer wieder Ruhe-Oasen zu schaffen und Energie zu tanken. Sei es mit einem kreativen Hobby oder mit Yoga und Meditation, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Sprach- und Integrationskurse haben weiterhin eine große Bedeutung in unserer Gesellschaft. Sie bieten Menschen mit unterschiedlichem kulturellem Hintergrund die Möglichkeit, ihr Leben in Deutschland zu gestalten und neue Perspektiven zu entwickeln. Unsere Dozentinnen und Dozenten begleiten Sie auf diesem Weg und unterstützen Sie dabei, eine neue Sprache und Kultur zu entdecken.

Wir hoffen, dass unser Programm Ihr Interesse weckt und dass Sie sich von den vielfältigen Angeboten inspirieren lassen. „Bildung bedeutet nicht, einen Eimer zu füllen, sondern ein Feuer anzuzünden“. Dieses Zitat des irischen Dichters William Butler Yeats verkörpert unsere Philosophie: Wir möchten nicht nur Wissen vermitteln, sondern in Ihnen die Leidenschaft für lebenslanges Lernen entfachen.

Wir freuen uns sehr darauf, Sie bald in unseren Veranstaltungen zu begrüßen!

Alles Gute für Sie,  
Ihre

Mit allen Kolleginnen und Kollegen

# Öffnungszeiten und Adressen

## Sie erreichen uns

wochentags von 9 - 12 Uhr  
dienstags/donnerstags 15-18 Uhr  
und nach Vereinbarung

Beratungen für Integrations- und  
Berufs-Sprachkursteilnehmende  
jeweils dienstags und donnerstags  
zwischen 9 und 11 Uhr

## vhs-Geschäftsstelle

Pavillon im Eichenpark  
Stadtparkallee 35  
0511 7307 9710  
info@vhs-langenhagen.de  
Fax: 0511 7307 9718

## Bitte beachten Sie unsere abweichende Postanschrift:

Stadt Langenhagen  
Volkshochschule  
Marktplatz 1  
30853 Langenhagen

## Leitung



Dr. Annette v. Stieglitz  
0511 7307 9700  
stieglitz@vhs-langenhagen.de

## Verwaltungsleitung



Marion Bienert  
0511 7307 9714  
bienert@vhs-langenhagen.de

## Pädagogisches Team



Stefanie Brandt-Heitmüller  
0511 7307 9705  
brandt@vhs-langenhagen.de



Dr. László Ránics  
0511 7307 9708  
ranics@vhs-langenhagen.de



Shirin Schikowsky  
0511 7307 9703  
schikowsky@vhs-langenhagen.de

N.N

0511 7307 9704  
info@vhs-langenhagen.de

## Verwaltungsteam

Nilgün Bitirim-Olgac  
0511 7307 9701  
bitirim@vhs-langenhagen.de



Christina Gorski  
0511 7307 9709  
gorski@vhs-langenhagen.de



Thorsten Grabowski  
0511 7307 9713  
grabowski@vhs-langenhagen.de

## Veranstaltungsorte

vhs-Treffpunkt  
Konrad-Adenauer-Str. 17

Bildungszentrum  
Stadtparkallee 31

Pavillon im Eichenpark  
Stadtparkallee 35

IGS Langenhagen  
Konrad-Adenauer-Straße 21-23

daunstäärs  
Konrad-Adenauer-Straße 17

Mehr-Generationen-Haus  
Konrad-Adenauer-Straße 17

## Hausdienste

Jörg Büttner -  
0172 4233748

Jochen Rohde -  
0172 5457548



vhs-Treffpunkt -  
0511 7307 9815

Bildungszentrum -  
0511 7307 9730

Martina Warrener  
0511 7307 9702



warrener@vhs-langenhagen.de  
Bärbel Westerwick  
0511 7307 9715  
westerwick@vhs-langenhagen.de

# Allgemeine Geschäftsbedingungen

Die Volkshochschule (vhs) Langenhagen ist eine anerkannte Einrichtung der Erwachsenenbildung. Seit der Novellierung des Nds. Erwachsenenbildungsgesetzes 1999 führt sie auch Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche durch.

Die Erwachsenenbildung wird mit öffentlichen Mitteln vom Land Niedersachsen sowie der Stadt Langenhagen gefördert, um im Sinne der Daseinsvorsorge möglichst allen Bevölkerungsschichten ein differenziertes und zeitgemäßes Bildungsangebot zugänglich zu machen.

Die Volkshochschule setzt qualifizierte Lehrkräfte ein, die das für ihren Arbeitsbereich relevante Fachwissen haben, pädagogisch geschult sind und regelmäßig an Fortbildungen teilnehmen.

## Anmeldung

Für Veranstaltungen der Volkshochschule ist eine vorherige Anmeldung unter Anerkennung der AGB erforderlich. Die Anmeldungen sind personenbezogen und nicht übertragbar. Anmeldungen können von einer volljährigen Person oder der gesetzlichen Vertretung eingereicht werden.

Für kostenfreie Veranstaltungen kann die Anmeldung auch telefonisch erfolgen.

### persönlich

Während der Öffnungszeiten der VHS-Geschäftsstelle erfahren Sie sofort, ob Ihre Anmeldung gilt oder ob die Veranstaltung bereits ausgebucht ist und haben dann gegebenenfalls andere Wahlmöglichkeiten. Eine Beratung vom vhs-Team ist möglich.

### schriftlich

Anmeldekarten finden Sie in diesem Programm. Füllen Sie bitte für jede Person ein gesondertes Formular aus.

Ihre Anmeldeformulare können Sie uns auch zusenden oder in den Briefkasten einwerfen. Bitte senden Sie Ihre Anmeldekarte zur Sicherheit in einem geschlossenen Umschlag.

Ihre Anmeldeformulare können Sie auch in den Verwaltungsstellen der Ortschaften einreichen. Die Anmeldungen gehen dann an die Volkshochschule und werden wie briefliche Anmeldungen bearbeitet.

### per E-Mail bzw. online auf [www.vhs-langenhagen.de](http://www.vhs-langenhagen.de)

Sie können uns Ihre Anmeldung mit einer einmaligen Abbuchungsermächtigung und unter Anerkennung der AGB per E-Mail senden an: [info@vhs-langenhagen.de](mailto:info@vhs-langenhagen.de)

oder auf unserer Webseite buchen: [www.vhs-langenhagen.de](http://www.vhs-langenhagen.de)

## Anmeldebestätigung

Sie erhalten **keine** Anmeldebestätigung und können an der Veranstaltung teilnehmen. Die automatisierte E-Mail, die Sie nach einer Anmeldung über die Webseite erhalten, bestätigt nur, dass Ihre Daten erfolgreich übermittelt wurden.

Wenn die gewünschte Veranstaltung bereits belegt ist, informieren wir Sie selbstverständlich und beraten Sie auf Wunsch zu Alternativen.

## Teilnahmeentgelt

Die Entgelte sind bei den einzelnen Veranstaltungen ausgewiesen; ist ein zweiter Betrag ohne weitere Angaben aufgeführt, ist dieser das ermäßigte Entgelt.

Die Bearbeitungsgebühr und evtl. Materialkosten, die auch bei Vorlage der Region-S-Karte zu zahlen sind, sind mit "Region-S-Karte" gekennzeichnet.

Die Teilnahmeentgelte werden mit der Anmeldung fällig.

Die Entgelte können Sie auf folgende Weise entrichten:

### Barzahlung oder per EC-Karte

Sie zahlen bei der persönlichen Anmeldung in unserer Geschäftsstelle den Betrag bar oder per EC-Karte im Voraus.

## Lastschrift

Sie ermächtigen die Volkshochschule, den Betrag von Ihrem Konto nach Kursbeginn abzubuchen. Die Teilnahmeentgelte werden im Rahmen des SEPA-Lastschriftverfahrens abgebucht. Sollten Sie erstmalig Entgelte einziehen lassen, erhalten Sie ein entsprechendes SEPA-Lastschriftformular. Dieses geben Sie bitte ausgefüllt und unterschrieben an die Volkshochschule zurück.

## Ermäßigung und Erlass

Aus finanziellen Gründen soll niemand auf die Teilnahme an einer VHS-Veranstaltung verzichten müssen. Deshalb hat der Rat der Stadt die Möglichkeit eingeräumt, eine Ermäßigung bzw. einen Erlass zu gewähren.

Dies kann bei einer Vielzahl von Veranstaltungen **auf Antrag und unter Vorlage entsprechender Nachweise** erfolgen für:

- a) Auszubildende, Studierende (bis einschl. 27. Lebensjahr), Schülerinnen und Schüler
- b) Bundesfreiwilligendienst Leistende
- c) Empfängerinnen und Empfänger von laufenden Leistungen nach SGB XII und SGB II, Wohngeld oder bei vergleichbaren Einkünften

d) Rentnerinnen und Rentner, Pensionsempfängerinnen/-empfänger, sofern ihr durchschnittl. Haushaltseinkommen monatlich unter 1.000,- € (bei Paaren unter 1.250,- €) liegt.

Dasselbe gilt für Familienangehörige der Gruppen b), c) und d), sofern diese keine eigenen Einkünfte haben.

Die Entgelte werden bei Vorlage der Region-S-Karte bei Veranstaltungen, die der sprachlichen Integration und Weiterbildung dienen, erlassen. Es wird jedoch eine Bearbeitungsgebühr von 10,- € je Kurs (ausgenommen BAMF), Seminar, Wochenendseminar und Bildungssurlaub erhoben; Material- und Fahrtkosten etc. sind in voller Höhe zu zahlen. Ein Antrag auf Ermäßigung bzw. Erlass kann nur dann genehmigt werden, wenn er

– direkt bei der Anmeldung gestellt wird und

– der entsprechende Nachweis dem Antrag beigefügt ist bzw. eine entsprechende Erklärung abgegeben wird (Wichtig: Dieser gilt immer nur für das aktuelle Semester).

Nachträgliche Beantragungen sind nur möglich, wenn sich die soziale Situation des Antragstellers / der Antragstellerin nachweislich geändert hat.

Bei besonderen Veranstaltungen wie auswärtigen Seminaren, bei bestimmten Einzelveranstaltungen und bei Materialkosten kann keine Ermäßigung und kein Erlass erfolgen.

Sofern bei Veranstaltungen nur ein Betrag angegeben ist, ist keine Ermäßigung und kein Erlass möglich.

## Widerrufsrecht

Sie können laut §§ 312 ff BGB Ihre schriftliche Anmeldung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform widerrufen. Das Widerrufsrecht endet mit Beginn der jeweiligen Veranstaltung. Nichtteilnahme ohne vorherigen fristgerechten Widerruf entbindet nicht von der Zahlungspflicht. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs in einer der nachfolgenden Art und Weise:

### per Post an:

Volkshochschule Langenhagen  
Marktplatz 1  
30853 Langenhagen

### per E-Mail:

info@vhs-langenhagen.de

### per Fax:

0511 7307 9718

## **Erstattung**

- a) Entgelte werden grundsätzlich nur zurückgezahlt bzw. nicht fällig, wenn ein Angebot von der Volkshochschule abgesagt wurde.
- b) In begründeten Ausnahmefällen (z. B. bei längerer Krankheit) ist eine Erstattung möglich, sofern ein entsprechender Nachweis unmittelbar nach Bekanntwerden der Verhinderung bei der VHS Langenhagen eingereicht wird.
- c) Bei beruflicher Verhinderung muss im Hinblick auf Bildungsurlaube der VHS ein entsprechender Nachweis bis 2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn vorliegen.

Bei Entgelterstattung bzw. Nicht-einzug gemäß Abschnitt b) wird ein Einschreibe-Entgelt fällig bzw. einbehalten:

5 € bei einem Entgelt bis zu 15 €  
10 € bei einem Entgelt bis zu 50 €  
15 € bei einem Entgelt über 50 €

Bitte beachten Sie: Eine Barauszahlung ist nicht möglich; alle zu erstattenden Beträge werden zeitnah auf das der VHS bekannte Konto überwiesen.

## **Absage von Veranstaltungen**

Unsere Veranstaltungen können in der Regel nur stattfinden, wenn

die Mindestzahl an Teilnehmenden erreicht ist.

Wir informieren Sie rechtzeitig, wenn eine Veranstaltung abgesagt werden muss.

Bitte teilen Sie uns Ihre aktuelle Mobiltelefonnummer mit, da Absagen auch per SMS-Versand erfolgen können.

## **organisatorische Änderungen zu Kursen**

Aus organisatorischen Gründen kann es zu einem Wechsel des Unterrichtsortes kommen. Hierüber informieren wir Sie rechtzeitig.

Bei Ausfällen von Lehrkräften behält die VHS sich vor, eine geeignete Ersatzkraft mit der Durchführung der Veranstaltung zu betrauen.

## **Kursorte**

Die Volkshochschule ist mit Veranstaltungen auch in Schulen und anderen Einrichtungen zu Gast.

Wir bitten Sie,

- unbedingt die ggf. geltenden Hygiene- und Abstandsregeln zu beachten,
- alle Räume und Einrichtungen pfleglich zu behandeln,
- in allen Unterrichtsgebäuden nicht zu rauchen,
- die benutzten Räume in ord-

nungsgemäßem Zustand zu verlassen.

Wenden Sie sich bei Fragen bitte an die Hausmeister.

## **Kritik und Beschwerden**

Pannen lassen sich leider nicht vermeiden.

Wenn Sie Kritik oder Beschwerden haben, wenden Sie sich bitte an die Programmreichs- oder die Veranstaltungsleitung.

## **Kursfreie Zeiten**

Wenn nicht anders ausgewiesen, sind die folgenden Zeiten unterrichtsfrei:

Tag d. dt. Einheit: 02. & 03.10.23

Herbstferien: 16. bis 31.10.23

Weihnachtsferien: 23.12.23 bis 07.01.24

## **Teilnahmenachweis**

Für jede Veranstaltung stellen wir bei regelmäßiger Teilnahme auf Wunsch eine Teilnahmebestätigung aus.

**Wenn Sie Fragen zu Veranstaltungen haben, beraten wir Sie gern.  
Sollten Sie feststellen, dass die von Ihnen besuchte Veranstaltung nicht geeignet ist, geben wir unser Bestes, eine passende Alternative zu finden.**

## **Politik und Gesellschaft, Welt und Umwelt**

Die Welt, unsere Gesellschaft und wir als vhs sind in Bewegung, in den vergangenen Jahren mehr denn je. Viele Menschen suchen Hilfe oder gar ein neues Zuhause. Weitere öffnen ihre Türen oder engagieren sich, auf die für sie bestmögliche Weise - neben den persönlichen Herausforderungen des Alltags. Unsere vhs ermöglicht Begegnungsräume und Bildungsmomente, die zum Nach- und Midenken anregen. Orte, an denen Sie mit Anderen Ihre Meinungen austauschen, offen diskutieren und kritisch hinterfragen.

Mit aktuellen Themen zu Klimakrise, Populismus, Gewalt in der Gesellschaft sowie deutscher Geschichte ist unser Veranstaltungsprogramm zu „Politik, Gesellschaft, Welt und Umwelt“ bunt und vielseitig. Neben gesellschaftsrelevanten Themen aus aktuellen Anlässen nehmen wir Anregungen von Teilnehmenden in unsere Veranstaltungsplanung auf.

Für Beratung und Fragen wenden Sie sich gerne an:

päd. Team | 0511 7307 9710 | [info@vhs-langenhangen.de](mailto:info@vhs-langenhangen.de)



- 
- 08 Gesellschaftspolitische Themen und Geschichte**
  - 22 Philosophie und Religion**
  - 24 Recht und Verbraucherfragen**
  - 29 Nachhaltige Entwicklung**
  - 26 Natur und Garten**
  - 30 Astronomie**

## **Weshalb nimmt die Gewalt in unserer Gesellschaft so zu?**

Das fragt man sich oft, nachdem erneut von Missbrauch, von sexuellen Übergriffen nach Partys, von Kindern, die Kinder töten, von Schlägereien der Fußballfans mit der Polizei, von Bedrohung der Rettungskräfte usw. zu lesen oder zu hören ist. Aber: Nimmt die Gewalt in unserer Gesellschaft wirklich zu?

Die Erfahrung von Gewalt macht uns entweder zu Tätern oder zu Opfern, keiner der Beteiligten bleibt unbeschädigt. Unsere Gesellschaft lehnt Gewalt deshalb ab. Kriege stellen uns drastisch vor Augen, wohin es führt, wenn sich das Recht des Stärkeren durchsetzt. Übertrifft unser gesellschaftlicher Konsens – z.B. die Orientierung am Gemeinwohl – noch den individuellen Egoismus? Reichen gewaltfreie Erziehung, Respektkampagnen, Maßnahmen der Gewaltprävention und die Mittel zur Durchsetzung unserer demokratischen Rechtsordnung noch aus, uns vor Gewalt zu schützen? An zwei Abenden wollen wir den Blick auf unser Zusammenleben richten und Antworten auf die Fragen suchen, die uns bewegen.

**In Zusammenarbeit mit der Katholischen Pfarrgemeinde Liebfrauen, Langenhagen, mit Zwölf Apostel**

**S100-08**

**Mo, 6.11.23,  
19:00 - 21:15 Uhr  
entgeltfrei  
>vhs-Treffpunkt<**

### **Gesellschaft im Wandel? Die Wurzeln der Gewalt**

*Merten Neumann*

Gibt es vermehrt Gewalttaten in Deutschland, und was bringt Menschen dazu, Gewalt auszuüben? Der Vortrag widmet sich der Entwicklung der Gewalt in Deutschland und präsentiert aktuelle Erkenntnisse aus der Gewaltforschung. Neben einem kriminologischen Definitionsversuch soll die Ausbreitung von Gewaltstraf-taten in Deutschland thematisiert werden. Zudem stellt der Referent neuere Ansätze zur Erklärung von gewalttätigem Verhalten vor und zeigt, was man daraus für die Zukunft ableiten kann.

*Merten Neumann ist Dipl.-Psychologe und wissenschaftlicher Mitarbeiter am Kriminologischen Forschungsinstitut Niedersachsen e.V.*

**S100-09**

**Mi, 8.11.23,  
19:00 - 21:15 Uhr  
entgeltfrei**

**Kath. Liebfrauenge-meinde  
Langenhagen**

### **Im Einsatz gegen Gewalt in Langenhagen**

*Nils Becker*

Immer häufiger wird in den Medien über Gewalttaten berichtet, wodurch sich der Eindruck einer allgemein erhöhten Gewaltbereitschaft in unserer Gesellschaft aufdrängt. Doch wie ist die Lage in unserer Stadt? Nils Becker gibt in seinem Vortrag einen Überblick über das Geschehen in Langenhagen und berichtet über die Herausforderungen, mit denen Polizei und Gemeinde konfrontiert sind, sowie über Präventions- und Bekämpfungsstrategien.

*Nils Becker ist Polizeirat und leitet das Langenhagener Polizeikommissariat.*

**S100-20**  
**Mi, 1.11.23,**  
**19:00 - 21:30 Uhr**  
**10,- €**  
**>vhs-Treffpunkt<**

## **Die Kraft der Wertschätzung**

*Dr. Eva Włodarek*

Soziale Akzeptanz ist lebenswichtig für unsere Gesundheit, unser Glück und unsere Arbeitskraft, sowohl im Beruf als auch privat. Sie zeigt sich als Anerkennung, Wertschätzung und Dankbarkeit. Oft ist die Trennlinie zwischen diesen Drei schmal, aber dennoch hat jede ihre spezifische Erscheinungsform. Wollen wir eine davon bekommen oder anderen geben, sind dazu unterschiedliche Strategien notwendig, die in diesem Vortrag vorgestellt werden sollen.

Wertschätzung und Anerkennung in richtiger Weise zu geben und einzufordern, zeigt soziale Kompetenz, Selbstbewusstsein und Stärke.

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Hospizverein Langenhagen e.V.



## **Wir suchen freie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für unsere Programmbereiche**

Wenn Sie

... Freude an Erwachsenenbildung haben,

... mit Ihrem Fachwissen das Angebot der vhs ergänzen und erweitern wollen,

dann setzen Sie sich mit uns in Verbindung und vereinbaren einen Gesprächstermin:

Telefon: 0511 7307 9710

E-Mail: [info@vhs-langenhangen.de](mailto:info@vhs-langenhangen.de)

Wir freuen uns auf Sie!



**101-00**

**Beginn: 14.09.23**  
**7x donnerstags**  
**16.00-17.30 Uhr**  
**42,- €**

**>vhs-Treffpunkt<**

## **Die Geschichte Deutschlands - Історія Німеччини**

*Oksana Lesyk-Bondaruk*

Der Kurs „Die Geschichte Deutschlands“ (auf Ukrainisch) wird für das Studium von Flüchtlingen aus der Ukraine empfohlen, die derzeit in Deutschland leben, die deutsche Sprache lernen und sich so weit wie möglich in die deutsche Gesellschaft integrieren möchten. Unterrichtssprache ist Ukrainisch.

Der Kurs soll Ukrainerinnen und Ukrainern helfen:

- die Geschichte Deutschlands zu studieren - sich mit den Besonderheiten des Gesellschaftssystems des Landes von der Antike bis zur Gegenwart vertraut zu machen - Kenntnisse über das politische System der deutschen Verwaltung von der Antike bis zur Gegenwart zu erwerben - die wirtschaftlichen Merkmale der Entwicklung des Staates im historischen Rückblick zu studieren - die Kultur Deutschlands von der Antike bis zur Gegenwart kennenzulernen.

Історія Німеччини

Оксана Лесик-Бондарук.

Вашій увазі пропонується короткий курс з німецької історії українською мовою.

Курс рекомендується для вивчення біженцям з України, які на даний момент проживають у Німеччині, вивчають німецьку мову та максимально інтегруються у німецьке суспільство.

Курс Історія Німеччини охоплює період від давніх часів до сьогодення, знайомить з власне історичними подіями, особливостями соціального та економічного розвитку німецьких земель, дає уявлення про політичну систему Німеччини та її культурний розвиток.

С багато моментів у німецькій історії, які допоможуть вам розширити свої уявлення про цю країну та краще її розуміти.

S100-01

Do, 28.09 -  
So, 1.10.2023

Tagungsbeitrag:  
**350,- € inkl. Hin- und Rückfahrt**

In Kooperation mit



## Berlin – Ort der Politik und Geschichte Berlin-Exkursion anlässlich 70 Jahre Volksaufstand in der DDR

Hin- und Rückfahrt, 3 Übernachtungen im EZ (auf Wunsch DZ) im 4-Sterne-Hotel, Vollpension ohne Getränke, das Seminarprogramm einschl. Eintritte. 09.00 Uhr Abreise mit Charterbus ab Langenhagen nach Berlin

Die Exkursion ist bereits ausgebucht. Sie haben die Möglichkeit, sich auf die Warteliste setzen zu lassen: [Manuela.Herbig@kas.de](mailto:Manuela.Herbig@kas.de)



An den nachfolgenden digitalen Vorträgen aus der Reihe „vhs.wissen live“ können Sie online von zu Hause aus teilnehmen. Ihre Fragen an die Referierenden können Sie schriftlich während der Online-Veranstaltung einbringen. Video und Ton sind deaktiviert.

Weitere technische Fragen beantworten wir Ihnen gerne vorab.

# v h s w i s s e n l i v e

\$100-80 **vhs.wissen live**

Di, 12.9.23,  
19:30 - 21:00 Uhr

entgeltfrei

>online (Zoom)<

## **Normalisierung der extremen Rechten und die Rolle des Populismus**

*Prof. Dr. Paula Diehl*

In den letzten Jahren konnte man eine Normalisierung von Ideen und Vorstellungen aus der extremen Rechten beobachten.



**Paula Diehl ist Direktorin des Internationalen Netzwerks für Populismusforschung an der Universität Kiel.**

**Ihre Forschungsschwerpunkte sind Demokratietheorie, Totalitarismus, Populismus, Medien und Politik und die Theorie des politischen Imaginären.**

Inzwischen bringt diese Normalisierung immer mehrere anti-demokratische Parteien an die Macht, zuletzt in Italien. Doch Italien ist kein Einzelfall. In Frankreich profilierte sich in den letzten Präsidentschaftswahlen ein offen rassistischer Kandidat aus der Partei Reconquête.

Wie konnte es so weit kommen? Will man die Normalisierung der extremen Rechten verstehen, muss man den Populismus berücksichtigen. Der Vortrag setzt sich mit der Rolle des Populismus in der Normalisierung rechtsextremer Ideologien.



**S100-81**

**So, 8.10.23,  
19:30 - 21:00 Uhr  
entgeltfrei  
>online (Zoom)<**



**Dr. Julia Seibert hat zur Geschichte des Kongo und zu Léopold II. publiziert – u.a. in dem Sammelband „Tyrannen: Eine Geschichte von Ca ligula bis Putin“.**

**vhs wissen live**

## **Leopold II, König von Belgien und kolonialer Despot**

*Dr. Julia Seibert*

Grausamer Despot oder kolonialer Held? - Léopold II. von Belgien in der europäischen Erinnerungskultur

Keine andere historische Figur der belgischen Geschichte wird so kontrovers diskutiert wie Léopold II. von Belgien. Denn Léopold war nicht nur belgischer Souverän, sondern auch Herrscher über ein riesiges Gebiet in Zentralafrika - den 1885 gegründeten „Kongo-Freistaat“.

Historiker sind sich einig, dass Leopolds Herrschaft im Kongo zu den dunkelsten Kapiteln der europäischen Kolonialgeschichte gehört. Die Wahrnehmung seiner Person in der belgischen Gesellschaft ist hingegen bis heute ambivalent.

Wie kommt es zu diesen unterschiedlichen Deutungen Léopolds II. und welche Faktoren bedingen eine kritische Auseinandersetzung mit dem Phänomen Léopold?

**S100-88**

**So, 1.10.23,  
19:30 - 21:00 Uhr  
entgeltfrei  
>online (Zoom)<**



**Dr. Christian Mölling ist Forschungsdirektor der Deutschen Gesellschaft für Auswärtige Politik (DGAP). Er forscht und berät seit über 20 Jahren zu Sicherheit und Verteidigung. Seit dem 24. Februar 2022 ist er als Experte auch aus dem öffentlichen Diskurs nicht mehr wegzudenken.**

**vhs wissen live**

## **Fragile Sicherheit. Das Ende des Friedens und die neue Konfliktordnung**

*Dr. Christian Mölling*

Russlands Krieg gegen die Ukraine hat Europa radikal verändert und eine epochale Verschiebung der Weltentwicklungen ausgelöst.

Deutschlands lang gepflegte Illusionen über Krieg und Frieden haben das Land und Europa erpressbar und verwundbar gemacht.

Der Sicherheitsexperte Christian Mölling analysiert die sicherheitspolitische Lage und zeigt, was sich ändern muss, damit uns nicht fatale Folgen drohen.

**S100-82**  
Mi, 11.10.23,  
19:30 - 21:00 Uhr  
entgeltfrei  
>online (Zoom)<



**Ewald Frie wurde 1962 als neuntes von elf Kindern einer katholischen Bauernfamilie im Münsterland geboren. Er ist Professor für Neuere Geschichte an der Universität Tübingen und ordentliches**

**Mitglied der Heidelberger Akademie der Wissenschaften. Für sein Buch „Ein Hof und elf Geschwister“ (C.H. Beck) erhielt er 2023 den Sachbuchpreis des Börsenvereins des Deutschen Buchhandels.**

In Kooperation mit dem Börsenverein.

**vhs wissen live**

## **Veranstaltung mit dem Börsenverein und dem Sachbuchpreisträger**

*Prof. Ewald Frie*

Ein Hof und elf Geschwister. Der stille Abschied vom bäuerlichen Leben in Deutschland

Kühe und Schweine auf der Weide, Pferde vor dem Pflug, ein Garten für die Vorratshaltung. Das bäuerliche Leben der Fünfzigerjahre scheint dem Mittelalter näher als unserer Zeit. Doch dann ändert sich alles: Einst wohlhabende und angesehene Bauern gelten trotz aller Modernisierung plötzlich als ärmlich und rückständig, ihre Kinder riechen nach Stall und schämen sich.

Wege aus der bäuerlichen Welt weist die katholische Kirche mit neuer Jugendarbeit. Der Sozialstaat hilft bei Ausbildung und Hofübergabe. Schon in den Siebzigerjahren ist die Welt auf dem Land eine völlig andere.

Ewald Frie erzählt in dem Vortrag am Beispiel seiner Familie von der großen Zäsur und zeigt, wie die Welt der Eltern unterging, die Geschwister anderen Lebensentwürfen folgten und der allgemeine gesellschaftliche Wandel das Land erfasste.

**S100-83**

Mo, 23.10.23,  
19:30 - 21:00 Uhr  
entgeltfrei  
>online (Zoom)<

**vhs wissen live**

## **Veranstaltung mit dem/ der Friedenspreisträger\* in 2023**

*Salman Rushdie*

Weitere Informationen folgen auf unserer Webseite.

**S100-85**

So, 5.11.23,  
19:30 - 21:00 Uhr  
entgeltfrei  
>online (Zoom)<



**Thomas Großbölting ist Direktor der Forschungsstelle für Zeitgeschichte in Hamburg und Professor für Geschichte an der Universität Hamburg.**

**vhs wissen live**

## **Die schuldigen Hirten: Geschichte des sexuellen Missbrauchs in der katholischen Kirche**

*Prof. Dr. Thomas Großbölting*

Die Geschichte eines tiefgreifenden Vertrauensbruchs: Eine „Zäsur in der Kirchengeschichte“ - so bewertet der Historiker Thomas Großbölting den weltweiten sexuellen Missbrauch in der katholischen Kirche.

In diesem Vortrag zeichnet er die Geschichte von Betroffenen, Tätern und Vertuschern des Missbrauchsskandals nach und analysiert die fatalen kirchlichen Strukturen, die die Taten ermöglichten.



S100-84

So, 29.10.23,  
19:30 - 21:00 Uhr

entgeltfrei

>online (Zoom)<

vhs wissen live

## Die Sache mit Israel: Fünf Fragen zu einem komplizierten Land

*Richard C. Schneider*

Die Sache mit Israel: Fünf Fragen zu einem komplizierten Land

Ist Israel eine Demokratie? Ist Israel ein Apartheidstaat? Ist Kritik an Israel antisemitisch? Ist Israel ein fundamentalistischer Staat? Gehört Palästina den Palästinensern?

Richard C. Schneider lebt seit fast 20 Jahren in Tel Aviv, kennt Alltag und Geschichte des Landes und weiß um die gängigen Vorbehalte und Vorurteile in Deutschland.

Bei den Antworten auf diese fünf Fragen setzt er an, um einige grundlegende Dinge über Israel zu erklären – 75 Jahre nach der Staatsgründung Israels und in einem entscheidenden Moment für die Demokratie des Landes.



Richard C.  
Schneider ist  
SPIEGEL-Autor  
und langjähriger Is-  
rael-Korrespondent  
der ARD. Er lebt  
seit fast 20 Jahren  
in Tel Aviv.

S100-86  
Do, 9.11.23,  
19:30 - 21:00 Uhr  
entgeltfrei  
>online (Zoom)<



Reinhard Bingener und Markus Wehner sind Korrespondenten der FAZ.

vhs wissen live

## Die Moskau-Connection: Das Schröder-Netzwerk und Deutschlands Weg in die Abhängigkeit.

Reinhard Bingener | Markus Wehner

Deutschland hat über viele Jahre die Gefahr ignoriert, die von Putins Regime ausging. Es hat die Warnungen seiner europäischen Nachbarn in den Wind geschlagen und sich von Gas und Öl aus Russland immer abhängiger gemacht.

Wie konnte es dazu kommen? Welche Rolle spielte dabei Gerhard Schröder als SPD-Bundeskanzler und späterer Gas-Lobbyist mit seinem weitverzweigten Netz in Politik und Wirtschaft? Warum schlug CDU-Kanzlerin Angela Merkel keinen weitsichtigeren Kurs ein? Welche geschäftlichen und politischen Verbindungen, aber auch welche wirtschaftlichen und strategischen Interessen führten dazu, dass Deutschland auf Putin setzte, obwohl er schon vor seinem Überfall auf die Ukraine Kriege geführt, die Opposition ausgeschaltet und Freiheits- und Menschenrechte missachtet hatte? Die FAZ-Korrespondenten Reinhard Bingener und Markus Wehner decken im Vortrag die Moskau-Connection der deutschen Politik auf und zeigen, wie eine der größten Fehleinschätzungen deutscher Außenpolitik seit 1945 möglich wurde.

S100-87  
Do, 16.11.23,  
19:30 - 21:00 Uhr  
entgeltfrei  
>online (Zoom)<



Thomas Bugnyar ist ein weltweit renommierter Verhaltens- und Kognitionsbiologe. Er ist Professor an der Universität Wien.

vhs wissen live

## Raben - Das Geheimnis ihrer Intelligenz und sozialen Fähigkeiten

Prof. Thomas Bugnyar

Sie sind bekannt für ihre verblüffende Intelligenz, für das clevere Benutzen von Werkzeugen und für ihr außergewöhnlich soziales Miteinander: Raben und Krähen faszinieren und begleiten Menschen seit jeher.

Doch leben Kolkrabben wirklich so streng in Zweierbeziehungen wie Ehepaare im Einfamilienhaus? Warum verlassen sie ein Gebiet, in dem es genug Nahrung gibt? Wie gelingt es ihnen, sich in andere hineinzuversetzen? Und welche Regeln prägen ihr komplexes Sozialsystem?

Thomas Bugnyar ist ein weltweit renommierter Verhaltens- und Kognitionsbiologe. Er ist Professor an der Universität Wien. Sein Buch über Raben wurde als Wissenschaftsbuch 2023 ausgezeichnet.



**S100-89**  
**So, 3.12.23,**  
**19:30 - 21:00 Uhr**  
**entgeltfrei**  
**>online (Zoom)<**



**Prof. Dr. Susanne Schröter lehrte und forschte u.a. an der University of Chicago und der Yale University. 2008 wurde sie auf die Professur für „Ethnologie kolonialer und postkolonialer Ordnungen“ und an die Goethe-Universität Frankfurt berufen, wo sie seit 2014 das „Frankfurter Forschungszentrum Globaler Islam“ leitet.**

## vhs wissen live

### **Global gescheitert? Der Westen zwischen Anmaßung und Selbsthass.**

*Prof. Dr. Susanne Schröter*

Selten schien der Westen so geschlossen wie zu Beginn des Ukraine-Kriegs. Die Werte der Freiheit und Demokratie galt es gegen ein autokratisches System zu verteidigen.

Doch hinter der vermeintlichen Geschlossenheit zeigten sich schnell die ersten Bruchstellen. Wie werden wirtschaftliche Zwänge mit politischen Zielen in Einklang gebracht? Wie viel sind dem Westen die eigenen Ideale wert?

Dass sich dahinter ein tiefgreifendes strukturelles Problem des Westens verbirgt, zeigt die Ethnologin und Islamexpertin Susanne Schröter im Vortrag. Angesichts der jüngsten Konflikte in der Ukraine, in Afghanistan und Mali sowie der Planlosigkeit westlicher Regierungen im Umgang mit Migrationsbewegungen, Islamismus und Cancel Culture diagnostiziert sie einen zwischen Hybris und Selbsthass gefangenen Westen, der unentwegt die Werte der Demokratie beschwört, sie aber gleichzeitig immer dann verrät, wenn es darauf ankommt.

## **vhs-Newsletter mit Veranstaltungstipps**



Behalten Sie den Überblick zu den bevorstehenden Veranstaltungen der Volkshochschule - am besten geht das mit unserem Newsletter!

Den vhs-Newsletter versenden wir regelmäßig per E-Mail und veröffentlichen darin Angebote und Kurse der nächsten 4-5 Wochen. Im Besonderen stellen wir Abendveranstaltungen, Wochenendseminare, Ausstellungen oder ein- bis zweitägige Workshops im Newsletter vor.

Der Newsletter ist selbstverständlich entgeltfrei.

Den Newsletter können Sie online abonnieren: [www.vhs-langenhagen.de/service/newsletter](http://www.vhs-langenhagen.de/service/newsletter) oder per E-Mail an: [info@vhs-langenhagen.de](mailto:info@vhs-langenhagen.de)

Genauso können Sie den Newsletter auch jederzeit wieder abbestellen.

**S100-33**  
**Do, ab 31.08.23,**  
**10:00 - 11:30 Uhr,**  
**12x**  
**68,- €**  
**ermäßigt: 46,- €**  
**>vhs-Treffpunkt<**

## **Donnerstagsgespräch**

*Christine Zippel-Renger*

31.08.23 - Peter Behnsen: Thomas Bernhard. Leben und Werk. Auszüge aus „Alte Meister“ und „Der Stimmenimitator“. Lesung und Diskussion

07.09. - Peter Kewitsch:  
Wo ist denn  
die  
Arche Noah  
gelandet? Dem  
Mythos auf der  
Spur mit Hilfe von Geologie und  
Archäologie. Beamervortrag  
mit Diskussion.

14.09. - Volker Kriegel  
(Jazzmusiker, Zeichner,  
Schriftsteller): Wir sehen  
seine bissigen Karikaturen im  
Wilhelm-Busch-Museums mit  
Führung von Dr. Elisabeth  
Reich. Beginn: 11.00 Uhr im  
Wilhelm-Busch-Museum.

21.09. - Karin Hieronimus: Ver-  
trau dem Leben - Schicksal und  
Bestimmung im Volksmärchen.  
Vortrag und Märchenerzählung.

28.09. - Christa Sachs: Herbe  
Schönheit im Atlantik. Reisebe-  
richt über Irland. Beamervortrag  
mit Diskussion.

02.11. - Fritjof Vogt: Malta - ein  
Steinhaufen, aber was für einer!  
Eine Reise in den kleinsten Mit-

gliedsstaat der EU mit großer Geschichte. Beamervor-  
trag mit Diskussion.





09.11. - Dr. Carmen Putschky: Abenteuer Abstraktion  
– Die Geschichte vom schwarzen und roten Quadrat und andere Erzählungen über die Abstraktion und das Herausziehen der Wirklichkeit in die Kunst am Anfang des 20. Jahrhundert. Beamervortrag und Diskussion.

16.11. - Besuch des Sprengel Museums (Untergeschoss).

Führung von Carmen Putschky, Beginn 10.15 Uhr.

23.11. - Irmgard Bogenstahl: Hannover, Teil 1: Die Firmenzeitschrift ECHO CONTINENTAL in den 20er und 30er Jahren — prächtige Art Deco-Werbung, alte Fotos und eine Kurzgeschichte von E.M. Remarque. Beamervortrag mit Diskussion.

30.11. - Irmgard Bogenstahl: Hannover Teil 2: Bahlsens Keksfabrik 1889-1939. Die Festschrift mit vielen Fotos aus dem damaligen Hannover. Beamervortrag mit Diskussion.

07.12. - Andreas Lück: Aktuelle Literatur und Neuerscheinungen. Lesung mit Erläuterungen.

14.12. - Dr. Sabine Göttel: Heiteres und Beissliches zu Weihnachten. Lesung zum Semesterausklang.

# Stadtbibliothek Langenhagen

Bücher und Medien zur Aus- und Fortbildung sowie für die Freizeitgestaltung



Seit über 70 Jahren gibt es in Langenhagen eine Stadtbibliothek. Nach mehreren Umzügen zog die Bibliothek 1999 in das Stadthaus an der Konrad-Adenauer-Straße. Auf zwei Etagen stehen 70.000 Medien zum Ausleihen bereit, und zahlreiche Sitzzecken und Arbeitsplätze laden zum Verweilen ein.

Die **Sachbuchabteilung** bietet Medien zur Aus- und Weiterbildung sowie für Freizeit und Hobby.

Im Bereich **Belletristik** befinden sich Romane, Bestseller, Jugendbücher und Literatur in Fremdsprachen sowie Hörbücher. Ergänzt wird das Angebot durch Zeitschriften, Tageszeitungen, DVDs, Musik-CDs und Artothek.

Die **Kinderbibliothek** bietet neben Sachbüchern und Freizeitlektüre für Kinder aller Altersstufen auch CDs, Spiele, Puzzles, Hörspiele, Toniefiguren, Konsolenspiele für Wii, Switch, PS4 und Kinder-DVDs. Es gibt Bücher für die Lesestifte Tiptoi und Ting. Einen besonderen Schwerpunkt legt die Stadtbibliothek auf die frühkindliche Lernförderung. Seit 2009 wird – von Beginn an – das Projekt „Lesestart“ aktiv in Kooperation mit den Kindertagesstätten betrieben.



**Onleihe Niedersachsen** - Die Stadtbibliothek ist dem Onleihe-Verbund der Niedersächsischen Bibliotheken angeschlossen. Es können eBooks und ePapers auf [www.onleihe-niedersachsen.de](http://www.onleihe-niedersachsen.de) im Internet ausgeliehen und heruntergeladen werden.

In **Kooperation** zwischen Stadtbibliothek Langenhagen, Quartierstreff Wiesenau, vhs Langenhagen und der Stiftung Lesen gibt es vielfältige Angebote, wie z.B. den Leseclub Wiesenau und Veranstaltungen zur Leseförderung. Das **Veranstaltungsprogramm** der Stadtbibliothek beinhaltet Aktionen für alle Altersgruppen wie beispielsweise: Babys in der Bibliothek, Strick- und Klöncafé, Star Wars Reads Day, Puppentheater.

Zur Unterstützung der Langenhagener Integrations-Lotsinnen und -Lotsen gibt es ein Medienangebot zur pädagogischen Arbeit mit Geflüchteten. „**Ein Koffer voll mit Büchern aus der Ukraine**“, so heißt das neue Projekt des Goethe-Instituts. Sie können Bücher für Kinder und Jugendliche auf Ukrainisch ab sofort in den Regalen der Stadtbibliothek finden. Über 50 ukrainischsprachige Titel ukrainischer und anderer europäischer AutorInnen sind in folgende Kategorien aufgeteilt: Bücher für Vorschul-, Grundschulkinder, für SchülerInnen der Sekundarstufe I und II. Die Auswahl der Themen ist breit und reicht von Freundschaft über Natur und Umwelt bis zu Ratschlägen in ausweglosen Situationen. Die Gattungspalette ist auch vielfältig: Es finden sich Bilder-, Comicbücher, Märchen, Romane und auch Lyrik.

**Stadtbibliothek Langenhagen**  
Konrad-Adenauer-Str. 6 in Langenhagen

**Öffnungszeiten und Infos:** [www.langenhagen.de/stadtbibliothek](http://www.langenhagen.de/stadtbibliothek)  
[www.facebook.com/Stabi.Langenhagen](https://www.facebook.com/Stabi.Langenhagen)

**S108-01**  
Mi, ab 29.11.23,  
16:00 - 20:00 Uhr,  
2x  
54,- €  
>Bildungszentrum<

## Die Philosophin Hannah Arendt

Prof. Dr. Peter Moritz

Hannah Arendt gilt als eine der herausragenden Philosophinnen des 20. Jahrhunderts. Ihr Wirken ist geprägt von einem substantiellen Freiheitsbegriff, der für sie in der Tradition Kants den unbedingten Gebrauch der Vernunft als Grundlage einer gelingenden Politik für die Menschen voraussetzt. Hannah Arendt betrachtete sich als politische Schriftstellerin und bezeichnete die Frage nach der beabsichtigten Wirkung ihrer Schriften selbstbewusst als „eine typisch männliche Frage“.

Im Seminar werden wir biographische Hintergründe der Philosophin erfahren, ausgewählte kurze Texte besprechen (u.a. aus „Lüge und Wahrheit in der Politik“) sowie deren Aktualität erörtern. Das Seminar richtet sich besonders an Teilnehmende, die bislang erst wenig Berührung mit der Philosophie hatten. Es wird die Bereitschaft vorausgesetzt, sich auf alternative Denkmuster ebenso einzulassen wie auf Textinterpretation und eine spannende philosophisch-politische Diskussion. Philosophische Lektüre wird im Seminar ausgegeben und ist im Entgelt bereits enthalten.

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

**S108-05**  
Mi, 24.1.24,  
18:15 - 21:30 Uhr  
10,- €  
>vhs-Treffpunkt<

## Weltreligionen: Der Hinduismus

Florian Fischbach

Der Hinduismus ist eine der vier nicht-abrahamitischen Weltreligionen. Seine Geschichte reicht bis weit in die Antike zurück: Um 2000 v. Chr. drangen die vedischen Indogermanen auf den indischen Subkontinent vor, um 1000 v. Chr. entstand dort das Kastensystem. Diese welthistorischen Geschehnisse stehen am Beginn der Entwicklung des Hinduismus aus einer indogermanischen Naturreligion hin zu einer extrem vielgestaltigen Weltreligion. Zugleich stellen diese Geschehnisse auch die Keimzelle des Buddhismus dar, dessen Entstehung untrennbar mit der Existenz des Hinduismus verbunden ist.

Der hier angebotene Vortrag bietet einen Überblick über die heiligen Schriften, die religiösen Lehren, die religiöse Praxis, die unterschiedlichen Strömungen und vor allem über die geschichtliche Entwicklung des Hinduismus.

**S108-10**  
Di, ab 29.8.23,  
18:15 - 20:45 Uhr,  
3x  
27,- €  
**>vhs-Treffpunkt<**

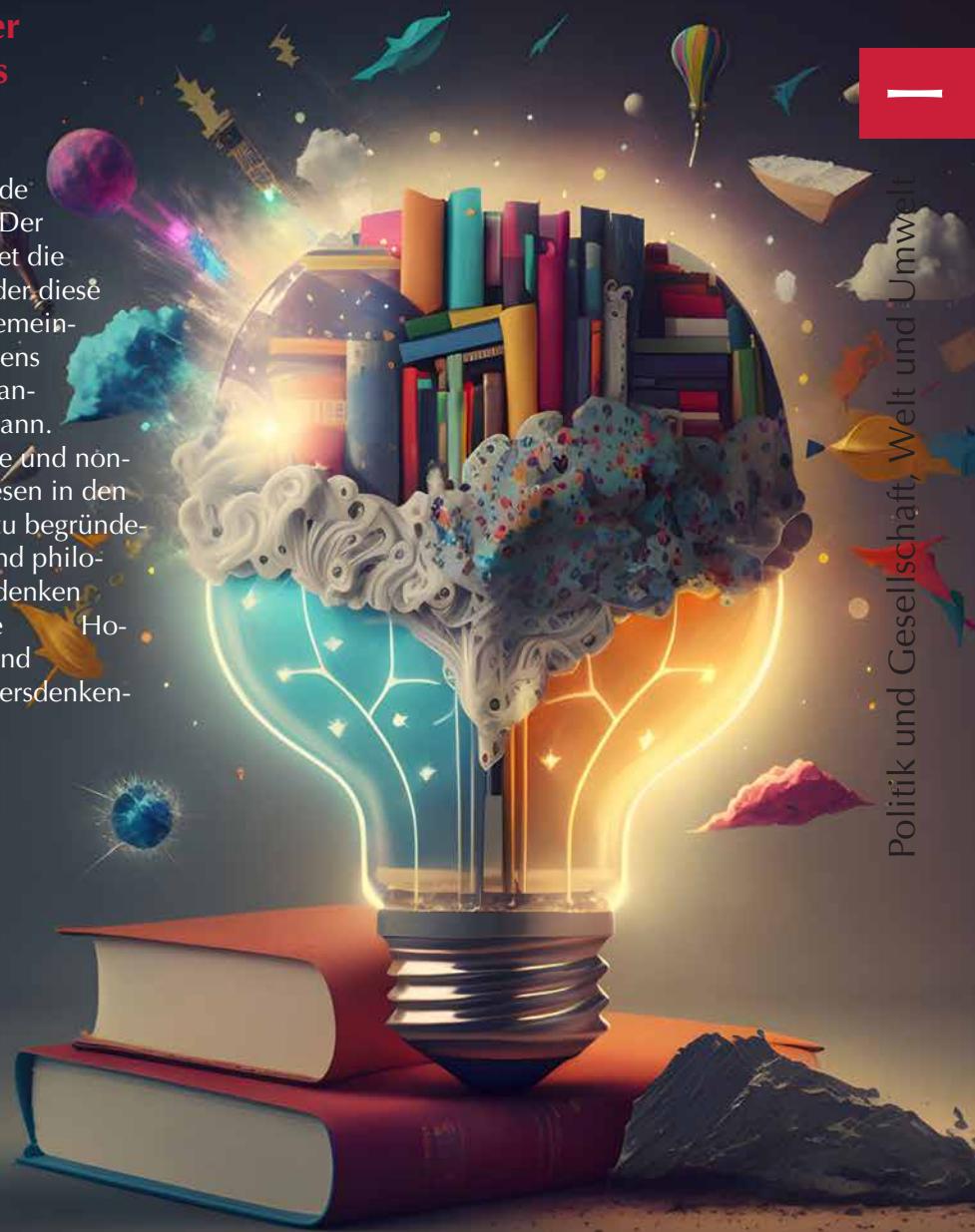
oder

**S108-11**  
Di, ab 21.11.23,  
18:15 - 20:45 Uhr,  
3x  
27,- €  
**>vhs-Treffpunkt<**

## Philosophischer Gesprächskreis

*Florian Fischbach*

Das Philosophieren ist die Primärmethode der Philosophie. Der Gesprächskreis bietet die Möglichkeit, unter der diese Methode in Form gemeinsamen Philosophierens kennengelernt und angewendet werden kann. Hierzu werden harte und non-konformistische Thesen in den Raum gestellt, um zu begründetem Widerspruch und philosophischem Weiterdenken einzuladen; geistige Horizonterweiterung und Verständnis für Andersdenkende sind das Ziel.



S103-11  
Montag,  
18.09.2023,  
ab 18:15 Uhr,  
entgeltfrei  
>vhs-Treffpunkt<

In Kooperation  
mit der Klima- und  
Umweltschutzleit-  
stelle und  
proKlima.

## Wärmepumpe auch in meinem Haus?

### Was muss ich wissen?

Rainer Tepe

Die Wärmepumpe gilt als klimaschonende Heiztechnik, da sie etwa dreiviertel der benötigten Energie aus der Umwelt bezieht. In Neubauten werden bereits überwiegend Wärmepumpen installiert, doch auch in Bestandsgebäuden können Wärmepumpen effizient und wirtschaftlich betrieben werden.

Der Referent Rainer Tepe von proKlima erläutert, wie eine Wärmepumpe funktioniert, welche Wärmequellen genutzt werden und ob damit auch ältere Häuser im Winter warm werden. Insbesondere geht er darauf ein, welche Maßnahmen gegebenenfalls zusätzlich nötig sind und wie Hausbesitzende mit dieser Heiztechnik Energie sparen. Er informiert, wie die Wärmepumpe mit anderen Maßnahmen sinnvoll ergänzt werden kann und stellt die aktuellen Förderungen vor.

S103-01  
Do, 12.10.23,  
17:00 - 19:30 Uhr

12,- €

>vhs-Treffpunkt<

oder

S103-02  
Do, 7.12.23,  
17:00 - 19:30 Uhr

12,- €

>vhs-Treffpunkt<

Eine Informationsveranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Betreuungsverein der Arbeiterwohlfahrt für die Region Hannover e.V. (BTV)

## Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

### Wie sorge ich am besten vor?

Iris Reschke

Wir alle können aufgrund einer Erkrankung, eines Unfalls oder unseres Alters in Situationen kommen, in denen wir unsere Angelegenheiten nicht mehr selbstständig regeln können. Angehörige sind dann nicht automatisch vertretungsberechtigt.

Diese Veranstaltung erörtert folgende Fragen:

- › Was ist eine rechtliche Betreuung?
- › Wie kann ich festlegen, dass meine Angehörigen mich rechtlich vertreten?
- › Wie kann ich meine medizinische Behandlung selbst bestimmen, wenn ich mich nicht mehr äußern kann?

Der Vortrag gibt einen Überblick über die Vorsorgemöglichkeiten einer Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung. Die Unterschiede dieser Vorsorgemöglichkeiten sowie ihre Vor- und Nachteile werden erörtert. Sie erhalten in der Veranstaltung Informationsmaterial.

**S103-06**  
Di, 21.11.23,  
18:00 - 20:15 Uhr  
15,- €  
>vhs-Treffpunkt<

## **Das 1x1 der Geldanlage - in Zeiten niedriger Zin- sen und hoher Inflation**

*Marc Burmester*

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

Folgende Themen werden behandelt:

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

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

**S103-07**  
Di, 12.9.23,  
18:45 - 21:00 Uhr  
12,- €  
>vhs-Treffpunkt<

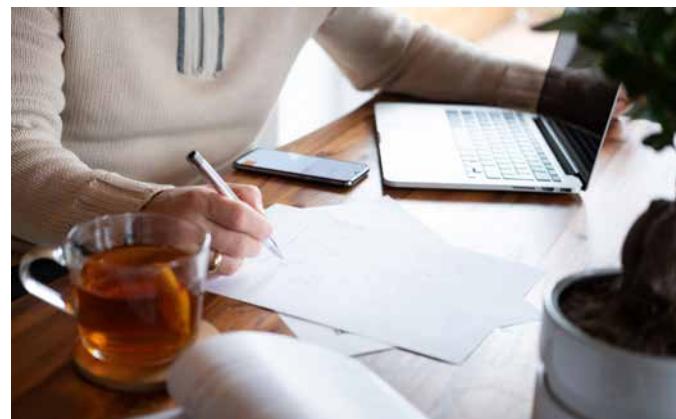
## **Grundlagen der Einkom- mensteuererklärung**

*Rolf Blum*

An diesem Abend wird anhand von Beispielen ein systematischer Überblick über die wichtigsten Grundlagen des Einkommensteuerrechts gegeben. Inhalte sind u.a.:

- › was ist steuerpflichtig? Die sieben Einkunftsarten
- › Schwerpunkt: Einkünfte aus nicht selbstständiger Arbeit, Renten, Vermietung
- › Was ist abzugsfähig? Beispiele aus Werbungskosten, Home-Office oder Arbeitszimmer, Sonderausgaben, außergewöhnliche Belastungen
- › Corona-Energiekosten-Pauschale, Inflationsausgleichsprämie
- › Fristen für die Abgabe der Einkommensteuererklärung

Es findet keine persönliche Steuerberatung statt!



S103-10  
Do, ab 9.11.23,  
18:15 - 19:30 Uhr  
5x  
30,- €  
>vhs-Treffpunkt<

## Immobilienkauf leicht gemacht

Hilmar Hennecke

Wer sich eine Immobilie anschaffen möchte, hat viele Fragen: Worauf kommt es an beim Erwerb einer Eigentumswohnung, eines Hauses oder beim Bau eines Hauses? Woher bekomme ich meine Traummobilie? Wie bewerte ich die unterschiedlichen Anbieter? Worauf muss ich beim Kauf einer Immobilie achten, wo sind die Fallstricke und warum muss ich zum Notar? Welche Kosten entstehen? Welche Bedeutung hat bei einer Eigentumswohnung die Teilungserklärung und die Versammlung der Wohnungseigentümer?

Diese und andere Aspekte sollen beleuchtet werden, damit zukünftige Immobilienbesitzer vorbereitet sind und beim Kauf keine bösen Überraschungen erleben.



S104-03  
Do, 21.9.23,  
18:15 - 21:30 Uhr  
20,- €  
>vhs-Treffpunkt<



## Trockenheitsverträgliche Pflanzen

Ellen Bielert

Die heißen Sommer der letzten Jahre zeigen auf, dass ein Umdenken in der Gartengestaltung stattfinden sollte. Gärten mit grünen Rasenflächen, Lebensbaumhecken oder üppig blühenden Hortensien werden in Zukunft nur mit hohem Pflegeaufwand zu erhalten sein, da sie sehr viel Feuchtigkeit benötigen. Wie lange noch Grundwasser für die Beregnung eingesetzt werden kann, ist fraglich. Der Einsatz von Trinkwasser zur Beregnung ist teuer, beides ist ökologisch fragwürdig.

Warum also nicht von der Natur lernen und Pflanzen verwenden, die an trockene, heiße Standorte gut angepasst sind? Zudem blühen viele dieser sonnenhungrigen Pflanzen hübsch und locken damit Insekten an. Welche Pflanzen gut geeignet sind und wie sie gestalterisch verwendet werden, zeigt Ihnen dieser Kurs anhand vieler Bilder.



S104-02

Do, 5.10.23,  
18:15 - 21:30 Uhr

20,- €

&gt;vhs-Treffpunkt&lt;



S104-01

Mi, 13.9.23,  
18:15 - 21:30 Uhr

20,- €

&gt;vhs-Treffpunkt&lt;

## Blumenzwiebeln für den Garten

Ellen Bielert

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

## Lazy Gardening

Ellen Bielert

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?

S104-04

Fr, 29.9.23,  
15:00 - 17:15 Uhr

15 €

Tulpenweg 2,  
31303 Burgdorf-Ehlershausen

## Gartenpflegetipps für den naturhaften Staudengarten

**Ein Rundgang durch den Garten der Dozentin**

Ellen Bielert

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

**S109-02**  
Sa, 4.11.23,  
18:15 - 20:30 Uhr  
entgeltfrei  
**>Bildungszentrum<**

Bitte melden Sie sich spätestens drei Tage vor dem Termin an.

Anmeldungen bitte über den NABU Langenhagen e.V.

Ansprechpartner:  
Georg Obermayr,  
georg.obermayr@  
nabu-langenhagen.  
de

Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit dem NABU Langenhagen e.V. statt .



## Fjorde - Norwegen: Erlebnisse zwischen Fjell und Meer

Uwe Gohlke

Wir nehmen Sie mit auf eine atemberaubende Reise durch Fjord-Norwegen. Vom äußersten Süden des Landes geht die Fahrt auf verschlungenen Wegen über die Handelsstadt Bergen zur Jugendstilstadt Ålesund bis zur Hafenstadt Andalsnes. Der Reisebericht folgt den norwegischen Landschaftsrouten, die gut ausgeschildert zu den Highlights des Landes führen, zu tosenden Wasserfällen auf der Hardangervidda, Aussichtsrampen im Aurlandsfjellet und am Geiranger-Trollstigen, zu fantastischen Fjorden, uralten Stabkirchen, zu Felsritzungen und zu Dörfern, die vor langer Zeit vom Wasser verschlungen wurden.

Wir unternehmen zu Fuß und mit dem Fahrrad Abstecher aufs Fjell, besuchen die tiefblauen Gletscherzungen des größten europäischen Festlandgletschers, kommen tausenden Papageitauchern auf schroffen Vogelfelsen im Atlantik sowie urwüchsigen Moschusoschen im Dovrefjell Nationalpark ganz nah, besteigen schwindelerregende Aussichtsplätze und treffen sport- und technikbegeisterte Einheimische.

**S109-03**  
Sa, 18.11.23,  
15:00 - 17:15 Uhr  
entgeltfrei  
**>Bildungszentrum<**

Bitte melden Sie sich spätestens drei Tage vor dem Termin an. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Anmeldungen bitte über den NABU Langenhagen e.V.

Ansprechpartner:  
Georg Obermayr,  
0511 73 78 33,  
georg.obermayr@  
nabu-langenhagen.  
de

Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit dem NABU Langenhagen e.V. statt und ist entgeltfrei.



## Traumland Masuren – Naturparadies im Nordosten Polens

Rüdiger Wohlers

Experte Rüdiger Wohlers berichtet und stellt seine Reise vor: Masuren, das Land der hügeligen Weiten, der tiefen Wälder und der glasklaren Seen, aber auch das Land, das eine der größten Dichten an Artenvielfalt – von Elch bis Wiedehopf, von Bienenfresser bis Schreiaudler, von Pirol bis Seggenrohrsänger – aufzuweisen hat, steht im Mittelpunkt des Vortrags. Rüdiger Wohlers wird auch in das kulturell und geschichtlich reiche Masuren „hinter den Kulissen“ vorstellen und zudem auf die regelmäßigen, NABU-geführten Bustouren eingehen, auf denen auch der größte polnische Nationalpark, der Biebrza-Nationalpark, erkundet wird. Zur Ganzheit des Vortrages bietet der NABU zwischendurch eine Polnische Teepause mit Gebäck an und bittet hierfür um einen Unkostenbeitrag.



Foto: Axel Roschen

## S104-23 Von Anderswo

**Umfang:** ca. 3,5 h

**Start jederzeit möglich**

**Zugangsdaten sind für 6 Monate gültig**

8,- €

>online<

in Kooperation mit

### - Neue Arten im Wattenmeer und Harz - Auswirkungen für die Globale Welt

Dr. Matthias Mertzen, Jens Halves

Der Online-Kurs beginnt mit einem einzigartigen Teil des Ökosystems Meer: dem Wattenmeer. Beispielhaft zeigen wir, wie seit Jahrhunderten globaler Handel und Forschergeist

– und seit ein paar Jahrzehnten auch der Klimawandel – neue Arten in und an die Nordsee führten. Und möchten mit Ihnen diskutieren, welche Konsequenzen das für dieses Ökosystem und welche Wirkungsketten für die Menschen mit sich bringen.



Wir blicken auch in ein weiteres wichtiges Ökosystem: den Wald. Am Beispiel des Harzes verdeutlichen wir die Veränderungen im Wald durch invasive Arten und den Klimawandel. Und wir stellen uns der Frage, wie stark der Konflikt zwischen dem Nationalpark-Leitmotiv „Natur, Natur sein lassen“ und menschlichen Eingriffen bzgl. invasiver Arten ist.

Anhand von Beispielen ziehen wir Parallelen zu anderen Regionen der Welt und zeigen, wie Veränderungen der Artenvielfalt Auswirkungen auch auf uns Menschen, besonders im Globalen Süden, haben. Der Online-Kurs besteht aus kurzen, multimedialen Lerneinheiten mit dazu passenden Fragen und spielerischen Aufgaben. Auch gibt es die Möglichkeit, sich mit den Referenten und der Gruppe auszutauschen.

Der Kurs wurde 2022 entwickelt und im Rahmen des Projektes „Globales Lernen in der vhs“ des DVV International von ENGAGEMENT GLOBAL mit finanzieller Unterstützung des Bundesministeriums für Wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung gefördert.

## S104-21

### Die Schokofahrt - emissionsfreier Transport - Info-Abend

**Mo, 06.11.23,**

**18:00 Uhr**

>online<

Wer Schokolade, Radtouren und Amsterdam liebt, wird viel Freude an der Schokofahrt haben. Die Schokofahrt ist eine freiwillige und selbstorganisierte Radtour, die Schokolade aus Amsterdam in deutsche Läden bringt. Das Besondere daran ist, dass die Schokolade durch diese Fahrt emissionsfrei transportiert wird. Denn auch der Kakao für die Schokolade wurde bereits emissionsfrei transportiert – mit einem Segelschiff aus der Karibik. Zudem wird der Kakao fair und umweltfreundlich angebaut.

Auch für Radbegeisterte, die lieber kürzere Strecken fahren, oder Organisationstalente gibt es Möglichkeiten, sich an der Schokofahrt zu beteiligen.

Die Gruppe trifft sich regelmäßig. Schreiben Sie der Gruppe ein E-Mail an schokofahrt@nadarra.de

**S110-00**  
Mi, 11.10.23,  
18:00 - 18:45 Uhr  
**5,50 €**  
**>online (Zoom)<**

## **Hobbies Abenteuer im Weltall...Hobbies Reise zum Mond**

*Horst Thiel*

Mit Hubbie, dem Neffen des Hubble-Teleskops, der in der Bad Driburger Sternwarte wohnt, könnt Ihr die Mondgesichter und den Mann im Mond ansehen. Gemeinsam mit Horst Thiel seht Ihr, wie der Mond zu- und abnimmt und sich sogar verfinstern kann. Ihr könnt in gewaltige Krater blicken, schaut den Astronauten bei der Arbeit zu und erlebt, wie die chinesische Mondsonde Chang'e fünf Steine von dort zur Erde transportiert hat.



Diese Angebote finden in Kooperation mit der NVL – Naturkundliche Vereinigung Langenhagen e.V. statt.

**S110-01**  
Fr, 3.11.23,  
18:00 - 18:45 Uhr  
**5,50 €**  
**>online (Zoom)<**

## **Hobbies Abenteuer im Weltall... Hubbie besucht die Tiere im Himmelszoo**

*Horst Thiel*

Gemeinsam mit Hubbie könnt Ihr Euch heute zusammen mit Horst Thiel online in den vielen Tieren unter den Sternbildern umschauen: Bären und Hunde, Delfin, Giraffe, Löwe, Pfau, Kranich, Tukan, Einhorn und Walfisch. Sternhaufen, Gasnebel und ferne Milchstraßensysteme gibt es dort mit dem Fernrohr zu bewundern. Horst Thiel zeigt Euch, wie Ihr mit Sternkarte, Smartphone-App und Fernglas all das wiederfindet, was Ihr auf dem PC-Bildschirm in diesem Online-Vortrag gesehen habt.



**S110-03**  
**Do, 3.8.23,**  
**19:00 - 20:00 Uhr**  
**5,50 €**  
**>online (Zoom)<**

## **Perseiden - Sternschnuppenregen am Augusthimmel**

*Horst Thiel*

Jedes Jahr im August durchquert die Erde die Reste des Kometen Swift-Tuttle, wodurch ein richtiger Sternschnuppenregen entsteht, der sich gegen Mitternacht beobachten lässt. Bis zu 100 Sternschnuppen pro Stunde sind zu erwarten. Horst Thiel erklärt diese Himmelskörper, berichtet von spektakulären Fällen, die sogar in näherer Umgebung niedergegangen sind, und zeigt Exponate großer Sternschnuppen, die es bis auf die Erde geschafft haben.

**S110-02**  
**Mo, 11.12.23,**  
**19:00 - 20:00 Uhr**  
**5,50 €**  
**>online (Zoom)<**

## **Weihnachtlicher Weltraumspaziergang bis zum Stern von Betlehem**

*Horst Thiel*

Einen spannenden Blick auf den Weihnachtshimmel mit seinen Planeten, Sternen, Sternhaufen und Gasnebeln, die oft schon mit dem Fernglas zu beobachten sind, bietet Horst Thiel, Gründer und Leiter der Bad Driburger Sternwarte, und gibt eine Anleitung, wie man sich dort zurechtfindet. Höhepunkte des diesjährigen Weihnachtshimmls sind die Planeten Jupiter und Saturn, die schon vor 2000 Jahren die Könige aus dem Morgenland nach Betlehem führten. Mit seinem Planetariumsprogramm zeigt er die damaligen astronomischen Vorgänge, welche die Menschen weltweit faszinieren, und zeigt Bilder von seiner Reise nach Bethlehem im Februar 2023.

# Kunst, Kultur und Kreativität

»Als Kind ist jeder ein Künstler. Das Problem ist, ein Künstler zu bleiben, wenn Du erwachsen bist.« Pablo Picasso

In unseren Veranstaltungen der Kulturellen Bildung bieten wir Ihnen die Möglichkeit, kreative Techniken zu erlernen, sich kulturelle und kulturgeschichtliche Inhalte anzueignen, sie zu reflektieren und sich mit anderen darüber auszutauschen.

## Jeder Mensch kann kreativ sein

Mit den Händen zu arbeiten, Materialien sinnlich wahrzunehmen, sich als selbsttätigen Menschen zu erleben und sich künstlerisch auszudrücken – das sind Erfahrungen, die uns im Laufe des Lebens oft abhandenkommen.

Hier können Sie sich erproben, neue Erfahrungsräume ausloten und vielleicht ungeahnte Talente in sich entdecken.

Nebenbei erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit - Soft Skills, die sowohl zu Ihrer persönlichen Entwicklung als auch zur Bewältigung aktueller beruflicher Anforderungen beitragen.

## Kultur ist bunt und vielfältig

Kulturelle Bildung mit all ihren Facetten ermöglicht die Teilhabe an kulturellen Entwicklungen und die kreative Begegnung mit den vielfältigen Herausforderungen einer sich wandelnden Gesellschaft.

## Mit allen Sinnen erleben

Fühlen, riechen, formen, sich mit Kunstprozessen auseinanderzusetzen und Zusammenhänge zu erkennen schult das ästhetische Empfinden und eröffnet neue Perspektiven. Entwickeln Sie Ihr künstlerisches Potenzial!

Für Beratung und Fragen wenden Sie sich gerne an:

Shirin Schikowsky | 0511 7307 9703 | [schikowsky@vhs-langenhagen.de](mailto:schikowsky@vhs-langenhagen.de)



- 
- 34 Kunst und Kultur**
  - 37 Literatur und Theater**
  - 40 Musik**
  - 46 Zeichnen und Malen**
  - 50 Kreative Techniken**
  - 54 Mode und Schneidern**
  - 56 Fotografie**

S201-10

Mi, 11.10.23  
19.00 Uhr

10,- €

>daunst rs<

## Abwarten und Tee trinken: Gedanken zu Thomas Manns Jahrhundertroman „Der Zauberberg“

Lesung: Dr. Sabine G ttel, Musik: Nastja Schkinder, Akkordeon

Thomas Mann ist einer der bedeutendsten Erzähler des 20. Jahrhunderts. 1929 erhielt er den Nobelpreis für seinen Roman „Die Buddenbrooks“. Die Werke dieses Sprachk niglers gelten als Sittengem lde ihrer Epoche, als brillante Analysen der Kultur- und Zeitgeschichte. 1924 erschien „Der Zauberberg“ - ein Tausend-Seiten-Roman, der von einem Aufenthalt Katia Manns – der Ehefrau des Autors – im Waldsanatorium Davos inspiriert ist. Das Lesepublikum war hingerissen: Nach vier Jahren waren bereits 100.000 Exemplare verkauft. Heute zählen wir 脺bersetzungen in 27 Sprachen. Was macht die Lektüre dieses W lzers immer noch lohnenswert? Warum sollten wir uns heute noch mit Liebe, Krankheit, Tod und deutscher Befindlichkeit am Vorabend des Ersten Weltkriegs beschäftigen? Sabine G ttel lädt zu einer imaginären Reise in die Schweizer Berge ein und versucht, Schneisen in das Dickicht des Mannschen Romanuniversums zu schlagen.



**S200-02**  
**Fr, 01.12.23**  
**19.00 Uhr**  
**15,- €**  
**>daunstärs<**

## Rauschgoldengel. Ein himmlisches Weihnachtsprogramm

Karin Zimny

Was wären die Menschen ohne Weihnachten? Was wären sie ohne die besinnlichste, romantischste Zeit des Jahres? Was wären sie ohne den Glanz, die Lichter, die Weihnachtsglocken, das Lametta und die blablabla...alles Mist! Weihnachten ist Stress, Stau und Familienkrach! Und darum braucht man einen Engel auf Erden, der die Stimmung wieder nach oben bringt.

Als Rauschgoldengel und rettet, was zu retten liche Bestimmung muss einen Friedensengel ist sie sie zu abergläubisch. Und

Mit himmlischem sie ein derart fröh-  
Zimtsterne in die Weihnachtsrepertoire  
Bissigem, Ironischem,  
und Liebevollem.  
schamlos vor



rauscht Karin Zimny in die Festtagsstimmung ist. Allen voran sich selbst, denn ihre beruf-  
sie auf dem Christkindlweg noch finden. Für nicht friedlich genug. Für einen Schutzengel ist als Verkündigungsengel ist sie zu lustig.

Humor und Engelszungen schmettert liches Halleluja, dass es einem die Augen treibt. Sie packt ihr großes aus und beschenkt uns mit Schönem, Witzigem, aber auch Versöhnlichem

Und manchmal ist sie so ehrlich, dass dem Baum Schreck alle Nadeln abfallen.

Rauschgoldengel ist ein Weih-  
nachtspro-  
gramm mit  
frohlockender  
Musik, kabarettisti-  
schen Sternschnuppen  
und einem Engel, der  
mit dem Bus zur Ar-  
beit fährt. Denn Flügel  
bekommt man nicht  
einfach so.



S101-01  
Fr, 26.01.24  
19.00 Uhr  
16,- €  
>daunst rs<

### Janssen & Grimm: Aber sowas von!

Anderthalb Jahrzehnte Wort, Witz und Musik: Die HAZ-Kolumnisten und Kabarettisten Uwe Janssen und Imre Grimm feierten 2022 ihr 15. B uhnenjubil um – mit ihrem nagelneuen Programm.

Fr hlisches, Friesisches, Freches aus Hannover und umzu, sprachspielerische Sitz- und Satz-comedy. Es gilt das gebogene Wort! Erleben sie Janssen & Grimm mit neuen Liedern und Kolumnen, Dialogen, Beobachtungen und gehobenem Blödsinn, der Sie begeistern wird.

### Verschenken Sie eine Veranstaltung oder einen Kurs!



Sie möchten Ihrer/m Bekannten zum Geburtstag oder zu Weihnachten gemeinsame Zeit schenken? Dann machen Sie ihr/ihm eine Freude mit einem Kurs-Geschenk! Sie buchen den Kurs vorab und erhalten von uns eine Bestätigung zum Verschenken.

S204-00

**Wochenendseminar**  
**Samstag, 16.09.23**  
**11.00-16.15 Uhr**  
**Sonntag, 17.09.23**  
**11.00-16.15 Uhr**  
**45,- €**

>**Bildungszentrum**  
**Eichenpark<**

## Theater der Generationen

### Alt und Jung – aber was für ein Theater?!

Zully Eldag

Wir werden keine vorgefertigten Stücke spielen, sondern als Inspiration die Lebensthemen der Darsteller und Darstellerinnen aufgreifen. In der Produktion geht es vor allem um aktuelle oder historische Themen, die einerseits lustig sind, uns aber auch zum Nachdenken bringen sollten. Ein wichtiger Aspekt der Arbeitsweise dieser Theatergruppe ist die Einbeziehung verschiedener Generationen in das Ensemble als Darsteller, Musiker und als unterstützendes Team. Aus der Zusammenarbeit von erfahrenen und jüngeren Nachwuchsschauspielern erwächst spannende Dynamik. Es entstehen anspruchsvolle aber zugleich auch unterhaltsame Darstellungen. Das Besondere: Das Theater der Generation soll aus einer neu gegründeten Gruppe interessierter Laienschauspieler bestehen. Wir werden neue Ausdrucksmöglichkeiten entdecken und in einer lustigen und lockeren Atmosphäre proben



S212-12

**Wochenendseminar**  
**Fr, 10.11.23**  
**18.15-21.30 Uhr**  
**Sa, 11.11.23**  
**10.00-14.00 Uhr**  
**40,- €**

>**vhs-Treffpunkt<**

## Opernraritäten-Kabinett: Auf der Suche nach vergessenen Werken und ihrer Rückholung auf die Bühnen

Dr. Sabine Sonntag

Müssen es denn wirklich immer Carmen und Traviata sein? Tausende und abertausende weitgehend unbekannte Stücke warten in Bibliotheken und Archiven auf ihrer Neuerweckung. Kein Komponist hat für die Schublade geschrieben, und bei dem mageren Repertoire zwischen Bohème, Tosca, Rigoletto und Lohengrin ist es dringend geboten, Vergessenes zu suchen und neu zu befragen. Denn nicht jedes Werk ist zu allen Zeiten relevant. Im Seminar stellt Regisseurin, Dramaturgin und Musikwissenschaftlerin Dr. Sabine Sonntag Opern vor, die lange nicht gespielt wurden. Um nicht nur mit Aufzeichnungen arbeiten zu müssen, gibt es die Möglichkeit, dass im Seminar ein Werk oder mehrere Werke besprochen werden, die man in einem Opernhaus in der Nähe ansehen kann. Da die Spielpläne erst noch veröffentlicht werden, wird eine Stückauswahl erst noch getroffen.

S201-24

Beginn: 29.08.23  
11x dienstags  
(nicht am 10.10.23)  
16.00-17.30 Uhr  
68,20 €  
>vhs-Treffpunkt<

Seminarunterlagen  
können im Kurs  
erworben werden.

## Kurzgeschichten und Erzählungen

Christine Zippel-Renger

Eine Kurzgeschichte ist eine Geschichte, an der man sehr lang arbeiten muss, bis sie kurz ist. Vicente Aleixandre

Wir springen literarisch mitten hinein ins Geschehen, müssen mitdenken, Lücken schließen kombinieren und ausdeuten. Anders als in einem Roman wird hier nicht alles detailgenau erklärt. In ihrer Mehrdeutigkeit fordern Kurzgeschichten uns heraus, sie provozieren und bieten viele Anknüpfungspunkte an eigenes Erlebtes, sie poetisieren unseren Alltag. Das macht Spaß und ist spannend.

Eine Auswahl aktueller Kurzgeschichten u.a. von Judith Hermann (geb. 1970 in Berlin): Erzählungen aus „Lettipark“ und „Sommerhaus, später“. In einer einfachen, nüchternen und dennoch tiefgreifenden Sprache erzählt Judith Hermann Geschichten von Menschen, die unterschiedlicher nicht sein könnten; Geschichten vom Abschied und Wiedersehen, von Erinnerungen und lebensverändernden Begebenheiten. Der Literaturkritiker Reich-Ranicki behielt Recht mit seiner Einschätzung, dass sie eine hervorragende Autorin sei, ihre Werke wurden in 17 Sprachen übersetzt. Außerdem lesen wir Erzählungen „vom Wesen des Glücks, von Sehnsucht und Erfüllung, von Erinnerung an glückliche Stunden und von Hoffnung und Aufbruch“ aus dem Sammelband „Geschichten für Glückliche Stunden“, hier u.a. z.B. Walter Benjamin, Silvia Bovenschen, Zsuzsá Bánk und Anton Tschechow.

Und wie in jedem Semester lesen wir kurze philosophisch-unterhaltsame Texte und gönnen uns eine Verschnaufpause für Kopf und Seele, indem wir gemeinsam lesen, vorgelesen bekommen und Interpretationen freien Lauf lassen.



**S202-65**  
**Beginn: 02.11.23**  
6x donnerstags  
**10.00-12.00 Uhr**  
**54,- €**  
**>vhs-Treffpunkt<**

## Frauen schreiben über sich

Heike Herbst

Wir wollen uns einen Schreibraum schaffen, der uns zum eigenen geschriebenen Wort führt. Mithilfe der Methoden des Kreativen Schreibens entstehen kurze Texte, kleine Geschichten und lyrische Texte. Dabei steht nicht das literarische, produktorientierte Schreiben im Vordergrund, sondern der Schreibprozess, der uns die befreiende Wirkung des Schreibens zeigen kann.

Die Texte, die dabei entstehen, eignen sich auch, um ein eigenes Lebensarchiv anzulegen. Vorerfahrungen sind nicht notwendig.



**S109-10**  
**Fr, 6.10.23,**  
**18:30 - 20:00 Uhr**  
**10,- €**

Startpunkt: Niedersachsenross vor der Universität Hannover,  
Endpunkt: Königsworther Platz

## Stadtrundgang: Schwester Annette und die Geister, die wir riefen

Klaus-Peter Fuhrmann

Annette von Droste-Hülshoff war ein Multitalent in der Zeit der Romantik, eine begnadete Musikerin, Dichterin und Schriftstellerin, die gern Schauergeschichten erzählte. Es wäre aber falsch, sie darauf zu reduzieren. Sie lebte in einer Zeit, in der auch E.T.A. Hoffmann, Mary Shelley und Edgar Allan Poe wirkten und die geprägt war von unglücklichen Liebeleien.

Auf ihren Reisen durch Deutschland zeigte Annette auch ihr Talent für Musik und geistliche Lieder, die sie u.a. im Schloss Corvey bei Höxter vortrug.

Bei einem Geisterspaziergang, bei dem sich Wahrheit und Fiktion kaum trennen lassen, denken wir an den 175. Todestag der Autorin und hören Auszüge aus ihren Werken.





S213-00

Sa, 11.11.23  
11.00-16.15 Uhr  
31,- €  
>Pavillon im  
Eichenpark<

## Der Rhythmus, bei dem ich mit muss!

### Trommeln auf Congas

*Hugo Bandorf*

Trommeln auf Congas ist Rhythmus, weckt Lebensfreude, öffnet die Herzen und macht Spaß. Mit Trommeln und Kleinpercussion können Sie sich im spielerischen Raum des Rhythmus' ausprobieren. Sie üben die Grundtechniken der Congas zum Spielen afro-latein-amerikanischer Rhythmen und werden diese zu einem inspirierten Zusammenspiel führen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Der Dozent trommelt seit 25 Jahren mit großer Leidenschaft und wurde von brasilianischen und kubanischen Lehrern ausgebildet.

Eigene Congas oder Rhythmusinstrumente bitte mitbringen. Der Kursleiter stellt Congas gegen eine Gebühr von 5,- €.

S213-10

**Beginn:** 13.11.23  
3x montags die  
weiteren Termi-  
ne: 20.11. und  
27.11.23  
19.00-20.30 Uhr  
24,50 €  
>Pavillon im  
Eichenpark<

## Trommeln auf Congas – Aufbau und Vertiefung

*Hugo Bandorf*

Trommeln auf Congas ist Rhythmus, weckt Lebensfreude, öffnet die Herzen und macht Spaß. Mit Trommeln und Kleinpercussion können Sie sich im spielerischen Raum des Rhythmus ausprobieren. Sie üben die Grundtechniken der Congas zum Spielen der afro-lateinamerikanischen Rhythmen und werden diese zu einem inspirierten Zusammenspiel führen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Der Dozent trommelt seit 25 Jahren mit großer Leidenschaft und wurde bei brasilianischen und kubanischen Lehrern ausgebildet.

S213-23

2x dienstags

14.11. + 28.11.23

16.00-17.30 Uhr

16,- €

>Pavillon im  
Eichenpark<

## Trommeln auf Congas - für Jugendliche

*Hugo Bandorf*

Trommeln bedeutet Lebendigkeit und Ausdruck von Gefühlen, macht einfach Spaß. Es stärkt das Selbstbewusstsein, animiert zur Kreativität, fördert die Lernbereitschaft. Jugendliche erfahren den Rhythmus auf der Trommel als positives Erlebnis und als nonverbales Kommunikationsmittel. Und sie arbeiten in einer Gruppe, sind nicht allein, sondern helfen und ergänzen sich gegenseitig. Durch das Trommeln wird ein besseres Körpergefühl entwickelt und die Aufmerksamkeit und Motorik auf spielerische Art und Weise geschult.

In diesem Kurs lernen wir einen Afro-Latin-Rhythmus auf Congas zu spielen. Nach einer kleinen Rhythmuschulung geht es an die Trommeln. Mit den Trommeln und Kleinpercussion werden wir uns spielerisch dem Rhythmus nähern. Wir üben die Grundtechniken der Congas zum Spielen des Rhythmus' und werden diesen zu einem klangvollen Zusammenspiel führen.

Keine Vorkenntnisse erforderlich! Eigene Congas oder Rhythmusinstrumente bitte mitbringen. Congas können gegen eine Gebühr von 3,- € gestellt werden.

S213-20

So, 10.12.23

11.00-14.15 Uhr

14,- €

>Pavillon im  
Eichenpark<

**Es sind keinerlei  
Vorkenntnisse  
erforderlich.**

## Wachklopfen und Rhythmus spüren!

*Hugo Bandorf*

Bodypercussion hilft uns, vollkommen abzuschalten und das Denken loszulassen. Entdecken Sie in dieser „anderen Pause“ den Rhythmus Ihres Körpers und werden Sie aktiv.

Bodypercussion ist Rhythmusspaß, vereint Kommunikation mit Bewegung und Stimme, ist Entspannung, Vergnügen, Schulung der Konzentration - und Koordination - und das alles allein mit unserem Körper.

Nach dem Wachklopfen mit Händen und Stimme werden wir uns mit den verschiedenen Elementen der Körperschlagtechniken vertraut machen, um sie beim Einüben eines improvisierten oder traditionellen Rhythmus anzuwenden. Dabei kommen Spiel und Spaß nicht zu kurz.

Der Kurs richtet sich an experimentierfreudige Menschen und eignet sich auch als Erweiterung und Vertiefung Ihrer rhythmischen Ausdrucksfähigkeit. Leute, die das Trommeln, Schlagzeug spielen oder ein anderes Instrument erlernen, werden durch das Musizieren mit dem eigenen Körper ebenso profitieren, wie Menschen, die glauben, unmusikalisch zu sein.

S213-21  
3x mittwochs ab  
20.09.23  
11.30-12.30 Uhr  
12,- €  
>Bildungszentrum  
Eichenpark<

## Body-Brain Mobilisierung

### Körperorientiertes Gedächtnistraining

Hugo Bandorf

Rhythmus-Spaß mit Kommunikation und Bewegung, manchmal mit Einbeziehung der Stimme und vertrauten Liedern ist Entspannung, Vergnügen, Schulung der Aufmerksamkeit, Konzentration und Koordination - und das alles allein mit unserem Körper.

Hierbei handelt es sich um ein körperorientiertes Gedächtnistraining, das auch die Stehfähigkeit im Alltag unterstützt (Sturzprophylaxe) und geeignet ist, die Gedächtnisfunktionen zu unterstützen.

Das Gedächtnis aller Sinne öffnet sich und erlebt Mobilisierung. Herz- Kreislaufsystem und körperliche Belastbarkeit werden gestärkt. Mit dem Fortschreiten der Ausdrucksfähigkeit mit unserem Körper besteht die Möglichkeit, einen improvisierten oder traditionellen Rhythmus anzuwenden. Jeder kann mit seinem eigenen Tempo an dem Kurs teilnehmen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

S213-01  
Beginn: 30.08.23  
7x mittwochs  
19.30-21.00 Uhr  
98,- €  
>Pavillon im  
Eichenpark<

**Materialkosten  
(5,- € für Kopien  
und ggfs. 19,- €  
für Kapodaster)  
werden vor Ort  
umgelegt. Gitarren  
sind für 1,95 € pro  
Woche ausleihbar.**

## Gitarre spielen leicht gemacht

Bernd Lohmüller

Sowohl Ungeübte als auch leicht Fortgeschrittene finden in diesem Kurs zu einer Spielfreude, die mit vielen Tricks und musikalischen Feinheiten untermauert wird. Eine neue Methode gestaltet endlich den Einstieg in die Populärmusik praxisgerecht, um in kurzer Zeit auch mit anderen zusammenspielen zu können. In diesem Kurs erklingen Klassiker wie z.B. ‚Wake Me Up When September Ends‘ oder ‚Stand By Me‘; aber auch ein ‚Happy Birthday‘ darf nicht fehlen.

Die Teilnehmenden können sich gegen eine Gebühr ein extra leicht bespielbares Instrument unter Gitarren unterschiedlicher Größe ausleihen.



S213-30

Tagesworkshop  
Sa, 16.09.23  
12.00-18.00 Uhr  
28,- €

>Pavillon im  
Eichenpark<

oder

S213-32

Tagesworkshop  
Sa, 20.01.24 12.00-  
18.00 Uhr  
28,- €

>Pavillon im  
Eichenpark<

## **Bluesharpen/Mundharmonika - Schnupperkurs**

**Spielen lernen ohne Noten- und Theoriekenntnisse**

Kay Steffens

Die Bluesharpen/Mundharmonika wird häufig im Blues, Pop, Rock, Country und in der Volksmusik gespielt. Klein, vielfältig einsetzbar und oft unterschätzt - ein vollwertiges Instrument für die Hosentasche. Im Workshop wird Wissen rund um das Thema Mundharmonika/Bluesharpen, über Atem- und Grundtechniken des Spielens u.v.m. vermittelt.

Bitte bringen Sie eine diatonische Richter-Mundharmonika in "C" mit, auch Bluesharpen genannt. Dabei handelt es sich um eine diatonische Mundharmonika in „Richterstimmung“, die über zehn Kanzellen/Blasöffnungen verfügt, z.B. von "Seydel".

Ein entsprechendes Instrument kann vorab über unseren Dozenten vergünstigt bezogen werden. Unter 0176/346 443 92 sowie harplernen@gmail.com steht er auch mit Tipps zum Kauf zur Verfügung.

Der Workshop kann ggf. auch online durchgeführt werden.



S213-31

Tagesworkshop  
Sa, 04.11.23  
12.00-18.00 Uhr  
28,- €

>Pavillon im  
Eichenpark<



## **Bluesharpen/Mundharmonika – für Teilnehmende mit Vorkenntnissen**

**Spielen lernen ohne Noten- und Theoriekenntnisse**

Kay Steffens

Die Bluesharpen/Mundharmonika wird häufig im Blues, Pop, Rock, Country und in der Volksmusik gespielt. Klein, vielfältig einsetzbar und oft unterschätzt - ein vollwertiges Instrument für die Hosentasche. Im Workshop wird Wissen rund um das Thema Mundharmonika/Bluesharpen, über Atem- und Grundtechniken des Spielens u.v.m. vermittelt.



Bitte bringen Sie eine diatonische Richter-Mundharmonika in "C" mit, auch Bluesharpen genannt. Dabei handelt es sich um eine diatonische Mundharmonika in „Richterstimmung“, die über zehn Kanzellen/Blasöffnungen verfügt, z.B. von "Seydel".

Ein entsprechendes Instrument kann vorab über unseren Dozenten vergünstigt bezogen werden. Unter 0176/346 443 92 sowie harplernen@gmail.com steht er auch mit Tipps zum Kauf zur Verfügung.

Der Workshop kann ggf. auch online durchgeführt werden.

Der Kunstverein ist eine gemeinnützige Institution für zeitgenössische Kunst in Langenhagen. 1981 von Bürgerinnen und Bürgern der Stadt gegründet, widmet sich der Kunstverein dem Ausstellen, dem Publizieren und der Diskussion sowie der Vermittlung deutscher und ausländischer Künstlerinnen und Künstlern und ihrem Werk.

Mit einem Angebot, das sich durch seine Vielfalt sowie Kooperationen, Vermittlungsangebote und Diskussionen auszeichnet, möchte der Kunstverein nicht nur als Ausstellungsort, sondern auch als Ort des Austausches in Langenhagen - mit einer Wirkung weit über die Stadtgrenzen hinaus - fungieren.

Während der Öffnungszeiten ist immer jemand im Kunstverein, der bzw. die Ihnen gern mehr über Kunstwerke, Inhalte, Fragestellung und Bezüge der Ausstellung erzählen kann. Telefonisch oder per E-Mail können Sie auch gerne einen Termin für eine kostenlose Führung vereinbaren. Die Ausstellungen und Vermittlungsangebote sind für alle kostenfrei zugänglich.

Kommen Sie vorbei, um spannende Ausstellungen zu sehen, ins Gespräch zu kommen oder um an Gesprächen oder Workshops teilzunehmen.

Informieren Sie sich gerne auf unserer Website sowie auf Facebook und Instagram. Dort finden Sie auch aktuelle Änderungen zu unseren Öffnungszeiten und Angeboten.

Die Förderung einer aktiven Kommunikationskultur zwischen allen, die sich für Kunst und Kultur interessieren, ist uns wichtig.

Der Kunstverein lebt von seinen Mitgliedern. Im Kunstverein Langenhagen kann sich daher jeder und jede entsprechend den eigenen Interessen und Möglichkeiten engagieren. Diese Partizipation macht einen lebendigen Verein aus. Außerdem genießen Mitglieder im Langenhagener Kunstverein den Vorzug, die Ausstellungen vieler Kunstvereine in Deutschland sowie Kunstaustellungen in Museen kostenlos oder zu einem reduzierten Eintrittspreis besuchen zu können.

### **Kunstverein Langenhagen**

Walsroder Str. 91A, 30851 Langenhagen

0 511 5430 7230

mail@kunstverein-langenhagen.de

Öffnungszeiten während der Ausstellungen:  
Mi-So: 14.00-17.00 Uhr sowie nach Vereinbarung

Weiterführende und aktuelle Informationen auf  
[www.kunstverein-langenhagen.de](http://www.kunstverein-langenhagen.de)



S206-00

09.10.23-31.01.24

Eröffnung der  
Ausstellung am  
Mo, 09.10.23  
um 18.00 Uhr

>vhs-Treffpunkt<

Die Ausstellung  
ist während der  
Öffnungszeiten des  
vhs-Treffpunkts bis  
zum 31.01.24 zu  
sehen.

## Malta, ein Steinhaufen, aber was für einer!

### Fotoausstellung mit Werken von Fritjof Vogt

Maltesische Impressionen - was man in nur dreieinhalb Tagen auf Malta alles erleben kann, zeigt Fritjof Vogt anhand von 25 großformatigen Farbfotos. Malta liegt nur 90 km von der Südspitze Siziliens entfernt. Das Malta-Archipel besteht aus sieben kleinen Inseln. Malta und Gozo sind die größten. Comino ist die drittgrößte und hat nur vier Einwohner und ein Hotel. Das kleinste EU-Land Malta ist nur ca. 27 km lang und maximal 14,5 km breit mit ca. 660.000 Einwohnern. Seit 2004 ist La Valetta die südlichste Hauptstadt der EU und mit nur ca. 6.500 Einwohnern Unesco-Welterbe. 2018 war sie europäische Kulturhauptstadt.

Auf Malta trifft Antike auf Moderne: Der Kulturmix aus orientalischen und britischen Einflüssen ist mit mediterranem Lebensgefühl gepaart. Maltas Landschaft ist karstig und eine einzige Felsenfestung, mit der eine Invasion der Türken im 16. Jahrhundert durch den Malteser-Orden verhindert wurde. So bietet Malta viel Geschichte von Steinzeittempeln bis zu maltesischen Prunkbauten – und das auf der Fläche der Hansestadt Bremen.



S206-08

Vortrag mit Bildern  
Mo, 29.01.24  
17.15 Uhr  
10,- €  
>vhs-Treffpunkt<

## Unbekannte Impressionisten – Maler des Lichts

Maren Gläser

Die Malerei des Impressionismus ist bis heute die wohl faszinierendste Epoche der Kunstgeschichte. Und sie ist auch die beim Publikum beliebteste. Das beweisen die spektakulären Ausstellungen von Renoir oder Monet und die Rekorderlöse beim Verkauf ihrer Bilder.

Avantgardistisch und revolutionär war an dieser Malerei, dass Themen wie Landschaften und Stadtansichten sowie Motive aus dem täglichen Leben in hellen und leuchtenden Farben mit kurzen Pinselstrichen auf die Leinwand gesetzt wurden. Bilder, die zum Teil direkt vor dem Motiv, in der freien Natur, entstanden sind.

Vorgestellt werden Künstler und Künstlerinnen aus aller Welt, die bis heute weitgehend unbekannt sind. Dazu zählen zum Beispiel Braquemond, Casas, Hagemeister, Morisot, Raffaelli, Sargent oder Sidaner.

S109-00

Vortrag  
Di, 05.12.23  
19.00 Uhr  
10,- €

>vhs-Treffpunkt<

## Dynamic Korea

Dr. Myung-Hwa Eichhorn

Südkorea ist ein weltweit aufstrebendes Land und entwickelt sich sehr dynamisch. Auf der Basis seiner uralten gelehrten Tradition versucht der Süden, mit innovativen Technologien die Nase gegenüber dem nördlichen Bruder vorn zu behalten. Smartphones der Firma Samsung sind in allen Händen, und auch die koreanische Kultur erfreut sich weltweiter Beliebtheit. Gerade junge Menschen begeistern sich für performative Unterhaltungsmusik aus Korea, den ‚K-Pop‘. Ebenso bahnbrechend sind Netflix-Serien, die in Südkorea produziert und global vermarktet werden. Der Abend vermittelt dies in kurzen Streiflichtern vor geschichtlichen und sozialen Hintergründen.



**S207-10**  
**Beginn: 05.10.23**  
8x donnerstags  
(außer am 09.11.)  
**18.15-20.45 Uhr**  
**64,80 €**  
**>vhs-Treffpunkt<**

## Porträts zeichnen leicht gemacht

Für Ungeübte und Fortgeschrittene

*Sabine Spieker*

Es fasziniert Sie, einem Straßenkünstler beim Porträtieren zuzuschauen. Sie haben sich schon oft gewünscht, das auch zu können? Dann lassen Sie sich inspirieren!

Mit leichten Übungen überwinden Sie Ihre Scheu und entdecken die Lust am Zeichnen. Sie lernen Schritt für Schritt das freie Erkennen von Proportionen, der Perspektive, der Licht- und Schattensetzung und des Bildaufbaus. Am Ende des Kurses werden Sie Ihren persönlichen Stil gefunden haben und in der Lage sein, Menschen zu porträtieren. Ungeübte und Fortgeschrittene werden individuell betreut.

Bitte mitbringen: Zeichenblock mind. DIN A 3, weicher Bleistift

Modellgeld in Höhe von 20,- € wird von der Kursleiterin erhoben

**S207-08**  
Tagesseminar  
Sa, 02.09.23  
**10.00-17.00 Uhr**  
**18,90 €**  
**>vhs-Treffpunkt<**

oder

**S207-09**  
Tagesseminar  
Sa, 25.11.23  
**10.00-17.00 Uhr**  
**18,90 €**  
**>vhs-Treffpunkt<**

Materialgeld von 18,- € für Spachtelmasse, Kleber, Malmittel und Farben wird von der Kursleiterin erhoben.  
  
Materialgeld von 18,- € für Spachtelmasse, Papieren aller Art (Zeitungsschnipsel, Decoupagepapier, Packpapier, Fotokopien, Wellpappen) Stoffen, Acrylfarben, Pigmenten, Ölpastellkreiden, Kohlestiften, Filzstiften, Pustestiften, etc. Das Spielen mit Farben, Schablonen, Stempeln und verschiedenen Untergründen macht den Reiz dieses Stils aus. Dabei entstehen farbenfrohe, einzigartige und ausdrucksstarke Bilder. Es sind keine Vorkenntnisse im Malen oder Zeichnen nötig, die Ideen kommen beim Hantieren mit den unterschiedlichen Materialien und Farben ganz von selbst.

## Leinwände gestalten im Mixed-Media-Stil

*Sabine Spieker*

Der Mixed-Media-Stil bietet Ihnen unendliche Möglichkeiten, Ihre Fantasie auszudrücken. Er ist für alle geeignet, die Spaß am Malen haben und gerne experimentieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es ist sehr inspirierend, sich anhand des reichen Materialschatzes auszuprobiieren: Erlaubt ist, was gefällt. Die Materialien werden bunt gemixt. Wir arbeiten mit Spachtelmassen, Papieren aller Art (Zeitungsschnipsel, Decoupagepapier, Packpapier, Fotokopien, Wellpappen) Stoffen, Acrylfarben, Pigmenten, Ölpastellkreiden, Kohlestiften, Filzstiften, Pustestiften, etc. Das Spielen mit Farben, Schablonen, Stempeln und verschiedenen Untergründen macht den Reiz dieses Stils aus. Dabei entstehen farbenfrohe, einzigartige und ausdrucksstarke Bilder. Es sind keine Vorkenntnisse im Malen oder Zeichnen nötig, die Ideen kommen beim Hantieren mit den unterschiedlichen Materialien und Farben ganz von selbst.

Bitte mitbringen: 1 Leinwand max. 50x70 cm, verschiedene Spachtel, Schwämme, Rundpinsel Nr. 1, unterschiedliche Flachpinsel ab Nr. 10, Schaumstoffrolle, Glas und Arbeitskleidung.



**S207-11**  
Beginn: 06.09.23  
8x mittwochs (inkl.  
Ausstellung)  
18.15-21.30 Uhr  
96,- €  
>vhs-Treffpunkt<

## Acrylmalerei – „In Ruhe ...“

Für Ungeübte und Fortgeschrittene

Claudia Schmidt

Die Teilnehmenden üben den Auftrag ruhiger Farbflächen mit Pinsel, Schwamm und Rolle, wobei Motive gesucht werden, bei denen es um Ruhe geht. Gleichzeitig kann auch durch unruhigen Farbauftrag (gespachtelt, impressionistischer Duktus) ein Kontrast im Bild entwickelt werden. Ein weicher, „tuffiger“ Farbauftrag mit opaker Farbe braucht Übung, um in weiche Übergänge zu führen. Der Schwamm und die Rolle müssen sehr gleichmäßig mit Farbe gefüllt sein, damit sie wenig bis keine Spuren hinterlassen. Das gibt dem Bild eine besondere Stimmung und ist auch für Teilflächen unbedingt erforderlich.

Motive der Ruhe tun uns allen gut in dieser Zeit. Eine schöne Gelegenheit, sich da hineinzuarbeiten.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Borstenpinsel zw. 10+20 (mind. 6), Spachtel, Schaumstoffrolle, Schwamm, Pappsteller, 30,- € Materialgeld für Farben, Malmittel, Acrylkarton.

**S207-18**  
Di, ab 05.09.23  
12x  
**18.15-20.45 Uhr**  
108,- €  
>vhs-Treffpunkt<

## Aquarellmalerei

Hee-Sun Ahn

Im Mittelpunkt steht das Thema Stillleben.

Behandelt werden dabei Entwurf, Vorzeichnung, Komposition und Proportion. Außerdem erhalten Sie Einblicke in die Farbenlehre und üben verschiedene Aquarelltechniken.

Der Kurs ist für Ungeübte und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: 1 Bleistift HB, Aquarellpapier (mind. 200 g), Radiergummi, Künstler-Aquarellfarben (nicht für die Schule), 3 Pinsel (Nr./Gr. 8, 16, 18-20)

**S207-22**  
• Tagesseminar  
Sa, 09.09.23  
**10.00-13.15 Uhr**  
14,- €  
>vhs-Treffpunkt<

Bitte mitbringen:  
Aquarellblock und -pinsel, Aquarellfarben sowie Pastellkreiden, Gouache oder Acryl, sofern vorhanden

## Urlaub in Aquarell - Ferienerinnerungen, vom eigenen Foto inspiriert

Urte Skalden-Vaupel

Erinnerung und Vorstellungskraft verbinden sich mit Hilfe eines Urlaubsfotos zu einer einzigartigen Bildkomposition. Aus Bildausschnitten werden mit fachlicher Unterstützung lebendige Impressionen in Aquarell und Mischtechnik.

**S207-23**

## Baum des Lebens

Tagesseminar  
Samstag, 16.09.23  
10.00-14.15 Uhr  
20,- €  
>vhs-Treffpunkt<

Bitte mitbringen:  
Aquarellpapier  
Baumwolle (min.  
300 g/Größe ca.  
28x38), Künstler-/  
Studienquarellfar-  
ben, Flachpinsel Gr.  
18-20, Rundpinsel  
Gr. 8,10, Maskierflüs-  
sigkeit, Bleistift HB,  
Radiergummi.

Wir lassen die Farben fließen und werden die faszinierenden Farbmischungen direkt auf dem Papier erleben. Alle Teilnehmenden gestalten den eigenen Baum des Lebens in eigenen Farbkombinationen. Sie werden professionell bei der Auswahl der harmonischen Farbmischungen unterstützt, erfahren viel über die Farben sowie Verlaufs- und Lasurtechnik in Aquarell.

**S207-24**

Tagesseminar  
Samstag, 14.10.23  
10.00-14.15 Uhr  
20,- €  
>vhs-Treffpunkt<

Bitte mitbringen:  
Aquarellpapier  
Baumwolle (min.  
300 g/Größe ca.  
28x38), Künstler-/  
Studienquarellfar-  
ben, Flachpinsel Gr.  
18-20, Rundpinsel  
Gr. 8,10, Fineliner  
Gr. 06-08, Bleistift  
HB, Radiergummi.

## Hannoversches Rathaus

Aquarell – Workshop für Ungeübte und Fortgeschrittene

Mariia Potapova

Hier haben Sie die Möglichkeit, eine Mischtechnik aus Aquarell und Fineliner auszuprobieren. Zur Auswahl stehen unterschiedliche Motive vom Rathaus in Hannover sowie Farbkombinationen. Sie erfahren über Bedeutung und Art der Linien in der Malerei und lernen Nass-in-Nass Technik in Aquarell.

**207-25**

Tagesseminar  
Samstag, 11.11.23  
10.00-14.15 Uhr  
20,- €  
>vhs-Treffpunkt<

## Berglandschaft

Aquarell – Workshop für Ungeübte und Fortgeschrittene

Mariia Potapova

Anhand einer wunderschönen Berglandschaft mit Meer erfahren Sie mehr über die Luftperspektive und die Arten der Kontraste in der Malerei. Sie werden Schritt für Schritt beim Kreieren eines realistischen, dreidimensionalen Bildes begleitet.

Bitte mitbringen: Aquarellpapier  
Baumwolle (min. 300 g/Größe ca.  
28x38), Künstler-/ Studienqua-  
rellfarben, Flachpinsel Gr. 18-20,  
Rundpinsel Gr. 8,10, Fineliner Gr.  
06-08, Bleistift HB, Radiergummi.

**207-26**

Tagesseminar  
Samstag, 09.12.23  
10.00-14.15 Uhr  
20,- €  
>vhs-Treffpunkt<

## Weihnachtskarten

Aquarell – Workshop für Ungeübte und Fortgeschrittene

Mariia Potapova

Gestalten Sie die einzigartigen Grußkarten zum Weihnachtsfest (4-5 Stück pro Person). Das Besondere an diesen Karten ist Ihr Herz und die Liebe, mit der Sie diese gestalten und sie einzigartig machen.

Materialecken in Höhe von 8,- € werden von der Kursleiterin erhoben.

S210-27

**Wochenendseminar**

**Fr, 22.09.23**

**18.15-21.30 Uhr**

**Sa, 23.09.23**

**10.00-17.00 Uhr**

**40,- €**

**>vhs-Treffpunkt<**

**oder**

**S210-28**

**Wochenendseminar**

**Fr, 03.11.23**

**18.15-21.30 Uhr**

**Sa, 04.11.23**

**10.00-17.00 Uhr**

**40,- €**

**>vhs-Treffpunkt<**

**oder**

**S210-29**

**Wochenendseminar**

**Fr, 01.12.23**

**18.15-21.30 Uhr**

**Sa, 02.12.23**

**10.00-17.00 Uhr**

**40,- €**

**>vhs-Treffpunkt<**

## Airbrush-Design für alle Malstile

### Auch für Porzellanmalerei

*Jutta Endres*

Die Airbrush-Technik ist bekannt für perfekte Farbabstufungen. Sie kann für jede Freihand-Illustration genutzt werden. Außerdem kann diese Technik in jede Art von klassischer Malerei wie Acryl-, Aquarell- oder auch Ölmalerei eingefügt werden. Die Malerei ist auf jedem Untergrund wie z. B. Karton, Leinwand, Metall, Stoff, Leder und Porzellan möglich.

Dieser Workshop erläutert in leicht nachvollziehbaren Schritten die Handhabung der Airbrush-Pistole, des Kompressors und des Standard-Werkzeugs, das man zum Airbrushen braucht. Es folgt eine Schritt-für-Schritt-Anleitung bis zum einfachen Airbrush-Bild, das in Freihandtechnik auf Karton erstellt wird.

Alle Materialien, wie Leihpistolen, Farben und Karton, werden zum Selbstkostenpreis von 12,- € zur Verfügung gestellt. Kosten für leihweise Nutzung des Kompressors: 2,- €. Vorhandene eigene Airbrush-Pistolen können gerne mitgebracht werden.

208-44

**Beginn: 21.09.23**

**10x donnerstags**

**09.30-11.45 Uhr**

**90,- €/54,- €**

**>vhs-Treffpunkt<**

## Freies Gestalten mit Ton

*Ingrid Schmudlach*

Der Umgang mit Ton bietet fast unerschöpfliche Gestaltungsmöglichkeiten und führt oft zu überraschenden Ergebnissen. Beim Modellieren von Gebrauchsgegenständen, Figuren oder Dekorativem sind dem kreativen Tun keine Grenzen gesetzt.

Ton fasziniert vor allem durch seine Formbarkeit und Geschmeidigkeit, die das Arbeiten mit den Händen zu einem besonderen Erlebnis machen lassen.

Werkzeug wird gestellt. Materialkosten werden von der Kursleiterin erhoben.





**S210-50**

Tagesseminar  
Sa, 09.09.23

**13.00-16.15 Uhr**

**12,- €**

**>vhs-Treffpunkt<**

Bitte bringen Sie  
zum Kurs eine  
scharfe Schere mit.  
Materialkosten wer-  
den im Workshop  
erhoben.

## **Makramee - eine alte Kunst neu entdecken**

**N.N**

Sie lernen zunächst die wichtigs-  
ten Knotenarten dieser Knüpfkunst  
kennen, um dann unter Anleitung  
Ihr eigenes Boho-Accessoire zu  
knüpfen. Wir knoten gemeinsam  
eine Blumenampel oder einen  
Traumfänger.

Ein Workbook Ihres Projektes kön-  
nen Sie am Ende mit nach Hause  
nehmen.

**210-51**

Tagesseminar  
Sa, 25.11.23

**13.00-16.15 Uhr**

**12,- €**

**>vhs-Treffpunkt<**

Bitte bringen Sie  
zum Kurs eine  
scharfe Schere mit.  
Materialkosten wer-  
den im Workshop  
erhoben.

## **Makramee - Weihnachtsaccessoires selbst herstellen**

**N.N**

Verschönern Sie Ihr Zuhause mit  
selbstgemachten Makramee-Weih-  
nachtsaccessoires! Auch kleine  
Mitbringsel oder Weihnachtsges-  
chenke können Sie hier ganz  
einfach selbst herstellen.

Sie lernen zunächst die wichtigs-  
ten Knotenarten dieser Knüpfkunst  
kennen, um dann unter Anleitung  
Ihr eigenes Boho-Accessoire zu  
knüpfen. Wir knoten gemeinsam  
einen kleinen Weihnachtswichtel,  
verschiedene Baumanhänger oder  
einen Tannenbaumwandbehang  
Ein Workbook Ihres Projektes kön-  
nen Sie am Ende mit nach Hause  
nehmen.

**S210-41**  
ab 12.09.23  
6x dienstags  
**19.00-21.15 Uhr**  
**48,60 €**  
**>vhs-Treffpunkt<**

## Ikebana – Japanische Blumenkunst

*Heidrun Schmidt-Plachta*

Die Ikenobo- Schule in Japan praktiziert seit 550 Jahren die einzigartige Zen-Kunst Ikebana. Nach deren Regeln lernen wir Jiyūka, eine moderne, sehr freie Art der Gestaltung innerhalb verschiedener Formen des Ikenobō-Ikebana. Auf neue Weise gehen wir auf die Pflanzen ein, was die Grundlage von Ikebana ist. Pflanzen enthalten eine immer dynamische, lebendige Schönheit. Bei jeder einzelnen, einmaligen Begegnung mit Pflanzen werden deren Eigenschaften hervorgehoben, was sie wiederum in einer völlig neuen Schönheit erscheinen lässt.

Wir arbeiten mit solchen Pflanzen, die zum jeweiligen Zeitpunkt in der Natur wachsen.

Bitte mitbringen  
etwa 7 Halme  
Binsen, 3-5 kleine  
dünnstiellige Blumen,  
1-2 kleine dünn-  
stiellige Blätter, 1  
schöne Flasche,  
Blumenschere,  
Schreibzeug,  
Tesafilm, Staub-  
tuch

**S210-42**  
Wochenendseminar  
Fr, 24.11.23  
**18.15-20.45 Uhr**  
Sa, 25.11.23  
**09.00-14.30 Uhr**  
**24,30 €**  
**>vhs-Treffpunkt<**

## Ikebana – Japanische Blumenkunst für weit Fortgeschrittene

*Heidrun Schmidt-Plachta*

Wir gestalten eine der vielen Variationen des Rikka. Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs sind umfassende Kenntnisse nach dem Lehrbuch Shōka 1 und 2.

Die Materialiste wird Ihnen nach Ihrer Anmeldung zugeschickt.





S210-55

Freitag, 17.11.23

14.00-20.00 Uhr

18,90 €

>vhs-Treffpunkt<

## Filzwerkstatt: Nassfilzen für Ungeübte

Heike Spiekermann

Die traditionelle Technik des Filzens verwandelt Wollfasern mit Hilfe von Wasser, Seife und viel Geduld zu stabilen Flächen oder nahtlosen runden Körpern. Es entstehen ein Filzball oder Filzstein, eine Blüte mit Stiel und eine kleinere Hohlform (Handytasche).

Werden Sie in gemütlicher Runde kreativ. Lassen Sie sich von schönen Farben und dem Material Wolle inspirieren.

Bitte mitbringen: 4 Handtücher und eine scharfe Schere. Weiteres Material wird nach Verbrauch mit der Kursleiterin abgerechnet.

210-56

Samstag, 18.11.23

10.00-17.00 Uhr

21,60 €

>vhs-Treffpunkt<

## Filzwerkstatt: Täschchen und Taschen

Nassfilzen für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Heike Spiekermann

Wir filzen in der Schablonentechnik völlig warme Hüllen für fast alles, „was Frau so dabei hat ...“.

Bitte mitbringen: 4 Handtücher und eine scharfe Schere. Weiteres Material wird nach Verbrauch mit der Kursleiterin abgerechnet.

S210-57

Sonntag, 19.11.23

10.00-17.00 Uhr

21,60 €

>vhs-Treffpunkt<

## Experimentierwerkstatt

### Filz

Nassfilzen für versierte Filzerinnen

Heike Spiekermann

Wir filzen Tischläufer oder Platzsets mit besonderen Oberflächen.

Bitte mitbringen: 4 Handtücher und eine scharfe Schere (und ggf. einen Kieselstein). Weiteres Material wird nach Verbrauch mit der Kursleiterin abgerechnet.

## Lehrkräfte gesucht

Kennen Sie jemand, der ein spannendes Thema anbietet?

Haben Sie vielleicht Lust, selbst zu unterrichten? Möchten Sie Ihr künstlerisches Wissen und Ihre kreativen Fähigkeiten mit anderen teilen?

Haben Sie Ideen, wie Sie Unterrichtsinhalte interessant und lebendig vermitteln können?

Dann wenden Sie sich bitte an:

Shirin Schikowsky  
Programmbereichsleiterin  
Kunst, Kultur & Kreativität

Telefon: 0511 7307 9703  
E-Mail: schikowsky@vhs-langenhangen.de

**S209-10**  
**04.09.23**  
**8x montags**  
**17.45-21.00 Uhr**  
**96,- €**  
**>Bildungszentrum Eichenpark<**

**Schneidern**  
**für ungeübte und fortgeschrittene Frauen**

*Rita Licherfeld*

Inhalte des Kurses:

- Umgang mit Schnittmustern; Schnittveränderungen und rationnelles Zuschneiden
- Umgang mit der Nähmaschine
- Einsetzen von Reißverschlüssen sowie Säumen und Flicken
- Ändern und Schneidern der Garderobe nach Ihrer Wahl
- Beratung über Stoffe, Silhouette und Farbe

Sie können lernen, das für Sie Richtige auszuwählen und Ihre eigenen Modewünsche so wie die Ihrer Familienmitglieder zu erfüllen.

Bitte mitbringen: Bleistift, Lineal, Maßband, Stecknadeln, Schere, Notizbuch, Seidenpapier, Kreide, evtl. Fertigschnitt oder Burdazettschrift, ggf. Stoff

**S209-12**  
**Wochenendseminar**  
**Fr, 10.11.23**  
**17.45-21.00 Uhr**  
**Sa, 11.11.23**  
**09.30-16.30 Uhr**  
**So, 12.11.23**  
**09.30-13.45 Uhr**  
**51,- €**  
**>Bildungszentrum Eichenpark<**

oder

**S209-13**  
**Wochenendseminar**  
**Fr, 26.01.24**  
**17.45-21.00 Uhr**  
**Sa, 27.01.24**  
**09.30-16.30 Uhr**  
**So, 28.01.24**  
**09.30-13.45 Uhr**  
**51,- €**  
**>Bildungszentrum Eichenpark<**

**Nähen, weil es Spaß macht**

**für Teilnehmende ohne bzw. mit wenigen Vorkenntnissen**

*Cornelia Kiehm*

Die letzte „Nähstunde“ liegt schon etwas zurück, und Sie möchten noch einmal mit dem Nähen beginnen oder sind neugierig auf etwas Neues? Vielleicht fehlt auch im täglichen Leben einfach die Zeit, Ihrem Hobby zu frönen? Dann realisieren Sie doch in diesem Kurs Ihre Vorstellungen und nähen unter Anleitung Ihr Lieblingsstück. Möglich sind Rock, Hose oder Oberteile, wie Shirts und Hoodies nach einfachen Schnitten unter Berücksichtigung der eigenen Maße. Sie erwerben grundlegende Kenntnisse im Zuschnitt und im Nähen. Bei Bedarf auch die Handhabung der eigenen Nähmaschine.

Freitag werden die Stoffe zugeschnitten. Samstag und Sonntag erfolgt die Verarbeitung zum ausgewählten Modell. Für Fragen zu Stoffen, Schnitten und Zubehör lassen Sie sich bei der Anmeldung die Mail-Adresse der Dozentin geben, um alles Weitere zu besprechen.

**S209-15**

**Samstag, 04.11.23  
09.30-14.15 Uhr  
20,20 € (inkl. 4,- €  
für  
Übungsmaterial)**

**>Bildungszentrum  
Eichenpark<**

## **Nähen mit dem Overlock**

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

**Cornelia Kiehm**

Das Nähen mit der Overlock macht richtigen Spaß, erfordert aber auch etwas Einarbeitung. An diesem Tag lernen wir Einfädeln, Farbe wechseln sowie dünne, dicke und elastische Stoffe zu verarbeiten. Schritt für Schritt werden Grundlagen und weitere Verarbeitungsmöglichkeiten wie unterschiedliche Nähte, Rollsäume, Ausschnitte und Bündchen erklärt und geübt. Auch die Pflege der Overlock Maschine ist Inhalt dieses Kurses.

Bitte bringen Sie nach Möglichkeit Ihre eigene Overlockmaschine, die Bedienungsanleitung, vorhandenes Zubehör und vier verschiedenfarbige Garne mit. Sollten Sie keine eigene Maschine besitzen, teilen Sie uns dies bitte bei der Anmeldung mit.

Material für die Übungen wird von der Dozentin gestellt.

**S209-14**

**ab 12.09.23  
9x dienstags  
14-täglich  
17.45-21.00 Uhr  
108,- €**

**>Bildungszentrum  
Eichenpark<**

Grundkenntnisse im Nähen und der Umgang mit der Nähmaschine wären schön, sind aber nicht unbedingt erforderlich.

## **Nähtreff**

**Cornelia Kiehm**

Fehlt Ihnen zu Hause die Zeit oder Geduld, Ihre Näharbeiten zu Ende zu bringen? Oder fehlt einfach nur eine Nähmaschine, um Ihrer Lust am Nähen nachzukommen?

Dann sind Sie in unserem Nähtreff genau richtig. In entspannter Runde mit fachkundiger Unterstützung einer Damen-schneidermeisterin können Sie gemeinsam Nähprojekte beginnen, beenden und Erfahrungen, Tipps und Tricks austauschen.





S211-30  
Sa, 7.10.23,  
13:30 - 17:15 Uhr  
32,- €

#### >Bildungszentrum<

Bitte mitbringen:  
eine Kamera  
(möglichst manuell  
einstellbar + Ge-  
brauchsanweisung),  
Leckerlis, Wasser-  
napf für den Hund,  
Target, Decke /  
Unterlage für Hund  
und Fotograf\*in

## Hundefotografie - Basis- workshop

Simone Paulyn | Maik Schwanke

In diesem Workshop lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in Theorie und Praxis Tipps und Tricks zum Thema Hundefotografie. Welches Objektiv und welche Kameraeinstellungen eignen sich für Portraits oder Actionbilder? Wir beschäftigen uns außerdem mit Positionen der Hunde, Hilfsmitteln wie Lookstick, Targets und Dekoartikeln. Welche Basics sollte der Hund können, damit schöne Fotos entstehen? Welche Unterschiede und Gemeinsamkeiten gibt es mit der Personenfotografie?

Der Workshop eignet sich für Hobbyfotografen mit und ohne Hund. Mitgebrachte Hunde (pro Person ein Hund) müssen sozialverträglich mit anderen Hunden sein, Hündinnen nicht häufig, keine ansteckenden Krankheiten.



S211-11  
Sa, 27.1.24,  
11:00 - 15:30 Uhr  
45,- €

#### >Bildungszentrum<

## Highspeedfotografie - Weinsplash II

Hubert Brenner

Weinsplash II ist die Weiterentwicklung des Klassikers und zeigt, wie man mittels 2-farbiger Hintergrund in komplementären Farben das Motiv noch interessanter aussehen lässt. Die Highspeedfotografie hält Momente fest, die das menschliche Auge kaum wahrnimmt. In Bruchteilen von Sekunden schwappt der Wein durch das Glas. Wie Sie diesen dynamischen Moment mit Ihrer Kamera einfrieren können und zu regelrechten Kunstwerken machen, lernen Sie in diesem Kurs. Zunächst verrät der Dozent, wie man mit den einfachsten Mitteln und ohne teure Ausrüstung diese faszinierenden Fotos machen kann, welche Vorbereitungen für das Shooting notwendig sind. Anschließend wird das Ganze praktisch umgesetzt. Damit nicht nach jedem Splash geputzt werden muss, zeigt der Dozent mit Photoshop, wie mittels Ebenenverwaltung zwei Bilder übereinanderlegt werden können.

Bitte mitbringen: DSLR oder Systemkamera, Standard-Zoom-Objektiv und Stativ.

## Fotoclub pro

*Hubert Brenner*

Die Königsdisziplin der Fotografie:

Bei diesem sehr praktisch orientierten Workshop beschäftigen wir uns mit der Portrait-Fotografie. Wir werden indoor und outdoor arbeiten und viele

Lichtsituationen durcharbeiten und deren Vor- und Nachteile kennenlernen. Das vorhandene Licht muss verstanden und das Model richtig positioniert werden. Wir werden natürliches Fensterlicht nutzen und Reflektoren einsetzen.

Das Aufsteck-Blitzgerät kommt zum Einsatz. Dieses bietet uns bei der Portrait-Fotografie viele Möglichkeiten das Licht zu steuern.

Entfesseltes Blitzen und der Einsatz von Lichtformern (Softbox, Beauty-Dish etc.) ist ein wichtiger Baustein unseres Workshops. Ein Einblick in die Studiofotografie rundet den Workshop ab.

S211-07 Sa, 13.1.24,

11:00 - 15:30 Uhr

45,- € >Bildungszentrum<

Für den Kurs steht ein Model zur Verfügung, dafür zahlen Sie 15,00 € Modelgebühr vor Ort.

## Fotoclub pro

### Portrait- und Peoplefotografie

*Hubert Brenner*

Der Fotoclub trifft sich drei mal pro Semester und beschäftigt sich ausschließlich mit der Peoplefotografie in Zusammenarbeit mit mehreren Models.

oder

**S211-00B**

Di, 29.8.23,  
Di, 10.10.23,  
Di, 05.12.23,

18:00 - 21:00 Uhr,

99,- €

>Bildungszentrum<

Bitte mitbringen:  
DSLR oder Systemkamera, lichtstarkes  
Zoom-Objektiv und/oder Festbrennweiten. Brennweiten im Bereich zwischen 35 und 100 @KB-Format sind am geeignetesten.

Für den Kurs steht ein Model zur Verfügung, dafür zahlen Sie 15,00 € Modelgebühr vor Ort.

Die Fotografie von Menschen ist eine ganz besondere Herausforderung und hebt sich von der üblichen Fotografie ab.

Der Weg zu guten Bildern ist aufwendig und erfordert Geduld. Eine kontinuierliche Arbeit im Club garantiert den Erfolg.

Das Besondere an dieser Gruppe ist, dass sie auf nur 6 Teilnehmende limitiert und dadurch ein individuelles Arbeiten garantiert ist.



# Gesundheit, Entspannung und Bewegung

vhs macht gesünder! - Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich zu bewältigen. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehören kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Daher finden Sie hier Bewegungs-, Entspannungs- und Ernährungskurse sowie Seminare zu psychischer Gesundheit, in denen gesundheitsfördernde Methoden gelernt und geübt werden. Ergänzt wird das vielfältige Angebot durch Veranstaltungen zu einzelnen Krankheitsbildern sowie Behandlungsmethoden.

In der Gesundheitsbildung setzen Volkshochschulen methodisch auf eine Kombination aus Wissensvermittlung und praktischen Kompetenzen. Die Teilnehmenden erhalten die Möglichkeit, von anderen Sichtweisen zu lernen, Verhalten nachhaltig zu verändern und ihre eigenen Fähigkeiten zu stärken. Im Vordergrund stehen der Bildungsaspekt und die Befähigung zum eigenverantwortlichen Handeln und Beurteilen. Die angebotenen Methoden entsprechen dem aktuellen wissenschaftlichen Forschungsstand und unterstützen die Selbstbestimmung in Gesundheitsfragen.

Der Hirnforscher Gerald Hüther ist überzeugt, dass „Begeisterung Dünger für das Gehirn“ ist und weist in seinen Schriften immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnis. Hier werden Sachinformation und Lernen 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.

Für Beratung und Fragen wenden Sie sich gerne an:

Kochkurse - Marion Bienert | 0511 7307 9714 | [bienert@vhs-langenhangen.de](mailto:bienert@vhs-langenhangen.de)  
alle weiteren Kurse - | 0511 7307 9710 | [info@vhs-langenhangen.de](mailto:info@vhs-langenhangen.de)



- 60 Kochen und Ernährung**
- 66 Gesundheit und Heilverfahren**
- 74 Entspannung und Körpererfahrung**
- 84 Bewegung**
- 90 Segeln und Motorbootfahren**



## Hinweise zu den Kochkursen

Um für die Kochkurse eine passende Planung der Lebensmitteleinkäufe zu ermöglichen und keine Lebensmittel zu verschwenden, bitten wir alle Teilnehmenden, die vhs telefonisch zu informieren, wenn Sie verhindert sind.

Bitte bringen Sie Getränke für sich selbst mit.

**Meistens werden die Kochkurse nur mit maximal 12 Teilnehmenden durchgeführt. Bei anderer Teilnahmebegrenzung ist es am Kurs vermerkt.**

## Wegbeschreibung zur Schulküche



Die Schulküche befindet sich in der IGS Langenhagen (ehem. Schulzentrum) an der Konrad-Adenauer-Str. 21-23.

Benutzen Sie bitte den Hintereingang der Küche (zwei gelbe Türen). Sie erreichen ihn über die Einfahrt von der Konrad-Adenauer-Straße aus und folgen Sie dem Wegweiser „Sporthalle“.

Parkplätze befinden sich an der Konrad-Adenauer-Straße.

**S305-01**

**Di, ab 22.8.23,  
18:00 - 21:00 Uhr,  
6x**

**72,- €  
ermäßigt: 43,20 €**

**>IGS Langenhagen,  
Schulküche<**

Bitte mitbringen:  
Schürze, Topflappen, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben sowie Getränke

## Männer - Helden der Küche

*Safiyeh Schuricht*

Immer mehr Männer haben Spaß am Kochen. Kochneulinge können es in diesem Kurs von der Pike auf lernen und Profiköche dürfen sich hier profilieren. Egal ob Anfänger oder Fortgeschritten – hier wird unter kompetenter Anleitung mit zahlreichen Tipps und Tricks an jedem Abend ein leckeres Menü zubereitet. Letzte Kniffe erfahren Sie beim gemeinsamen Essen der zubereiteten Gerichte, so dass Sie auch zu

Hause alles problemlos nachkochen können.





S305-09

Fr, 15.9.23, 15:00 -  
17:15 Uhr

5,- €

>vhs-Treffpunkt<

## Vortrag - Genussvoll fit bleiben - Ernährung im Alter

Melanie Kröger

„Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen.“, diesen Spruch kennen Sie.

Im Alter bekommt er eine besondere Bedeutung. Nicht selten strukturieren die Mahlzeiten den Tag und haben eine wichtige soziale Komponente. Sich zum Essen zu treffen oder sogar vorher gemeinsam zu kochen ist oft ein Höhepunkt im Alltag.

Wie wichtig eine ausgewogene und an die Lebenssituation angepasste Ernährung jenseits der 65 ist, erfahren Sie in diesem Vortrag.

Es erwarten Sie Tipps und Tricks, die Ihnen den Umgang mit diesem Thema „schmackhaft“ machen.

S305-10

Do, 7.12.23,  
17:45 - 21:30 Uhr

29,- €

ermäßigt: 23,- €

>IGS Langenhagen,  
Schulküche<

Bitte mitbringen:  
Schürze, Topflappen,  
Geschirrtuch, Behälter für  
Kostproben sowie  
Getränke

## Vorspeisen & Sweet Kitchen

Safiye Schuricht

Dieser Kurs kommt mit einem neuen Programm für eine zauberhafte Vorspeisentafel daher – würzig und süß - viele davon auch vegetarisch. In diesem Kochkurs bekommen Sie eine Einführung in die Zubereitung und das kreative Anrichten.

Die Vorspeisen sehen nicht nur verführerisch aus, sondern bestechen durch ihren fantastischen Geschmack. Sie lernen, wie Sie ganz einfach Ihre eigenen kleinen Köstlichkeiten zaubern können.

## Verschenken Sie einen Kochkurs



Sie möchten Ihrer/m Bekannten zum Geburtstag oder zu Weihnachten gemeinsame Zeit schenken? Dann machen Sie ihr/ihm eine Freude mit einem Kurs-Geschenk! Sie buchen den Kurs vorab und erhalten von uns eine Bestätigung zum Verschenken.

Fragen beantworten Ihnen: Barbara Reichstein und Marion Bienert, 0511 7307 9714 oder -9715



S305-07

Mi, 1.11.23,  
17:45 - 21:30 Uhr

29,- €

ermäßigt: 23,- €

>IGS Langenhagen,  
Schulküche<

oder

S305-07A

Mi, 29.11.23,  
17:45 - 21:30 Uhr

29,- €

ermäßigt: 23,- €

>IGS Langenhagen,  
Schulküche<

S305-06

Fr, 8.9.23,  
17:45 - 21:30 Uhr

29,- €

ermäßigt: 23,- €

>IGS Langenhagen,  
Schulküche<

Bitte mitbringen:  
Schürze, Topflappen,  
Geschirrtuch, Behälter für  
Kostproben sowie  
Getränke

## Fingerfood & Partyhäppchen aus aller Welt

Safiye Schuricht

Feine Häppchen für die Cocktailparty oder leckere Snacks für die lockere Runde. Man kann sie auch prima als Vorspeise verwenden. Frische Zutaten und reichhaltige Geschmacksnoten zeichnen Fingerfood besonders aus.

Mit diesem besonderen Kochevent machen wir eine kulinarische Reise durch die Küchen verschiedener Länder und erfahren neben der Zubereitung dieser köstlichen Häppchen auch Tricks aus Safiyes Küche.

Bitte mitbringen: Schürze, Topflappen, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben sowie Getränke

## Hexenküche - so bereiten Sie zauberhafte Gerichte zu

Safiye Schuricht

Lassen Sie sich in die Welt der magischen Hexenkünste verführen und zaubern Sie Gerichte, die Geschmacksüberraschungen garantieren. Einzigartige Rezepte aus der Hexenküche werden Sie überraschen.

Mit Küchentipps und Tricks der „Oberhexe“ werden alle verzubert.



S305-17

Do, 14.9.23,  
17:45 - 21:30 Uhr

29,- €

ermäßigt: 23,- €

Schulzentrum,  
Schulküche

Bitte mitbringen:  
Schürze, Topflappen,  
Geschirrtuch, Behälter für  
Kostproben sowie  
Getränke

## Vegetarische Küche

Safiye Schuricht

Für ein leckeres Gericht braucht es nicht immer Fleisch.

Immer mehr Menschen verzichten großenteils oder vollständig auf den Genuss von Fleisch – und stellen fest: In einer guten und schmackhaften Küche ist Fleisch nicht unbedingt erforderlich.

Sie werden überrascht sein, wie vielseitig die vegetarische Küche ist.

An diesem Abend wird nach vegetarischen Rezepten der internationalen Küche gekocht.

Lassen Sie sich überraschen!

**S305-02****Fr, ab 10.11.23,  
17:45 - 21:30 Uhr,  
3x****66,- €****ermäßigt: 48,- €****>IGS Langenhagen,  
Schulküche<**

Bitte mitbringen:  
Schürze, Topflappen,  
Geschirrtuch, Behälter für  
Kostproben sowie  
Getränke

## Koreanische Küche

*Dr. Myung-Hwa Eichhorn*

'Du bist, was Du isst!'

Diese Weisheit haben die Korea-ner schon immer beherzigt. Ihre Küche berücksichtigt seit Jahrhun-derten unsere Gesundheit. Be-deutsam sind auch Jahreszeit und die aktuelle Situation des Men-schen, der essen wird. Wir wollen in diesem Kurs einen Anfang in dieser Kunst machen und einfache Gerichte kennenlernen, die man leicht zu Hause für Familie und Gäste nachkochen kann.

Freitag, 10. November, Gim-Bab:  
Herzhafte Reisrollen

Freitag, 01. Dezember, Sabtche:  
Festliche Glasnudeln

Freitag, 12. Januar, Tdeok-Gug:  
'Santchi-Gugshu' (Festliche Nudel-suppe)

**S305-03****Fr, 22.9.23,  
17:45 - 21:30 Uhr****29,- €****ermäßigt: 23,- €****>IGS Langenhagen,  
Schulküche<**

Bitte mitbringen:  
Schürze, Topflap-pen, Geschirr-tuch, Behälter für Kostproben sowie Getränke

## Safiyes türkische Küche

*Safiyeh Schuricht*

Die türkische Küche ist lecker, raf-finiert und schmeckt frisch, würzig scharf und süß.

Mit neuen Rezepten lernen Sie schnelle und köstliche Gerichte zuzubereiten. Tolle Vorspeisen, schnelle und einfache Hauptgerichte sowie unverzichtbare Desserts. Die Gerichte können zu Hause gut nachgekocht werden.

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschritte-ne und Wiederholer.

**S305-04****Fr, 17.11.23,  
17:45 - 21:30 Uhr****29,- €****ermäßigt: 23,- €****>IGS Langenhagen,  
Schulküche<**

Bitte mitbringen:  
Schürze, Topflap-pen, Geschirr-tuch, Behälter für Kostproben sowie Getränke

## Orientalische Küche - Köstlichkeiten aus 1001 Nacht

*Safiyeh Schuricht*

Wir nehmen Sie mit auf eine mär-chenhafte, geheimnisvolle, kulinari-sche Reise in den Orient.

Lassen Sie sich an diesem Abend überraschen, begleitet von sinnli-cher Musik und leckerem Tee. In einem osmanischen und orienta-lischen Ambiente werden Sie sich fühlen, wie in 1001 Nacht.

Typische Rezepte begeistern mit duftenden Gewürzen aus dem Orient.



S305-05  
Fr, 29.9.23,  
17:45 - 21:30 Uhr  
29,- €  
ermäßigt: 23,- €

#### >IGS Langenhagen, Schulküche<

Bitte mitbringen:  
Schürze, Topflappen,  
Geschirrtuch, Behälter für  
Kostproben sowie  
Getränke

## Persische Küche und deutsche Küche wunderbar kombiniert

*Shahla Assassi*

Freuen Sie sich auf die Besonderheiten der persischen Küche mit den ganz speziellen Aromen und Düften.

Mit viel Gemüse, exotischen Gewürzen und Kräutern, Obst und Reis wird köstlich und gesund gekocht - und die persische Küche lässt sich wunderbar mit der deutschen Küche kombinieren!

Seien Sie neugierig auf ganz neue und ungewohnte Geschmackserlebnisse!

S305-08  
Do, 12.10.23,  
17:45 - 21:30 Uhr  
29,- €  
ermäßigt: 23,- €

#### >IGS Langenhagen, Schulküche<

Bitte mitbringen:  
Schürze, Topflappen,  
Geschirrtuch, Behälter für  
Kostproben sowie  
Getränke

## Omas alte Rezepte aus der Schatztruhe

*Safiye Schuricht*

Es gibt so schöne Gerichte aus unserer Kindheit. Der Duft von deftigen Gerichten und süßen Nachspeisen erinnert uns an köstliche Essen, die schon unsere Großmütter zubereitet haben. Lassen Sie ihre Erinnerungen aufleben.

S305-11  
Mi, 6.12.23,  
17:45 - 21:30 Uhr  
29,- €  
ermäßigt: 23,- €

#### Schulzentrum, Schulküche

Bitte mitbringen:  
Schürze, Topflappen,  
Geschirrtuch, Behälter für  
Kostproben sowie  
Getränke

## In der Weihnachtsbäckerei

*Safiye Schuricht*

Süßer Duft von frisch gebackenen Plätzchen und dann die Vorfreude aufs Weihnachtsfest. ....

Überraschen Sie Ihre Lieben mit leckerer Torte, gefüllten Teigtaschen und natürlich köstlichen Plätzchen.

Genießen Sie den Advent mit dem schönen Ritual des gemeinsamen Plätzchenbackens.

Lernen Sie die verschiedenen Kniffe und Backideen aus Safiys Küche kennen und überraschen Sie ihre Lieben mit leckerem Weihnachtsgebäck.



S305-16

Termin nach  
Vereinbarung  
20,- €

>IGS Langenhagen,  
Schulküche<

## Für meine Gäste und mich: Gemeinsam Kochen oder Grillen - gemeinsam Essen zu einem besonderen Anlass

Safiye Schuricht

Für alle Kochbegeisterte, die z.B. mit ihren Kolleginnen und Kollegen oder im Freundeskreis etwas Besonderes machen möchten, bieten wir Ihnen einen individuellen Kochkurs.

Kochen Sie selbst, lernen Neues und genießen Sie das Essen in gemütlicher Runde.

Was gekocht wird? Sie können sich überraschen lassen oder einen Wunsch äußern.

Dieser Kurs kann nach Absprache zu einem bestimmten Termin vereinbart werden, sofern mindestens 10 Personen teilnehmen.

Weitere Infos zu diesem Angebot:  
0511.7307  
9714 oder  
9715.

## Begeisternde Kochkursleiterinnen und Kochkursleiter gesucht!

Sie verfügen über langjährige Erfahrung im Kochen oder eine Ausbildung im Ernährungsbereich und haben Freude daran, anderen dieses Wissen zu vermitteln, dann senden Sie Ihre Bewerbung gerne direkt an uns: Marion Bienert, bienert@vhs-langenhagen.de oder

Barbara Reichstein,  
reichstein@vhs-lan-  
genhagen.de





S306-09

Sa, 7.10.

9.30-16.45 Uhr

32,- €

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

Bitte bringen Sie  
Getränke und etwas  
zum Schreiben  
(Stift, Notizblock)  
mit.

## Selbstführung als Schlüssel zu mehr Erfolg und Glück

Beatrice Kalz-Kröster

In einer Welt, die ständig in Bewegung ist und in der sich die Anforderungen an uns immer wieder ändern, ist es wichtiger denn je, unsere Gedanken, Emotionen und Handlungen bewusst zu steuern.

Wie wäre es, wenn Sie in turbulenten Zeiten wie diesen über ein starkes Selbstbewusstsein und eine gute Resilienz verfügen, um dadurch motivierter & reflektierter Ihren beruflichen und privaten Anforderungen zu begegnen? Authentisch, in sich ruhend, begeisterungsfähig und agil. Denn wer beruflich und privat in seiner Mitte bleiben will, braucht vor allem Eins: Gute Selbstführungskompetenz.

Eine Person, die sich selbst führen kann, ist in der Lage, ihre Ziele und Visionen zu verwirklichen, indem sie ihre Werte kennt und ihre Fähigkeiten optimal nutzt.

In diesem Workshop werden Sie

- › sich selbst neu und besser kennenlernen
- › mit Struktur und auf der Grundlage wissenschaftlicher & praxiserprobter Methoden Ihre Selbstführungskompetenz steigern
- › verstehen, dass neben fachlichem Know-How maßgeblich soziale, emotionale und mentale Kompetenzen für Ihre erfüllte Zukunft von Bedeutung sind.

**S306-02**  
**Mo, 09.10.23**  
**17.00-20.15 Uhr**  
**16,- €**

**>Bildungszentrum Eichenpark<**

## Positiv denken geht nicht? Das wäre ja gelacht!

*Marion von Appen*

Bitte bringen Sie sich etwas zu Trinken und Schreiben mit.

Vielleicht hat Ihnen schon jemand gesagt: "Denk doch mal positiv!" Vielleicht würden Sie das gerne tun, aber Sie merken, dass es nicht so einfach ist! Jeder Gedanke erzeugt ein Gefühl im Körper. Denken wir eine längere Zeit negativ, kann dies zu einer oder mehreren Körperreaktionen führen, die uns sogar krank machen können. Für eine gesunde Lebensführung ist daher ein positives Mindset wichtig. An diesem Abend bekommen Sie Werkzeuge an die Hand, um mehr positive Gedanken in Ihren Alltag integrieren zu können und trotz negativer Gedanken wieder Lachen zu können - eigentlich ist positives Denken gar nicht so schwer!

## Glückszelle – ich finde Dich!

**Lachyoga**

*Marion von Appen*

**Mi., 11.10.23**  
**17.45-21.00 Uhr**  
**18,- €**

**>Bildungszentrum Eichenpark<**

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke, rutschfeste Socken und genügend zu trinken mit.

**S306-03**  
**Sa, 20.01.24**  
**9.30-13.30 Uhr**  
**20,- €**

**>Bildungszentrum Eichenpark<**

## Workshop zum Glück

*Anika Schlüter*

Im Mittelpunkt dieses Seminars stehen verschiedene Bausteine, die für ein nachhaltig glückliches und gesundes Leben hilfreich sind: Die Verbindung zu sich selbst, Dankbarkeit, Versöhnung mit der Vergangenheit und die Kontrolle über die eigenen Gedanken. Anhand von Beispielen, Übungen und kleinen Meditationen werden diese erarbeitet. Ziel hierbei ist es, das eigene Leben mit mehr Lebensfreude, Gelassenheit und Glücklichsein zu bereichern. Denn: Glücklich zu sein ist eine Entscheidung, die wir immer wieder für uns selbst treffen können.



S304-07

Mi, 27.09.23

17.00-19.30 Uhr

10,50 €

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

## Einführung in die Fußreflexzonenmassage

Siglinde Rogge

Wie auf einer Landkarte finden sich am ganzen Fuß Verbindungs-punkte zu allen Organen, Nerven, Gelenken und Knochen, Muskeln sowie zum Immunsystem. Mittels gezielter Massage kann dieses Prinzip genutzt und so entsprechende Bereiche bzw. Funktionen des Körpers stimu-liert werden. Zudem hat die Fußreflexzonenmassage einen entspannungsfördernden Einfluss auf Körper, Seele und Geist. In diesem Vortrag wird auf Schmerz- und Seelenpunkte eingegangen, Selbsthilfe-Techniken werden gezeigt. Zudem gibt es Hilfen bei Fußschmerzen. Bitte bringen Sie ein Handtuch mit.

Es findet keine Heilbehandlung statt. Ein Skript kann zum Selbst-kostenpreis von 2,- € im Kurs erworben werden.

S303-12

Mi, 1.11.23

17.00-19.30 Uhr

10,50 €

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

## Osteoporose

Siglinde Rogge

Die Osteoporose oder „Knochen-schwund“ galt noch vor wenigen Jahren als Alterskrankheit. Heute weiß man, dass es sich um eine Knochenstoffwechselstörung handelt, bei der mehr Knochenzel-len ab- als aufgebaut werden. Mit der richtigen Unterstützung kann dieses Ungleichgewicht behandelt werden. Dieser Vortrag vermittelt den ganzheitlichen Ansatz der Naturheilkunde und ermutigt zur Aktivität. Mit der richtigen Therapie, knochenfreundlicher Ernährung und körperlicher Bewegung können Be-troffene wieder neue Lebensqualität gewinnen.

Es findet keine Heilbehandlung statt. Ein Skript kann zum Selbstkos-tenpreis von 4,- € im Kurs erworben werden.

Bitte lassen Sie sich beraten, wenn Sie Fragen zu vhs-Veranstaltungen haben!

Die zuständigen Programmbereichsleitungen sind mit ihren Rufnummern jeweils am Fuß der entsprechenden Seite genannt.

**S304-01**

**Beginn: 13.09.23**

**10x mittwochs**

**9.15-10.30 Uhr**

**56,10 €**

**>vhs-Treffpunkt<**

**oder**

**S304-02**

**Beginn: 13.09.23**

**10x mittwochs**

**10.45-12.00 Uhr**

**56,10 €**

**>vhs-Treffpunkt<**

## **Fit im Kopf - Ganzheitliches Gedächtnistraining**

*Angelika Pape*

Wie lautet noch einmal mein Pincode für die Bankkarte? Die Person kommt mir bekannt vor, jetzt fällt mir schon wieder der Name nicht ein.

In diesem Kurs wird mit vielfältigen Übungen das Gedächtnis – ganz ohne Leistungsdruck – auf spannende und unterhaltsame Art und Weise in Schwung gebracht. Merkfähigkeit, Konzentration und Informationsverarbeitung können so gesteigert werden. Ganzheitliches Gedächtnistraining arbeitet nicht nur mit dem Geist, sondern beteiligt Körper und Seele: Bewegung und Entspannung gehören dazu, aber auch Kreativität, Fantasie und Kommunikation.

Bitte denken Sie an Bleistift, Kugelschreiber und Radiergummi und ggf. an Ihre Lesebrille. Materialkosten für die Übungsblätter werden im Kurs erhoben.





S304-20

## In den richtigen Farben sehen Sie einfach besser aus!

Mo, 18.09.23

18.30-20.45 Uhr

10,50 €

>Bildungszentrum

Eichenpark<

### Grundlagen der Farbberatung

Lydia Job

Jeder Mensch hat von Natur aus entweder eine warme oder eine kühle Hautuntertönung. Diese kann durch die richtigen Farben entsprechend unterstützt werden. Daher sieht man mit passenden Farben gesund und frisch aus, mit unpassenden eher unvorteilhaft. In dieser Veranstaltung erfahren Sie, wie Sie Ihr Auftreten privat und beruflich selbstsicher und typgerecht gestalten können. Zusätzlich werden Sie Kriterien kennenzulernen, wie Sie „Ihre“ Farben herausfinden und so Fehlkäufe künftig vermeiden können. Lassen Sie sich überraschen!

Bitte kommen Sie möglichst ungeschminkt zum Kurs.



S304-22

Do, 28.09.23 +

Do, 05.10.23,

jeweils

18.30-20.45 Uhr

21,- €

>Bildungszentrum

Eichenpark<

## Leben Sie Ihren Stil

### Workshop Stilberatung

Lydia Job

Kleider machen Leute! Neben den richtigen Farben sind Körpergröße, Proportionen und Körperform wichtig für die Auswahl der Kleidung; ebenfalls entscheidend sind Materialien und Musterungen. In diesem Workshop an zwei Donnerstagen geht es darum, herauszufinden, welche Stoffe, Farben und Muster zu Ihnen passen. Außerdem schauen wir nach Schnittführungen, Ausschnitten und Accessoires, die Ihren persönlichen Stil optimal unterstützen. So erhalten Sie größere Sicherheit bei der Auswahl Ihrer Kleidung und vermeiden Fehlkäufe. Neben theoretischen Anteilen wird es in diesem zweiteiligen Workshop auch Gruppenarbeit geben. Im ersten Teil kümmern wir uns um die theoretischen Grundlagen und schauen gemeinsam, welche Stilrichtungen es gibt. Dann geht es mit der praktischen Umsetzung weiter und wir werden in die persönliche Anwendung des Erlernten gehen.

Bitte kommen Sie möglichst ungeschminkt zum Kurs. Bitte mitbringen: Lieblingskleidungsstücke und solche, bei denen Sie unsicher sind; Accessoires wie Taschen, Gürtel, Tücher etc. und einen möglichst großen Kosmetikspiegel.

S304-25

Sa, 25.11.23

14.00-17.15 Uhr

18,- €

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

## Makeup-Workshop

- jede Frau ist schön!

Simone Pauly

In diesem Workshop werden die Grundlagen und Voraussetzungen für ein haltbares Makeup gezeigt. Zunächst schminken wir ein natürliches Tagesmakeup und lassen Schlupflider in den Hintergrund treten. Danach beschäftigen wir uns mit Abendmakeups und damit, die Vorzüge Ihres Gesichtes, wie die Form der Wangenknochen, Lippen, Nase zu betonen. Sie erhalten viele Tipps & Tricks – natürlich auch zum Thema Anti-Aging Makeup.

Kommen Sie bitte ungeschminkt zum Kurs und bringen Sie Ihre Schminkutensilien mit (mindestens jedoch Makeup, Wimperntusche, Rouge, Concealer, Lippenstift, mehrere Lidschattenfarben einer Farbfamilie) sowie Ihre Tagespflege, Augen/Makeup Entferner, ein Make-up Schwämmchen, Pinsel und einen Spiegel.





S301-12

Sa, 07.10.23  
10.00-15.00 Uhr,  
30,- €

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

## **Wieder erholsam schlafen**

*Ursula Haber*

Erholsamer Schlaf ist die Quelle für Energie, Wohlbefinden und Gesundheit. Die hohen Anforderungen des Alltags, besonders Stress und Zeitdruck, führen bei immer mehr Menschen zu Schlafmangel durch Ein- bzw. Durchschlaf Schwierigkeiten.

In diesem Seminar erfahren Sie Wissenswertes rund um das Thema Schlaf. Sie lernen effektive Übungen und Strategien, die Ihnen helfen, wieder erholsam zu schlafen. Qigong und Meditation unterstützen uns, den Geist zur Ruhe zu bringen, Spannungen zu lösen sowie innere Harmonie und Gelassenheit zu erlangen. Die Progressive Muskelentspannung bietet uns als aktive, körperorientierte Methode eine weitere Möglichkeit der Entspannung. Darüber hinaus lernen Sie effektive Übungen zum Ein- und Durchschlafen kennen.

Therapieerwartungen kann nicht entsprochen werden.

Bitte kommen Sie in bequemer und warmer Kleidung und bringen Sie eine Decke sowie ein kleines Kissen mit.

S301-10

Di, 14.11.23  
18.00-21.00 Uhr  
16,- €

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

## **In Balance kommen durch Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit**

*Daniela Schwarz*

Sie kümmern sich um alles, sind für andere da und vergessen dabei oft sich selbst.

An diesem Termin jedoch stehen Sie im Mittelpunkt und haben einen geschützten Raum zum Da-Sein. Wenn ich mich zuerst darum kümmere, dass meine eigene Energie und meine eigenen Ressourcen aufgefüllt sind, kann ich andere besser unterstützen und für sie da sein. Es gibt in diesem Seminar Übungen aus dem Autogenen Training, der Progressiven Muskelentspannung, eine kleine Massage, und eine Reflexion darüber, wie Sie aktuell im Leben stehen.



**S301-11**

**6x freitags, am  
08.+ 22.09.23,  
06.10.23,  
03.+17.11.23,  
01.12.23  
jeweils  
18.15-20.00 Uhr  
63,- €**

**>vhs-Treffpunkt<**

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie dicke Socken, eine Decke sowie ein kleines Kissen und ein Getränk mit.

**S301-23**

**Fr, 24.11.23  
18.00-21.15 Uhr  
16,- €**

**>Bildungszentrum  
Eichenpark<**

## Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

### Kurzurlaub für Seele und Körper

*Daniela Schwarz*

In diesem Kurs lernen Sie die bekanntesten Werkzeuge für nachhaltige Entspannung kennen und wie Sie diese für sich nutzen können. Die beiden Methoden werden gerne angewendet bei Nervosität, Schlafstörungen, chronischen Schmerzen und Bluthochdruck. Bei regelmäßiger Anwendung können sie das Stressniveau und daraus resultierende Beschwerden senken sowie Ruhe und Gelassenheit steigern. Die wiederholten Anleitungen und das Üben in der Gruppe festigen das Gelernte, damit Sie in der Lage sind, selbst „wie auf Knopfdruck“ in einen entspannteren Modus zu gelangen.

In diesem Kurs genießen Sie zur Unterstützung und Vertiefung geführte Meditationen, die für alle Sinne erlebbar sind. Durch die Entspannung auf allen Ebenen und das Auftanken der Energiereserven erleben Sie einen Kurzurlaub für Seele und Körper!

## Meditationsworkshop

*Anika Schlüter*

In diesem Workshop lernen Sie verschiedene Varianten der Meditation kennen: Atemmeditationen zur Entspannung sowie Meditationen für verschiedene Lebens- und Bewusstseinsbereiche. So können Sie spezielle Werkzeuge im Workshop erfahren und danach in den Alltag integrieren, um einen nachhaltigen Effekt zu erzielen. Dieser Workshop richtet sich an Menschen, die neugierig sind, wie sie durch Meditation in ihrem Leben mehr erleben und durch die stressreduzierende Wirkung nachhaltig ihre psychische Gesundheit verbessern können.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie warme Socken und eine Decke mit.

**S301-20**

**Fr, 22.09.23  
18.00-19.30 Uhr  
8,- €**

**>Bildungszentrum  
Eichenpark<**

oder

**S301-21  
Fr, 10.11.23  
18.00-19.30 Uhr  
8,- €**

**>Bildungszentrum  
Eichenpark<**

oder

**S301-22  
Fr, 12.01.24  
18.00-19.30 Uhr  
8,- €**

**>Bildungszentrum  
Eichenpark<**

## Klangschalen-Meditation

*Manuela Haasler*

Durch die sonoren Töne der Klangschalen ist eine tiefe Entspannung möglich - die Außenwelt hat für einen Moment Pause. Der Körper darf diesen Ruhezustand genießen, ohne etwas tun oder wissen zu müssen, dies kann zum körperlichen und seelischen Wohlbefinden beitragen. Die Aufmerksamkeit richtet sich ganz auf das Innere, daher wird bei dieser meditativen Erfahrung unsere Kreativität geweckt und innere Bilder können entstehen. Diese Bilder können uns Kraft und mehr Bewusstheit im Alltag schenken.

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



## S301-26 **Ausatmen und zur Ruhe kommen**

Sa, 18.11.23  
14.15-18.15 Uhr

25,- € Qigong und Selbstfürsorge für Herbst und Winter

>Bildungszentrum Eichenpark<

Marion Kellner

Mit dem Herbst beginnt die dunkle Jahreszeit und es ist wohltuend, jetzt dem natürlichen Bedürfnis nach Verlangsamung und Rückzug zu folgen. An diesem Tag gibt es Zeit und Raum, sich in Ruhe und Achtsamkeit wahrzunehmen und nach innen zu lauschen. Mit einfachen Übungen aus dem Qigong und der energetischen Psychotherapie werden wir lernen, wie wir jetzt unsere Kräfte im Inneren bewahren können und uns gegen Energieverluste nach außen schützen. Diese Übungen dienen auch als Schutz vor Erkältungskrankheiten und zur Stabilisierung der emotionalen Stimmung. Das hilft uns, in dieser Zeit innere Balance und Gelassenheit zu finden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie warme, bequeme Kleidung (auch für das Üben an frischer Luft) und eine Decke mit.

## S301-35 **Lotusblüten-Qigong für Frauen**

Beginn: 14.09.23  
(auch am 19.10.23)

13x donnerstags  
11.00-12.30 Uhr  
104,- €

>Bildungszentrum Eichenpark<

Marion Kellner

Schon im alten China entwickelten Frauen heilende und stärkende Übungsmethoden, die auf die weiblichen Lebenszyklen und ganz allgemein auf Kraft und Schönheit ausgerichtet sind. Hier werden die Basisübungen aus dem System „Innere Alchemie der Frau“ vermittelt und die weich fließenden Bewegungen aus dem Hui Chung Gong. Frauen können hiermit ihr emotionales Wohlbefinden stärken und lernen, die eigene Gesundheit selbstregulierend zu unterstützen. Für Frauen aller Altersgruppen mit Erfahrungen in der Körperarbeit.

Bitte kommen Sie in warmer, bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke mit.



**S301-36 Taiji-Qigong****Beginn: 14.09.23  
(auch am 19.10.23)****13x donnerstags  
9.30-11.00 Uhr  
104,- €****>Bildungszentrum  
Eichenpark<**

Bitte kommen Sie in warmer, bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke mit.

Das Taiji-Qigong verbindet die weich fließenden Bewegungen des Taijiquan in einfacher und harmonischer Weise mit den Elementen des Qigong. Charakteristisch sind die sanften Bewegungen und die natürliche Atmung, wobei die Aufmerksamkeit bewusst gelenkt wird. Die 18 Figuren können einzeln und auch als Reihe hintereinander geübt werden. Taiji-Qigong ist leicht zu erlernen und hat eine umfassende Wirkung, insbesondere auf Beschwerden im Rücken- und Schulterbereich. Auch die inneren Organe wie Nieren, Lunge und Herz werden gestärkt.

**S301-34 Taiji-Qigong****Beginn: 30.08.23****10x mittwochs  
18.15-19.45 Uhr  
60,-/36,- €****>vhs-Treffpunkt<**

Bitte kommen Sie in warmer, bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke und Gymnastikschuhe mit.

Mit verschiedenen Übungen und Formen aus dem Qigong und dem Taijiquan harmonisieren wir den Energiefluss im Körper und pflegen damit unsere Gesundheit ganzheitlich und nachhaltig. Kurze theoretische Erläuterungen intensivieren die Übungspraxis, Atem- und Meditationsübungen runden das Kursgeschehen ab. In der vhs.cloud, unserer Lernplattform, werden verschiedene Arbeitsmaterialien zur Verfügung gestellt. Hinweise dazu gibt es am ersten Kursabend.

**S301-30****Beginn: 30.08.23  
10x mittwochs  
16.30-18.00 Uhr  
60,-/36,- €  
>vhs-Treffpunkt<****Aktiv und Achtsam im Alltag****Streifzug durch Fernost****Horst Polomka**

Elemente der asiatischen Bewegungskünste Taijiquan, Qigong und Yoga werden in diesem Kurs zu einem ganzheitlichen und nachhaltigen Training kombiniert, das sich gut an individuelle Bedürfnisse anpassen lässt. Die fließenden Bewegungen verbessern Kondition und Körperkraft, schulen das Koordinationsvermögen und die Körperwahrnehmung. Entspannung durch Meditation beendet jede Übungsstunde.

Bitte kommen Sie in warmer, bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke und Gymnastikschuhe mit.





S301-64

Sa, 09.12.23  
14.00-18.00 Uhr  
27,50,- €

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

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

S301-63

Sa, 11.11.23  
14.00-18.00 Uhr  
27,50,- €

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

Bitte bringen Sie  
bequeme, warme  
Kleidung, dicke  
Socken, eine Decke  
sowie 2 Tennis-,  
Igel- oder Faszien-  
bälle mit.

## Workshop TriloChi® und ChiYoga®

Jeannette Rokahr

Die TriloChi®-Methode bietet eine ideale Möglichkeit zur Stressbewältigung und Gesundheitsförderung. Das moderne Bewegungskonzept umfasst verschiedene fernöstliche und westliche Techniken, die der Harmonisierung von Körper und Geist dienen. Die gezielten Bewegungs- und Dehnungsübungen können den Energiefluss entlang der Meridiane verbessern; Bewegungsfolgen mit meditativerem Charakter und enger Verknüpfung mit der Atmung stärken das Herz-Kreislauf-System und fördern Kraft und Beweglichkeit. Geübt wird bei fließender Musik, angepasst an den Rhythmus der Jahreszeiten. Dieses Seminar steht unter dem Motto „Winter“.

## Workshop FaszienYoga

Jeannette Rokahr

In diesem Seminar wollen wir unsere Faszien und damit den gesamten Bewegungsapparat beweglicher machen. Verursacht durch unsere Alltagshaltungen „verklebt“ das Fasziengewebe, Verspannungen und Schmerzen können die Folge sein. FaszienYoga lockert und dehnt das Gewebe. Verspannungen können sich lösen und die Energie (Chi) kann wieder fließen.

S301-47

Beginn: 06.11.23  
9x montags  
9.15-10.45 Uhr  
54,-/32,40 €

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

oder

S301-48

Beginn: 06.11.23  
9x montags  
11.00-12.30 Uhr  
54,-/32,40 €

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

## Yoga

Doris Minnermann

Mit Hilfe von Yoga und Elementen aus verwandten Übungsweisen (z.B. Qigong) die Beweglichkeit verbessern, die Konzentration auf den Atem richten und dadurch das geistige und körperliche Wohlbefinden steigern.

Die Übungen werden systematisch aufgebaut und Schritt für Schritt gesteigert, so dass der Kurs für alle Altersgruppen geeignet ist.

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

S301-52

Beginn: 30.08.23  
15x mittwochs  
(nicht am 22.11.23)  
9.15-10.45 Uhr  
90,-/54,- €

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

oder

S301-53

Beginn: 30.08.23  
15x mittwochs  
(nicht am 22.11.23)  
11.00-12.30 Uhr  
90,-/54,- €

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

## Yoga

Panagiotis Hristoforidis

Im ganzheitlichen Sinn wird durch Yoga die Vitalität verbessert und eine Haltung der inneren Gelassenheit erlangt. Das Zusammenbringen von Bewegung und bewusster Atmung hat eine ausgleichende Wirkung auf Körper und Geist. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

**S301-59**

**Beginn:** 28.08.23  
**15x montags**  
**17.45-19.15 Uhr**  
**90,-/54,- €**

>**Bildungszentrum Eichenpark<**

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

**Yoga**

*Barbara Spek*

Mit Yoga zunehmend auf allen Ebenen in Balance kommen: Entspannung und Wachsein, Leichtigkeit und Kraft, Ruhe und Lebendigkeit gleichermaßen erleben. Einfache wohltuende Bewegungen begleitet von bewusster Atmung, kleine Meditationen und Atemübungen können Körper, Atem und Geist wieder in eine harmonische Verbindung bringen. Es geht beim Yoga nicht um Perfektion, sondern seine ganz einzigartigen Möglichkeiten in Bewegung und Atmung zu entdecken und weiterzuentwickeln.

**S301-41**

**Beginn:** 12.09.23  
**14x dienstags**  
**17.45-19.15 Uhr**  
**84,-/50,40- €**

>**Bildungszentrum Eichenpark<**

oder

**S301-50**

**Beginn:** 12.09.23  
**14x dienstags**  
**17.30-19.00 Uhr**  
**84,-/50,40- €**

>**Bildungszentrum Eichenpark<**

**Yoga**

*Jeannette Rokahr*

Yoga erfahren, den Körper spüren und zur Ruhe kommen! Durch die Verbindung aller Ebenen (Körper - Atem - Geist) kann für jeden Einzelnen mehr Freude, Gesundheit und Lebensqualität für Körper, Seele und Geist freigesetzt werden, und die Selbstheilungskräfte können aktiviert werden. In diesem Kurs wird „Vinyoga“ unterrichtet, d. h. die Übungen und Konzepte des Yoga werden individuell an den Menschen angepasst. Bitte bringen Sie warme, bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mit.

**S301-46**

**Beginn:** 13.09.23  
**15x mittwochs**  
**17.00-18.30 Uhr**  
**90,-/54,- €**

>**online – per Zoom<**

**Yoga - online**

*Jeannette Rokahr*

Inhalte siehe Veranst.-Nr. 301.41 Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und dicke Socken. Sie benötigen eine (Yoga-)Matte und eine Decke.



S301-51

**Beginn:** 12.09.23  
14x dienstags  
**19.15-20.45 Uhr**  
**84,-/50,40- €**

**>Bildungszentrum  
Eichenpark<**

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

## TriloChi® und ChiYoga®

*Jeannette Rokahr*

Die TriloChi®-Methode bietet eine ideale Möglichkeit zur Stressbewältigung und Gesundheitsförderung. Das moderne Bewegungskonzept umfasst verschiedene fernöstliche und westliche Techniken, die der Harmonisierung von Körper und Geist dienen. Die gezielten Bewegungs- und Dehnungsübungen können den Energiefluss entlang der Meridiane verbessern; Bewegungsfolgen mit meditativerem Charakter und enger Verknüpfung mit der Atmung stärken das Herz-Kreislauf-System und fördern Kraft und Beweglichkeit. Geübt wird bei fließender Musik, angepasst an den Rhythmus der Jahreszeiten.



S301-42

**Beginn:** 12.09.23  
14x dienstags  
**13.45-15.15 Uhr**  
**84,-/50,40- €**

**>Bildungszentrum  
Eichenpark<**

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

## FaszienYoga

*Jeannette Rokahr*

Yoga erfahren, den Körper spüren und zur Ruhe kommen! Durch die Verbindung aller Ebenen (Körper - Atem - Geist) kann für jeden Einzelnen mehr Freude, Gesundheit und Lebensqualität für Körper, Seele und Geist freigesetzt werden, und die Selbstheilungskräfte können aktiviert werden. In diesem Kurs wollen wir unsere Faszien und damit den gesamten Bewegungsapparat beweglicher machen. FaszienYoga lockert und dehnt das Gewebe. Verspannungen können sich lösen und die Energie (Chi) kann wieder fließen.

S301-43

**Beginn:** 13.09.23  
15x mittwochs  
**15.15-16.45 Uhr**  
**90,-/54,- €**

**>online - per  
Zoom<**

## FaszienYoga - online

*Jeannette Rokahr*

Inhalte siehe Veranst.-Nr. 301.42

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und dicke Socken. Sie benötigen eine (Yoga-)Matte und eine Decke.

S301-45

**Beginn:** 07.09.23  
12x donnerstags  
**19.15-20.45 Uhr**  
**72,-/43,20,- €**

**>Bildungszentrum  
Eichenpark<**

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

## Yoga

*N.N.*

Im ganzheitlichen Sinn wird durch Yoga die Vitalität verbessert und eine Haltung der inneren Gelassenheit erlangt. Das Zusammenbringen von Bewegung und bewusster Atmung hat eine ausgleichende Wirkung auf Körper und Geist.

**S301-55**

**Beginn:** 31.08.23  
**15x donnerstags**  
**17.15-18.45 Uhr**  
**90,-/54,- €**

**>Bildungszentrum Eichenpark<**

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

## **Yoga**

*Barbara Spek*

Mit Yoga zunehmend auf allen Ebenen in Balance kommen: Entspannung und Wachsein, Leichtigkeit und Kraft, Ruhe und Lebendigkeit gleichermaßen erleben. Einfache wohlende Bewegungen begleitet von bewusster Atmung, kleine Meditationen und Atemübungen können Körper, Atem und Geist wieder in eine harmonische Verbindung bringen. Es geht beim Yoga nicht um Perfektion, sondern seine ganz einzigartigen Möglichkeiten in Bewegung und Atmung zu entdecken und weiterzuentwickeln.

**S301-44**

**Beginn:** 03.11.23  
**9x freitags**  
**16.00-17.30 Uhr**  
**54,-/32,40 €**

**>Bildungszentrum Eichenpark<**

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

## **Mit Yoga entspannt ins Wochenende**

*Doris Minnermann*

... und Abstand gewinnen zu den Anforderungen des Alltags! Durch die Yoga-Praxis kann eine gute Verbindung zwischen Ruhe und Bewegung aufgebaut werden, wodurch das innere Gleichgewicht gestärkt wird. Es gelingt, mit einfachen Übungen die Bewegungsmöglichkeiten wahrzunehmen und stufenweise weiterzuentwickeln. Hierbei wird der Atem als Begleiter einbezogen und durch das konzentrierte Üben das Wohlbefinden gesteigert.

**S301-60**

**Beginn:** 29.08.23  
**13x dienstags**  
**20.00-21.30 Uhr**  
**78,- €**

**>vhs-Treffpunkt<**

Nur für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

## **Yoga intensiv**

*Anja Bolz*

In diesem Kurs wird eine festgelegte Reihe von aufeinander abgestimmten Körperübungen trainiert, welche dynamisch ineinander übergehen und dadurch einen Übungsfluss bilden: den Sonnengruß. In der Übungspraxis werden Dynamik, Präzision und Atemtechnik kombiniert, wodurch neben Stressreduktion auch eine Steigerung der Flexibilität, Körerkraft und Kondition erreicht wird.

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

**S301-49**

**Beginn:** 29.08.23  
**10x dienstags**  
**16.30-18.00 Uhr**  
**60,-/36,- €**

**>vhs-Treffpunkt<**

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

## **Yoga für Seniorinnen und Senioren**

*Birgit Horn*

Yoga ist ein altes indisches Übungssystem und hilft, das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden zu steigern. Mit Hilfe von konzentriert und ruhig ausgeführten Übungen wird die Muskulatur des gesamten Körpers gedehnt, gekräftigt und entspannt. Gerade für Seniorinnen und Senioren ist es besonders wichtig, geistig und körperlich aktiv zu bleiben – Yoga verbindet beides!

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



S302-50

Sa, 16.09.23 +  
Sa, 07.10.23,

jeweils

10.00-13.00 Uhr

44,- €

>vhs-Treffpunkt<

Eine gute körperliche Fitness ist nicht erforderlich.

Bitte mitbringen:  
Sportkleidung  
(möglichst neutrales T-Shirt und Sporthose) und Sportschuhe mit flacher und heller Sohle (eher Turn- als Laufschuhe), Trinken und eine Kleinigkeit für zwischendurch zum Essen

## Selbstverteidigung für Frauen mit I Liq Chuan

André Goßrau

Du möchtest Dich gegen körperlich stärkere Gegner verteidigen können und dich sicherer fühlen, wenn Du allein unterwegs bist?

In einer vertrauensvollen und angenehmen Trainingsatmosphäre wirst Du Stück für Stück auf diese Situationen vorbereitet. Neben Deiner Stimme ist auch Deine Körpersprache sehr wichtig, um aus der Opferrolle treten zu können. Ich zeige Dir, wie Du Dein Auftreten verbessern kannst, welche Schwachstellen ein vermeintlich stärkerer Gegner hat und wie Du Deine körpereigenen Waffen für Deine Verteidigung einsetzen kannst. Dabei lasse ich meine in über 20 Jahren gesammelten Kampfkunsterfahrungen einfließen. An erster Stelle steht immer die gewaltfreie Lösung gefährlicher Situationen. Falls eine körperliche Auseinandersetzung aber nicht mehr vermieden werden kann, ist es wichtig, sein eigenes Leben auch körperlich verteidigen zu können!





S830-21

Sa, 16.09.23  
14.30-17.00 Uhr  
+ Sa, 04.11.23  
09.00-11.00 Uhr  
33,- €

>vhs-Treffpunkt<

Bitte mitbringen:  
Sportkleidung  
(möglichst neutrales  
T-Shirt und Sporthose)  
und Sportschuhe  
mit flacher und heller  
Sohle (eher Turn-  
als Laufschuhe oder  
Antirutschsöckchen),  
Getränk und eine  
Kleinigkeit zu Essen  
für zwischendurch

Sa, 07.10.23

14.30-17.30 Uhr  
+ Sa, 04.11.23  
11.15-13.45 Uhr  
38,50,- €

>vhs-Treffpunkt<

## **Selbstverteidigung für Kinder (6-10 Jahre) mit I Liq Chuan**

André Goßrau

Der zweitägige Workshop soll Kindern helfen, Konflikte im Alltag angemessen zu lösen und mehr Selbstvertrauen zu entwickeln. Ihrem Kind wird gezeigt, wie es sich bei Streitereien mit gleichaltrigen Kindern verhalten kann und wenn es von Erwachsenen angesprochen wird. Die verbale Lösung von Konflikten steht immer im Vordergrund. Wenn dies nicht ausreicht, bekommt Ihr Kind gezeigt, wie es sich auch körperlich angemessen verteidigen kann. Als Grundlage dienen Selbstverteidigungsprinzipien aus dem I Liq Chuan Kung Fu - eine Bewegungsschule, die es ermöglicht achtsamer zu werden, sich besser zu konzentrieren und sich richtig auszupowern.

S830-22

14.30-17.30 Uhr  
+ Sa, 04.11.23  
11.15-13.45 Uhr  
38,50,- €

## **Selbstverteidigung für Jugendliche (11-14 Jahre) mit I Liq Chuan**

André Goßrau

Der zweitägige Workshop soll Jugendlichen helfen, Konflikte im Alltag angemessen zu lösen und mehr Selbstvertrauen zu entwickeln.

Inhalte wie Veranst.-Nr. 830-21

Bitte mitbringen: Sportkleidung  
(möglichst neutrales T-Shirt und  
Sporthose) und Sportschuhe mit  
möglichst flacher und heller Sohle  
(eher Turn- als Laufschuhe oder  
Antirutschsöckchen), Getränk (Was-  
ser, Tee oder Saftschorle) und eine  
Kleinigkeit zu Essen für zwischen-  
durch.



S302-40

Sa, 18.11.23  
10.00-16.15 Uhr  
28,- €  
>vhs-Treffpunkt<

## Beweglich und entspannt: dem Rücken etwas Gutes tun

### Ein Feldenkrais-Seminar

Tamara Dietrich

Moshé Feldenkrais (1904 – 1984) erforschte die Zusammenhänge zwischen Bewegung, Wahrnehmung, Denken und Fühlen. Hierbei entdeckte er, dass Menschen – unabhängig von Alter oder Gesundheitszustand – einschränkende Bewegungsgewohnheiten erkennen und angenehme Alternativen entwickeln können. In diesem Seminar wird die Feldenkrais-Methode mit einfachen Übungen vorgestellt. Neue Bewegungsmuster können erfahren und im Alltag genutzt werden, wodurch sich Beweglichkeit und Wohlbefinden verbessern. Gleichzeitig werden der ganze Körper und besonders der Rücken entspannt.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, ein kleines Kissen und eine Decke sowie Getränke mitbringen.

S302-41

Sa, 13.01.24  
9.30-12.45 Uhr  
18,- €

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

## Workshop Füße

### Der Gesundheit auf den Grund gehen

Simone Paulyn

Unsere Füße tragen uns ein Leben lang! Oft wird uns ihre besondere Funktion erst bewusst, wenn sie schmerzen oder uns den Dienst versagen. In diesem Seminar gehen wir unserer Fußgesundheit im wahrsten Sinne des Wortes auf den Grund: Wie kann ich meine Füße gesund erhalten? Wie kommt es zu Veränderungen der Füße und welche gibt es? Was können wir bei Problemen wie Knick-, Senk- oder Plattfüßen, schiefen Zehen usw. tun? Wie wirken sich Fußfehlstellungen auf die Statik unseres Körpers aus? Neben vielen Informationen werden Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Bein- und Fußmuskulatur sowie Gleichgewichtsübungen gezeigt und (meist barfuß) durchgeführt.

Bitte tragen Sie eine kurze Hose oder enge Leggins. Bringen Sie ein Theraband sowie einen Tennis- oder Faszienball und Körpercreme mit.

**S302-43**  
**Sa, 25.11.23**  
**9.30-12.45 Uhr**  
**18,- €**  
**>Bildungszentrum Eichenpark<**

## **Workshop Beckenboden für Frauen**

*Simone Paulyn*

In diesem Seminar steht unser Beckenboden im Mittelpunkt, seine Anatomie und Funktion. Welche Probleme kann ein zu schwacher Beckenboden verursachen? Wie verbessern wir seine Funktion? Wie entsteht eine Inkontinenz oder sehr häufiger Harndrang? In diesem Workshop werden Übungen zum Erspüren und zur Kräftigung des Beckenbodens erlernt, die zu Hause durchgeführt und in den Alltag integriert werden können. Hierbei ist die Zusammenarbeit von Bauch-, Rückenmuskeln und Beckenboden besonders wichtig. Der Kurs richtet sich an alle Frauen, die präventiv etwas für sich tun möchten oder bereits Probleme haben.

Bitte tragen Sie sportliche Kleidung und bringen dicke Socken sowie ein Theraband, einen Tennisball sowie Getränke mit.

**S302-28**  
**Beginn: 17.11.23**  
**8x freitags**  
**8.45-9.45 Uhr**  
**33.- €**  
**>vhs-Treffpunkt<**

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen etwas zu trinken mit. Wir trainieren mit Socken oder barfuß.

## **Beckenbodengymnastik für Menschen ab 60**

*Janine Marx*

Sie möchten Ihren Beckenboden stärken?

Dieser Kurs beinhaltet Wahrnehmungsübungen und Training des Beckenbodens, Atemübungen und sanftes Training der Tiefenmuskulatur - wie Bauch, Beine, Po und Rücken – zur Stärkung des Körpers, um den Beckenboden zu unterstützen. Dies dient der Vorbeugung und Reduzierung von Beschwerden, wie z.B. Inkontinenz, Haltungsschäden und Rückenschmerzen.

**S302-27**  
**Beginn: 17.11.23**  
**8x freitags**  
**10.00-11.00 Uhr**  
**33.- €**  
**>vhs-Treffpunkt<**

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen etwas zu trinken mit. Wir trainieren mit Socken oder barfuß.

## **Beckenbodentraining**

*Janine Marx*

Der Kurs ist für alle geeignet, die ihren Beckenboden stärken möchten. Hier lernen Sie Wahrnehmungsübungen und Training des Beckenbodens, Atemübungen und sanftes Training der Tiefenmuskulatur - wie Bauch, Beine, Po und Rücken – zur Stärkung des Körpers, um den Beckenboden zu unterstützen. Dies dient der Vorbeugung und Reduzierung von Beschwerden, wie z.B. Inkontinenz, Haltungsschäden und Rückenschmerzen.



**S302-26**

**Beginn:** 11.09.23  
14x montags  
**19.30-21.00 Uhr**  
**84,-€**

**>Bildungszentrum  
Eichenpark<**

## **Beckenbodentraining und Pilates**

*Linda Manzel*

Beckenbodentraining verbunden mit Pilates-Übungen – diese Kombination stärkt die Körpermitte und somit das weibliche Kraftzentrum. Auf schonende Weise werden Körperhaltung, Koordination, Atmung und Konzentration verbessert. Die Muskulatur des Beckenbodens zu aktivieren und die Organe des unteren Bauchraums durch gezieltes Training zu kräftigen, sind ebenfalls Ziele dieses Kurses. Mit Entspannungsübungen klingt der Abend aus.

Bitte bringen Sie warme, bequeme Sportkleidung und eine Decke mit.

**S302-29**

**Beginn:** 01.09.23  
14x freitags  
**9.00-10.00 Uhr**  
**57,- €**

**>Bildungszentrum  
Eichenpark<**

## **Beckenbodengymnastik und Rückentraining**

*Heike Busse-Heinemann*

Die gesamte Muskulatur der Körpermitte – Beckenboden, Rücken und Bauch – wird in diesem Kursus aktiviert und durch gezieltes Training gekräftigt. Für Frauen und Männer jeden Alters.

Bitte bringen Sie warme, bequeme Sportkleidung und eine Decke mit.



**S302-20**

**Beginn:** 29.08.23  
**(nicht am 19.12.23)**

**15x dienstags**  
**11.30-12.30 Uhr**  
**60,- €**

**>Bildungszentrum**  
**Eichenpark<**

Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen ein Handtuch und dünne Strümpfe mit.

**S302-33**

**Beginn:** 11.09.23  
**(nicht am 18.12.23)**

**13x montags**  
**17.15-18.45 Uhr**  
**78,- €**

**>vhs-Treffpunkt<**

**Faszientraining**

*Melanie Kröger*

Dem muskulären Bindegewebe in unserem Körper, den sog. Faszien, wird seit einiger Zeit erhöhte Aufmerksamkeit geschenkt. Faszien haben eine große Bedeutung im Hinblick auf Beweglichkeit, muskuläre Kraftübertragung und auch Körperwahrnehmung. In diesem Kurs wollen wir die Faszien entdecken, diese in Bewegung bringen und Ihnen so zu einem guten Körpergefühl mit erhöhter Beweglichkeit verhelfen.

**Ausgleichendes Aufbau-training für Frauen**

*Kathrin Schumann*

Durch dieses effektive Training wird die Muskulatur gekräftigt, gedehnt und verspannte Muskeln gelockert. Übungen zur Körperwahrnehmung, Verbesserung von Haltung und Koordination gehören ebenfalls zum Programm. Der Unterricht endet mit Entspannung. Dieser Kurs ist besonders für Frauen geeignet, die ihren Körper mit Spaß wieder in „Form“ und Wohlspannung bringen wollen.

Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen eine Decke mit.

**S302-01**

**Beginn:** 29.08.23  
**(nicht am 19.12.23)**

**15x dienstags**  
**8.45-10.00 Uhr**  
**75,- €**

**>Bildungszentrum**  
**Eichenpark<**

**Kein Kreuz mit dem Kreuz!**

*Melanie Kröger*

Für einen gesunden Rücken ist ein Ganzkörpertraining wichtig. Gezielte Vorbeugung ist das beste Mittel gegen Rückenprobleme: Mit Übungen zur Kräftigung, Mobilisation und Dehnung sowie Entspannung setzt dieser Kurs genau hier an.

Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen ein Handtuch mit.

**S302-06**

**Beginn:** 29.08.23  
**(nicht am 19.12.23)**

**15x dienstags**  
**10.15-11.15 Uhr**  
**60,- €**

**>Bildungszentrum**  
**Eichenpark<**

**Aktives Rückentraining**

*Melanie Kröger*

Gezielte Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur und zur Kräftigung der Bauchpartien sind Inhalte dieses Kurses. Abschließendes intensives Dehnen und Lockern steigern Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.

Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen ein Handtuch mit.

**S302-07**

**Beginn:** 01.09.23  
**14x freitags**

**11.30-12.30 Uhr**  
**57,- €**

**>Bildungszentrum**  
**Eichenpark<**

**Aktives Rückentraining**

*Heike Busse-Heinemann*

Inhalt wie Veranst.-Nr. 302.06

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und eine Decke mit.



S302-13

**Beginn:** 04.09.23  
12x montags  
**10.30-11.30 Uhr**  
**48,- €**  
**>vhs-Treffpunkt<**

## Bewegung und Wirbelsäulengymnastik

N.N.

Gezielte Kräftigungsübungen stärken die Rumpfmuskulatur und stabilisieren so die Wirbelsäule. Dehnübungen erhalten und verbessern die Beweglichkeit, Wahrnehmungsübungen können helfen, den angemessenen Tonus zwischen Anspannung und Entspannung zu finden. Wir üben Koordination und Balance und beugen so Sturzgefahren im Alltag vor. Die Übungsstunde endet mit einer Entspannungseinheit.

Bitte denken Sie an sportliche Kleidung, bringen Turnschuhe und eine Decke mit.

S302-14

**Beginn:** 11.09.23  
(nicht am 18.12.23)  
13x montags  
**16.00-17.00 Uhr**  
**54,- €**  
**>vhs-Treffpunkt<**

## Wirbelsäulengymnastik von Kopf bis Fuß für Frauen

*Kathrin Schumann*

Gezielte Kräftigungsübungen stärken die Rumpfmuskulatur und stabilisieren so die Wirbelsäule. Dehnübungen erhalten und verbessern die Beweglichkeit, kräftige und bewegliche Füße schaffen eine tragende Basis. Wir üben Koordination und Balance und beugen so Sturzgefahren im Alltag vor. Der Unterricht endet mit Entspannung.

Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen eine Decke mit.

S302-54

**Beginn:** 07.09.23  
 (nicht am 23.11.  
 und 21.12.23)  
**14x donnerstags**  
**15.00-16.30 Uhr**  
**98,- €**  
**>vhs-Treffpunkt<**

Bitte bringen Sie  
 Hallenturnschuhe,  
 bequeme Sportklei-  
 dung und Socken  
 sowie eine Decke  
 mit.

## Wohlfühlgymnastik für Menschen ab 60

Kerstin Wigger

Dieser Kurs möchte Freude an Be-  
 wegung vermitteln. Durch mode-  
 rate, ganzheitliche Gymnastik  
 mit Anklängen an fernöstliche  
 Bewegungsformen werden Aus-  
 dauer, Beweglichkeit und Energie  
 verbessert. Bewegungsspiele und  
 die Arbeit mit Kleingeräten runden  
 das Training ab. Die Gymnastik  
 schließt mit einer umfangreichen  
 Entspannungseinheit.

S302-52

**Beginn:** 04.09.23  
**12x montags**  
**9.15-10.15 Uhr**  
**48,- €**  
**>vhs-Treffpunkt<**

## Gymnastik für Seniorin- nen und Senioren

N.N

Den natürlichen Alterserschei-  
 nungen durch gezieltes Üben  
 begegnen! Körperkraft, Beweglich-  
 keit und Koordinationsfähigkeit  
 werden verbessert, wir üben Koordi-  
 nation und Balance und beugen  
 so Sturzgefahren im Alltag vor. Die  
 Übungsstunde schließt mit einer  
 Spiel- oder Entspannungseinheit.  
 Bitte bringen Sie Sportkleidung  
 und Turnschuhe mit.

S302-51

**Beginn:** 05.09.23  
**13x dienstags**  
 (nicht am 14.11.23)  
**15.00-16.00 Uhr**  
**54,- €**  
**>vhs-Treffpunkt<**

Bitte bringen Sie  
 Sportkleidung, Turn-  
 schuhe und rutsch-  
 feste Socken mit.

## Gymnastik für Senio- rinnen und Senioren

Kerstin Wigger

Den natürlichen Alterser-  
 scheinungen durch ge-  
 zieltes Üben begegnen!  
 Körperkraft, Beweglichkeit  
 und Koordinationsfähig-  
 keit werden verbessert,  
 wir üben Koordinati-  
 on und Balance und  
 beugen so Sturzgefah-  
 ren im Alltag vor. Die  
 Übungsstunde endet mit  
 einer Spiel- oder Entspan-  
 nungseinheit.

S302-  
53

**Beginn:**  
**11.09.23**  
 (nicht am  
**18.12.23)**  
**13x montags**  
**14.45-15.45**  
**Uhr**  
**54,- €**  
**>vhs-Treff-  
 punkt<**

## Gymnastik für Frauen ab 60

**Älter werden & fit bleiben**

Kathrin Schumann

Es ist nie zu spät, damit anzufan-  
 gen! Wir stärken, mobilisieren  
 und stabilisieren den gesamten  
 Körper; tanzend üben wir Balance  
 und Koordination und bleiben so  
 biegsam und elastisch. Am Ende  
 der Stunde belohnen wir uns mit  
 Entspannung. In diesem Sinne:  
 lieber rüstig statt rostig, den Alltag  
 genießen und kleinere und größe-  
 re Hürden besser meistern.

Bitte kommen Sie in bequemer  
 Sportkleidung und bringen eine  
 Decke mit.



**S302-61**  
**Beginn: 30.08.23**  
**(nicht am 04.10.+**  
**11.10.23)**  
**15x mittwochs**  
**19.30-20.30 Uhr**  
**60,- €**  
**>Bildungszentrum**  
**Eichenpark<**

## Zumba Gold

Greta Müller

Zumba ist ein Fitness-Tanz-Pro gramm bei mitreißenden Latino-Rhythmen, wie z.B. Salsa, Merengue und Cha-Cha-Cha. Daraus wurde Zumba Gold speziell für Anfänger/innen, aktive ältere Erwachsene und Personen mit Gelenk-, Rücken- oder Blutdruckproblemen entwickelt. Die niedrige bis mittlere Intensität macht das Erlernen einfacher, sorgt dabei aber trotzdem für ausgelassene Stimmung und viel Spaß im Kurs.

Bitte Sportkleidung, Handtuch und ausreichend Getränke mitbringen.

**S302-36**  
**Beginn: 28.08.23**  
**(nicht am 18.12.23)**  
**15x montags**  
**19.30-20.45 Uhr**  
**75,- €**  
**>vhs-Treffpunkt<**

Nur für Teilnehmende mit Vorkenntnissen!

## Slow-Motion-Fitness mit Pilates-Übungen

Melanie Kröger

Der ganze Körper wird effizient aktiviert: die sanften Übungen trainieren auch die tiefliegenden Muskeln und führen zu Haltungsverbesserungen. Vielseitige Übungen vertiefen das Körperbewusstsein und geben ein angenehmes Körpergefühl.

Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen rutschfeste Socken und ein großes Handtuch mit.

**S302-25**  
**Beginn: 21.09.23**  
**10x donnerstags**  
**18.00-19.00 Uhr**  
**42,- €**  
**>vhs-Treffpunkt<**

## Pilates

Stephanie Stöhr

Pilates ist ein ganzheitliches Training auf der Matte für Körper und Geist. Wir arbeiten nach den 6 Pilates Prinzipien: Konzentration, Zentrierung, Kontrolle, Präzision, Bewegungsfluss und Atmung. Durch Pilates wird die tiefe Bauchmuskulatur, der Beckenboden und die Muskulatur des unteren Rückens gestärkt. Die Übungen aktivieren die tief liegenden Muskeln und verbessern die Haltung. Die Wirbelsäule wird mobilisiert und wir beugen Rückenschmerzen vor. Wir trainieren den Körper so, dass eine natürliche Balance zwischen Stärke, Flexibilität und Kontrolle entsteht.

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und Getränke mit. Wir turnen nur mit Socken, ohne Schuhe.



**S302-23**

**Beginn: 01.09.23**  
**14x freitags**  
**10.15-11.15 Uhr**  
**57,- €**

**>Bildungszentrum  
Eichenpark<**

## Pilates

**Heike Busse-Heinemann**  
Pilates-Übungen verbessern die Kernstabilität, also Kraft und Flexibilität der Becken-Lenden-Region. Die Pilates-Methode wurde von Physiotherapeuten konzipiert und wird zur Korrektur von Muskeldysbalancen sowie – auch als Prophylaxetraining - bei Rückenbeschwerden, Arthrose und Osteoporose empfohlen. Da ein Schwerpunkt dieser Technik die Geist-Körper-Zentrierung ist, werden auch Körperwahrnehmung und Haltung positiv beeinflusst.

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und eine Decke mit.



**S302-24**

**Beginn: 29.08.23**  
**13x dienstags**  
**18.15-19.45 Uhr**  
**78,- €**  
**>vhs-Treffpunkt<**

Nur für Teilnehmende mit Vorkenntnissen!

## Pilates

**Anja Bolz**

Die Übungen nach Pilates trainieren zusammenhängende Muskelketten. Besonders die tiefe Bauchmuskulatur und alle Muskeln rund um die Wirbelsäule werden gestärkt sowie die Beweglichkeit verbessert.

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und eine Decke mit.

**S302-37**

**Beginn: 31.08.23**  
**(nicht am 21.12.23)**  
**15x donnerstags**  
**16.00-17.00 Uhr**  
**70,- €**

**>Bildungszentrum  
Eichenpark<**

## PilatesWorld

**Melanie Kröger**

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining mit dem Ziel, die Muskulatur zu kräftigen, die Haltung zu verbessern und die Beweglichkeit zu fördern. Besonderes Augenmerk liegt auf den stabilisierenden Rumpfmuskeln. Jede Stunde steht unter einem Thema aus der weiten Pilateswelt, z.B. Pilates mit Ball, Standing Pilates, Core Pilates, Pilates Flow etc. Trainiert wird auf der Matte, z.T. mit Hilfe von Kleingeräten.

Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen ein großes Handtuch oder eine Decke sowie ggf. rutschfeste Socken mit.



# Segelscheine



S200-20  
Di / Do,  
**14.11.23 - 30.11.23,**  
**18:30 - 21:00 Uhr,**  
**6x**  
**72,- €**  
**>Bildungszentrum<**

## **Sportbootführerschein - Binnenschifffahrtsstraßen**

*Jochen Friedrichs*

Geltungsbereich: Binnenschifffahrtsstraßen

Die Freizeit als Bootsführer auf Seen, Flüssen und Kanälen verbringen und das Gefühl der großen Freiheit erleben. Dieser Traum lässt sich leicht umsetzen, aber ganz ohne einige Grundkenntnisse in Bootskunde, Seemannschaft und den Verkehrs vorschriften der Binnenschifffahrtsstraßen-Ordnung geht's dann doch nicht.

Dieser Kurs richtet sich an Wassersportler, die verantwortungsvoll ein Sportboot - mit Motor oder unter Segeln - auf den Wasserflächen im Binnenland führen möchten und bereitet auf die theoretische Prüfung zum amtlichen Sportbootführerschein Binnen vor. Die Themen umfassen die Bereiche Boots- und Motorkunde, Segeltheorie, Wetter und Schifffahrtsrecht. Die für Prüfung und Praxis erforderlichen nautischen Knoten gehören natürlich auch zum Kursprogramm. Der Dozent ist selbst aktiver Wassersportler, Segler und Ausbilder und gestaltet den Unterricht anhand verschiedener Übungen und Medienformate spannend und praxisnah. Informationen über Kursmaterialien, Möglichkeiten der praktischen Ausbildung und Details für die Prüfungsteilnahme werden am ersten Kursabend genannt.

**S200-23****Di, ab 5.12.23,  
18:30 - 21:00 Uhr,****9x****108,- €****>Bildungszentrum<**

Kenntnisse des Sportbootführerscheins See erforderlich.

## Fit für den Sportküstenschifferschein

*Jochen Friedrichs*

Haben Sie Lust, den nächsten Urlaub an Bord einer seegehenden Yacht zu verbringen, vielleicht als Mitsegler oder sogar verantwortungsvoller Schiffsführer? Dann ist der amtliche Sportküstenschifferschein, der in den Antriebsarten Motor und Segeln erworben werden kann, das richtige Ziel. Der Schein ist im In- und Ausland anerkannt und wird von vielen Anbietern beim Chartern eines Sportbootes im Seebereich verlangt. Dieser Kurs führt die Teilnehmenden in die spannende Welt der Seefahrt auf dem gehobenen Niveau des Sportküstenschifferscheins ein und bereitet auf die Teilnahme an der Theorieprüfung vor.

Inhalte des Kurses sind die Bereiche Navigation, Schifffahrtsrecht, Seemannschaft und Wetterkunde und beinhalten auch eine Wiederholung des Unterrichtsstoffes zum Sportbootführerschein See. Die Prüfung zum Sportküstenschifferschein verlangt jedoch anspruchsvolle Themen wie etwa die Kursbeschickung mit Wind und Strom, Gezeitenrechnung oder Kenntnisse über moderne elektronische Navigationssysteme. Der Dozent ist selbst aktiver Wassersportler, Segler und Ausbilder und gestaltet den Unterricht anhand zahlreicher interaktiver Übungen und Medienformate spannend und praxisnah.

Hinweise über notwendige Unterrichtsmaterialien, Möglichkeiten zur Prüfungsteilnahme und der praktischen Ausbildung erfolgen am ersten Kursabend.

**S200-21****Di / Do,****12.9.23 - 12.10.23,****18:30 - 21:00 Uhr,****8x****96,- €****>Bildungszentrum<**

Möglichkeiten zur Prüfungsteilnahme und der praktischen Ausbildung erfolgen im Kursverlauf.

## Fit für den Sportbootführerschein See (Motorbootschein)

*Jochen Friedrichs*

Geltungsbereich: Seeschifffahrtsstraßen

Auf die Theorieprüfung zum Sportbootführerschein See einfach mit der App vorbereiten - das reicht doch aus, oder? Zum Bestehen der Prüfung vielleicht, aber die See prüft nach und in der Gruppe macht das Lernen ohnehin mehr Spaß. Der Kurs führt die Teilnehmenden in den Bereichen Navigation, Seemannschaft, Wetter und Schifffahrtsrecht in die spannende Welt der Seefahrt ein und bereitet auf die Teilnahme an der Theorieprüfung zum amtlichen Sportbootführerschein See vor. Zielgruppe sind angehende Schiffsführer und Wassersportler, die nautisches Wissen erlangen und im Bereich des Küstenmeeres verantwortungsvoll ein Sportboot führen möchten. Auf Sportbooten mit einer Motorleistung von mehr als 11,04 kW (15 PS) ist der Sportbootführerschein See sogar vorgeschrieben. Nautische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Informationen über Kursmaterialien, Möglichkeiten der praktischen Ausbildung und Details für die Prüfungsteilnahme werden am ersten Kursabend genannt.

# Sprachen und Integration

Sprachenvielfalt, individuelle Mehrsprachigkeit und interkulturelle Kommunikationskompetenzen bilden sowohl Grundpfeiler der EU-Sprachenpolitik als auch die Basis plurikultureller Gesellschaften, nach denen auch das Sprachlernangebot der vhs Langenhagen ausgerichtet ist.

Unser (sprach-)pädagogisches Handlungskonzept baut u.a. auf dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) auf. In unseren Sprachkursen behandeln wir Sprachaktivitäten und Sprach(lern)strategien unter verschiedenen Gesichtspunkten; die Rezeption und Interaktion bilden dabei Schwerpunkte im Vermittlungs- und Lernprozess. Mit kommunikativer und interkultureller Methodenvielfalt wollen wir Ihre sprachlichen Kompetenzen entwickeln, erweitern und festigen, damit Sie diese beruflich und privat erfolgreich nutzen können.

Unser interkulturelles Team deckt ein breites Spektrum an Sprachen sowie Sprachlehrbefähigungen ab. Unsere Kurse zeichnen sich durch ein vielseitig gewinnbringendes, sprachpädagogisches Knowhow und Handeln aus. Dies spiegelt sich auch in unserem stetig wachsenden Sprachkursangebot wider. Die vhs Langenhagen passt ihr Sprachlehr- und Sprachlernangebot laufend individuellen und gesellschaftlichen Interessen und Bedarfen an.

Im Herbst- und Wintersemester 2023/2024 steht unser Programmreich unter dem Motto „En vogue - Mit Sprachen die Gedanken bekleiden. Sprechen Sie mit uns und der Welt!“. Folglich bieten wir Ihnen eine bunte Kurs-Palette bspw. von Arabisch über Koreanisch bis hin zu Chinesisch sowie Crashkursen in Griechisch und Italienisch an. Machen Sie sich auf den nachstehenden Seiten ein Bild von unseren Kursen verschiedener Ausrichtung in 13 Sprachen. Im Bereich Integration bieten wir unseren Mitmenschen nicht deutscher HerkunftsSprache fortlaufend vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) geförderte Integrationskurse (mit Alphabetisierung) und Berufssprachkurse an.

Für Beratung und Fragen wenden Sie sich gerne an:  
Dr. László Ránics | 0511 7307 9708 | [ranics@vhs-langenhangen.de](mailto:ranics@vhs-langenhangen.de)

- 
- A large, stylized illustration of several people from diverse backgrounds, including a man in a yellow shirt and a woman in a teal dress, engaged in conversation. Large, colorful speech bubbles in shades of orange, yellow, blue, and red float around them, suggesting a dynamic exchange of ideas or language.
- 94 Kompetenzstufen, Beratung und Preisstufen
  - 96 Arabisch
  - 98 Chinesisch
  - 100 Englisch
  - 103 Französisch
  - 106 Griechisch und Italienisch
  - 108 Litauisch, Polnisch und Russisch
  - 110 Spanisch
  - 112 Koreanisch und Deutsch als Fremd- und Zweitsprache
  - 111 Integrationskurse und Berufssprachkurse
  - 116 Austauschforum und Entdeckergruppe Integration

# Kompetenzstufen & Kann-Beschreibungen der Sprachkenntnisse

Unsere Sprachkurse richten sich nach dem vom Europarat entwickelten Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER). Diese sechsstufige, europaweit gültige Einstufung beschreibt, was die/der Lernende bei Erreichen der jeweiligen Kompetenzstufe kann.

<b>Elementare Sprachverwendung</b>	<b>A1</b>	<b>Anfänger</b>	Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Kann sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen – z.B. wo sie wohnen, welche Leute sie kennen oder welche Dinge sie haben – und kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.
	<b>A2</b>	<b>Grundlegende Kenntnisse</b>	Kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Kann sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Kann mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.
<b>Selbstständige Sprachverwendung</b>	<b>B1</b>	<b>Fortgeschrittene Sprachverwendung</b>	Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.
	<b>B2</b>	<b>Selbstständige Sprachverwendung</b>	Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Kann sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.
<b>Kompetente Sprachverwendung</b>	<b>C1</b>	<b>Fachkundige Sprachverwendung</b>	Kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Kann sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Wörtern suchen zu müssen. Kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Kann sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden.
	<b>C2</b>	<b>annähernd muttersprachliche Kenntnisse</b>	Kann praktisch alles, was er/sie liest oder hört, mühelos verstehen. Kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Kann sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.

## Preisstufen der Sprachkurse

Bei vielen unserer Sprachkurse sind 3 Preisstufen angegeben. Die Höhe dieser Entgeltstufen richtet sich nach der Teilnehmendenanzahl:

Preisstufe I: 4-6 TN

Preisstufe II: ab 7 TN

Preisstufe III: ab 10 TN

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie verbindlich die Preisstufe I.

Melden sich mehr als 7 Personen an, gilt automatisch für alle Teilnehmenden die günstigere Preisstufe II. Mit 10 Teilnehmenden gilt die Preisstufe III.

Diese Regelung ist bis zum Kursbeginn gültig. Etwaige Veränderungen der Teilnehmendenanzahl nach Kursbeginn haben keinen Einfluss mehr auf die Kursgebühr.

Bei jeder Preisstufe sind zwei Beträge angegeben. Der zweite Betrag zeigt das ermäßigte Kursentgelt an. Weitere Informationen zur Ermäßigung lesen Sie in den AGBs.

## Zur Selbsteinschätzung der Sprachkenntnisse

Bei der Wahl des geeigneten Sprachkurses ist ein Online-Test zu Ihren Sprachkenntnissen die beste Grundlage für unser telefonisches oder persönliches Beratungsgespräch.

Diesen Online-Test finden Sie z.B. auf  
[www.cornelsen.de/empfehlungen/sprachtest](http://www.cornelsen.de/empfehlungen/sprachtest)





# Arabisch

S401-01

Mi, ab 30.8.23,  
17:15 - 18:45 Uhr,  
15x

150,- €/90,- € (I)  
120,-€/72,-€ (II)  
90,-€/54,-€ (III)

>vhs-Treffpunkt<

## Arabisch A1.2:

für Sprachlernende mit elementaren Vorkenntnissen

Faten Ghazal

Haben Sie bereits elementare Kenntnisse im Arabischen und kennen die Schrift sowie einige Floskeln? Dann sind Sie im A1.2 Kurs von Frau Ghazal genau richtig! Auf elementare Vorkenntnisse aufbauend lernen Sie in diesem Kurs die facettenreichen Besonderheiten der gesprochenen und geschriebenen arabischen Sprache kennen, vertiefen in kommunikativen Situationsübungen die sprachlichen Grundlagen und können aus erster Hand in „Tausendundeine Nacht“ intensiver eintauchen.

Bitte bringen Sie mit:

Labasque, Nicolas (2014): Salam!  
neu A1-A2. Arabisch für Anfänger.  
Kursbuch mit Audio-CD. Stuttgart:  
Klett.

ISBN 978-3-12-528835-5

Labasque, Nicolas (2014): Salam!  
neu A1-A2. Arabisch für Anfänger.  
Übungsbuch. Neubearbeitung.  
Stuttgart: Klett. ISBN 978-3-12-  
528836-2

S401-02

Sa, ab 2.9.23,  
9:00 - 13:30 Uhr,

4x

120,- €/72,- € (I)  
96,-€/57,60€ (II)  
72,-€/43,20€

>vhs-Treffpunkt<

## Crashkurs - Arabisch

### A1.1:

für Sprachlernende ohne Vorkenntnisse

Faten Ghazal

Möchten Sie die arabische Sprache im kulturbbezogenen Kontext von Grund auf kennenlernen? Dann sind Sie im Kurs von Frau Ghazal genau richtig! In diesem Crashkurs lernen Sie die facettenreichen Besonderheiten der gesprochenen und geschriebenen arabischen Sprache kennen, erwerben in kommunikativen und spielerischen Situationsübungen die sprachlichen Grundlagen und schnuppern durch Insiderwissen in Sprache und Kultur hinein.

Bitte bringen Sie mit:

Labasque, Nicolas (2014): Salam!  
neu A1-A2. Arabisch für Anfänger.  
Kursbuch mit Audio-CD. Stuttgart:  
Klett.

ISBN 978-3-12-528835-5

Labasque, Nicolas (2014): Salam!  
neu A1-A2. Arabisch für Anfänger.  
Übungsbuch. Neubearbeitung.  
Stuttgart: Klett.

ISBN 978-3-12-528836-2

## Wir suchen weitere Sprachdozentinnen und Sprachdozenten

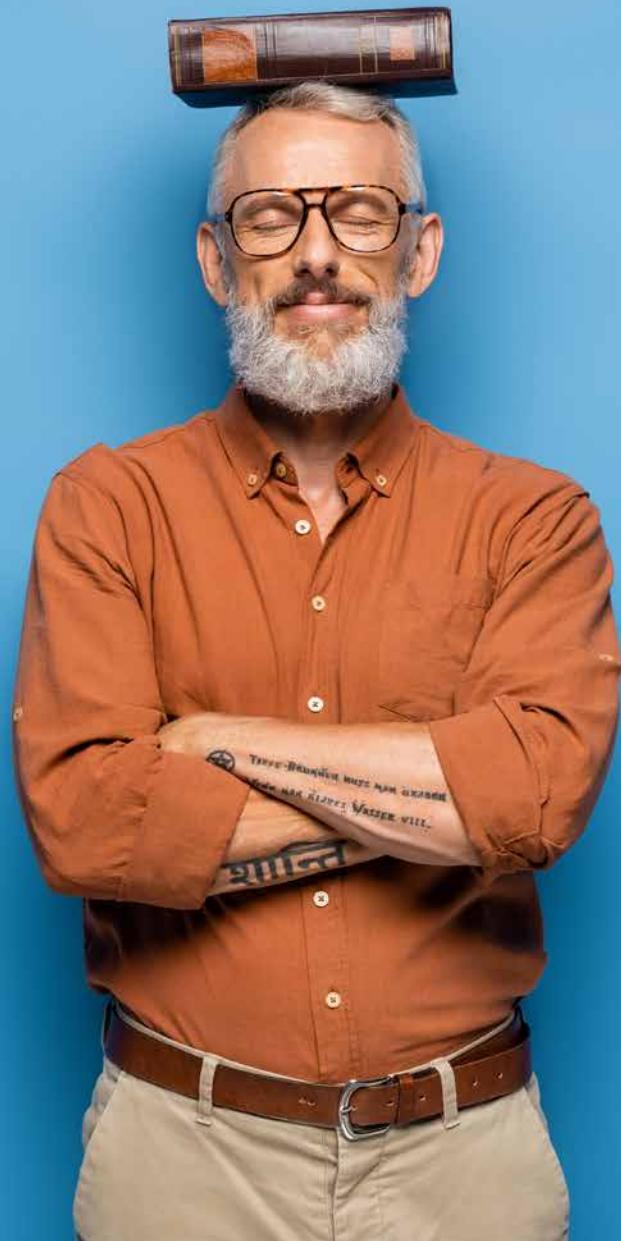
Sie haben Freude an der Vermittlung von Fremdsprachen? Und sind Muttersprachler/in und/oder bringen fachliche Kompetenz in der Sprachvermittlung mit?

Wenn Sie Interesse haben, Ihre pädagogischen Fähigkeiten und fachliche Kompetenz in Lerngruppen mit interessierten Erwachsenen einzusetzen, freuen wir uns sehr über Ihre Bewerbung.

Die vhs Langenhagen sucht zur Ergänzung und Weiterentwicklung des Fremdsprachenangebots weitere Sprachkursleitende. Nehmen Sie Kontakt zu uns auf und werden Sie freiberufliche Dozentin bzw. freiberuflicher Dozent!

Richten Sie Ihre Bewerbung an:

Dr. László Ránics,  
Programmbereichsleiter Sprachen und Integration  
E-Mail: [ranics@vhs-langenhagen.de](mailto:ranics@vhs-langenhagen.de)





# Chinesisch

S402-01

Mo, ab 28.8.23,  
17:30 - 19:00 Uhr,  
15x

Nicht am  
09.10.2023!

150,- € 90,- € (I)  
120,-€/72,-€ (II)  
90,-€/54,-€ (III)  
>vhs-Treffpunkt<

## Chinesisch A1.1

**Chinesische Sprache und Kultur  
- Einblicke für Lernende ohne  
Vorkenntnisse**

Lina Liu

„Das ist doch Fachchinesisch!“, „Wenn das die Wahrheit ist, bin ich der Kaiser von China.“... Scheint Ihnen Chinesisch unerreichbar zu sein? In diesem Einführungskurs lernen Sie das Fremde zu verstehen und die Faszination für die 3.500 Jahre alten Schriftzeichen sowie ihre kulturelle Bedeutung kennen. In den

Schriftzeichen  
ist das  
gesam-  
melte

Wissen dieser 3.500 Jahren konserviert und für die Chinesisch Lernenden zugänglich. Sie lernen einfache authentische chinesische Alltagskommunikation. Durch den Kontakt mit dieser wundervollen Sprache werden Sie merken, dass Jede(r) Chinesisch lernen kann.



**S402-02**

**Di, ab 29.8.23,  
10:00 - 11:30 Uhr,  
15x**

**Nicht am  
10.10.2023!**

**150,- €/90,- € (I)  
120,-€/72,-€ (II)  
90,-€/54,-€ (III)**  
**>vhs-Treffpunkt<**

## **Chinesische Kalligrafie mit Pinsel**

**(A1.1 ohne Vorkenntnisse)**

*Lina Liu*

Wenn Sie von den chinesischen Schriftzeichen fasziniert sind und sich selbst in der chinesischen Kalligrafie versuchen wollen, dann gibt Ihnen dieser Kurs die Möglichkeit. Durch die Kalligrafie erlangen Sie Einblicke in die Struktur und den Aufbau der Schriftzeichen sowie in die chinesische Kultur. In der Übungszeit sorgt klassische Musik für entspannte Stimmung und innere Ruhe, was für gute Kalligrafie essenziell ist. Nach dem Erlernen der Grundlagen wird im nächsten Semester das Erlernte im Schreiben chinesischer klassischer Gedichte fortgesetzt.

**S402-00**

**Fr, ab 8.9.23,  
17:30 - 19:00 Uhr,  
15x**

**150,- €/90,- € (I)  
120,-€/72,-€ (II)  
90,-€/54,-€ (III)**  
**>vhs-Treffpunkt<**

Bitte bringen Sie  
mit:

Huang, Ziethen  
(2018): Unvergess-  
liches Chinesisch  
Stufe A, Lehrbuch  
und Arbeitsbuch.  
Gröbenzell: Hefei  
Huang Verlag.  
ISBN: 978-3-  
940497-32-1, 978-  
3-940497-14-7

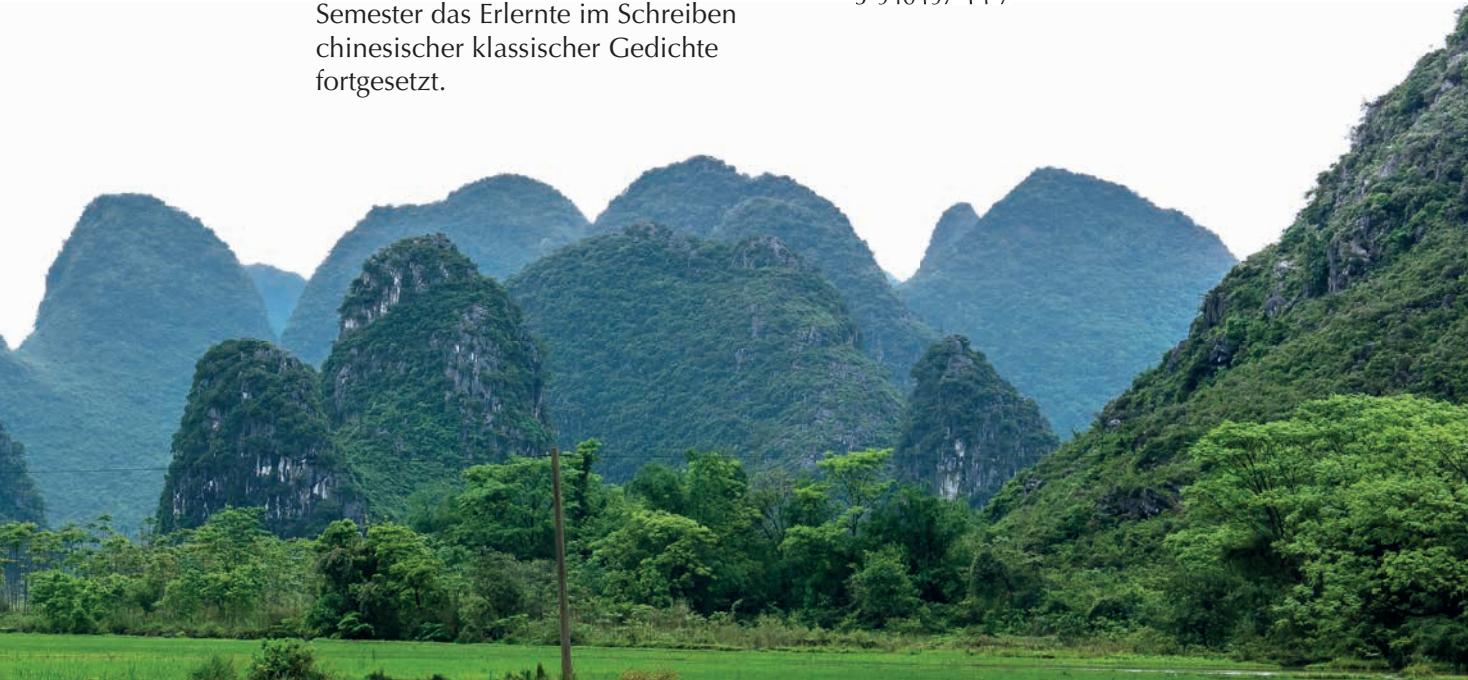
## **Chinesisch Aufbaukurs**

### **A1.2**

**Chinesische Sprache und Kultur**

*Lina Liu*

Dieser Kurs baut auf dem Anfängerkurs auf und setzt mit Lektion A7 fort. Wie in dem vorherigen Kurs liegt das Augenmerk auf der authentischen Kommunikation und dem Aufbau, sowie dem Entwicklungshintergrund der chinesischen Schriftzeichen. Dies ermöglicht das einfachere Erlernen.





&gt;

# Englisch

S406-43

Di / Do,  
29.8.23 - 12.10.23,  
17:00 - 18:00 Uhr,  
13x

90,- €/54,- € (I)  
72,-€/43,20€ (II)  
54,-€/32,40€ (III)

&gt;vhs-Treffpunkt&lt;

## English A1.1 - Welcome

Amandine Girard-Hervé

Dieser Kurs ist ein guter Ausgangspunkt, um Englisch zu sprechen und zu verstehen. Anhand von Texten sowie Audio- und Videosequenzen lernen Sie die englische Sprache und Kultur kennen, um einfache Gespräche über vertraute Themen führen zu können.

We are happy to welcome you here!

S406-10

Mi, ab 30.8.23,  
20:00 - 21:30 Uhr,  
15x

150,- €/90,- € (I)  
120,-€/72,-€ (II)  
90,-€/54,-€ (III)

&gt;vhs-Treffpunkt&lt;

## Englisch A1.2

für Sprachlernende mit elementaren Vorkenntnissen

Justyna Reeder

Hi! How are you? Ist small talk auf Englisch zu stressig für Sie, und Sie möchten das ändern? Wir werden small talk auf Englisch lernen und üben und einfache Konversationen führen. Und das nächste Mal im Urlaub wird der Kaffee stressfrei auf Englisch bestellt :)! See you soon!

Bitte bringen Sie mit: Cornford, Annie et al. (2015): Easy English A1.1. Kursbuch Cornelsen. ISBN 978-3-06-520805-5

S406-11

Mi, ab 30.8.23,  
18:15 - 19:45 Uhr,  
15x

150,- €/90,- € (I)  
120,-€/72,-€ (II)  
90,-€/54,-€ (III)

&gt;vhs-Treffpunkt&lt;

## Englisch A2.1

für Sprachlernende mit grundlegenden Vorkenntnissen

Justyna Reeder

Hello! What have you been up to? Wir erweitern unsere Englischkenntnisse in verschiedenen Alltagssituationen. Spielerisch üben wir die Grammatik und sprechen über den Alltag und die Kultur der englischsprachigen Länder. But most of all we want to have fun learning English! See you soon!

Bitte bringen Sie mit: Cornford, Annie et al. Easy English A1.2. Kursbuch Cornelsen. ISBN 978-3-06-520807-9

S406-20

Do, ab 31.8.23,  
16:30 - 18:00 Uhr,  
15x

150,- €/90,- € (I)  
120,-€/72,-€ (II)  
90,-€/54,-€ (III)

&gt;vhs-Treffpunkt&lt;

## Englisch A2.2

für Sprachlernende mit Grundlagenkenntnissen

Laura-Sophie Schreiber

Der Kurs orientiert sich eng am Lehrwerk und behandelt die Grundlagen der englischen Sprache. Der Wortschatz, die Zeitformen und Grammatik werden erweitert, das Hörverstehen sowie das freie Sprechen eingeübt.

Bitte bringen Sie mit: Fischer Callus, Myriam et al. (2015): Next A2.2. Aktualisierte Ausgabe. München: Hueber. ISBN 978-3-19-202933-2



**S406-22**  
**Do, ab 31.8.23,  
8:45 - 10:15 Uhr,  
12x**  
**120,- €/72,- € (I)  
96,-€/57,60€ (II)  
72,-€/43,20€ (III)**  
**>vhs-Treffpunkt<**

## Englisch A2.2 - Modul 4 für Sprachlernende mit Grundlagenkenntnissen

*Lorraine Reich*

Wir üben die Verständigung in Alltagssituationen auf Englisch, wiederholen die wesentlichen Grammatikregeln und lernen dabei auch Vieles über die Kultur englischsprachiger Länder. Es bleibt viel Zeit für Konversation und Small Talk.



**S406-  
35**  
**Do, ab  
31.8.23,  
10:30 - 12:00 Uhr,  
12x**  
**120,- €/72,- € (I)  
96,-€/57,60€ (II)  
72,-€/43,20€ (III)**  
**>vhs-Treffpunkt<**

## Englisch B1.1

**Let's talk and brush up your  
English - für Sprachlernende  
mit grundlegenden Mittelstu-  
fenkenntnissen**

*Lorraine Reich*

Widen your vocabulary and explore speaking English in a friendly atmosphere. Plenty of opportunity for lively discussions and conversation, plus occasional grammar. We enjoy reading short stories and are currently reading „The Golden Teapot“ which contains short stories about England, its tradition and culture. We like to have fun while learning. Bitte bringen Sie mit: Bullimore, Emma et al. (2017): The Golden Teapot. 20 landestypische Kurzgeschichten zum Englischlernen. Stuttgart: Pons. ISBN 978-3-12-562867-0

**S406-31**  
**Mo, ab 28.8.23,  
10:30 - 12:00 Uhr,  
12x**  
**120,- €/72,- € (I)  
96,-€/57,60€ (II)  
72,-€/43,20€ (III)**  
**>vhs-Treffpunkt<**

## Englisch B1.2 - Meet up for English

für Sprachlernende mit fortge-  
schrittenen Mittelstufenkenntnis-  
sen

*Lorraine Reich*

We enjoy keeping up and improving our knowledge of the English language and meeting socially. We read very interesting, varied and up-to-date articles about different topics, mostly from the excellent Spotlight Magazine. This gives us a wide scope for discussion and conversation in class. A little grammar is also included and we have fun reading short English stories about English culture and tradition.

We would like to welcome you to our group.

Im Kurs wird mit dem Sprachmagazin „Spotlight“ gearbeitet. Zu Kursbeginn wird die Anschaffung des Magazins mit der Kursleiterin abgesprochen.



**S406-41**  
**Di, ab 29.8.23,  
8:45 - 10:15 Uhr,  
15x**

# Englisch B2 - Konversati- on

## für Sprachlernende mit Mittelstufenkenntnissen

Laura-Sophie Schreiber

Schwerpunkt ist die Diskussion aktueller Themen anhand von Textlektüren. Zudem behandeln wir historische Ereignisse. Wir sprechen über typische amerikanische und britische Traditionen. Nach Bedarf erfolgen kleine Grammatikeinheiten.

S406-42  
Di, ab 29.8.23,  
10:30 - 12:00 Uhr,  
15x  
150,- €/90,- € (I)  
120,- €/72,- € (II)  
90,- €/54,- € (III))  
>vhs-Treffpunkt<

# Englisch B2

## - Konversation

für Sprachlernende mit Mittelstufenkenntnissen

Laura-Sophie  
Schreiber

Schwerpunkt ist die Diskussion aktueller Themen anhand von Textlektüren. Zudem behandeln wir historische Ereignisse. Wir sprechen über typische amerikanische und britische Traditionen. Nach Bedarf erfolgen kleine Grammatikeinheiten.

**S406-44**  
**Mo, ab 28.8.23,**  
**9:00 - 10:30 Uhr,**  
**12x**  
**120,- €/72,- € (I)**  
**96,-€/57,60€ (II)**  
**72,-€/43,20€ (III)**  
**>vhs-Treffpunkt<**

# English C1.1 - Culture learning to achieve English proficiency:

## für Sprachlernende mit kompetenten Sprachkenntnissen

Amandine Girard-Hervé

Yes, you can speak English. But isn't a language just the tip of a cultural iceberg? In order to consolidate your communication skills in English, this course offers you to deepen your knowledge of the cultural areas of this language. We will explore various topics, from history to science. Literature, press or movies will be the starting points to written productions and oral discussions.

Die Kursmaterialien werden für eine geringe Gebühr zur Verfügung gestellt.



# Französisch

## Französisch A1.1 (partir à la découverte du français) für Sprachlernende ohne Vorkenntnisse

Garry Busserolles

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die die französische Sprache und Kultur kennenlernen möchten. Ziel ist es, anhand von Alltagssituationen einige Grundlagen der französischen Sprache zu erwerben. Im Kurs von Herrn Busserolles stehen Freude und Spaß am kommunikativen Sprachlernen im Vordergrund.

Bitte bringen Sie mit:  
Le Bougnec, Jean-Thierry et al. (2021): Inspire 1. A1. Kursbuch. München: Hueber.  
ISBN 978-3-19-003387-4

**S408-09**

**Mo, ab 28.8.23,  
17:15 - 18:45 Uhr,  
13x**

**130,- €/78,- € (I)  
104,-€/62,40€ (II)  
78,-€/46,80€ (III)**

>Bildungszentrum Eichenpark<

## Französisch A1.2

für Sprachlernende mit elementaren Vorkenntnissen

Elke Grass-Seifert

Bonjour! Salut!

Sie möchten Französisch von Anfang an lernen? Dann sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen!

Das Ziel des Kurses ist es, grundlegende, alltägliche Ausdrücke und einfache Strukturen der französischen Sprache vorzustellen und zu üben.

Bitte bringen Sie mit:  
B. Fischer, Martin et al. (2015): Perspectives - Allez-y! A1. Kurs- und Übungsbuch. Berlin: Cornelsen.

ISBN 978-3-06-520176-6

**S408-10**

**Mo, ab 6.11.23,  
9:00 - 10:30 Uhr,  
10x**

**100,- €/60,- € (I)  
80,-€/48,-€ (II)  
60,-€/36,-€ (III)**  
>vhs-Treffpunkt<

## A2.1 -

### Modul 4

für Sprachlernende mit Grundlagenkenntnissen

Elke Grass-Seifert

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit grundlegenden Vorkenntnissen. Das Ziel des Kurses ist die Intensivierung und Erweiterung der bisher erworbenen Fähigkeiten. Ein Schwerpunkt soll dabei die mündliche Kommunikation in Alltagssituationen darstellen.

Für Sprachlernende mit grundlegenden Vorkenntnissen.

Bitte bringen Sie mit:

B. Fischer, Martin et al. (2015): Perspectives - Allez-y! A1. Kurs- und Übungsbuch. Berlin: Cornelsen. ISBN 978-3-06-520176-6

**S408-11**

**Mo, ab 6.11.23,  
10:45 - 12:15 Uhr,  
10x**

**100,- €/60,- € (I)  
80,-€/48,-€ (II)  
60,-€/36,-€ (III)**  
>vhs-Treffpunkt<



S408-12

Do, ab 16.11.23,  
16:30 - 18:00 Uhr,  
3x

30,- €/18,- € (I)  
24,-€/14,40€ (II)  
18,-€/10,80€ (III)  
>vhs-Treffpunkt<

## Französische Grammatik - ganz einfach - La grammaire française - facile

Elke Grass-Seifert

Dieser Kurs richtet sich insbesondere an jugendliche, aber auch an erwachsene Sprachlernende, die grundlegende Regeln der französischen Grammatik wiederholen und üben möchten. Deshalb ist dieser Kurs auch besonders für Schülerinnen und Schüler geeignet, um wesentliche Phänomene der französischen Grammatik zu vertiefen und zu festigen. Dabei sollte sich die Auswahl der Übungen an den Fähigkeiten und Vorkenntnissen der Teilnehmenden (entsprechend des 1. bis 4. Lernjahres) orientieren.

Die Kursmaterialien werden für eine geringe Gebühr zur Verfügung gestellt.

S408-20

Di, ab 29.8.23,  
18:15 - 19:45 Uhr,  
15x

150,- €/90,- € (I)  
120,-€/72,-€ (II)  
90,-€/54,-€ (III)  
>vhs-Treffpunkt<

## Französisch B2.1 für Sprachlernende mit guten Mittelstufenkenntnissen

Agnès Le Grand

Ce cours s'adresse à des apprenants parlant déjà le français, voulant rafraîchir la grammaire et s'exprimer plus couramment. Révision des points de grammaire, lecture de nouvelles, d'articles de journaux et chansons sont étudiés au cours du semestre.

S408-30

Di, ab 29.8.23,  
16:00 - 17:30 Uhr,  
15x

150,- €/90,- € (I)  
120,-€/72,-€ (II)  
90,-€/54,-€ (III)  
>vhs-Treffpunkt<

## Französisch B1.1

für Sprachlernende mit Mittelstufenkenntnissen

Agnès Le Grand

Ce cours s'adresse à des participants qui n'ont pas parlé français ou suivi un cours depuis plusieurs années. Une remise à niveau en douceur sera donc nécessaire.

Das Lehrwerk wird am ersten Tag bekannt gegeben.

S408-40

Di, ab 29.8.23,  
14:00 - 15:30 Uhr,  
15x

150,- €/90,- € (I)  
120,-€/72,-€ (II)  
90,-€/54,-€ (III)  
>vhs-Treffpunkt<

## Französisch C1.1: Conversation et lecture

für Sprachlernende mit kompetenten Sprachkenntnissen

Agnès Le Grand

Les participants à ce cours sont déjà très avancés dans la langue française et veulent garder leur bon niveau, voire l'améliorer, pour des voyages ou des lectures de romans. A l'aide de courtes histoires, d'extraits littéraires, d'articles de journaux, nous discuterons et nous tiendrons au courant de la vie française et de sa culture.

**S408-50**  
**Mo, ab 28.8.23,**  
**19:00 - 20:30 Uhr,**  
**13x**

**130,- €/78,- € (I)**  
**104,-€/62,40€ (II)**  
**78,-€/46,80€ (III)**

**>Bildungszentrum  
Eichenpark<**

## **Französisch für den Beruf**

### **für Sprachlernende mit Grundlagenkenntnissen**

*Garry Busserolles*

In diesem auf berufssprachliche Kompetenzen ausgerichteten Französischkurs lernen Sie, die Kultur der französischen Unternehmen, ihre Funktionsweise und das Leben in Frankreich besser zu verstehen. Im Rahmen des Kurses können Sie sich ein Know-how, eine französischsprachige-berufliche Lebenseinstellung und sprachliche Mittel aneignen, um z.B. Ihre Mitarbeitenden, Hierarchien im Betrieb und Ihre Kunden und Kundinnen zu verstehen und mit ihnen zu interagieren (bspw. Besucher entsprechend begrüßen, richtig telefonieren, in der Öffentlichkeit sprechen, eine Sitzung leiten, die richtigen Fragen stellen...).

Weiterführende Lernziele und Kursinhalte sind:

- › Ihren schriftlichen Ausdruck zu verbessern (Briefe, E-Mails, Berichte verfassen...)
- › Fachwortschatz zu entwickeln
- › Fachartikel, Korrespondenz und Geschäftsunterlagen lesen und besser zu verstehen
- › Selbstsicherheit in der Kommunikation mit neuen Medien zu entwickeln
- › Ihren Zeitplan besser zu verwalten (einen Termin vereinbaren, eine Reise vorbereiten, an einem Geschäftssessen teilnehmen...)
- › Ihr Unternehmen und Ihre Tätigkeit zu präsentieren
- › Konflikte am Arbeitsplatz zu lösen
- › Verhandeln und Argumentieren in Französisch als Berufssprache
- › Ihre Stellensuche und Ihren Bewerbungsprozess zu verbessern (auf eine Anzeige antworten, Lebenslauf und Bewerbungsschreiben verfassen, sich auf ein Vorstellungsgespräch vorzubereiten...)

Auch im berufssprachlichen Französischkurs von Herrn Busserolles stehen Freude und Spaß am kommunikativen Sprachlernen im Vordergrund.





S412-00

siehe Kursdaten auf  
unserer Webseite  
15x

150,- €/90,- € (I)  
120,-€/72,-€ (II)  
90,-€/54,-€ (III)

>Bildungszentrum  
Eichenpark<



## Griechisch

### Griechisch A1.1:

für Sprachlernende ohne Vor-  
kenntnisse

*Georgios Kornelakis*

Dieser Neugriechisch-Kurs bereitet Sie nicht nur auf Ihren nächsten Urlaub in Griechenland vor. In diesem Kurs lernen Sie aus erster Hand im kulturbbezogenen Kontext eine der ältesten und schönsten Sprachen der Welt kennen. Lassen Sie Griechisch auf sich wirken und auf der Zunge zergehen, wie einen guten griechischen Wein und tauchen Sie in die Sprache ein, wie in die Meere rund um Kreta.

Bitte bringen Sie mit:

Bachtsevanidis, Vasili (2022):  
Pame! A1. Kursbuch. Der Griechischkurs. München: Hueber.

ISBN 978-3-19-005404-6

Bachtsevanidis, Vasili (2021):  
Pame! A1. Arbeitsbuch mit Audio-CD. Der Griechischkurs. München: Hueber.

ISBN 978-3-19-025404-0

S412-01

siehe Kursdaten auf  
unserer Webseite  
4x

120,- €/72,- € (I)  
96,-€/57,60€ (II)  
72,-€/43,20€ (III)

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

Die Kursmaterialien werden zu einer geringen Gebühr zur Verfügung gestellt.

## Crashkurs - Griechisch für den Urlaub:

für Sprachlernende ohne Vor-  
kenntnisse

*Georgios Kornelakis*

Haben Sie Ihren nächsten Urlaub im griechischen Sprachraum gebucht und möchten mit Ihrem Griechisch glänzen und nicht ins Fettnäpfchen treten? Dann nehmen Sie am Griechisch-Crashkurs teil und genießen Sie Ihren Urlaub ohne kommunikative Hemmungen, ohne Sprachbarrieren. In diesem Kurs lernen Sie alles, damit Sie mit einem Lächeln Ihre Urlaubstage genießen und nicht in die Sprach-Bredouille kommen.



S409-01

siehe Kursdaten auf  
unserer Webseite  
4x

120,- €/72,- € (I)  
96,-€/57,60€ (II)  
72,-€/43,20€ (III)

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

Die Kursmaterialien werden zu einer geringen Gebühr zur Verfügung gestellt.

## Italienisch

### Crashkurs - Italienisch für den Urlaub:

für Sprachlernende ohne Vor-  
kenntnisse

*Georgios Kornelakis*

Haben Sie Ihren nächsten Urlaub in Italien gebucht? Dann nehmen Sie am Italienisch-Crashkurs teil und reißen Sie alle Sprachbarrieren vor Ihrem Urlaub ein! In diesem Kurs lernen Sie alles, damit Sie Ihre Urlaubstage ohne kommunikative Hemmungen genießen und nicht ins sprachliche Fettnäpfchen treten.

**S409-00**

siehe Kursdaten auf  
unserer Webseite  
15x

150,- €/90,- € (I)  
120,-€/72,-€ (II)  
90,-€/54,-€ (III)

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

Bitte bringen Sie mit: Blasi, Valeria (2015): Livello 01. Amore e cappuccino. München: Hueber. ISBN 978-3-19-105351-2

## **Italienisch A1.1:**

**für Sprachlernende ohne Vor-  
kenntnisse**

*Georgios Kornelakis*

Möchten Sie Goethes geliebte Sprache, das Italienische, kennenlernen und aus der viertbeliebtesten Sprache der Welt für sich selbst die erstbeliebteste Sprache machen? Dann sind Sie im Italienischkurs von Herrn Kornelakis genau richtig! Lernen Sie die Facetten der italienischen Sprache von Aussprache über Floskeln bis hin zur Sprachstruktur genauer kennen und vertiefen Sie sich im Italienischen vor Ihrem nächsten Urlaub. In diesem Kurs lernen Sie von Grund auf kommunikativ und kulturberechtigt Italienisch.



**S409-02**

Do, ab 09.11.23,  
19:00 - 20:30 Uhr,  
6x

60,- €/36,- € (I)  
48,-€/28,80,-€ (II)  
36,-€/21,60,-€ (III)

>online<

## **Italienisch A1.1 (online)**

**für Sprachlernende ohne Vor-  
kenntnisse**

*Zully Eldag Cidarer*

Sie möchten Italienisch lernen, aber Ihnen fehlt eigentlich die Zeit, regelmäßig einen Italienischkurs zu besuchen? Dann mag dieses Angebot das Richtige für Sie sein:

In diesem Kurs sollen die wichtigsten Grundlagen für die Verständigung in Italien erlernt werden, vor allem werden das Verstehen der gesprochenen Sprache und das freie Sprechen in kleinen Dialogen (Einkaufen, Zimmerbestellung, etc.) geübt.

Die Texte, kleine Dialoge werden in einem Reader zusammenge stellt und als Download zur Verfü gung gestellt.

Eine Fortsetzung des Kurses ist möglich.



S409-50

Mo, ab 13.11.23,  
9:00 - 16:00 Uhr,  
5x  
200,- €

>Bildungszentrum  
Eichenpark<

## Italienisch A1 - Grundstufe - Bildungsurlaub

Zully Eldag Cidarer

Dieser Intensivkurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits über geringe Grundkenntnisse verfügen und diese weiter ausbauen möchten.

Sie können sich bereits vorstellen, eine kleine Wegbeschreibung geben und haben die Zahlen von 1-100 gelernt. Mittels verschiedener Methoden werden Sprechsituationen des Alltags geübt und gefestigt. Durch Hörübungen, Filmsequenzen und Lesematerialien erweitern Sie Ihre Kenntnisse in Grammatik und Kultur.



S417-00

Do, ab 31.8.23,  
13:30 - 15:00 Uhr,  
15x

150,- €/90,- € (I)  
120,-€/72,-€ (II)  
90,-€/54,-€ (III)

>vhs-Treffpunkt<

Bitte bringen Sie  
mit:  
Klett Sprachen  
(Hrsg.) (2016):  
Razem neu A1-  
A2. Polnisch für  
Anfänger. Kursbuch  
mit 2 Audio-CDs.  
Stuttgart: Klett.  
ISBN 978-3-12-  
528641-2

## Polnisch

### Polnisch A1.1

für Sprachlernende ohne Vor-  
kenntnisse

Ewa Renata Radecka

Dzien dobry! Guten Tag! Möchten Sie die wunderschönen Städte Polens demnächst besuchen und haben Interesse an Sprache-Kultur-Menschen Polens? Dann sind Sie im Polnischkurs für Sprachlernende ohne Vorkenntnisse genau richtig! Lernen Sie die polnische Sprache von Grund auf kennen, erwerben Sie die grundlegenden kommunikativen Floskeln - nicht nur für Ihren Urlaub - und tauchen Sie in die Grundlagen des Polnischen ein. Im Kurs von Frau Radecka lernen Sie durch kommunikative Übungen und explizites Aussprachetraining alles wichtige für Ihren nächsten Besuch bei unseren Nachbarn.



## Russisch

S419-10

Do, ab 31.8.23,  
18:00 - 19:30 Uhr,  
8x

80,- €/48,- € (I)  
64,-€/38,40€ (II)  
48,-€/28,80€ (III)

>vhs-Treffpunkt<

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Die Kursmaterialien werden zu einer geringen Gebühr zur Verfügung gestellt.

### Russisch A1.1 - Einführung in das kyrillische Alphabet

für Sprachlernende ohne Vor-  
kenntnisse

Ursula Vöckler

Das kyrillische Alphabet wird in Druck- und Schreibschrift in angepassten Lerneinheiten erarbeitet und durch die wichtigsten alltäglichen Wendungen ergänzt.

Die kyrillische Schrift gehört neben der lateinischen und griechischen zu den drei offiziellen Schriften der Europäischen Union (seit dem Beitritt Bulgariens).

Der byzantinische Kaiser schickte im ausgehenden 9. Jh. die Lehrten Kyrill und Method ins Großmährische Reich, um eine selbständige Kirchenorganisation aufzubauen. Dazu war die Schaffung eines Alphabets erforderlich.

**S419-30**  
**Mo, ab 28.8.23,**  
**18:00 - 19:30 Uhr,**  
**15x**  
**150,- €/90,- € (I)**  
**120,-€/72,-€ (II)**  
**90,-€/54,-€ (III)**  
**>vhs-Treffpunkt<**

## Russisch B1.2

für Sprachlernende mit fortgeschrittenen Mittelstufenkenntnissen

*Ursula Vöckler*

Der Kurs wendet sich an Teilnehmende mit grundlegenden Mittelstufenkenntnissen der russischen Sprache. Dialoge zu Alltagsthemen werden geübt sowie Kurzgeschichten der russischen Literatur gelesen. Wiederholungen einzelner Grammatikabschnitte sind nach Bedarf vorgesehen.

Kurze Referate zu Geschichte und Kunst ergänzen in Wort und Bild den Unterricht.

Die Kursmaterialien werden zu einer geringen Gebühr zur Verfügung gestellt.

**S419-00-V**  
**Mi,06.9.23,**  
**18:00 - 19:30 Uhr**  
**10,- €**  
**>vhs-Treffpunkt<**

## 300 Jahre St. Petersburg

*Ursula Vöckler*

St. Petersburg - das Venedig des Nordens - wurde 1703 durch eisernen Willen eines einzigen Mannes, Peters des Großen, um Russland während des Großen Nordischen Krieges den Zugang zur Ostsee zu ermöglichen.

Im Newa-Delta auf 44 Inseln gelegen und durch 365 Brücken untereinander verbunden, waren es vor allem italienische Baumeister, die den Traum Peters des Großen von einer glanzvollen Metropole am Wasser verwirklichten. Durch den Bau prächtiger Schlösser und Paläste und durch die Anlage großzügiger Plätze und herrlicher Parks hatte sich St. Petersburg bereits zu Beginn des 19. Jh. zu einem Gesamtkunstwerk von europäischem Rang entwickelt.



## Litauisch

**S420-00**

**Di, ab 29.8.23,**  
**13:30 - 15:00 Uhr,**  
**15x**

**150,- €/90,- € (I)**  
**120,-€/72,-€ (II)**  
**90,-€/54,-€ (III)**

**>vhs-Treffpunkt<**

## Litauisch A1.1

für Sprachlernende ohne Vorkenntnisse

*Dr. Danute Eimers-Klimaitė*

Lernen Sie eine der archaischsten Sprachen der Welt kennen und lassen Sie es auf sich wirken, wie einst Indoeuropäisch gesprochen wurde. Im Kurs von Frau Dr. Eimers-Klimaitė tauchen Sie in die Grundlagen der litauischen Sprache ein, lernen interessante Fakten über die Sprache im kulturbezogenen Kontext kennen und erwerben Schritt für Schritt Wortschatz, Grammatik, Schrift und Aussprache des Litauischen in kommunikativen Lernsituationen.

Die Kursmaterialien werden zu einer geringen Gebühr zur Verfügung gestellt.



# Spanisch

S422-08

Di, ab 29.8.23,  
19:30 - 21:00 Uhr,  
12x

120,- €/72,- € (I)  
96,-€/57,60€ (II)  
72,-€/43,20€ (III)  
>vhs-Treffpunkt<

## Spanisch A1.1

für Sprachlernende ohne Vor-  
kenntnisse

*Leticia Lampe*

Möchten Sie sich auf Spanisch vorstellen und Auskünfte geben können? In einfachen Situationen Informationen über vertraute Themen und Tätigkeiten einholen bzw. austauschen? Dann kommen Sie in diesen Kurs, um grundlegende Spanischkenntnisse aufzubauen.

Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichtstag bekannt gegeben.

S422-09

Di, ab 29.8.23,  
16:30 - 18:00 Uhr,  
12x

120,- €/72,- € (I)  
96,-€/57,60€ (II)  
72,-€/43,20€ (III)  
>vhs-Treffpunkt<

Bitte bringen Sie mit: Klett Sprachen (Hrsg.) (2018): *Con gusto nuevo A1. Kurs- und Übungsbuch*. Stuttgart: Klett. ISBN 978-3-12-514671-6

## Spanisch A1.2

für Sprachlernende mit elementa-  
ren Vorkenntnissen

*Leticia Lampe*

Auf diesem Kursniveau lernen Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie werden unter anderem in folgende Themenbereiche eingeführt: Begrüßung, Verabschiedung, Beschreibung von Tagesabläufen, Uhrzeiten, Einkauf von Lebensmitteln und Dinge des alltäglichen Lebens.

S422-09A  
Di, ab 29.8.23,  
18:00 - 19:30 Uhr,  
12x

120,- €/72,- € (I)  
96,-€/57,60€ (II)  
72,-€/43,20€ (III)  
>vhs-Treffpunkt<

Bitte bringen Sie mit:  
Klett Sprachen (Hrsg.) (2018): *Con gusto nuevo A1. Kurs- und Übungsbuch*. Stuttgart: Klett.  
ISBN 978-3-12-514671-6

**Spanisch A1.2 - Modul 3**  
für Sprachlernende mit elementa-  
ren Vorkenntnissen

*Leticia Lampe*

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Insbesondere: Begrüßen und Verabschieden, Vorlieben und Abneigungen, über Freizeit, Arbeit und Beruf sprechen, Tagesablauf beschreiben und Uhrzeit benennen, Lebensmittel und Dinge des täglichen Bedarfs kaufen, im Café bestellen.



**S422-10**  
**Do, ab 31.8.23,  
16:30 - 18:00 Uhr,  
12x**  
**120,- €/72,- € (I)  
96,-€/57,60€ (II)  
72,-€/43,20€ (III)**  
**>vhs-Treffpunkt<**  
**Das Lehrwerk wird  
am ersten Unter-  
richtstag bekannt  
gegeben.**

**S422-20**  
**Mo, ab 28.8.23,  
20:00 - 21:30 Uhr,  
12x**  
**120,- €/72,- € (I)  
96,-€/57,60€ (II)  
72,-€/43,20€ (III)**  
**>vhs-Treffpunkt<**

**Bitte bringen Sie  
mit: Klett Sprachen  
(Hrsg.) (2019): Con  
gusto nuevo A2.  
Kurs- und Übungs-  
buch. Stuttgart:  
Klett.**

**S422-50**  
**Mo - Fr,  
23.10.23 -  
27.10.23,  
9:00 - 16:00 Uhr,  
5x**  
**200,- €**  
**>Bildungszentrum  
Eichenpark<**

## Spanisch A1.2 - Modul 4

### für Sprachlernende mit Grundla- genkenntnissen

*Leticia Lampe*

Sie haben bereits Grundkenntnisse in Spanisch? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie, um Schritt für Schritt tiefer ins Spanische einzutauchen.

**S422-31**  
**Mo, ab 28.8.23,  
9:00 - 10:30 Uhr,  
12x**  
**120,- €/72,- € (I)  
96,-€/57,60€ (II)  
72,-€/43,20€ (III)**  
**>vhs-Treffpunkt<**  
**Das Lehrwerk wird  
am ersten Unter-  
richtstag bekannt  
gegeben.**

**S422-41**  
**Do, ab 31.8.23,  
18:15 - 19:45 Uhr,  
12x**  
**120,- €/72,- € (I)  
96,-€/57,60€ (II)  
72,-€/43,20€ (III)**  
**>vhs-Treffpunkt<**  
**Das Lehrwerk wird  
am ersten Unter-  
richtstag bekannt  
gegeben.**

## Spanisch B1

### für Sprachlernende mit Mittelstu- fenkenntnissen

*Leticia Lampe*

Este curso va dirigido a aquellos participantes que hayan alcanzado un nivel intermedio del español. Repasaremos la gramática en conformidad a las necesidades de los participantes. En una gran variedad de situaciones se mejorarán habilidades comunicativas.

## Spanisch B2

### für Sprachlernende mit guten Mittelstufenkenntnissen

*Leticia Lampe*

Este curso va dirigido a aquellos participantes que hayan alcanzado un nivel avanzado del español. Trataremos el vocabulario y los aspectos gramaticales. También se tratarán temas y textos de actualidad en conversaciones.

## Spanisch A2

### für Sprachlernende mit Grundla- genkenntnissen

*Leticia Lampe*

Sie können sich auf Spanisch vorstellen und Auskünfte geben? In einfachen Situationen Informationen über vertraute Themen und Tätigkeiten einholen bzw. austauschen? Dann kommen Sie in diesen Kurs, um Ihre Spanischkenntnisse weiter auszubauen.

Im Zentrum steht der Ausbau der mündlichen Kommunikationsfähigkeit. Grammatikalische Inhalte werden wiederholt und vertieft.

## Spanisch - Grundstufe 1 - Bildungsurlaub

*Zully Eldag Cidarer*

In diesem Kurs erlernen Sie spanische Sprachkenntnisse für Beruf und Alltag.

Sie lernen sich in Alltagssituationen zu verständern, Informationen über sich zu geben, Konsumverhalten zu beschreiben und zu bewerten, über Kleidung und Freizeit zu sprechen und sich über Freunde und Beruf auszutauschen. Anhand landeskundlicher Themen und Texte erwerben Sie einen Grundwortschatz, mit dem Sie sich auf eine einfache Art verstehen können, vertraute Themen besprechen und wichtige Informationen austauschen können.



S426-00

Mi, ab 30.8.23,  
17:00 - 18:30 Uhr,  
15x

Nicht am 13.09./  
11.10./01.11.23

150,- €/90,- € (I)  
120,-€/72,-€ (II)  
90,-€/54,-€ (III)

&gt;vhs-Treffpunkt&lt;

## Koreanisch

### Koreanisch A1.1

*Dr. Myung-Hwa Eichhorn*

Was wissen Sie über Südkorea? Das ostasiatische Land wird immer bekannter, gerade auch unter jungen Leuten. Denn Koreas moderne Musik - der K-Pop - erobert mitsamt den koreanischen Smartphones gerade unsere Welt. In diesem Kurs tauchen wir in die koreanische Sprache und Kultur ein. Sie lernen, sich im Alltag des Landes zurechtzufinden, können eine einfache Konversation führen und erwerben Wissen um die Verhaltensweisen und Umgangsformen der Koreaner. Und natürlich bekommen Sie Grundkenntnisse zum koreanischen Essen: Kimchi lässt grüßen! Die perfekte Vorbereitung für Ihre Urlaubsreise oder ein besseres Verständnis der K-Pop Musik.

Kursbuch mit Audio-CD: Koreanisch für Ausländer 1-1, Center For Korean Language & Culture, Hankuk University of Foreign Studies, Seoul: Hawoo Verlag ISBN 979-11-86610-46-9 wird am Kursbeginn von der Dozentin für 15€ angeboten.



## Deutsch als Fremd- und Zweitsprache

S404DAF01

Mo, ab 28.8.23,  
18:00 - 19:30 Uhr,  
15x

150,- €/90,- € (I)  
120,-€/72,-€ (II)  
90,-€/54,-€ (III)

&gt;vhs-Treffpunkt&lt;

### Deutsch für den Alltag

#### A1.1 -

für Sprachlernende ohne Vorkenntnisse

*Dr. Michael Reimann*

Dieser Kurs ist für absolute Anfänger, ist aber kein Integrationskurs. Es werden keinerlei sprachliche Vorkenntnisse vorausgesetzt. Wir erarbeiten die elementaren Grundlagen der deutschen Sprache. Der Schwerpunkt liegt auf dem Zurechtfinden in Alltagssituationen. Als Unterstützungssprache zum Erklären der Grammatik dient das Englische.

S404DAF02

Mo, ab 28.8.23,  
19:45 - 21:15 Uhr,  
15x

150,- €/90,- € (I)  
120,-€/72,-€ (II)  
90,-€/54,-€ (III)

&gt;vhs-Treffpunkt&lt;

### Deutsch für Alltagssituationen B2.2 -

für Sprachlernende mit soliden Mittelstufenkenntnissen

*Michael Dr. Reimann*

Der B2.2 Kurs ist für diejenigen gedacht, die die B1 Prüfung abgeschlossen haben oder das entsprechende Sprachniveau besitzen. Der Unterricht orientiert sich an Alltagssituationen zu verschiedenen Themenbereichen.

## Sprachpaten gesucht

In der vhs Langenhagen lernen jedes Jahr viele Menschen aus der ganzen Welt Deutsch. Etliche von ihnen sind auf der Suche nach einer Sprachpatenschaft oder einem Sprachtandem, um neue Freundschaften zu schließen und ihre Deutschkenntnisse mit Hilfe eines Muttersprachlers zu verbessern.

Sie sprechen Deutsch und würden gerne 1 bis 1,5 Stunden in der Woche jemandem helfen, seine/ihre Deutschkenntnisse zu verbessern? Oder Sie sprechen Deutsch und sind auf der Suche nach einem Sprachtandem, um sich in einer anderen Sprache mit Hilfe eines Muttersprachlers zu verbessern?

Wir helfen Ihnen, die richtige Person zu finden!

Integrationsbeauftragte der Stadt Langenhagen:

**Justyna Scharlé, Tel. 0511 7307 9108**

[integration@langenhagen.de](mailto:integration@langenhagen.de)



# Integrationskurse

Die vhs Langenhagen bietet allgemeine Integrationskurse, Alphabetisierungskurse und Berufssprachkurse an, die vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert werden. Diese Integrations- und Berufssprachkurse richten sich an Menschen mit Deutschförderbedarf. Im Integrationskurs stehen den Teilnehmenden bis zu 900 Unterrichtsstunden (im Alphabetisierungskurs bis zu 1200 Unterrichtsstunden) zur Verfügung. Der Integrationskurs schließt mit der Sprachprüfung „DeutschTest für Zuwanderer“ (DTZ) ab.

Unsere Aktualisierungen zu den laufenden und geplanten Integrationskursen recherchieren Sie auf der Webseite der des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) unter:

<https://bamf-navi.bamf.de/de/Themen/Integrationskurse/>

Unsere Allgemeinen Integrationskurse im Überblick im August und ab Herbst 2023:

## Kurs 127 **Annegret Hupe-Gierten und Marina Deikun**

Module 5, 6 und Orientierungskurs

## Kurs 128 **Friedrich Hamburg und Marina Bucar**

Module 4, 5, 6 und Orientierungskurs

## Kurs 129 **Justyna Reeder**

Alphabetisierungsmodule 2 bis 9 und Orientierungskurs

## Kurs 130 **Andrea Fehst**

Module 2 bis 6 und Orientierungskurs

## Kurs 131 **Ewa Renata Radecka**

Module 2 bis 6 und Orientierungskurs

## Kurs 132 **Serpil Yazdan Panah**

Module 2 bis 6 und Orientierungskurs

## Kurs 133 **Laura Ott**

Modul 6 und Orientierungskurs

## Kurs 134 **Evgenia Tseytler**

Orientierungskurs

**Kurs 136 Dr. László Ránics/N.N.**

Orientierungskurs

**Kurs 137 Georgios Kornelakis**

Module 1 bis 6 und Orientierungskurs

**Kurs 138 Güner Sülün**

Module 1 bis 6 und Orientierungskurs

**Kurs 139 Evgenia Tseytler**

Module 1 bis 6 und Orientierungskurs

**Kurs 140 Laura Ott**

Module 4, 5 6 und Orientierungskurs

**Kurs 141 Andrea Fehst und Georgios Kornelakis**

Module 4, 5, 6



## Berufssprachkurse

Die Berufssprachkurse bauen auf den Integrationskursen auf. Sie dienen dem fortgeschrittenen Spracherwerb, um die Chancen auf dem Arbeits- und Ausbildungsmarkt zu verbessern. Diese Kurse bereiten in 400 oder 500 Unterrichtsstunden auf die (berufssprachorientierte) Integration in den Arbeitsmarkt vor.

**BSK64** ab 4.9.23: Deutsch B2-Berufssprachkurs (BAMF-DeuFöV) - 400 UE – Helmuth Keller

Unsere Aktualisierungen zu den laufenden und geplanten Berufssprachkursen recherchieren Sie auf der Webseite der Agentur für Arbeit im Bereichen Sprachförderung und Migration unter

<https://web.arbeitsagentur.de/sprachfoerderung/suche/berufssprachkurse>

## Beratung

Wir unterstützen Sie gerne bei allen Fragen rund um die Integrations- und Berufssprachkurse sowie der jeweiligen Antragstellung beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge. Beratungen für Integrations- und Berufs-Sprachkursteilnehmende finden jeweils dienstags und donnerstags zwischen 9 und 11 Uhr in der Stadtparkallee 35 statt.

3x donnerstags:

31.8.2023

16.11.2023

15.2.2024

jeweils ab

17:15 Uhr

entgeltfrei

>vhs-Treffpunkt<

### - Runder Tisch in Zusammenarbeit mit der Integrationsbeauftragten der Stadt Langenhagen

Eine große Zahl von Menschen, die aus ihren Heimatländern fliehen mussten, erfährt nach wie vor eine intensive Unterstützung von Ehrenamtlichen, die ihnen nicht nur Deutschkenntnisse vermitteln, sondern bei vielen Alltagsfragen zur Seite stehen.

In unserem Austauschforum diskutieren wir über alle Fragen, die sich beim Einleben in Deutschland stellen. Hierzu gehören Fragen rund um das Aufenthaltsrecht sowie zu Praktikums- und Ausbildungsplätzen. Darüber hinaus stehen zunehmend auch Rechts- und Verbraucherschutzfragen im Mittelpunkt. Sehr oft sind die engagierten Ehrenamtlichen die ersten Ansprechpartner für geflüchtete Menschen und werden mit einem wachsenden Informationsbedürfnis aus unterschiedlichen Lebensgebieten konfrontiert.

Das „Austauschforum Integration“ soll Ehrenamtlichen – und denen, die sich engagieren wollen – Hilfestellungen, aber auch Vernetzungsmöglichkeiten bieten. Eingeladene Expertinnen und Experten setzen zu speziellen Themen neue Impulse für die eigene Tätigkeit.

Für unsere Planung bitten wir Sie, sich zu den einzelnen Terminen per E-Mail unter [stieglitz@vhs-langenhagen.de](mailto:stieglitz@vhs-langenhagen.de) bei uns anzumelden.





## Interkulturelle Entdeckergruppe

### – Abenteuerreise durch die Welt der Phänomene

Die Integrationsbeauftragte, die VHS und der Integrationsbeirat der Stadt Langenhagen laden (nicht nur) Migrantinnen und Migranten, die ihre neue Heimat entdecken möchten, ein bis zwei Mal im Jahr zu Tagesreisen in andere Städte ein.

Der nächste Ausflug ist im kommenden Jahr geplant. Spätestens mit Blick ins nächste vhs-Programm, das im Januar erscheint, erfahren Sie mehr darüber.

Wenn Sie früher informiert sein möchten, nehmen Sie an einem der nächsten Termine des Austauschforums Integration teil.

## Interkulturelle Woche in Langenhagen

Die Interkulturelle Woche wird auch in diesem Jahr wieder in Langenhagen gelebt! Die Woche mit einem vielfältigen Programm findet zwischen dem 24. September und 01.Oktober 2023 statt.



## Interkultureller Newsletter (nicht nur) für Migrantinnen und Migranten

Die Integrationsbeauftragte, der Integrationsbeirat der Stadt Langenhagen und die vhs stellen seit September 2017 in vierteljährlichem Rhythmus aktuelle Informationen rund um das Thema Migration und Integration in Langenhagen für Sie zusammen. In unserem Newsletter finden Sie:

- › Einladungen zu Veranstaltungen von und für Migrant/innen und Interessierte
- › Berichte über interessante Integrationsprojekte
- › Informationen über Beratungsstellen und Hilfeangebote

Bei Interesse an unserem Newsletter melden Sie sich bitte unter [justyna.scharle@langenhagen.de](mailto:justyna.scharle@langenhagen.de) bzw. [stieglitz@vhs-langenhagen.de](mailto:stieglitz@vhs-langenhagen.de).

Selbstverständlich können Sie den Newsletter jederzeit wieder abbestellen.

## Arbeitswelt und digitales Leben

Wer hat nicht schon öfter eine Suchmaschine gefragt, um die richtige Nutzung eines digitalen Tools oder einer Software herauszufinden? - Spätestens bei einer Excelfunktion.

Ganz ohne Frage sind bei kleineren Herausforderungen des Alltags, ob im Beruflichen oder Privaten, Online-Tutorials eine schnelle und gute Lösung. Doch erst die Praxis und das Üben gemeinsam mit anderen festigen das Erlernte und bleiben im Gedächtnis. Insofern sind Präsenzseminare die Gewinner in Punkt langfristiges Wissen und lösungsorientierte Anwendungsmöglichkeiten.

Unseren Anspruch, Ihre Fähigkeiten zu stärken und erweitern, möchten wir nicht nur auf Trendthemen aufbauen, daher: Kommen Sie gern mit uns ins Gespräch, wenn Sie ein anderes Kursthema oder -setting wünschen. Auch eine Schulung für bestehende Gruppen oder in Ihrem Unternehmen organisieren wir!

Für Beratung und Fragen wenden Sie sich gerne an:

päd. Team | 0511 7307 9710 | [info@vhs-langenhangen.de](mailto:info@vhs-langenhangen.de)

A blurred background image showing two people at a wooden desk. One person is wearing a purple shirt and holding a pair of glasses. The other person is wearing a light-colored jacket. A laptop is open on the desk, and there are papers and a pen nearby. In the foreground, there's a green plant in a white pot and a blue smartphone lying on the desk.

>

- 120 Xpert ECP Praxis**
- 121 Kommunikation und Skills**
- 122 vhs-Computer-Clubs**
- 124 Fit im Büroalltag: Word, Excel, Powerpoint & Outlook**
- 142 Basics zu Smartphone und Tablet**

S501-41

Do, ab 14.9.23,  
18:00 - 21:15 Uhr,  
10x

201,50 €

ermäßigt: 137,50 €

Region-S-Karte:  
51,50€

>vhs-Treffpunkt<

Windows-Grund-  
kenntnisse werden  
vorausgesetzt.

Vor Kursbeginn  
erhalten Sie eine In-  
formation, welches  
Buch für den Kurs  
angeschafft werden  
sollte.

## Xpert ECP Praxis – Fit im Büroalltag

Oliver Schlickeisen

Lernen Sie, mit den Office-Anwendungen Ihren Büroalltag effizient und erfolgreich meiste-  
rn. Der Kurs vermittelt anhand von praxisnahen Beispielen das erforderliche Wissen  
zu Dateimanagement, Textverarbeitung, Tabellenkalkulation und Präsentation. Aus dem  
Kurs-Inhalt:

### Windows 10

- › Grundlagen des Dateimanagements

### Word

- › Textgestaltung
- › Kopf-/Fußzeilen
- › Tabellen
- › Zeichnungselemente/Grafiken
- › Serienbriefe/-etiketten

### Excel

- › Tabellen erstellen und formatieren
- › Formeln und Funktionen
- › Diagramme
- ›

### PowerPoint

- › Präsentationen erstellen und steuern

Der Kurs ist für Personen interessant, die ihre MS-Office-Kenntnisse aktualisieren und vertie-  
fen möchten, nach längerer Zeit wieder in den Beruf einsteigen oder die als Berufsumsteiger  
eine neue Perspektive suchen.

Am Ende des Lehrgangs können Sie Ihr Wissen mit einem Fitness-Check überprüfen. Mög-  
lich ist auch das Ablegen der Xpert-Online-Prüfung zum Erwerb eines Zertifikats.



# Kommunikation & Skills

Ausführliche Infos und Anmeldung zu diesen und vielen weiteren Weiterbildungen: [www.bildungsverein.de](http://www.bildungsverein.de)

<b>234B86056</b>	<b>Grundlagen der Rhetorik</b>
Mo-Fr, 20.-24.11.2023, 8:30-16:30 Uhr (Fr bis 14:00 Uhr)	<b>Intensiv</b>
220,00 € ermäßigt: 165,00 € Hannover-Aktiv-Pass 50,00 €	Nerissa I Rothhardt Dr. Mechthild Klotz
<b>Hannover-Linden</b>	Kommunikation ist die Grundlage unseres Lebens. Im Privat- und Berufsleben wollen und/oder müssen wir mit Menschen in Kontakt kommen und sprechen, eben „kommunizieren“. Missverständnisse oder „Kommunikationsschwierigkeiten“ aber sind eher die Regel als die Ausnahme. Ziel der Intensivwoche ist, dass die Teilnehmer*innen ihre sprecherischen und rednerischen Möglichkeiten entdecken.

<b>234S86417</b>	<b>Gekonnt kontern</b>
<b>Wochenendseminar</b>	
Sa. 18.11.23, So. 19.11.23, jeweils 10:00-16:15 Uhr	<b>Die Kunst der Schlagfertigkeit</b>
Kosten € 84,00 / ermäßigt € 63,00 / mit Hannover-Aktiv-Pass € 25,00	Antje Rohrbach
<b>Hannover (Südstadt)</b>	Verbale Angriffe und Verletzungen vom Kollegium, der Kundschafft und anderen, mit denen Sie beruflich zu tun haben. Sie möchten schlagfertig sein, einen flotten Spruch bringen – und es fällt Ihnen einfach nichts ein. Schlagfertigkeit ist die Kunst, im Gespräch die richtigen Worte im richtigen Moment zur Verfügung zu haben. Im Seminar lernen Sie, wie Sie durch Techniken und Strategien aus dem NLP Ihre gedanklichen Blockaden überwinden können, um souverän zu reagieren.



<b>234B22027</b>	<b>Frauen in Führungspositionen</b>
Mo-Fr, 04.-08.09.2023, 8:30-16:30 Uhr (Fr bis 14:00 Uhr)	<b>Von Kompetenzen, die erkannt und genutzt werden wollen</b>
280,00 € ermäßigt: 210,00 € Hannover-Aktiv-Pass 50,00 €	Christiane Ringhoff-Kardaß

<b>Hannover-Linden</b>	Frauen können führen. Das beweisen sie täglich. Aber noch immer dominieren in vielen Arbeitsbereichen Regeln und Rituale, die es Frauen nicht gerade leicht machen und sie herausfordern.
<b>Hannover-Linden</b>	Nehmen Sie die eigenen Kompetenzen und Ressourcen (noch einmal) in den Blick erweitern Sie Ihre Handlungskompetenz. und in der Balance zu bleiben?

<b>234S22412</b>	<b>Systemische Methoden im Alltag nutzen</b>
<b>Wochenendseminar</b>	
Kosten € 96,00 / ermäßigt € 72,00 / mit Hannover-Aktiv-Pass € 25,00	Julia Kaminski

<b>Termin</b>	
· Sa. 18.11.23, 10:15-17:45 Uhr	
· So. 19.11.23, 10:15-16:15 Uhr	
<b>Hannover (Südstadt)</b>	Durch die Arbeit mit Systemischen Methoden können neue Perspektiven auf altbekannte Themen entdeckt werden und neue Lösungswege entstehen. Nehmen Sie sich dieses Wochenende Zeit, ihre Ressourcen wiederzuentdecken und zu aktivieren! Sie lernen in praktischen Übungen verschiedene systemische Methoden kennen, die Sie unkompliziert in Ihrem Alltag nutzen können.

# vhs-Computer-Clubs

Für Seniorinnen und Senioren

Die Aktivitäten unseres VHS-Computer-Clubs sind so vielfältig wie die Interessen der Mitglieder. Vom interessierten Computereinsteiger bis zum „Freak“ können sich hier Gleichgesinnte treffen, sich gegenseitig bei Problemen weiterhelfen oder zusammen Neues ausprobieren.

Viele Menschen haben Fragen und Probleme in Sachen Hard- oder Software, auf die in einem vollständigen Kurs nicht oder nur kurz eingegangen werden kann - oft fehlen ja nur spezielle Kenntnisse in einem Softwareprogramm, die schnell geklärt und vermittelt werden können.

Der VHS-Computer-Club ist deshalb kein Kurs, sondern eine offene Veranstaltungsreihe, in der Sie Ihre Fragen stellen und gemeinsam diskutieren können. Unser erfahrene Trainerteam begleitet Sie dabei, egal ob es sich um Anwendungsprogramme wie Word, Excel, PowerPoint oder Access, rote Augen auf dem Lieblingsfoto, die Bearbeitung des Urlaubsvideos, die eigene Homepage oder eMails handelt.

## S501-10 - Montags

*Oliver Schlickeisen*

## S501-07 - Mittwochs

*Wolfram Fabricius*

## S501-07 - Donnerstags

*Oliver Schlickeisen*

## S501-12 - Dienstags

*Wolfram Fabricius*

## S501-09 - Donnerstags

*Oliver Schlickeisen*

Die Clubs finden im 14-tägigen Rhythmus

15 bis 17:30 Uhr im vhs-Treffpunkt statt.



Einstieg  
jederzeit  
möglich.

vierteljährliches  
Teilnahmeentgelt:  
45,00 €  
In jedem Kurs

**S501-16**  
Mo - Mi,  
11.9.23 - 13.9.23,  
9:30 - 12:45 Uhr,  
3x  
60,- €  
ermäßigt: 40,80 €  
>vhs-Treffpunkt<

## **PC-Schnupperseminar - für Seniorinnen und Senioren**

*Wolfram Fabricius*

Dieses Seminar bietet einen ersten Einblick in Aufbau und Funktionsweise eines Computers. Es geht hierbei nicht um vertiefte Kenntnisse in einzelnen Programmen oder das Erlernen einer Programmiersprache. Die Teilnehmenden werden jedoch in der Lage sein, die Einsatzmöglichkeiten eines PCs einzuschätzen.

Folgende Themen werden behandelt:

- Aufbau und Funktionsweise eines PCs
- Arbeitsweise von Laufwerken und Festplatten
- Betriebssysteme
- Standardprogramme

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Vor Kursbeginn erhalten Sie eine Information, welches Buch für den Kurs angeschafft werden sollte.

**S501-17**  
Mo - Mi,  
25.9.23 - 27.9.23,  
9:30 - 12:45 Uhr,  
3x  
60,- €  
ermäßigt: 40,80 €  
>vhs-Treffpunkt<

## **Windows 10 - für Senio- rinnen und Senioren**

*Wolfram Fabricius*

Dieses Seminar bietet einen ersten Einblick in Aufbau und Funktionsweise eines Personalcomputers. Es geht hierbei nicht um vertiefte Kenntnisse in einzelnen Programmen oder das Erlernen einer Programmiersprache. Die Teilnehmenden werden anschließend jedoch in der Lage sein, die Einsatzmöglichkeiten eines PCs einzuschätzen.

Folgende Themen werden behandelt:

- Aufbau und Funktionsweise eines PCs
- Arbeitsweise von Laufwerken
- Windows 10
- Standardprogramme

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Vor Kursbeginn erhalten Sie eine Information, welches Buch für den Kurs angeschafft werden sollte.



S501-18

Mo - Mi,

9.10.23 - 11.10.23,

9:30 - 12:45 Uhr,

3x

60,- €

ermäßigt: 40,80 €

>vhs-Treffpunkt<

## Dateien, Ordner und Programme: Ordnung schaffen - für Seniorinnen und Senioren

Wolfram Fabricius

Gestern habe ich eine Datei gespeichert - heute finde ich sie nicht mehr wieder. Geht es Ihnen ähnlich, haben Sie auch Probleme mit dem Windows-Dateiablagen? In diesem Seminar wird an drei Vormittagen ausführlich behandelt, wie Sie Ordnung in Ihre Dateien bringen, so dass Sie nie wieder Probleme beim Speichern und Wiederfinden von Dateien haben werden. Außerdem lernen Sie, wie Ordnerstrukturen angelegt werden, um beispielsweise digitale Fotos oder Dokumente sinnvoll abzulegen. Zu den weiteren Kursinhalten gehört das Herunterladen und Speichern von Inhalten aus dem Internet und die Installation/Deinstallation von Programmen. Ein aussagekräftiges Handbuch mit allen behandelten Themen gehört natürlich auch dazu.

Windows-Grundkenntnisse sind erforderlich.

Vor Kursbeginn erhalten Sie eine Information, welches Buch für den Kurs angeschafft werden sollte.

S501-19

Mo - Mi,

6.11.23 - 8.11.23,

9:30 - 12:45 Uhr,

3x

60,- €

ermäßigt: 40,80 €

>vhs-Treffpunkt<

EDV-Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

## Briefe und Texte mit Word - für Seniorinnen und Senioren

Wolfram Fabricius

Das Textverarbeitungsprogramm Word für Windows zeichnet sich durch besonders komfortable Bedienung aus.

Kurs-Inhalt:

- › Texte laden, speichern und sichern
- › Funktionen der Text- und Seitengestaltung

Vor Kursbeginn erhalten Sie eine Information, welches Buch für den Kurs angeschafft werden sollte.



**S501-20**  
Mo - Mi,  
20.11.23 -  
22.11.23,  
**9:30 - 12:45 Uhr,**  
3x  
**60,- €**  
**ermäßigt: 40,80 €**  
**>Bildungszentrum<**

EDV-Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

Vor Kursbeginn erhalten Sie eine Information, welches Buch für den Kurs angeschafft werden sollte.

## **Surfen und sicher einkaufen im Internet - für Seniorinnen und Senioren**

*Wolfram Fabricius*

Für Windows 10 sind viele der mitgelieferten Programme (Apps) neu programmiert worden. So auch der Browser Edge (den Browser benötigt man zur Darstellung von Internetseiten). Neben anderen neuen Funktionen gibt es außerdem Werkzeuge, um Inhalte von Internetseiten zu markieren oder zu kopieren.

In diesem Kurs lernen Sie alle Neuerungen und die Bedienung des neuen Browsers Edge kennen. Sie erfahren, wie Sie Internetseiten finden und aufrufen können. Außerdem erfahren Sie alles, was benötigt wird, um Ihren PC/Laptop abzusichern und um sicher im Internet surfen und einkaufen zu können. Dazu bekommen Sie Tipps, wie Sie seriöse Online-Versandhäuser finden und nutzen können. Was kann man sinnvollerweise und bedenkenlos im Internet bestellen und was sollte man besser vor Ort kaufen? Auch das ist eine Frage, auf die Sie im Kurs eine Antwort bekommen werden. Zusätzlich wird natürlich gezeigt, welche Bezahlmöglichkeiten Sie haben, wenn Sie im Internet eine Bestellung aufgeben.

**S501-29**  
Mo, ab 11.9.23,  
18:00 - 21:15 Uhr,  
3x  
**61,50 €**  
**ermäßigt: 42,30 €**  
**Region-S-Karte:**  
23,50  
**>vhs-Treffpunkt<**

## **Alltagsaufgaben mit Windows und Word**

*Oliver Schlickeisen*

Schaffen Sie die Basis für Ihren optimalen Umgang mit dem Computer! Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich bisher nur wenig mit dem Thema Computer beschäftigt haben.

Hier lernen Sie leicht, übersichtlich und ohne unnötigen Technik-Ballast anhand von praxisnahen Beispielen, die Sie zum eigenen Gebrauch vielfältig weiterverwenden können.

Den PC im Griff:

- › Ordnerstrukturen
- › Dateien organisieren
- › Daten sichern und transportieren

Texte gestalten mit Word:

- › Faltblätter - Texte in Spalten
- › Broschüren & Co.
- › Korrespondenz im Griff

Vor Kursbeginn erhalten Sie eine Information, welches Buch für den Kurs angeschafft werden sollte.



S501-33  
Fr, 17.11.23,  
18:15 - 21:30 Uhr,  
Sa, 18.11.23  
9:00- 16:00  
2x  
73,50 €  
**ermäßigt: 49,50 €**  
**Region- S-Karte:**  
23,50€  
>**Bildungszentrum Eichenpark<**

## Wochenendseminar Word & Excel - Einstieg

Anahita Haeber

Word und Excel von Microsoft sind die Standard-Programme in den Bereichen Textverarbeitung und Tabellenkalkulation. Der sichere Umgang mit beiden Programmen ist in der heutigen Berufswelt grundlegend, nicht nur für Beschäftigte in kaufmännischen Berufen.

Dieser Kurs bietet eine Einführung in die wesentlichen Funktionen beider Programme. Dazu gehören bei der Textverarbeitung Word: Eingaben, Korrekturen, Rechtschreibprüfung, Textgestaltung, Absatz- und Zeichenformatierung, Speichern und Drucken von Texten. Im Bereich Tabellenkalkulation in Excel werden folgende Themen behandelt: Anlegen und Formatieren von Tabellen, einfache Berechnungen, Seitenansicht und Druck.

Viele praktische Übungen runden den Kurs ab.

Eine Buchempfehlung erhalten Sie am ersten Kurstag von der Kursleitung.

S501-34  
Fr, 24.11.23,  
18:15 - 21:30 Uhr,  
Sa, 25.11.23  
9:00 - 16:00  
2x  
73,50 €  
**ermäßigt: 49,50 €**  
**Region-S-Karte:**  
23,50€

## >**Bildungszentrum Eichenpark<**

Grundkenntnisse zu Word & Excel oder Vorkenntnisse aus dem Einstiegskurs sind erforderlich.

S501-36  
Mo, 8.1.24,  
9:00 - 16:30 Uhr  
49,50 €  
**ermäßigt: 33,50 €**  
**Region-S-Karte:**  
19,50€

## >**Bildungszentrum Eichenpark<**

Teilnahmevoraussetzungen:  
Windows-Grundkenntnisse.  
Eine Buchempfehlung erhalten Sie am Kurstag von der Kursleitung.

## Wochenendseminar Word & Excel - Aufbau

Anahita Haeber

Es werden fortgeschrittene Themen zu den Microsoft-Office-Programmen Word und Excel behandelt, wie beispielsweise die Änderung von Formatvorlagen und das Einfügen von Grafiken in Word oder benutzerdefinierte Formate, Diagramme und die Nutzung von Funktionen in Excel. Eine Buchempfehlung erhalten Sie am ersten Kurstag von der Kursleitung.

## Excel: Einstieg

### Tages-Intensiv-Training

Anahita Haeber

Was ist eine Tabellenkalkulation, was kann ich damit machen und wie ist die Funktionsweise?

Sie haben bereits EDV-Kenntnisse und möchten Excel auf den „Grund“ gehen? Dann sind Sie hier genau richtig!

Inhalte:

- Funktionsweise von Excel
- Erstellen, Öffnen, Speichern und Schließen von Arbeitsmappen
- Eingaben und Bearbeiten von Daten
- Verändern der Zellstruktur
- relative und absolute Zellbezüge
- Zellformate
- einfache Berechnungen
- einfache Funktionen

**S501-37**  
**Mo, 15.1.24,**  
**9:00 - 16:30 Uhr**  
**49,50 €**  
**ermäßigt: 33,50 €**  
**Region-S-Karte:**  
**19,50€**  
**>Bildungszentrum**  
**Eichenpark<**

## Excel: Aufbau

### Tages-Intensiv-Training

Anahita Haeber

Sie haben vor längerer Zeit einmal einen Excelkurs besucht und möchten Ihre Kenntnisse wieder auffrischen? In diesem Seminar schauen wir uns noch einmal Formeln und Funktionen an, erstellen Listen und Diagramme.

Inhalte:

- › Arbeiten mit Namen
- › Funktionen anwenden
- › Funktionen verschachteln
- › Arbeitsmappen effektiv nutzen
- › Zellbezüge aus anderen Tabellenblättern verwenden
- › Zellbezüge aus anderen Arbeitsmappen nutzen
- › Grundlegendes zu Diagrammen
- › Diagramme erstellen
- › Auswahl verschiedener Diagrammtypen
- › Diagrammbearbeitung

Eine Buchempfehlung erhalten Sie am Kurstag von der Kursleitung.

**S501-38**

**Do, ab 7.12.23,**  
**18:00 - 21:15 Uhr,**

**2x**

**41,50 €**

**ermäßigt: 28,70 €**

**Region-S-Karte:**

**19,50€**

**>vhs-Treffpunkt<**

## Abendseminar Excel

Oliver Schlickeisen

Moderne Kalkulationsprogramme helfen, umfangreiche Rechenoperationen wie Angebots- und Preiskalkulationen, Statistiken oder Kostenanalysen schneller und genauer durchzuführen.

Aufbau, Arbeitsweise und Leistungsmerkmale dieses klassischen Tabellenkalkulationsprogramms werden vorgestellt und in praktischen Übungen vertieft. Mit Excel können alle wichtigen Daten auch graphisch angezeigt werden.

EDV-Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

Vor Kursbeginn erhalten Sie eine Information, welches Buch für den Kurs angeschafft werden sollte.

## Auch als Firmenschulung

Alle Kurse führen wir auch exklusiv und individuell abgesprochen für Unternehmen durch.

Angebote können per E-Mail an [info@vhs-langenhangen.de](mailto:info@vhs-langenhangen.de) angefragt werden.

Fragen beantwortet Ihnen unser pädagogisches Team auch telefonisch: 0511 7307 9710





S501-42

Mo, ab 4.12.23,  
18:00 - 21:15 Uhr,  
2x

40,- €

ermäßigt: 27,20 €  
>vhs-Treffpunkt<

Vor Kursbeginn erhalten Sie eine Information, welches Buch für den Kurs angeschafft werden sollte.

## Kurztraining PowerPoint - mit dem Folienmaster schneller zum Ziel

Oliver Schlickeisen

PowerPoint ist ein viel genutztes Werkzeug zur Präsentation. Jedoch ist die Vielfältigkeit und Zeitersparnis erst bei konsequenter Nutzung des Folienmasters gegeben. Lernen Sie, wie PowerPoint mit anderen Programmen Daten austauscht. In diesem Seminar wird dabei besonderer Wert auf Methoden zur rationellen – aber auch effektvollen – Präsentationserstellung gelegt.

Kurs-Inhalte sind:

- › Ansichten in PowerPoint nutzen
- › Folienlayouts zuweisen
- › Notizeingabe mit dem Register „Gliederung“
- › Prinzip und Gestaltung des Folien- und der Layoutmaster
- › Mehrere Folienmaster anlegen
- › Erstellung eigener Masterlayouts für ein Corporate Design
- › Folienübergang und benutzerdefinierte Animationen einsetzen
- › Folien ausblenden
- › Zielgruppenorientierte Präsentation
- › Hyperlinks zur Steuerung

Vorkenntnisse in PowerPoint-Grundlagen sind erwünscht.

S501-43

Sa, ab 27.1.24,  
9:30 - 17:00 Uhr,

So, 28.01.23

9:30- 17 Uhr  
2x

81,50 €

ermäßigt: 55,90 €  
Region-S-Karte:  
27,50€  
>Bildungszentrum  
Eichenpark<

## Wochenendseminar Outlook – Mehr als E-Mail

Oliver Schlickeisen

Nutzen Sie die vielseitigen Funktionen von Outlook, um sich die tägliche Arbeit - nicht nur mit E-Mails - zu erleichtern.

Passen Sie Outlook an Ihre individuellen Bedürfnisse an!

Kurs-Inhalte sind:

- › Anlegen von Ordnerstrukturen zur Sortierung
- › Definition von Ansichten zum Sortieren und Gruppieren
- › Farbkategorien zur elementübergreifenden Suche
- › Kontaktgruppen anlegen, Visitenkarten verschicken
- › Besprechungsanfragen einsetzen
- › Einsatz von Terminen, Aufgaben und der Erinnerungsfunktion
- › Freigabe von Ordnern (in einem Netzwerk)
- › Export von Ordnern zum Backup
- › Tipps und Tricks zur schnelleren Bedienung/Optionen

**S850-70**  
**Fr, ab 1.9.23,**  
**15:00 - 18:30 Uhr,**  
**Sa, 02.09.23**  
**9:00 - 12:30 Uhr**  
**2x**  
**47,- €**  
**>Bildungszentrum**  
**Eichenpark<**

## **Word&Excel für Schülerinnen und Schüler**

Dieser Kurs bietet eine Einführung in die grundlegenden Funktionen beider Programme. Die Teilnehmenden lernen in 2 Tagen wie sie Referate und Seminararbeiten schreiben, formatieren und gestalten können, eine Tabelle erstellen, formatieren + Diagramme. Dazu gehören bei der Textverarbeitung: Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung, Tabellen und Grafiken. Im Bereich Tabellenkalkulation sind das Anlegen und Formatieren von Tabellen sowie erstellen der Diagramme unsere Themen.

**Jetzt bewerben!**

### **Weitere Kursleiter/innen gesucht**

Ob Online-Banking als Alltag und Pflicht, Fernsehen mit Streaming-Diensten, Sparen beim Heizen dank Smartphone-App oder ein ganz anderes Thema - In der vhs können Sie Ihr Wissen weitergeben!

Bewerben Sie sich als Dozent/in, um andere Menschen rund um das digitale Leben fit zu machen.

Richten Sie Ihre Bewerbung an:

pädagogisches Team

E-Mail: [info@vhs-langenhangen.de](mailto:info@vhs-langenhangen.de)

Telefon: 0511 7307 9710





S501-45

Sa, 20.1.24,  
9:30 - 17:00 Uhr

40,- € Oliver Schlickeisen

ermäßigt: 27,20 € OneNote ist mehr als ein Notizbuch.  
>vhs-Treffpunkt<

Sie können Informationen strukturiert sammeln und zu einem Wissensarchiv zusammenfassen – ähnlich einem Wiki. Durch mehrere Ebenen (sog. Notizbücher) lassen sich Texte, Fotos, Videos, Audioaufnahmen und Internetseiten verwalten.

Der große Vorteil: Alles ist zentral und auch im Team verfügbar..

Kursinhalte:

- › Elemente des Anwendungsfensters kennenlernen
- › Organisieren und Verwalten von Informationen
- › Erstellen von Notizbüchern sowie Anlegen von Abschnitten und Seiten (Struktur)
- › Einfügen unterschiedlicher Inhalte mit Verknüpfungen in das Notizbuch
- › Zusammenarbeit mit anderen Programmen (Browser, Outlook, Word, PowerPoint)
- › Arbeiten im Team (Freigaben und Schutz)

Vor Kursbeginn erhalten Sie eine Information, welches Buch für den Kurs angeschafft werden müsste.

S501-46

Mo, ab 6.11.23,  
18:00 - 21:15 Uhr,

3x

61,50 €

ermäßigt: 42,30 €

Region-S-Karte:  
23,50€

>vhs-Treffpunkt<

## Alltagsaufgaben mit Excel und PowerPoint

Oliver Schlickeisen

Schaffen Sie die Basis für Ihren optimalen Umgang mit dem Computer! Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich bisher nur wenig mit dem Thema Computer beschäftigt haben.

Hier lernen Sie leicht, übersichtlich und ohne unnötigen Technik-Ballast anhand von praxisnahen Beispielen, die Sie zum eigenen Gebrauch vielfältig weiterverwenden können.

Fotos und PowerPoint:

- › Reisebericht erstellen
- › Präsentation vorbereiten und am Bildschirm vorführen
- › Excel-Tabellen und Berechnungen:
- › Mitgliederverzeichnis führen
- › Kraftstoffverbrauch errechnen
- › Wetterdaten auswerten

Vor Kursbeginn erhalten Sie eine Information, welches Buch für den Kurs angeschafft werden sollte.

Das Seminar wird zusätzlich durch Informationen und Übungen des Dozenten ergänzt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**S501-47**  
**Mo, ab 15.1.24,  
18:00 - 21:15 Uhr,**  
**2x**  
**41,50 €**  
**ermäßigt: 28,70 €**  
**Region-S-Karte:  
19,50€**  
**>vhs-Treffpunkt<**

## PC-Chaos war gestern – Ordner und Dateien

Oliver Schlickeisen

Wo war denn nochmal die Datei zum Brief oder der Scan des Vertrags? Selbst die Suchfunktion hilft nicht weiter? Ordnung und Struktur auf dem PC ist leichter gesagt als getan.

Also wollen wir in diesem Kurs eine individuelle Ordnerstruktur erstellen, damit Sie Ihre Dokumente, Bilder Musiktitel etc. sofort wiederfinden. Zusätzlich beschäftigen wir uns auch mit Dateitypen und zip-Archiven.

Der Kurs bezieht sich ausschließlich auf das Betriebssystem Windows, nicht mit Betriebssystemen von Apple.

Bitte bringen Sie - wenn vorhanden - eine externe Festplatte oder einen USB-Stick mit.

Vor Kursbeginn erhalten Sie eine Information, welches Buch für den Kurs angeschafft werden sollte.



Gemeinsam finden wir den passenden Kurs für Sie. Wenden Sie sich an: pd. Team, 0511 7307 9710

**S501-60**  
**Mo, 29.1.24,  
18:00 - 21:15 Uhr**  
**20,- €**  
**ermäßigt: 13,60 €**  
**>vhs-Treffpunkt<**

Der Vortrag richtet sich an privat Interessierte und nicht an Personen, die im administrativen Bereich arbeiten.

## Digitale Sicherheit verbessern

Oliver Schlickeisen

Für die Sicherheit Ihrer digitalen Geräte gibt es oft zwei Optionen - entweder „gar nicht“ oder „zu viel“. Sichereres Verhalten in der digitalen Welt sollte sich dazwischen bewegen. Wie das geht, soll in diesem Vortrag betrachtet werden.

Anhand von Checklisten wird ein Überblick über die wichtigsten Kriterien zur Steigerung der Sicherheit von Geräten, des Betriebssystems und von Diensten gegeben:

- › Absicherung von Windows 10 mit Bordmitteln und kostenlo- sen Tools
- › Router als Einfallstor in das private Netz
- › Notwendigkeit der wich- tigsten Browser-Plug-ins bzw. Add-ons
- › Möglichkeiten zur Sicherung der Privatsphäre
- › Umsetzung erster notwen- diger Schritte bei Schädlingsbefall
- › Überblick über diverse Sicher- heits-Mythen, die oft zu Verun- sicherung führen
- › Tipps- und Tricks zum Um- gang mit Erpressungs- und Verschlüsselungs-Malware



S501-80

Mo - Mi, 4.12.23 -  
6.12.23,

9:30 - 12:00 Uhr,  
3x

45,- €

ermäßigt: 30,60 €

>vhs-Treffpunkt<

Bitte bringen Sie  
Ihr eigenes Tablet/  
Smartphone mit.

Vor Kursbeginn  
erhalten Sie eine  
Information, welches  
Buch für den  
Kurs angeschafft  
werden sollte.

## Basiskurs: Android- Tablets und -Smartphones

Wolfram Fabricius

Android ist eines der führenden Betriebssysteme für Smartphones und Tablets. Dieser Kurs ist als Einführung gedacht und soll Sie mit den grundlegenden Funktionen Ihres Android-Gerätes vertraut machen.

Kurs-Inhalte sind u.a.:

- › Android Grundlagen
- › Google-Konto einrichten
- › E-Mail einrichten
- › Gerät mit Apps erweitern
- › das Internet nutzen
- › Wartung und Pflege



S501-81

Mo - Mi, 18.12.23 -  
20.12.23, 9:30 -  
12:00 Uhr, 3x

45,- €

ermäßigt: 30,60 €

>vhs-Treffpunkt<

## Vertiefung: Android- Tablets und -Smartphones

Wolfram Fabricius

Sie möchten Ihr Android-Smartphone oder -Tablet noch intensiver kennenlernen? In diesem Kurs werden wir Offengebliebenes zu den grundlegenden Funktionen klären und das bestehende Wissen ausbauen. Bringen Sie gern Ihre Fragen mit!

Für die Teilnahme werden folgende Grundkenntnisse vorausgesetzt:

- › eingerichtetes Google-Konto und E-Mail-Konto
- › erste Apps sind installiert
- › eingerichteter Browser für die Internetnutzung
- › erste Informationen zu Wartung und Pflege

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Tablet/Smartphone mit.

Vor Kursbeginn erhalten Sie eine Information, welches Buch für den Kurs angeschafft werden sollte.

**S507-01****Fr, 22.9.23,****17:00 - 20:15 Uhr,****Sa, 23.09.23****und So, 24.09.23****jeweils****9:00 - 14:00 Uhr****3x****97,50 €****ermäßigt: 65,50 €****>vhs-Treffpunkt<****oder****S507-02****Fr, 8.12.23,****17:00 - 20:15 Uhr,****Sa, ab 9.12.23,****So, 10.12.23****jeweils****9:00 - 14 Uhr,****3x****>vhs-Treffpunkt<**

## 10-Finger-Schreiben am PC heute - anders als bisher?

*Heidrun Pallagst*

Ergebnisse aus der Gehirnforschung haben deutlich gezeigt: Lernen ist umso erfolgreicher, je besser beide Gehirnhälften in den Lernprozess eingebunden sind. Unser Lehrgang basiert auf dem multisensorischen Lernen. Das heißt, es werden unterschiedliche Sinne angesprochen - und so kann das Erlernen des 10 - Finger - Schreibens auch für Sie zu einem stressfreien und erfolgreichen Erlebnis werden. Mit abwechslungsreichen Lernmethoden werden alle Lerntypen erreicht und es wird in einer entspannten Lernatmosphäre gearbeitet.

Das logisch - rationale Denken wird dabei ebenso berücksichtigt wie das bildhafte Vorstellungsvermögen; ein Schreibtraining mit praktischen Übungen sichert das Ergebnis. Schon nach wenigen Stunden fühlen Sie sich auf dem gesamten Tastenfeld zu Hause - ohne langweilige, immer gleich bleibende und damit frustrierende Wiederholungsübungen.

Angaben zum Kursbuch erhalten die Teilnehmenden 1 Woche vor Kursbeginn



# Stichwortverzeichnis

## Symbol

10-Finger-Schreiben — 133

## A

Achtsamkeit — 75

Acrylmalerei — 48

Airbrush — 50

Android — 132

Aquarellmalerei — 48, 49

Arabisch — 96

Arendt, Hannah — 22

Astronomie — 30, 31

Augustnachthimmel — 31

Austauschforum — 116

Autogenes Training — 72, 73

## B

Beckenbodentraining — 83, 84

Belgien — 13

Berlin — 11

Berufssprachkurse — 115

Betreuungsverfügung — 24

Bildungsurwahl — 108, 111

Bildungsverein — 121

Bluessharp — 43

Bodypercussion — 41

Büroalltag — 120

## C

Chinesisch — 98, 99

Computer-Club — 122

Congas — 40

## D

Dateimanagement — 131

Datensicherheit — 125, 131

Demokratie — 14, 17

Der Zauberberg — 34

Deutsch — 112

Donnerstagsgespräch — 18

## E

ECP — 120

EDV — 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 130, 131

Einkommenssteuer — 25

Englisch — 101, 102

Entspannung — 58 - 87

Ernährung im Alter — 61

Erzählungen — 38

Excel — 126, 127, 130

Exkursion — 11

## F

Farberatung — 70

Faszien — 76, 78, 85

Feldenkrais — 82

Filzen — 53

Finanzsicherung — 25

Fingerfood — 62

Fjorde — 28

Fotoausstellung — 45

Fotoclub — 57

Fotografie — 56, 57

Französisch — 103, 104, 105

Frauen — 74, 80, 85, 87

Frauen schreiben — 39

Frieden — 13

Friedensordnung — 13

Friedenspreisträger — 14

Füße — 82

Fußreflexzone — 68

## G

Gartenpflege — 27

Gärtner — 26

Gedächtnistraining — 42, 69

Geldanlage — 25

Geschichte — 10, 13

Gesellschaft — 8

Gesprächskreis — 18, 23

Gesundheit — 58- 89

Gewalt — 8

Gitarre — 42

Globale Welt — 29

Globalisierung — 17

Glück — 67

Griechisch — 106

Gymnastik — 84, 86, 87, 88

## H

Hannover — 39

Harz — 29

Hauskauf — 26

Heiztechnik — 24

Hexenküche — 62

Highspeedfotografie — 56

Hinduismus — 22

Hospizverein — 9

Hubble-Teleskop — 31

Hundefotografie — 56

## I

Ikebana — 52

I Liq Chuan — 80, 81

Immobilienkauf — 26

Impressionismus — 46

Individueller Kochkurs — 65

Integration — 116, 117

Integrationskurse — 114, 115

Interkultureller Newsletter — 117  
Internet — 125  
Israel — 15  
Italienisch — 106, 107, 108

## J

Janssen und Grimm — 36  
Junge VHS — 81

## K

Kabarett — 35  
katholische Kirche — 14  
Kinder — 81  
Klangschalen — 73  
Kochen — 60 - 65  
Kochen für Männer — 60  
Kochen Test — 60  
Kolonialgeschichte — 13  
Konfliktordnung — 13  
Korea — 46  
Koreanisch — 112  
Koreanisch Kochen — 63  
Krieg — 13  
Kulturgeschichte — 30  
Kunstverein — 44  
Kurzgeschichten — 38

## L

Lazy Gardening — 27  
Leopold II — 13  
Litauisch — 109

## M

Makeup — 71  
Malta — 45  
Mann, Thomas — 34

Masuren — 28  
Meditation — 73  
Milchstraße — 31  
Mixed-Media — 47  
Mond — 30  
Moskau-Connection — 16  
Motorbootschein — 91  
Mundharmonika — 43

## N

NABU — 28  
Nähen — 54, 55  
Nähtreff — 55  
Natur — 28  
Norwegen — 28

## O

Omas alte Rezepte — 64  
OneNote — 130  
online — 78  
Online — 78  
Oper — 37  
Orientalische Küche — 63  
Osteoporose — 68  
Outlook — 128

## P

Patientenverfügung — 24  
Persische Küche — 64  
Peter der Große — 19  
Philosophie — 22, 23  
Pilates — 84, 88, 89  
Polen — 28  
Politik — 13  
Polizei — 8  
Polnisch — 108  
Populismus — 12

Porträt — 47  
Porträtszeichnen — 47  
Powerpoint — 128, 130  
Progressive Muskelentspannung — 72, 73  
Psychologie — 66, 67, 69  
Putin — 16

## Q

Qigong — 74, 75

## R

Raben — 16  
Rechtsextremismus — 12  
Reisebericht — 28  
Resilienz — 66  
Rhetorik — 121  
Rückentraining — 82, 84, 85, 86  
Russisch — 108, 109

## S

Sachbuchpreisträger — 14  
Schlafen — 72  
Schlagfertigkeit — 121  
Schneidern — 54  
Schreiben — 39  
Schreibwerkstatt — 39  
Schröder, Gerhard — 16  
Segeln — 90, 91  
Selbstführung — 66  
Selbstfürsorge — 72, 74  
Selbstverteidigung — 80, 81  
Selbstwirksamkeit — 72  
Seniorinnen und Senioren — 87  
Smartphone — 132  
Spanisch — 110, 111

Sportbootführerschein — 90, 91  
Sportküstenschifferschein — 91  
Sprachen —  
Sprachpaten — 113  
Stadtbibliothek — 20  
Stadtrundgang — 39  
Stauden — 27  
Sternenbilder — 30  
Sternschnuppen — 31  
Steuererklärung — 25  
Stilberatung — 70  
St. Petersburg — 109  
Sweet Kitchen — 61  
Systemische Methoden — 121

## T

Tablet — 132  
Taiji — 75  
Tastschreiben — 133  
Theater — 37  
Thomas Mann — 34  
Ton — 50  
Trilo-Chi — 76, 78  
Trockenheitsverträgliche Pflanzen — 26  
Trommeln — 40, 42  
Türkische Küche — 63

## U

Ukraine — 17  
Ukrainisch — 10

## V

Vegetarische Küche — 62  
vhs.wissen live — 1, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 138  
Volksaufstand — 11  
Von Anderswo — 29

Vorsorgevollmacht — 24  
Vorspeisen — 61

## W

Wärmepumpe — 24  
Wattenmeer — 29  
Weihnachten — 35, 49  
Weihnachtsbäckerei — 64  
Weltraumspaziergang — 31  
Wertschätzung — 9  
Windows — 123, 124, 125, 128  
Wirbelsäulgymnastik — 86  
Wissenschaftsbuch 2023 — 16  
Word — 124, 125, 126

## X

Xpert — 120

## Y

Yoga — 76, 77, 78, 79

## Z

Zeichnen — 47  
Zimny, Karin — 35  
Zumba — 88

# Terminübersicht

zu Abendveranstaltungen, Tages- oder Wochenendseminaren, Workshops, Online-Kursen & neuen Angeboten

Kurse, die wöchentlich stattfinden, finden Sie in den Programmberächen dieses Hefts.

jederzeit	S104.23	Von Anderswo - Neue Arten im Wattenmeer und Harz
jederzeit	S501.07-12	vhs-Computer-Club
nach Vereinbarung	S305.16	gemeinsam Essen zu einem besonderen Anlass

## August

Do, 03.08.	S110-03	Perseiden - Sternschnuppenregen	31
Do, 31.08.	S102-50A	Austauschforum Integration	116

## September

Sa, 02.09	S207-08	Leinwände gestalten	47
Mi, 06.09.	S419-00V	St.Petersburg - Bildervortrag	19
Fr, 08.09.	S305-06	Hexenküche	62
Sa, 09.09.	S207-22	Urlaub in Aquarell	48
Di, 12.09.	S100-80	Extreme Rechte und Populismus	12
Di, 12.09.	S103-07	Grundlagen der Einkommenssteuer	25
Mi, 13.09.	S104-01	Lazy Gardening	27
Do, 14.09.	S305-17	Vegetarische Küche	62
Fr, 15.09.	S305-09	Vortrag – Ernährung im Alter	61
Sa./So 16./17.09	S204-00	Theater der Generationen	37
Sa, 16.09.	S207-23	Baum des Lebens - Aquarellworkshop	49
Sa, 16.09.	S213-30	Bluesharp	43
Mo, 18.09.	S103-11	Wärmeleitung - auch in meinem Haus?	24
Mo, 18.09.	S304-20	Farberatung	70
Do, 21.09.	S104-03	Trockenheitsverträgliche Pflanzen	26
Fr, 22.09.	S301-20	Klangschalenmeditation	73
Fr./Sa 22/23.09.	S210-27	Airbrush-Design	50
Fr, 22.09.	S305-03	Türkische Küche	63
Mi, 27.09.	S304-07	Fußreflexzonenmassage	68
Fr, 29.09.	S104-04	Gartenpflegetipps für den Staudengarten	27
Fr, 29.09.	S305-05	Persische Küche	64

## Oktober

So, 01.10.	S100-88	Das Ende des Friedens und die neue Konfliktordnung	13
------------	---------	--	----

Do, 05.10.	S104-02	Blumenzwiebeln für den Garten	27
Fr, 06.10.	S109-10	Stadtrundgang Hannover	39
Sa, 07.10.	S211-30	Hundefotografie	56
Sa, 07.10.	S306-09	Selbstführung als Schlüssel zu Erfolg und Glück	66
Sa, 07.10.	S301-12	Wieder erholsam schlafen	72
So, 08.10.	S100-81	Leopold II, König von Belgien	13
Mo, 09.10.	S206-00	Eröffnung Foto-Ausstellung Malta	45
Mo, 09.10.	S306-02	Positiv denken	67
Mi, 11.10.	S100-82	Sachbuchpreisträger Börsenverein	14
Mi, 11.10.	S110-00	Hubbies Abenteuer	30
Mi, 11.10.	S201-10	Musikalische Lesung "Der Zauberberg"	34
Mi, 11.10.	S301-61	Glückszelle - ich finde Dich!	67
Do, 12.10.	S103-01	Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht	24
Do, 12.10.	S305-08	Omas alte Rezepte	64
Sa, 14.10.	S207-24	Hannoversches Rathaus – Aquarell-Workshop	49
Mo, 23.10.	S100-83	Friedensnobelpreisträger	14
So, 29.10.	S100-84	Israel	15

## November

Mi, 01.11.	S100-20	Die Kraft der Wertschätzung	9
Mi, 01.11.	S303-12	Osteoporose	68
Mi, 01.11.	S305-07	Fingerfood & Partyhäppchen	62
Fr, 03.11.	S110-01	Hubbies Abenteuer im Weltall	30
Fr/Sa 03./4.11.	S210-28	Airbrush-Design	50
Sa, 04.11.	S109-02	Fjorde - Norwegen	28
Sa, 04.11.	S213-31	Bluesharp Fortgeschrittene	43
Sa, 04.11.	S213-31	Bluesharp - Schnupperkurs	43
Sa, 04.11.	S209-15	Nähen mit dem Overlock	55
So, 05.11.	S100-85	Die schuldigen Hirten	14
Mo, 06.11.	S100-08	Die Wurzeln der Gewalt	8
Do, 09.11.	S100-86	Die Moskau-Connection	16
Mi, 10.11.	S100-09	Im Einsatz gegen Gewalt	8
Fr, 10.11.+	S212-12	Opernraritäten Sa, 11.11.	37
Fr-So, 10.-12.11.	S209-12	Nähen, weil es Spaß macht	54
ab 10.11.	S305-02	Koreanische Küche	63
Sa, 11.11.	S207-25	Berglandschaft – Aquarell-Workshop	49
Sa, 11.11.	S213-00	Trommeln auf Congas	40
Sa, 11.11.	S301-63	Workshop FaszienYoga	76
Di, 14.11.	S301-10	Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit	72

Do, 16.11.	S100-87	Raben - Das Geheimnis ihrer Intelligenz	16
Do, 16.11.	S102-50B	Austauschforum Integration	116
Sa, 17.11.	S210-55	Filzwerkstatt für Ungeübte	53
Fr, 17.11.	S305-04	Orientalische Küche	63
Fr/Sa, 17./18.11.	S501-33	Word & Excel - Einstieg	126
Sa, 18.11.	S109-03	Traumland Masuren	28
Sa, 18.11.	S210-56	Filzwerkstatt Taschen	53
Sa, 18.11.	S301-26	Qi Gong und Selbstfürsorge	74
Sa, 18.11.	S302-40	Feldenkrais	82
So, 19.11.	S210-57	Experimentierwerkstatt Filz	53
Di, 21.11.	S103-06	Das 1x1 der Geldanlage	25
Fr/Sa, 24./25.11.	S210-42	Ikebana für weit Fortgeschrittene	52
Fr, 24.11.	S301-23	Meditationsworkshop	73
Fr/Sa, 24./25.11.	S501-34	Word & Excel	126
Sa, 25.11.	S207-09	Leinwände gestalten	47
Sa, 25.11.	S304-25	Makeup-Workshop	71
Sa, 25.11.	S302-53	Workshop Beckenboden für Frauen	83
Mi, 29.11.	S305-07A	Fingerfood & Partyhäppchen	62

## Dezember

Fr, 01.12.	S200-02	Rauschgoldengel. Kabarett	35
Fr,Sa, 01./02.12.	S210-29	Airbrush-Design	50
So, 03.12.	S100-89	Global gescheitert?	17
Di, 05.12.	S109-00	Dynamic Korea - Bildervortrag	46
Mi, 06.12.	S305-11	Weihnachtsbäckerei	64
Do, 07.12.	S305-10	Vorspeisen & Sweet Kitchen	61
Sa, 09.12.	S307-26	Weihnachtspakete – Aquarell-Workshop	49
Sa, 09.12.	S301-64	Workshop TriloChi und ChiYoga	76
So, 10.12.	S213-20	Bodypercussion	41
Mo, 11.12.	S110-02	Weihnachtlicher Weltraumspaziergang	31

## Januar

Mo, 08.01.	S501-36	Excel - Einstieg	126
Sa, 13.01.	S211-07	Das Porträt	57
Sa, 13.01.	S302-41	Workshop Füße	82
Mo, 15.01.	S501-37	Excel - Aufbau	127
Sa, 20.01.	S300-03	Workshop zum Glück	67
Sa, 20.01.	S213-32	Bluesharp - Schnupperkurs	43

Sa, 20.01.	S501-45	OneNote	130
Mi, 24.01.	S108-05	Der Hinduismus	22
Fr, 26.01.	S101-01	Janssen & Grimm	36
Fr-So, 26.-28.01.	S209-13	Nähen, weil es Spaß macht	54
Sa, 27.01.	S211-11	Highspeedfotografie	56
Sa, 29.01.	S206-08	Unbekannte Impressionisten - Bildervortrag	46
Sa, 29.01.	S501-60	Digitale Sicherheit	131

## vhs-Newsletter mit Veranstaltungstipps

Behalten Sie den Überblick zu den anstehenden Veranstaltungen der Volkshochschule - am besten geht das mit unserem Newsletter! Den vhs-Newsletter versenden wir regelmäßig per E-Mail und veröffentlichen darin Angebote und Kurse der nächsten 4-5 Wochen. Im Besonderen stellen wir Abendveranstaltungen, Wochenendseminare, Ausstellungen oder ein- bis zweitägige Workshops im Newsletter vor.

Schicken Sie uns einfach eine E-Mail an: [info@vhs-langenhangen.de](mailto:info@vhs-langenhangen.de)

Bildnachweise:

Titelbild: Adobe Stock | RealPeopleStudio,

S.6 maylim, S.9 deagreez, S.12 TRAVELARIUM, S.15 Subodh, S. 18 Gelpi, S. 19. watman, S.23 nahwul, S.25 s-motive, S. 26/27 Antonio Diaz und lilett, S.30 pict rider, S. 37 Lightfield Studios, S. 38 Halfpoint, S. 42 deagreez, S. 48/49 HeGraDE, S. 50 Drobot Dean, S. 54/55 fotoduets, S. 58 JenkoAtaman, S. 60 Shotprime Studio, S. 62 Kzenon, S. 64 Irina Wilhauk, S. 66 Song\_about\_summer, S. 69 contrastwerkstatt, S. 71 nadianb, S. 76 Bestforyou, S. 78 panophotograph, S. 80 krakenimages.com, S. 84 jd-photodesign, S. 86 photographee.eu, S. 87 deagreez, S. 90 Reese/peopleimages.com, S. 92 maylim, S. 95 Yuliia Sydorova, S. 97 LIGHTFIELD STUDIOS, S. 100 ytemha34, S. 102 N.Savranksa, S. 115 pressmaster, S. 116 Viacheslav Yakobchuk, S. 117 CameraCraft, S. 118 Rymden, S. 120 Studio Romantic, S. 122 weedezign, S. 129 rrice, S. 132 denis\_vermenko, S. 144 Andrii alle stock.adobe.com

S.10 hoch3media, S. 39 ana-tavares, S. 40 Studio Romantic, S. 52 Lynette alle Unsplash

S. 34 Ganz Twins, S. 61 Inside Creative House, S. 65 krakenimages.com, S. 107 Prostock-studio, S.110 krakenimages.com, S. 124 Milan Ilic Photographer, S. 133 Steve Cukrov alle Shutterstock

S. 43 fantareis, S. 98 mercierzeng, S. 88 jelenajdj, S. 105 matt\_86, S. 109 o\_kuzma, S. 131 Skitterphoto alle pixabay,

S. 45 Fritjof Vogt, S. 56 Maik Schwanke , S. 57 Hubert Brenner

# **Unsere Identität und unser Auftrag**

Unsere Volkshochschule ist die kommunale Erwachsenen- und Weiterbildungseinrichtung in Langenhagen. Rechtliche Grundlagen sind das Niedersächsische Erwachsenenbildungsgesetz und die Satzung der VHS.

Wir verstehen uns als innovative und lernende Organisation, die einen offenen Umgang nach innen und außen pflegt.

Wir fördern lebensbegleitendes Lernen und vermitteln Werte, Kenntnisse und Kompetenzen für persönliche und berufliche Herausforderungen. Dabei tragen wir gesellschaftlichen Veränderungen und dem demografischen Wandel Rechnung.

## **Unsere Werte**

Wir sind parteipolitisch und weltanschaulich neutral und gründen uns auf demokratische, humanistische Grundwerte. Wir legen Wert auf Chancengerechtigkeit, Toleranz und Pluralität, den nachhaltigen Umgang mit vorhandenen Ressourcen sowie die Vereinbarkeit von Familie und Beruf.

## **Unsere Ziele**

Wir entwickeln und realisieren politische, berufliche, kulturelle sowie allgemeine Bildungsangebote. Hierbei ermöglichen wir lebenslanges Lernen und betrachten dies als Grundlage für eine gute Lebensqualität sowie als Voraussetzung für ein erfolgreiches Berufsleben.

Allen Interessierten, unabhängig von Herkunft und sozialer Lage, unterbreiten wir Bildungsangebote zu erschwinglichen Preisen und ermöglichen somit soziale Teilhabe; Inklusion und Integration sind für uns handlungsleitend.

## **Unsere Fähigkeiten**

Wir sind ein eingespieltes Team mit einem großen Kenntnis- und Erfahrungsschatz; wir entwickeln unsere Kompetenzen und Fähigkeiten, die wir erfolgreich in der Programmplanung, Auswahl der Lehrkräfte, Öffentlichkeitsarbeit, Anmeldung und Veranstaltungsorganisation einsetzen.

Mit einem effizienten Qualitätsmanagement arbeiten wir kontinuierlich an der Optimierung unserer Standards, Arbeitsabläufe und Strukturen.

Gute Strukturen in der internen Kommunikation und Netzwerkarbeit, Kreativität und Engagement aller Beschäftigten sind unsere besonderen Merkmale.

Unsere qualifizierten Lehrkräfte kommen aus unterschiedlichen Bereichen, sie haben das für ihren Arbeitsbereich relevante Fachwissen, methodische Kompetenzen und nutzen moderne Lehrtechniken. Ihre Unterrichts- und Lebenserfahrung trägt entscheidend zum Gelingen von Lernprozessen bei. Das pädagogische VHS-Team unterstützt und fördert hierdurch die Bildungsprozesse.

## **Unsere Kunden**

Unsere Volkshochschule ist der Langenhagener Weiterbildungs- und Kommunikationsort für Menschen aller Nationen und sozialer Zugehörigkeit. Unser Angebot richtet sich an Erwachsene, Kinder und Jugendliche, an Langenhagener Schulen, Kindertagesstätten, Institutionen und Unternehmen – an alle Neugierigen und Lernwilligen.

## **Unsere Leistungen**

Wir entwickeln zweimal jährlich ein thematisch vielfältiges und bedarfsgerechtes Programmangebot, das kontinuierlich neuen Anforderungen angepasst wird. In einer Zeit des schnellen Wandels analysieren wir die gesellschaftlichen Veränderungen, greifen die sich

daraus ergebenden Bildungsbedürfnisse auf und setzen sie um.

Hierbei kooperieren wir mit zahlreichen Einrichtungen Langenhagens und in der Region Hannover.

Auf Nachfrage führen wir für besondere Zielgruppen maßgeschneiderte Angebote durch; zudem greifen wir die spezifischen Bedarfe der Kommune auf. Neben dem allgemeinen Bildungsprogramm bieten wir vielfältige Dienstleistungen an: Lehrgänge mit Zertifikatsabschluss, Abnahme von Sprachprüfungen, Lern- und Weiterbildungsberatung.

Inhalte und Ziele unserer Veranstaltungen sind im Programm explizit formuliert; zudem bieten wir pädagogische Beratung und Präsenz vor Ort an. Hierbei legen wir besonderen Wert auf Kundennähe und Erreichbarkeit.

Die Kommunikation mit den Teilnehmenden und deren Zufriedenheit sind uns wichtig; Wünsche und Anregungen werden ermittelt und bei auftretenden Problemen kundenfreundliche Lösungen gefunden.

Unseren Teilnehmenden ermöglichen wir gelingende Lernprozesse, wobei wir uns selbst als lernende Organisation begreifen. Die Qualität der Bildungsarbeit sichern wir durch einen kontinuierlichen Evaluationsprozess.

## **Unsere Ressourcen**

Unsere Basis ist die Kompetenz und das Engagement sowie das kreative Potential und die Motivation unserer haupt- und nebenberuflichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Unsere Unterrichtsräume sind erwachsenengerecht ausgestattet und bieten eine angenehme, lernfördernde Atmosphäre für unsere Teilnehmenden und Lehrkräfte. Wir verfügen über alle erforderlichen Medien und moderne Veranstaltungstechnik.

Die Arbeitsplätze im Büro und Homeoffice berücksichtigen die physischen und psychischen Bedarfe unserer Beschäftigten, ermöglichen effizientes und kreatives Arbeiten.

Unsere Arbeit finanziert sich aus Teilnahmeentgelten von Einzelpersonen und institutionellen Auftraggebern sowie aus Zuschüssen unserer Trägerin, der Stadt Langenhagen, sowie Bundes- und Landesmitteln.

## **Unsere Definition gelungenen Lernens**

Durch Aneignung, Erweiterung und Vertiefung von Kenntnissen entwickeln die Lernenden Fähigkeiten und Fertigkeiten. Neben fachlichen Inhalten und Qualifikationen ist der Erwerb individueller Handlungskompetenz das herausragende Ziel, um persönliche und berufliche Ziele zu erreichen.

Teilnehmende erfahren Lernen als Bereicherung, eignen sich Lernstrategien an, können diese nutzen und entwickeln ihre Selbstlernfähigkeit. Auch das gegenseitige Kennenlernen, der kommunikative Austausch in den Lerngruppen und das Knüpfen sozialer Kontakte unterstützen den Lernprozess. Hierbei kann Gelerntes angewandt, Haltungen und Einstellungen können überprüft und verändert werden.

Gelungenes Lernen dient als Basis zur persönlichen Entwicklung der Teilnehmenden, der Gestaltung und Bewältigung des eigenen Lebens und führt letztendlich zu einer Verbesserung der Lebensqualität. Unsere Aufgabe sehen wir darin, die Lernenden und die Lehrenden zu unterstützen, zu fördern und zu beraten sowie die entsprechenden Bedingungen bereitzustellen.

Wir erkennen gelungene Lernprozesse an positiven Rückmeldungen von Teilnehmenden und Lehrenden sowie durch erfolgreich absolvierte Lehrgänge und Prüfungen. Erfolgreiche, zufriedene Lernende kommen wieder, erweitern und vertiefen ihre Kompetenzen und empfehlen uns weiter.

# Datenschutzhinweise nach den Artikeln 13 und 14 der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO)

Die Volkshochschule Langenhagen nimmt den Schutz Ihrer persönlichen Daten sehr ernst. Wir behandeln Ihre personenbezogenen Daten vertraulich und entsprechend der gesetzlichen Datenschutzvorschriften sowie dieser Datenschutzerklärung.

Gemäß der Artikel 13 und 14 DSGVO teilt der Verantwortliche, wenn er personenbezogene Daten verarbeitet, der betroffenen Person Folgendes mit:

Verantwortlicher:	Datenschutzbeauftragter: Herr Leif Erichsen
Stadt Langenhagen	Hannoversche Informationstechnologien (HannIT) AöR
Der Bürgermeister	Hildesheimer Straße 47
Marktplatz 1	30169 Hannover
30853 Langenhagen	Telefon: 0511/70040-321
stadtverwaltung@langenhagen.de	E-Mail: Leif.Erichsen@HannIT.de
0511/7307-0	

## Kategorien personenbezogenen Daten, die verarbeitet werden

Name/Vorname, Adressdaten, Kontaktdaten (Tel./eMail), Bankverbindungsdaten, Vertragsdaten, Zahlungsdaten

## Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzen wir die angegebenen Kontakt daten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens.

## Kursanmeldung

Die bei Ihrer Anmeldung zum Kurs abgefragten personenbezogenen Daten werden zur Vertragserfüllung benötigt. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten kann kein Vertrag geschlossen werden. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden zeitlich begrenzt elektronisch gespeichert. Die Angabe zu Telefon und E-Mailadresse dient uns dazu, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden ausschließlich zur Vertragsdurchführung verwendet. Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers erteilen Sie uns ein SEPA-Lastschriftmandat.

Wenn Sie uns Ihre Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen (siehe AGB).

Für Online-Kurse benötigen wir Ihre E-Mail-Adresse, um Ihnen den Zugangslink zu schicken. Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich damit einverstanden. Mit der Teilnahme erklären Sie sich mit den Datenschutzrichtlinien des jeweiligen digitalen Tools einverstanden. Wir verwenden vhs.cloud und Zoom. Für die vhs.cloud ist ein Account/Login erforderlich. Falls Sie noch keinen Account haben, erhalten Sie von uns automatisch vor dem Kurs per E-Mail Ihre Logindaten.

## Newsletter

Wenn Sie unseren Newsletter beziehen möchten, benötigen wir von Ihnen eine E-Mail-Adresse. Mit der Bekanntgabe dieser Adresse erklären Sie, dass Sie mit dem Empfang des Newsletters einverstanden sind. Die Daten verwenden wir ausschließlich für den Versand der angeforderten Informationen und geben sie nicht an Dritte weiter.

Die erteilte Einwilligung zur Speicherung der Daten, der E-Mail-Adresse sowie deren Nutzung zum Versand des Newsletters können Sie jederzeit widerrufen.

## Kategorien von Empfängern der personenbezogenen Daten, Übermittlung an Drittland oder internationale Organisationen

Sofern eine anonymisierte Bearbeitung Ihrer Eingabe nicht möglich ist, werden Ihre personenbezogenen Daten – wenn Sie hierin eingewilligt haben oder eine entsprechende Rechtsgrundlage vorliegt – zur Aufklärung des von Ihnen vorgetragenen Sachverhalts oder im Rahmen der Aufgabenerledigung an die in Ihrem Fall betroffenen öffentlichen oder nicht-öffentlichen Stellen übermittelt. Die Daten werden nicht an ein Drittland oder an eine internationale Organisation übermittelt.

Wir geben Ihren Namen und Vornamen an die jeweilige Kursleitung zur Durchführung des Kurses weiter. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstutute

weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung.

Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und weitere erforderliche Daten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Diese Übermittlung beruht auf einer rechtlichen Verpflichtung. An die vhs.cloud werden nur Ihr Name und Ihre E-Mail-Adresse weitergegeben. Quelle, aus der die personenbezogenen Daten stammen Ihre eigenen Angaben in Ihrer Eingabe. Im Rahmen der Sachverhaltsaufklärung ist nicht auszuschließen, dass die in Ihrer Eingabe genannte Stelle zusätzliche oder abweichende personenbezogene Daten über Sie zur Verfügung stellt. Hierüber würden Sie im Rahmen einer Antwort rechtzeitig informiert.

## Folgen der Nichtbereitstellung der personenbezogenen Daten

Sofern eine anonymisierte Bearbeitung Ihrer Eingabe nicht möglich ist, hätte die Nichtbereitstellung der Sie betreffenden allgemeinen Personendaten zur Folge, dass die Aufgabenerledigung der oder des Datenschutzbeauftragten der Stadt Langenhagen nicht möglich wäre.

## Rechtsgrundlage(n) der Verarbeitung, ggf. berechtigtes Interesse

Soweit die Verarbeitung der Sie betreffenden personenbezogenen Daten für die Wahrnehmung einer Aufgabe der Stadt Langenhagen, die im öffentlichen Interesse liegt oder in Ausübung öffentlicher Gewalt erfolgt, die die Stadt Langenhagen übertragen wurde, erforderlich ist, dient Artikel 6 Absatz 1 Satz 1 Buchstabe e DSGVO als Rechtsgrundlage für die Verarbeitung.

## Speicherdauer und Löschung

Die Sie betreffenden personenbezogenen Daten werden nach Maßgabe der Artikel 17 und 18 DSGVO gelöscht oder in ihrer Verarbeitung eingeschränkt. Ihre bei uns verarbeiteten Daten werden gelöscht, sobald sie für ihre Zweckbestimmung nicht mehr erforderlich sind und der Lösung keine gesetzlichen Aufbewahrungspflichten entgegenstehen. Sofern Ihre Daten nicht gelöscht werden, weil sie für andere und gesetzlich zulässige Zwecke erforderlich sind, wird deren Verarbeitung eingeschränkt.

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahren aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung gesperrt. Ihre Daten, die Sie uns 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.

Ihre freiwillig eingegebenen Daten im Online-Kurs der vhs.cloud werden 6 Monate nach dem Kurs-Ende gelöscht. Ihr Account zur vhs.cloud bleibt erhalten. Sie können Ihren Account jederzeit selbst löschen.

## Ihre Rechte zur Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten (nach DSGVO)

Art. 15 - Recht auf Auskunft	Art. 18 - Recht auf Einschränkung der Verarbeitung
Art. 16 - Recht auf Berichtigung	Art. 20 - Recht auf Datenübertragbarkeit
Art. 17 - Recht auf Löschung	Art. 21 - Widerspruchsrrecht gegen die Verarbeitung

Sie haben gemäß Artikel 7 Absatz 3 DSGVO das Recht, eine etwaige gegenüber der Stadt Langenhagen abgegebene Einwilligung jederzeit zu widerrufen. Durch den Widerruf der Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt.

Unbeschadet eines anderweitigen verwaltungsrechtlichen oder gerichtlichen Rechtsbehelfs steht Ihnen gemäß Artikel 77 DSGVO das Recht auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde zu.

Aufsichtsbehörde: Landesdatenschutzbeauftragte Niedersachsen  
Prinzenstraße 5 | 30159 Hannover | [www.lfd.niedersachsen.de](http://www.lfd.niedersachsen.de)

**Die ausführliche Datenschutzerklärung finden Sie auf unserer Webseite:**

**<https://www.vhs-langenhagen.de/datenschutz>**



## **Ein zweites Leben für Ihr Smartphone oder Tablet**

### **Altgeräte spenden für Hummeln, Bienen und Co.**

Bereits seit 2021 sammeln wir alte Handys, Smartphones und Tablets – und wir sammeln weiter!

Da die erste Sammelaktion endete, haben wir uns 2022 auf die Suche gemacht, um Ihnen weiterhin eine Möglichkeit zu geben, alte Geräte aus den Schränken zu holen und wertvolle Metalle darin recyceln zu lassen.

Unser Glück fanden wir beim NABU, der deutschlandweit eine Handysammelaktion organisiert, die neben dem Recycling der Geräte zugleich Spenden für den Naturschutz sichert. Denn für die gesammelten Handys spendet die Telefónica Deutschland Group dem NABU jährlich Geld, das in den Insektenfond des NABU fließt.

Wir sammeln alle Arten von Handys, Smartphones und sogar alte Tablets – gerne mit Zubehör (Netzteil, Ladekabel, Akku, Headset), jedoch nicht einzelne Akkus.

Unsere Sammelbox finden Sie in unserer vhs-Geschäftsstelle in der Stadtparkallee 35.  
Auch beim NABU Langenhagen e.V. können Sie Handys abgeben.

Bei Ihrer Spende ist die Datensicherheit weiterhin gewährleistet:  
Die Recyclingpartner AfB hält die gesetzlichen Bestimmung ein und wird zertifiziert.  
Dennoch ist es einen Schritt sicherer, wenn Sie selbst bereits die persönlichen Daten löschen und Speicherkarten sowie die SIM-Karte entfernen.



# LOB & KRITIK

Ihre Meinung ist uns wichtig!

Wir freuen uns, wenn Sie uns mitteilen, was Ihnen gut gefallen hat, um für Sie und andere mehr solcher schönen Lernmomente anzubieten.

Ebenso werden wir unser Bestes geben,  
bei einer Beschwerde die Situation zu verbessern.

Melden Sie sich telefonisch, per E-Mail oder über das Online-Formular auf unserer  
Webseite.

0511 7307 9710 | [info@vhs-langenhagen.de](mailto:info@vhs-langenhagen.de)  
<https://www.vhs-langenhagen.de/service/lob-kritik>

In Sekunden alle Veranstaltungen nach dem Wunschkurs durchsuchen.  
Mehrere Kurse zugleich buchen und direkt weitere Personen anmelden.

Das geht online mit unserer Kurssuche:

**[www.vhs-langenhagen.de](http://www.vhs-langenhagen.de)**

**Natürlich sind wir auch weiterhin persönlich für Sie da.**

Volkshochschule Langenhagen | Geschäftsstelle: Stadtparkallee 35

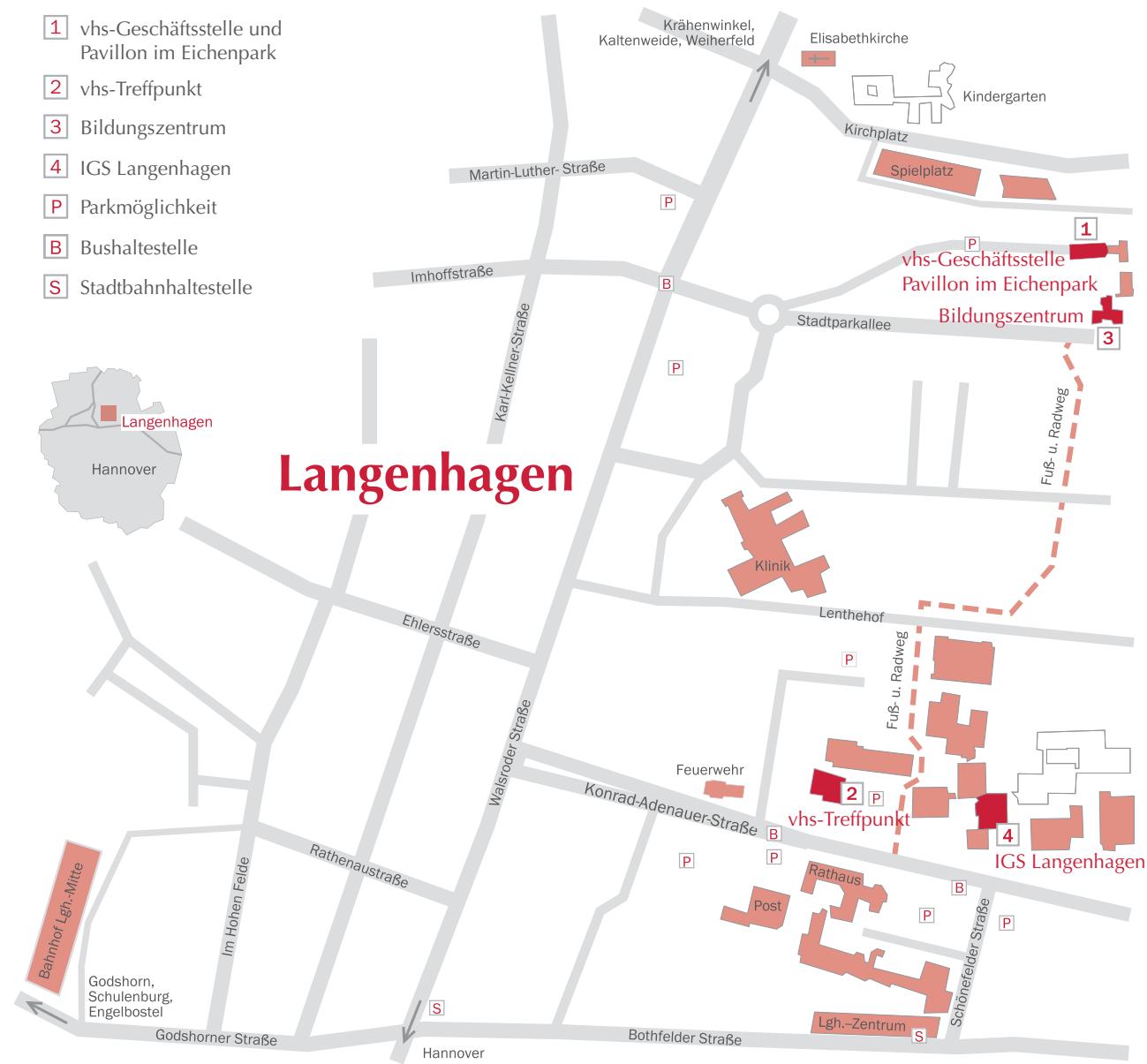
Montag - Freitag von 9 bis 12 Uhr sowie Dienstag und Donnerstag 15 bis 18 Uhr

[info@vhs-langenhagen.de](mailto:info@vhs-langenhagen.de) | 0511 7307 9710

- 1** vhs-Geschäftsstelle und Pavillon im Eichenpark
- 2** vhs-Treffpunkt
- 3** Bildungszentrum
- 4** IGS Langenhagen
- P** Parkmöglichkeit
- B** Bushaltestelle
- S** Stadtbahnhaltestelle



## Langenhagen



Bitte beachten Sie mögliche Beeinträchtigungen bei der Anfahrt aufgrund von Baustellen.  
Aktuelle Informationen finden Sie auf unserer Website [www.vhs-langenhagen.de](http://www.vhs-langenhagen.de)