VHS - PROGRAMM

Frühjahr / Sommer

2011

LANGENHAGEN
bewegt

VOLKSHOCHSCHULE
Langenhagen

Veranstaltungsorte der VHS Langenhagen:

- **VHS Bildungszentrum Eichenpark**
  Stadtparkallee 31
- **VHS-Unterrichtsräume im „Pavillon im Eichenpark“**
  Stadtparkallee 35
- **VHS-Unterrichtsräume im „Treffpunkt“**
  Konrad-Adenauer-Straße 15
- **Schulzentrum**
  Konrad-Adenauer-Straße 21-23
- **Brinker Schule**
  Angerstraße 12
- **daunstärs**
  Konrad-Adenauer-Straße 15
- **Dorfgemeinschaftshaus Schulenburg**
  Amtsweg 8
- **kunstverein Langenhagen e.V.**
  Walsroder 91 A
- **Musikschule**
  Walsroder Straße 91 B
- **Mehr-Generationen-Haus / Mütterzentrum**
  Konrad-Adenauer-Straße 15
- **Rathaus**
  Marktplatz 1 / Konrad-Adenauer-Straße
- **Schule Engelbostel**
  Klusmoor 6
- **Schule Godshorn**
  Rährweg 20
- **Schule Kaltenweide**
  Am Osterberg 1
- **Stadtarchiv**
  Rohdehof 20
- **Tanzschule Gerberding Fun & Dance**
  Am Pferdemarkt 9D

Titelfoto:
© PantherMedia / Uwe Reis

Liebe Leserin, lieber Leser,

"Ich hatte schon als Knabe mir den Gedanken angeeignet, daß die Vervollkommnung der Zweck der Schöpfung wäre ... und das Bestreben, nie auf einen Augenblick hienieden still zu stehen, und immer unaufhörlich einem höhern Grade von Bildung entgegenzuschreiten, ward bald das einzige Prinzip meiner Tätigkeit. *Bildung* schien mir das einzige Ziel, das des Bestrebens, *Wahrheit* der einzige Reichtum, der des Besitzes würdig ist." *(Kleist an Wilhelmine v. Zenge im März 1801).*

Bildung, "Wahrheit" und "nie auf einen Augenblick hienieden still zu stehen" sind nicht nur im Kleist-Jahr 2011 leitende Aspekte unserer Arbeit! Wir freuen uns, Ihnen mit unserem Frühjahrs-Programm 2011 ein vielfältiges Themenangebot vorstellen zu können, in der Zuversicht, dass auch Ihre Interessen von unseren Planungen berücksichtigt werden.
Das Semester beginnt am Sonntag, dem 6. Februar 2011, um 11.00 Uhr, im daunstärs mit Uwe Janssen und Imre Grimm, den bekannten HAZ-Kolumnisten und ihrem neuen satirisch-hintersinnigen Programm "Friese, Freude, Feierkuchen!"
Dass nicht alles in unserer Gesellschaft Friede, Freude, Eierkuchen ist, wollen wir in zahlreichen Einzelveranstaltungen diskutieren: Am 27. Januar wird Meinhard Miegel mit seinem Buch "Exit - Wohlstand ohne Wachstum" zu uns kommen - wir erwarten Kurt Biedenkopf mit einer Lesung zu "Ihr habt die Wahl! Verantwortung oder Bevormundung" - und am 11. Mai freuen wir uns, anknüpfend an das bereits 2010 von uns als Schwerpunkt behandelte Thema Jugendarmut - Jugendkriminalität, Dirk Baier vom Kriminologischen Forschungsinstitut Hannover mit seiner großen Studie zu Jugendlichen in Deutschland als Opfer und Täter von Gewalt begrüßen zu dürfen.

Im 11. Stadtgespräch am 14. April stellen wir erneut das Thema ‚Kindheit in Langenhagen' in den Mittelpunkt und wollen mit dem Fachbereich Jugend, Familie und Soziales Optionen für eine ganztägige Betreuung von Kindern vorstellen: "Zeit für mehr - ganztägig lernen!" Sie alle sind herzlich eingeladen, als Eltern, Großeltern, Kinder, Lehrer, Erzieherinnen Ihre Meinung zu äußern und Ideen zusammenzutragen.

Da wir ehrenamtliche Aktivitäten gerne fördern, laden wir die Inhaber/innen der EhrenamtsCard zu verschiedenen Einzelveranstaltungen kostenfrei ein - lassen Sie sich von uns beraten!

Im Jahr der Kommunalwahl haben wir erneut die Absicht, Jugendliche für die Bedeutung aktiver politischer Teilhabe zu sensibilisieren und planen am 2. September einen Kommunalpolitischen VHS-Aktionstag: "Sei wählerisch, nutze Deine Stimme" - aber wir wollen auch 50 Jahre zurückschauen und mit einer Ausstellung im >vhs-Treffpunkt< an den Bau der Berliner Mauer am 13.8.1961 erinnern.

Zahlreiche weitere interessante Veranstaltungen warten darauf, von Ihnen entdeckt, diskutiert und erlebt zu werden: Seien es die "Ernährungsdiktatur" mit Tanja Busse am 7. April oder philosophische Fragestellungen ebenso wie Aspekte rund um seelische Balance oder die Reflexion in unseren Gesprächs- und Literaturkreisen.

Mit dem Projekt ‚Fit für Leitungsaufgaben - ein Lehrgang für Frauen' wollen wir Maßstäbe in der nach wie vor erforderlichen besonderen beruflichen Förderung von Frauen setzen und auf das von der EU geförderte Programm IWiN (Individuelle Weiterbildung in Niedersachsen) aufmerksam machen. Hier weisen wir gerne darauf hin, dass auch in diesem Jahr, am Freitag, 11. März 2011, unser Frauenkulturfest stattfinden wird und wir Ihnen das Programm hierzu Anfang Februar in einer Sonderveröffentlichung vorstellen werden.

Ob es web 2.0 ist oder die Sprache in Ihrem Traumurlaubsland - ein Kochkurs, der alle Sinne anregt oder der Wunsch, endlich etwas Entspannendes für sich zu tun - bei uns finden Sie für nahezu alle Bedürfnisse ein Angebot ... und wenn es Sie in die Ferne zieht, dann lassen Sie sich von einer unserer Studienreisen inspirieren!

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme an unseren Veranstaltungen und auf anregende gemeinsame Diskussionen!

Ihre

Annette v. Schlieglitz

Mit allen Kolleginnen und Kollegen

0 Allgemeine Hinweise

Anmeldung/Allgemeine Hinweise	Seite	4-6
Beiratsmitglieder	Seite	3
Leitbild der Volkshochschule	Seite	7
Bildungsurlaube	Seite	127
VHS-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter	Seite	3
Stichwortverzeichnis	Seite	128,129
Terminkalender der Einzel- und Wochenendveranstaltungen	Seite	130-132
Veranstaltungsorte	Seite	U2
Wegbeschreibung Eichenpark	Seite	U3

1 Politik und Gesellschaft, Welt und Umwelt

Politik - Gesellschaft, Geschichte	Seite	9-13
EFRE-Projekt: LernZeitAlter	Seite	14,15
Recht	Seite	16-19
Haus und Garten	Seite	20
Gesprächskreise	Seite	21,22
Psychologie und Pädagogik	Seite	23-29
Philosophie und Religion	Seite	30,31
Junge VHS	***Seite***	***32-34***

2 Kunst, Kultur und Kreativität

Literatur und Theater	Seite	35-37
Musik	Seite	37
Kunst- und Kulturgeschichte	Seite	38,39
Zeichnen und Malen	Seite	40-42
Kreative Techniken	Seite	43-45
Mode und Schneidern	Seite	45
Studienfahrten, Studienreisen	Seite	46,47
Diavorträge und Exkursionen	Seite	48
Segeln, Motorrad, Boule	Seite	49-52

3 Gesundheit, Entspannung und Bewegung

Ernährung	Seite	53-57
Gesundheit, Heilverfahren	Seite	58-64
Entspannung, Körpererfahrung	Seite	65-73
Bewegung, Tanz	Seite	74-80

4 Sprache, Land und Leute

Integrationskurse	Seite	81
Europäischer Referenzrahmen	Seite	82
Sprachprüfungen	Seite	83
Deutsch	Seite	84,85
Lesen und Schreiben	Seite	84
Englisch	Seite	85-88
Französisch	Seite	89
Italienisch	Seite	90
Spanisch	Seite	91,92
Weitere Sprachen	Seite	93

5 Arbeit, Beruf und Wirtschaft

Kommunikation und Rhetorik	Seite	95-98
Organisation und Management	Seite	99
Weiterbildung für Kitas	Seite	100,101
vhs Concept	Seite	102
Maschineschreiben	Seite	103
Buchführung/Rechnungswesen	Seite	104
EDV	Seite	105-126

www.vhs-langenhagen.de

Postanschrift	Volkshochschule Langenhagen Marktplatz 1 30853 Langenhagen	
Trägerin	Stadt Langenhagen	
Beirats-mitglieder	Joachim Balk Michael Bechtloff Ute Biehlmann-Sprung Dr. Roland Bretschneider Irina Brunotte Marco Brunotte Silvia Gerke	Ralf Jurczyk Christa Leske Ingrid Otto Gesine Saft Anja Sander Gabriele Spier
Leitung	Dr. Annette v. Stieglitz stieglitz@vhs-langenhagen.de	Tel. 73 07 9700
Programmbereichs-leitungen	Bernhard Blauert-Segna blauert@vhs-langenhagen.de	Tel. 73 07 9708
	Susanne Braun braun@vhs-langenhagen.de	Tel. 73 07 9709
	Susanne Heinrichs heinrichs@vhs-langenhagen.de	Tel. 73 07 9704
	Shirin Schikowsky schikowsky@vhs-langenhagen.de	Tel. 73 07 9703
	Volker Seemann seemann@vhs-langenhagen.de	Tel. 73 07 9707
Verwaltungs-leitung	Marion Bienert bienert@vhs-langenhagen.de	Tel. 73 07 9714
Verwaltungs-mitarbeiterinnen und -mitarbeiter	Karl-Heinz Eickmann Sandra Hillebrand-Schmidt Mara Hoppe Nilgün Bitirim	Tel. 73 07 9712 Tel. 73 07 9710 Tel. 73 07 9715 Tel. 73 07 9701
Bürgerschaftliches Engagement	Christel Kolossa-Saris kolossa@vhs-langenhagen.de	Tel. 73 07 9702
Hausdienste	Jörg Büttner, Thorsten Grabowski, Uwe Westphal	0172 4233748 0172 5457559 0172 5457548
	VHS-Räume im Treffpunkt, Konrad-Adenauer-Str. 15	Tel. 7307 9815
	Bildungszentrum Eichenpark, Stadtparkallee 31	Tel. 7307 9730

vhs-Geschäftsstellen:

im >Pavillon im Eichenpark<
Stadtparkallee 35
Tel. (0511) 7307 9710 - 9715
Fax (0511) 7307 9716 + 9718

im >vhs-Treffpunkt<
Konrad-Adenauer-Str. 15
Tel. (0511) 7307 9787

Anmeldemöglichkeiten / Öffnungszeiten der VHS-Geschäftsstellen:

info@vhs-langenhagen.de

im Eichenpark:	montags - freitags **sowie** dienstags + donnerstags	9.00 - 12.00 Uhr 15.00 - 18.00 Uhr
im >vhs-Treffpunkt<:	dienstags und donnerstags **sowie** donnerstags nachmittags	9.00 - 12.00 Uhr 15.00 - 18.00 Uhr

(montags, mittwochs und freitags geschlossen)

Während der Schulferien bleibt die VHS-Geschäftsstelle im Treffpunkt geschlossen.

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.

Nutzen Sie bitte auf jeden Fall die Beratungsmöglichkeiten, wenn Sie zum ersten Mal bei uns einen **Sprach- oder EDV-Kursus** belegen möchten oder Prüfungen ablegen wollen.
- Beratungstermine Sprachen siehe Seite 94,
  Sprachprüfungen siehe Seite 93

Anmeldungen sind ab sofort möglich!

Allgemeines

Die Volkshochschule 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.

Anmeldungen

Für a l l e Veranstaltungen der Volkshochschule ist eine v o r h e r i g e Anmeldung erforderlich.

Die Anmeldungen sind personenbezogen und nicht übertragbar.
Füllen Sie bitte für jede Person und für jede Veranstaltung ein gesondertes Formular aus.
Anmeldekarten finden Sie in diesem Programm.
Für **gebührenfreie Veranstaltungen** kann die Anmeldung auch telefonisch erfolgen.

So können Sie sich anmelden

Ab sofort:

→ **persönlich**
während der Öffnungszeiten der VHS-Geschäftsstellen (siehe Seite 3)

→ **schriftlich**
unter Anerkennung der VHS-Anmeldebedingungen und mit Abbuchungsermächtigung

→ **per Fax**
unter Anerkennung der VHS-Anmeldebedingungen und mit Abbuchungsermächtigung

→ **per eMail**
unter Anerkennung der VHS-Anmeldebedingungen und mit Abbuchungsermächtigung

Anmeldebestätigung

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung und können – sofern Sie keine Nachricht von uns erhalten – an der Veranstaltung teilnehmen. Selbstverständlich informieren wir Sie, wenn die gewünschte Veranstaltung bereits belegt ist oder Zeit- bzw. Raumänderungen erforderlich sind.

Persönliche Anmeldung

Bei einer persönlichen Anmeldung:

a) erfahren Sie sofort, ob Ihre Anmeldung angenommen werden kann oder ob die Veranstaltung bereits ausgebucht ist und haben dann gegebenenfalls noch andere Wahlmöglichkeiten.
b) können Sie sich beraten lassen.

Wenn Sie eine **Gebührenermäßigung** oder einen **Gebührenerlass** beantragen möchten, muss dies direkt bei der Anmeldung unter Vorlage entsprechender Nachweise geschehen (**s. auch Hinweise** unter „Gebührenermäßigung“ **auf Seite 5**).

Anmeldung per Post

Eine Gebührenermäßigung bzw. einen Gebührenerlass können Sie unter Vorlage entsprechender Nachweise mit Ihren Anmeldeformularen auch in den **Verwaltungsstellen der Ortschaften** beantragen. Die Anmeldungen gehen dann an die Volkshochschule und werden wie briefliche Anmeldungen weiterbearbeitet.

Ihre Anmeldeformulare können Sie uns auch zusenden oder in den Briefkasten einwerfen; in diesem Fall ist eine Abbuchungsermächtigung erforderlich. **Beizufügen ist ein** entsprechender **Nachweis**, wenn eine Gebührenermäßigung/eine Gebührenbefreiung beantragt wird.

Bitte senden Sie uns Ihre Anmeldekarte aus Sicherheitsgründen in einem geschlossenen Umschlag.

Anmeldung per Fax

Sie können uns Ihre Anmeldung zusammen mit einer Abbuchungsermächtigung unter Anerkennung unserer Anmelde- und Teilnahmebedingungen auch faxen:
Fax–Nr. 0511/7307 9716 + 9718
oder

Anmeldung per eMail

uns eine eMail senden an die Adresse
info@vhs-langenhagen.de

Teilnahmegebühren

Die Gebühren sind bei den einzelnen Veranstaltungen ausgewiesen; **ein zweiter Betrag** ohne weitere Angaben ist die ermäßigte Gebühr (siehe dort).
Die Bearbeitungsgebühr und evtl. Materialkosten, die auch bei Vorlage des Langenhagen-Passes zu zahlen sind, sind mit "**Lgh.-Pass**" gekennzeichnet.

Die Teilnahmegebühren werden mit der Anmeldung fällig und sind im Voraus zu zahlen.

Die Gebühren können Sie auf folgende Weise entrichten:

a) Sie zahlen bei der persönlichen Anmeldung den Betrag **bar**
oder
b) Sie ermächtigen die Volkshochschule, die Gebühr **einmalig** von Ihrem **Konto abzubuchen**; dies erfolgt in der Regel unmittelbar vor Beginn der Veranstaltung.

Gebührenermäßigung und Gebührenerlass

Aus finanziellen Gründen soll niemand auf die Teilnahme an einer VHS-Veranstaltung verzichten müssen. Deshalb hat der Rat der Stadt die Möglichkeit eingeräumt, eine Gebührenermäßigung bzw. einen Gebührenerlass zu gewähren.
Dies kann bei einer Vielzahl von Veranstaltungen **auf Antrag** und **unter Vorlage entsprechender Nachweise** erfolgen für:

Gebührenermäßigung

a) Auszubildende, Studierende, Schülerinnen und Schüler
b) Wehr- und Zivildienstleistende
c) Empfängerinnen und Empfänger von Arbeitslosenunterstützung, laufender Hilfe zum Lebensunterhalt, 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.

Gebührenerlass

Die Gebühren werden bei Vorlage des Langenhagen-Passes, der im Sozialamt beantragt werden kann, bei Veranstaltungen, die der sprachlichen Integration und Weiterbildung dienen, erlassen.
Es wird jedoch eine **Bearbeitungsgebühr** von **10,- €** je Kursus, Seminar, Wochenendseminar und Bildungsurlaub erhoben; Material- und Fahrtkosten etc. sind in voller Höhe zu zahlen.

Beantragung von Gebührenermäßigung und Gebührenerlass

Ein Antrag auf Gebührenermäßigung 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.**

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

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

Sofern bei Veranstaltungen nur eine Gebühr angegeben ist, erfolgt keine Ermäßigung und kein Gebühren-Erlass!

Gebührenerstattung

a) Gebühren werden grundsätzlich nur zurückgezahlt bzw. nicht fällig, wenn ein Angebot durch die 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 Gebührenerstattung bzw. Nichteinzug gemäß Abschnitt b) wird eine Einschreibegebühr fällig bzw. einbehalten:

- 5,- € bei einer Gebühr bis zu	15,- €
- 10,- € bei einer Gebühr bis zu	50,- €
- 15,- € bei einer Gebühr über	50,- €

Bei Studienfahrten, Exkursionen usw. werden außerdem die der VHS in Rechnung gestellten Beträge einbehalten.

Datenerfassung/ Datenschutz

Die Angaben auf dem Anmeldeformular werden von der VHS ausschließlich zur organisatorischen Abwicklung und zu statistischen Zwecken erfasst. Ihre Adresse, eMail-Adresse und Telefonnummer dürfen für künftige Semester gespeichert bleiben. Diese Einwilligung können Sie mit Wirkung für die Zukunft jederzeit **schriftlich** widerrufen.
Alle Kursunterlagen werden gem. Datenschutzrichtlinien nach fünf Jahren vernichtet.
Die Teilnahme an VHS-Veranstaltungen ist nur möglich, wenn dies von Ihnen akzeptiert wird; ansonsten können Sie das Angebot der VHS nicht wahrnehmen.

Absage von Veranstaltungen

Unsere Veranstaltungen können in der Regel nur stattfinden, wenn die vorgeschriebene Zahl der Teilnehmenden erreicht ist.
Wir informieren Sie rechtzeitig, wenn eine Veranstaltung abgesagt werden muss.

Wechsel von Unterrichtsorten und Lehrkräften

Aus organisatorischen Gründen kann es zu einem Wechsel des Unterrichtsortes kommen. Hierüber informieren wir Sie ggf. rechtzeitig.
Bei Ausfällen von Lehrkräften behält die VHS sich vor, eine geeignete Ersatzkraft mit der Durchführung der Veranstaltung zu betrauen.
Die Volkshochschule ist mit Veranstaltungen auch in Schulen und anderen Einrichtungen zu Gast.

Ordnung in den Räumen

Wir bitten Sie,
- alle Räume und Einrichtungen pfleglich zu behandeln,
- in allen Unterrichtsgebäuden **nicht zu rauchen**,
- die benutzten Räume in ordnungsgemäßem Zustand zu verlassen.

Wenden Sie sich bei Fragen bitte an die Hausmeister.

Kritik und Beschwerden

Pannen lassen sich leider nicht immer vermeiden. Wenn Sie Kritik oder Beschwerden haben, wenden Sie sich bitte an die Leiterin/den Leiter der Veranstaltung oder an die VHS.

Unterrichtsfreie Zeiten

Wenn nicht anders im Arbeitsplan ausgewiesen, sind die folgenden Zeiten unterrichtsfrei:

31.01.11 + 01.02.11	Halbjahresferien
16.04.11 - 30.04.11	Osterferien
03.06.11 + 14.06.11	Himmelfahrt / Pfingsten
07.07.11 - 17.08.11	Sommerferien

Unser Service

Wenn Sie Fragen zu Veranstaltungen haben, beraten wir Sie gern. Sollten Sie feststellen, dass die von Ihnen besuchte Veranstaltung nicht geeignet ist, werden wir gemeinsam versuchen, ein passendes Angebot zu finden.

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

Verschenken Sie VHS-Kurse: Gutscheine erhalten Sie in der VHS-Geschäftsstelle im Eichenpark.

Unsere Lehrkräfte

Wir setzen ausschließlich qualifizierte Lehrkräfte ein: unsere Kursleiterinnen und Kursleiter haben das für ihren Arbeitsbereich relevante Fachwissen, sind pädagogisch geschult und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil.

Identität und Auftrag

Die Volkshochschule ist die kommunale Weiterbildungseinrichtung der Stadt Langenhagen. Unsere Arbeitsgrundlagen sind das Niedersächsische Erwachsenenbildungsgesetz sowie die Satzung der Volkshochschule.

In einer Zeit ständigen und schnellen Wandels bietet die Volkshochschule den Bürgerinnen und Bürgern Langenhagens die Möglichkeit, die für neue persönliche und berufliche Herausforderungen erforderlichen Kenntnisse und Fertigkeiten, Orientierungen und Qualifikationen zu erwerben.

Unser Auftrag ist es daher, soziale Veränderungen zu analysieren, den sich daraus ergebenden gesellschaftlichen Weiterbildungsbedarf sowie die persönlichen Bildungsbedürfnisse aufzugreifen und programmatisch umzusetzen.

Unsere Werte

Die Volkshochschule Langenhagen ist weltanschaulich und parteipolitisch neutral. Sie unterstützt Toleranz und demokratisches Miteinander in unserer Gesellschaft.

Wir fühlen uns zudem folgenden Werten verpflichtet:

- dem humanistischen Menschenbild
- dem Prinzip des lebenslangen Lernens
- der Emanzipation und Integration aller gesellschaftlichen Gruppen
- der Förderung der Vereinbarkeit von Familie und Beruf.

Allgemeine Ziele

Es ist unser Ziel, allen Bevölkerungsgruppen und -schichten - unabhängig von Herkunft und sozialer Lage - ein thematisch und methodisch breit gefächertes Bildungsangebot zu erschwinglichen Gebühren zu unterbreiten. Besonders verpflichtet fühlen wir uns bildungsferneren Bevölkerungsgruppen und deren sozialer Integration.

Kunden- und Gemeinwohlorientierung sowie Qualitäts- und Kostenbewusstsein sind ein wesentliches Merkmal unserer Arbeit. Als öffentlicher Dienstleistungsbetrieb für Bildung, Qualifikation und Kultur tragen wir zur Steigerung der Lebensqualität und zur wirtschaftlichen Stärkung Langenhagens bei.

Unsere Kunden

Unser Bildungsangebot wendet sich an alle Erwachsenen, Kinder und Jugendliche in und außerhalb Langenhagens.

Für Betriebe, für Schulen und Kindertagesstätten sowie für Vereine und andere Einrichtungen führen wir maßgeschneiderte Bildungsveranstaltungen durch.

Gelungenes Lernen

Lernen ist das Werk meiner selbst - dies gilt für den Prozess und für das Ergebnis von Lernen.

Aufgabe der Volkshochschule und ihrer Lehrenden ist es, dabei zu unterstützen, zu beraten, zu fördern und die entsprechenden Bedingungen bereitzustellen. Gelungenes Lernen zielt auf die persönliche Entwicklung und Orientierung. Durch Aneignung, Erweiterung und Vertiefung von Kenntnissen entwickeln die Lernenden Fähigkeiten und Fertigkeiten. Dabei geht es sowohl um fachliche Inhalte und Qualifikationen als auch um überfachliche Kompetenzen und Haltungen.

Dazu gehören: Neugier und Offenheit, Verstehen und Verständigung, Analyse und Bewertung sowie Reflexion und auch Revision des Gelernten. Gelungenes Lernen schließt den Prozess des Lernens selbst mit ein: Die Aneignung und das Beherrschen von Lernstrategien, die Weiterentwicklung der Selbstlernfähigkeiten und die Kommunikationsfähigkeit in einer Lerngruppe.

Zum gelungenen Lernen gehört, dass die vorgegebenen und im Verlaufe des Lernprozesses vereinbarten oder die selbst gesetzten Ziele erreicht werden: Die Lernenden gewinnen Kompetenzen zur Gestaltung und zur Bewältigung des eigenen Lebens; sie verstehen Lernen als Bereicherung und können diese nutzen.

Unsere Fähigkeiten

Die Volkshochschule Langenhagen verfügt über professionelle, effiziente Verwaltungs-, Management- und Unterrichtsstrukturen. Service und Organisation arbeiten verlässlich, kompetent und kundenfreundlich.

Die Leitung und das hauptberufliche pädagogische Personal sind Experten bei der Ermittlung von Bildungsbedarf und Bildungsbedürfnissen, bei der Entwicklung, Durchführung und Evaluation pädagogischer Konzepte sowie bei der Beratung von Kundinnen und Kunden.

Das Verwaltungspersonal und die Hausmeister besitzen die für ihren Arbeitsbereich erforderliche Kompetenz und gewährleisten einen zuverlässigen und reibungslosen Organisationsablauf.

Unsere Unterrichtenden haben das für ihren Arbeitsbereich relevante Fachwissen, sind didaktisch und methodisch geschult und nehmen regelmäßig an Fortbildungsveranstaltungen teil.

Unsere Leistungen

Die Volkshochschule führt thematisch breit gefächerte und methodisch vielfältige Bildungsveranstaltungen durch.

Die Mehrzahl unserer Veranstaltungen wird in unserem halbjährlich erscheinenden Programm sowie im Internet präsentiert. Aus aktuellem Anlass sowie bei entsprechender Nachfrage führen wir auch zusätzliche Veranstaltungen durch. Zusätzlich bieten wir persönliche Bildungsberatung sowie Beratung bei Organisations- und Qualitätsentwicklung.

Unser haupt- und nebenberufliches Personal nimmt regelmäßig an Weiterbildungsveranstaltungen teil.

Die Volkshochschule unterzieht sich kontinuierlicher Qualitätssicherung, Evaluation und Organisationsentwicklung.

In der Stadt Langenhagen und in der Region Hannover stellen wir durch unseren Beitrag zu Qualifikation und Bildung, zu gesellschaftlicher Integration sowie zu haupt- und nebenberuflicher Beschäftigung einen wichtigen Sozial- und Wirtschaftsfaktor dar.

Unsere Ressourcen

Unsere wichtigsten Ressourcen sind die Kompetenz und die Kreativität unserer haupt- und nebenberuflichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Wir verfügen über zwei Geschäftsstellen sowie über eigene, erwachsenengerechte und mit modernen Medien ausgestattete Unterrichtsräume.

Unsere Arbeit finanziert sich aus Teilnahmegebühren von Einzelpersonen und institutionellen Auftraggebern sowie aus Zuschüssen seitens unserer Trägerin, der Stadt Langenhagen, und des Landes Niedersachsen.

Semesterauftakt:

101.01

Sonntag, 06.02.11
11.00 Uhr
8,- €

>daunstärs<

Janssen & Grimm:

Friese, Freude, Feierkuchen!

Die Welt ist nicht schlecht, sie benimmt sich nur manchmal wie die Axt im Walde. Das kann man an-, hin- oder zurücknehmen. Man kann aber auch aktiv etwas dagegen tun. Ein altes Hausrezept ist "Friese, Freude, Feierkuchen!", das neue Programm mit den drei F.

Es enthält die Wirkstoffe Wort, Ton und Bild und wird über Ohr und Auge eingenommen. "FFF" wirkt binnen zwei Stunden und lässt erst Tage später wieder nach.

Nach "Leben ohne Ding" und "Sieht aus wie Absicht" kommt nun das dritte Aktivleseprogramm der HAZ-Kolumnisten Uwe Janssen und Imre Grimm.
Natürlich wieder mit Musik und einem unkontrollierten Hang zum kultivierten Kalauer.

Fiel Fergnügen mit den drei F.
In der Pause gibt es Kaffee und Feierkuchen.

Langenhagener Frauenkulturfest am 11. März 2011

Am 8. März wird weltweit der Internationale Frauentag begangen. Auch wir werden diesen Anlass feiern: mit dem Frauenkulturfest am 11. März. Dieser Tag soll Frauen aus verschiedenen Bereichen eine Plattform bieten, sich und ihre Leistungen einer Öffentlichkeit zu präsentieren. Zu erwarten sind wieder diverse Genüsse für Auge und Ohr, und auch für das leibliche Wohl wird gesorgt sein.

Das ausführliche Programm zum Frauenkulturfest erscheint Anfang Februar.

104.01 **Vortrag und Gespräch mit Prof. Dr. Meinhard Miegel**

EXIT - Wohlstand ohne Wachstum

Nachholtermin der am 02.11.10 ausgefallenen Veranstaltung

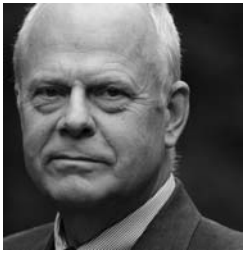
Donnerstag, 27.01.11
19.00 Uhr
8,- €

>Ratssaal<

- in Zusammenarbeit mit der Buchhandlung C. Böhnert

Das Wachstum der Wirtschaft ist zur Ersatzreligion unserer Gesellschaft geworden. Vielen gilt es als Voraussetzung für Wohlstand, persönliches Glück und ein funktionierendes Gemeinwesen.

Doch was ist, wenn es kein Wachstum mehr gibt? Was kann, was sollte an seine Stelle treten, um uns ein erfülltes Leben zu ermöglichen?



Dass die beispiellose Wachstumsepoche, die die westliche Welt seit dem Zweiten Weltkrieg erlebt hat, zu Ende geht, sieht Miegel als Herausforderung und Chance zugleich. Denn längst mehrt dieses Wachstum unseren Wohlstand nicht mehr, sondern verzehrt ihn. Zudem überlastet es die natürlichen Ressourcen. Ein intelligenterer Umgang mit den Gütern der Erde ist deshalb dringend geboten - und nicht zuletzt mit den Kräften der Menschen.

Prof. Dr. Meinhard Miegel, geboren 1939, war bis 1975 enger Mitarbeiter des damaligen CDU-Generalsekretärs Kurt Biedenkopf. Von 1977-2008 leitete er das Institut für Wirtschaft und Gesellschaft Bonn e.V. Seit 2008 ist er im Vorstand der neu gegründeten Stiftung "Denkwerk Zukunft - Stiftung für kulturelle Erneuerung".

Er gilt als einer der renommiertesten Sozialwissenschaftler Deutschlands. In seinem neuen Buch "EXIT - Wohlstand ohne Wachstum" bietet er eine bestechende Zeitdiagnose und einen Entwurf dessen, was zu tun ist.

102.01 **Vortrag und Gespräch mit Kurt Biedenkopf**

Ihr habt die Wahl!

Dienstag, 29.03.11
19.00 Uhr
8,- €

>Ratssaal<

Verantwortung oder Bevormundung

- in Zusammenarbeit mit der Buchhandlung C. Böhnert

Kurt Biedenkopf, einer der profiliertesten Vordenker unseres Landes, bewegt die Sorge um die nachfolgenden Generationen: Wir hinterlassen ihnen einen riesigen Schuldenberg und marode Sozialsysteme, die nicht zukunftsfähig sind.

In seinem sehr persönlichen Buch mit dem Titel "Ihr habt die Wahl - Verantwortung oder Bevormundung" zeigt er Weichenstellungen, die dringend notwendig sind, um unseren Wohlstand und unsere Freiheit zu bewahren.

Kurt Biedenkopf, geb.1930, war von 1973-1977 CDU-Generalsekretär. 1977 Mitbegründer des Instituts für Wirtschaft und Gesellschaft Bonn.
1990-2002 Ministerpräsident des Freistaats Sachsen.
2003-2006 Gründungspräsident der Dresden International University und Vorsitzender des Kuratoriums der Hertie School of Governance Berlin. Derzeit Vertreter der Bundesländer im Lenkungsausschuss des Banken-Rettungsfonds der Bundesregierung.

103.01 Jugendliche in Deutschland als Opfer und Täter von Gewalt

Vortrag und Diskussion
Mittwoch, 11.05.11
19.00 Uhr
6,- €

>vhs-Treffpunkt<

Dirk Baier

- in Zusammenarbeit mit dem Kriminologischen Forschungsinstitut Hannover

Jugendliche und Heranwachsende bilden die Altersgruppen mit dem höchsten Risiko, Opfer von Gewalt oder anderen Übergriffen zu werden. Gleichzeitig stellen sie auch einen überproportionalen Anteil an Gewalttätern.

In diesem Vortrag wird ein Überblick über die Verbreitung von Gewaltverhalten und deren Entwicklung in Deutschland in den vergangenen zehn Jahren gegeben. Grundlage ist dabei eine deutschlandweite Studie, die das Kriminologische Forschungsinstitut Niedersachsen (KFN) in den Jahren 2007 und 2008 unter 45.000 Jugendlichen durchgeführt hat.

Ein Schwerpunkt liegt auf den Auslösern jugendlichen Problemverhaltens: Familiale Erziehungserfahrungen, schulbezogene Einstellungen sowie Gewaltmedienkonsum, bestimmte Ehrvorstellungen oder religiöse Überzeugungen, die zur Erklärung des Gewaltverhaltens beitragen.

Die Ursachsenanalyse bildet die Grundlage, vorhandene Präventionsmaßnahmen gegenüber aggressivem Verhalten kritisch zu diskutieren.

Dirk Baier, Diplomsoziologe, betreut das Forschungsthema Jugendkriminalität als wissenschaftlicher Mitarbeiter am Kriminologischen Forschungsinstitut Niedersachsen und hat die oben erwähnte deutschlandweite Schülerbefragung 2007/2008 geleitet.

102.20 Grundlagen interkultureller Kompetenz

- Kompetenter Umgang mit Menschen aus fremden Kulturen

Samstag, 12.03.11
10.00-18.00 Uhr
27 ,- €

>vhs-Treffpunkt<

Christine Stichternath

Ob in Behörden, beim Sozialen Dienst, im Schul- oder Sprach-Unterricht, im Krankenhaus oder im multinationalen Wirtschafts-Unternehmen - der Umgang mit Menschen aus anderen Kulturkreisen ist aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken.

Für das Verständnis interkultureller Situationen reichen jedoch guter Wille und Toleranz nicht aus: Gefragt ist hier Interkulturelle Kompetenz. Dieser Kurs vermittelt Ihnen Rüstzeug für eine bessere Kommunikation mit Menschen mit Migrationshintergrund. Sie erwerben die Grundlagen zum Handeln zwischen den Kulturen und sind anschließend besser in der Lage, auf interkulturelle Situationen in Ihrem Handlungsfeld angemessen zu reagieren.

Info: Susanne Braun (0511) 7307 9709

Stadtgespräch

Langenhagener Stadtgespräch

Koordination: *Dr. Annette v. Stieglitz, Bernd Blauert-Segna*

So wie sich unsere Gesellschaft insgesamt verändert, befindet sich auch Langenhagen derzeit in einem umfassenden Aufbruch. Wir nehmen dies zum Anlass, die Tradition der Langenhagener Stadtgespräche fortzusetzen, um aktuelle Themen, die die Langenhagener Bürgerinnen und Bürger bewegen, zu diskutieren und gemeinsam an praktikablen Verbesserungsvorschlägen und Veränderungen zu arbeiten.

102.11

Donnerstag, 14.04.11
18.30 Uhr
2,50 €
(incl. Imbiss)

>Ratssaal<

11. Langenhagener Stadtgespräch:

Zeit für mehr - ganztägig lernen!

IDEEN FÜR MEHR!
ganztägig lernen.

- in Zusammenarbeit mit dem Fachbereich Jugend, Familie und Soziales

Zahlreiche internationale Studien belegen, dass ganztägiger Schulunterricht einen wesentlichen Beitrag zur Bildungsgerechtigkeit und zur Armutsprävention leisten kann. Dies gilt nicht nur für weiterführende Schulen, sondern auch für die Grundschule.
Besonders für Kinder aus Zuwandererfamilien ist es wichtig, sich möglichst viel im deutschsprachigen Kontext aufzuhalten und auch nachmittags Zugang zu schulischen Förder- und pädagogisch betreuten Sport- und Freizeitangeboten zu haben. Ganztagsunterricht erleichtert Alleinerziehenden und Beschäftigten im Niedriglohnbereich ein Leben ohne staatliche Unterstützung und trägt damit nicht zuletzt auch zur Entlastung der Sozialsysteme bei.
Qualitativ hochwertiger Ganztagsunterricht ist nicht zum "Schnäppchenpreis" erhältlich. Besonders im Primarbereich benötigen Kinder eine vertraute Umgebung sowie verlässliche und kompetente Ansprechpartner/innen. Dies schließt eine Kooperation von Schulen, Horten und anderen außerschulischen Einrichtungen keinesfalls aus.
Nach einer lokalen Bestandsaufnahme wird sich das 11. Langenhagener Stadtgespräch der Frage widmen, wie der richtige "Mix" aus Förderung und Betreuung aussehen und mit welchen Kooperationspartnern erreicht werden kann.

Das genaue Programm des 11. Langenhagener Stadtgesprächs ist am 28.02.2011 erhältlich. Bitte lassen Sie sich vormerken.

Info: Dr. Annette von Stieglitz (0511) 7307 9700
Bernd Blauert-Segna (0511) 7307 9708

Die Mauer: Eine Grenze durch Deutschland

Der Bau der Berliner Mauer am 13. August 1961 war der Auftakt für ein dunkles Kapitel deutscher Geschichte. Als "anti-imperialistisches Bollwerk" propagandistisch begründet, zerschnitt das monströse Bauwerk 28 Jahre lang die deutsche Hauptstadt. Während dieser Zeit kamen in Berlin 136 Menschen beim Versuch der "Republikflucht" ums Leben - 86 davon durch direkte Gewaltakte der Grenzsicherung.

Anlässlich des 50. Jahrestages des Mauerbaus erinnern eine Ausstellung der Bundesstiftung Aufarbeitung und weitere Veranstaltungen an diesen besonders schmerzhaften Abschnitt der seit 20 Jahren überwundenen Teilung. Die geplanten Veranstaltungen beschreiben den Weg in die Teilung, thematisieren den Schießbefehl und den Freikauf politischer Häftlinge und erstrecken sich bis zur juristischen und moralischen Aufarbeitung von Mauer und Grenze.

Das genaue Veranstaltungsprogramm ist ab dem **17. Juni 2011** in der Volkshochschule erhältlich.

Kommunalpolitischer VHS-Aktionstag

"Sei wählerisch, nutze Deine Stimme"
Freitag, 02.09.2011
Schirmherrschaft: Bürgermeister Friedhelm Fischer

Am 11.09.2011 finden in Langenhagen und in ganz Niedersachen Kommunalwahlen statt. Fast 2400 Langenhagener Jugendliche und junge Erwachsene können sich erstmals an einer Kommunalwahl beteiligen. Die Volkshochschule Langenhagen bietet aus diesem Anlass ein Forum, um kurz vor der Wahl Schülerinnen und Schülern die wichtigsten Akteure und Themen der Kommunalpolitik vorzustellen.

Folgende Programmpunkte sind geplant:

Bürgermeister-Sprechstunde im Rathaus
Jugendorganisationen stellen sich vor
Politische Filme im Utopia
und mehr

Das vollständige Aktionsprogramm ist ab dem 17.06.2011 erhältlich bei Bernd Blauert-Segna (Tel. 7307-9708 oder blauert@vhs-langenhagen.de)

Bernd Blauert-Segna (0511) 7307 9708

116.01 **Lesung und Gespräch mit der Autorin Tanja Busse**

Die Ernährungsdiktatur

Donnerstag, 07.04.11
19.00 Uhr
8,- €

>vhs-Treffpunkt<

- Warum wir nicht länger essen dürfen, was uns die Industrie auftischt

Billige Zutaten, teuer und einfallsreichsreich vermarktet - die Lebensmittelindustrie hat unser Essen standardisiert: Immer gleiche Grundstoffe werden mit Geschmacksverstärkern, zweifelhaften Aromen und Zucker aufgepeppt. Dass die "rote Grütze" nur eine rote Pfütze ist und keine einzige Frucht enthält, ist behördlicherseits offenbar kein Problem, zumal unklare Gesetze einer gezielten Irreführung der Kunden Tür und Tor öffnen. Unsere Ernährung wird immer künstlicher und unsere Geschmacksnerven werden oft von Kindheit an auf Chemikalien und Süßstoffe abgerichtet.

Die Folgen dieser Fehlentwicklung sind fatal: Während weltweit 1,6 Milliarden Menschen ihre Gesundheit durch Übergewicht gefährden, leiden fast genauso viele an Hunger. Beide Phänomene hängen eng zusammen.

Tanja Busse ermöglicht in ihrem aufrüttelnden Buch "Die Ernährungsdiktatur" einen Einblick in die Strukturen der Lebensmittelindustrie und appelliert an die Verbraucher, zu altbewährten Ernährungsweisen zurückzukehren: saisonal, regional, ökologisch und ein Verzicht auf Fertiggerichte.

100.90 **Schätze heben**

Vortrag
Dienstag, 22.02.11
19.00 Uhr
8,- €

>vhs-Treffpunkt<

oder: Warum Ältere nicht schlechter lernen als Jüngere

Dr. Dagmar Borchers

Hartnäckig hält sich die Auffassung, im Alter lasse zwangsläufig die Lernfähigkeit eines Menschen nach. Dies verstärkt maßgeblich die Diskriminierung Älterer: Die Arbeitsleistung älterer Arbeitnehmer/innen wird abgewertet und sie werden bei der betrieblichen Weiterbildung benachteiligt.

Ältere Menschen werden oft isoliert, entwickeln aber vielfach auch entsprechende Selbstzuschreibungen nach dem Motto: "Da kann ich sowieso nicht mehr mithalten!".

Pädagogik und Psychologie haben unterdessen ihre Perspektive auf menschliches Lernen maßgeblich verändert. Die neue Betrachtungsweise von Lernen allgemein wirft damit ein anderes Licht auf die Lernfähigkeit und ihre Entwicklung im höheren Lebensalter. Neurowissenschaftliche Forschungen und die Lernforschung bestätigen dies in den letzten Jahren mehr und mehr.

- Wie lernen ältere Menschen?
- Inwiefern lernen Ältere schlechter, inwiefern besser als Jüngere?
- Was benötigen ältere Menschen an Unterstützung beim Lernen?
- Was steuern sie in altersgemischten Lernteams bei?

In diesem Vortrag erhalten Sie einen allgemein verständlichen und praxisorientierten Einblick in eine vornehmlich konstruktivistische Perspektive auf das Lernen Älterer.

Info: Susanne Braun (0511) 7307 9709

Lern Zeit Alter
Alterssensible Lernkonzepte für die Praxis

Europa fördert Niedersachsen

EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Fonds für regionale Entwicklung

Projekt: LernZeitAlter - Alterssensible Lernkonzepte für die Praxis

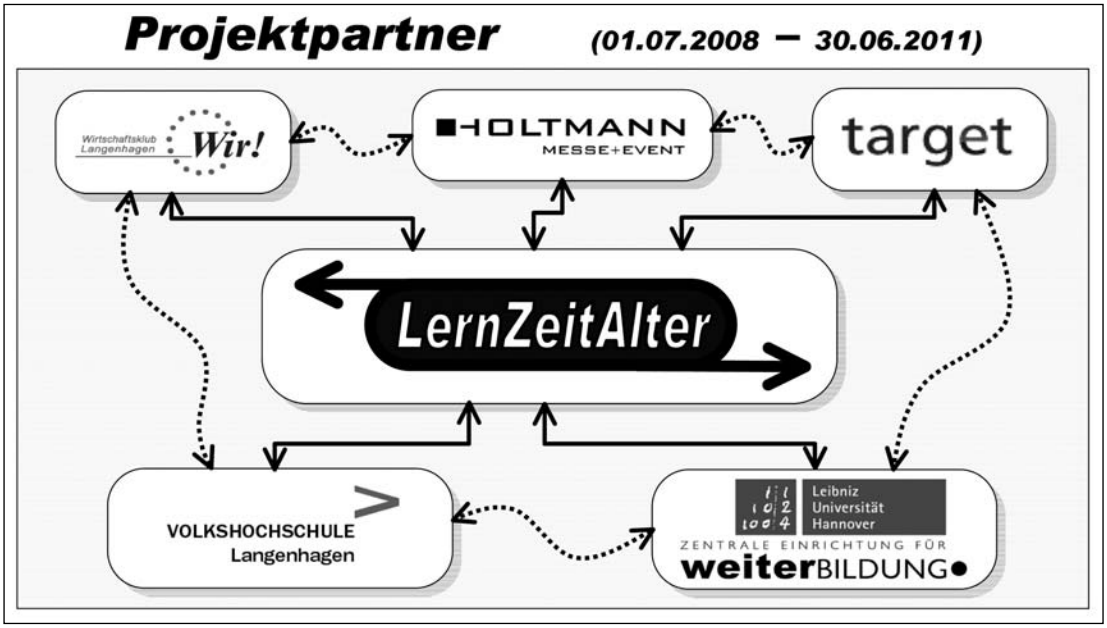
Angesichts des demografischen Wandels wird es heute einerseits immer wichtiger, Ältere in aktuelle Lernprozesse zu integrieren und andererseits das Wissen der Älteren als Ressource zu verstehen, die durch einen generationsübergreifenden Wissenstransfer erschlossen werden muss. Praxisrelevante Konzepte zum alterssensiblen Lehren und Lernen sind bis jetzt nur spärlich entwickelt worden.

Ziel des Projekts LernZeitAlter ist daher die Entwicklung, Erprobung und Verankerung alterssensibler Lernkonzepte in der Erwachsenen- und Weiterbildung, in kleinen und mittleren Unternehmen (KMU), in Non-Profit-Organisationen, in der beruflichen Bildung und in den Hochschulen. In **acht Lernmodulen** zu verschiedenen alter(n)srelevanten Themen wurden Teilnehmende dieser unterschiedlichen Zielgruppen erreicht. Alle Lernmodule wurden bereits erfolgreich durchgeführt. Drei dieser Module werden in diesem Semester als Nachfolgemodule angeboten.

Die **Ergebnisse und die Lernmodule** werden nach ihrer Erprobung und Evaluierung über ein Internetportal für die weitere Anwendung zur Verfügung gestellt.

Träger des Projekts LernZeitAlter ist die Volkshochschule Langenhagen, die dieses Projekt in enger Zusammenarbeit mit der Zentralen Einrichtung für Weiterbildung (ZEW) der Leibniz Universität Hannover gemeinsam initiiert hat und dafür eine 3-jährige Förderung aus Mitteln des Europäischen Fonds für Regionale Entwicklung (EFRE) bekommt.

Weitere **Projektpartner** sind die target GmbH (berufliche Weiterbildung), der Wirtschaftsklub Langenhagen (Verein mittelständischer Unternehmen) und das Unternehmen Holtmann Messe+Event GmbH. Damit ist sichergestellt, dass die Lernkonzepte unter praxisnahen Bedingungen durchgeführt und evaluiert werden.



LernZeitAlter: Den demografischen Wandel meistern - heute schon für morgen lernen: miteinander, voneinander, füreinander.

Info: Dr. Annette von Stieglitz (0511) 7307 9700
Susanne Braun (0511) 7307 9709

Lern Zeit Alter
Alterssensible Lernkonzepte für die Praxis

100.89 **LernZeitAlter-Nachfolgemodul:**

Erfolgsfaktor Alter

- Betriebliches Gesundheits- und Demografiemanagement in KMU und in Non-Profit-Organisationen

2x freitags
01.04. und 13.05.11
14.15-19.30 Uhr
32,40 €
maximal 15 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Astrid Rimbach

Die demografisch bedingte Zunahme alternder Belegschaften und die Verlängerung der Lebensarbeitszeit stellen Arbeitgeber vor neue Herausforderungen. Der Erhalt und die Förderung von Arbeitsfähigkeit, Gesundheit sowie Qualifikation und Motivation werden zu einer immer wichtigeren Aufgabe, um das Potenzial einer leistungsfähigen Belegschaft zu nutzen.

- Wie muss eine alters- und alternsgerechte Personalentwicklung künftig aussehen ?
- Wie können alter(n)sgerechte Arbeitsplätze und ein alter(n)sgerechter Arbeitseinsatz gestaltet werden?
- Wie können Leistungsfähigkeit und Gesundheit der Mitarbeiter/innen gefördert und erhalten werden?
- Wie können mit Hilfe eines alternssensiblen Gesundheitsmanagements Belastungen und Risiken vermieden/gemindert werden (Prävention)?
- Wie können Ressourcen durch verhaltens- und verhältnisbezogene Maßnahmen gestärkt werden (Gesundheitsförderung)?

Dieses Seminar richtet sich an Führungskräfte, Personalentwickler/innen, Personalräte, Akteure im betrieblichen Gesundheitsmanagement, Berater/innen und weitere Interessierte.

Astrid Rimbach, Autorin und Dozentin dieses Lernmoduls, ist Diplompädagogin und als wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Helmut Schmidt Universität der Bundeswehr, Institut für Personalmanagement in Hamburg tätig.

Europa fördert Niedersachsen
EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Fonds für regionale Entwicklung

100.88 **LernZeitAlter-Nachfolgemodul:**

Wachstumsmarkt "Generation 55+"

- Welche Auswirkungen hat der demografische Wandel auf Marketing, Produkte und Dienstleistungen?

2 Seminartage
Dienstag, 10.05.11
9.30-17.00 Uhr. Der zweite Termin wird im Seminar festgelegt.
43,20 €
maximal 15 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Marena Reimchen

Die "Generation 55+" ist aufgrund ihres wachsenden Anteils an der Gesamtbevölkerung, ihrer Kaufkraft und ihres Konsumverhaltens eine Zielgruppe mit zunehmender wirtschaftlicher Bedeutung. KMU müssen dieser Tatsache ins Auge sehen und sich den besonderen Anforderungen und Erwartungen der "reifen Kunden" stellen, wenn Sie auch in Zukunft erfolgreich am Markt bestehen, geschweige denn wachsen wollen.

- Welche Wachstumschancen bieten sich durch den demografischen Wandel für das Unternehmen?
- Was ist zu tun, um dieses Wachstumspotential nutzen zu können?
- Gibt es nur eine Zielgruppe "Generation 55+" - oder ist diese in sich differenzierter zu betrachten?
- Wie und mit welchen Produkten ist diese Zielgruppe ansprechbar?
- Internet und "reife Kunden" - Aussicht auf Erfolg oder ein Widerspruch in sich?

Dieses Modul richtet sich an Unternehmer/innen, Geschäftsführer/innen, Mitarbeiter/innen aus Marketing und Vertrieb sowie Non-Profit-Organisationen.

Die Autorin und Dozentin dieses Moduls, Marena Reimchen, ist freiberufliche Trainerin und Beraterin für KMU mit den Schwerpunkten Marketing und Vertrieb. Sie betreut u. a. Projekte zur Marktneueinführung von Produkten und hat ein umfassendes Ausbildungssystem für Verkäufer/innen erstellt.

107.10 Entfalten statt liften!

- Umgang mit Veränderungen

Wochenendseminar
Freitag, 25.03.11
17.45-21.00 Uhr
Samstag, 26.03.11
9.30-17.30 Uhr
Sonntag, 27.03.11
9.30-15.00 Uhr
57,- €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Dr. Brigitte Vollmer-Schubert, Susanne Heinrichs

- in Kooperation mit der VHS Hannover

In eine neue Lebenssituation einzutreten, bietet Raum für neue Ideen und die Möglichkeit, lang gehegte Ziele und Wünsche zu verwirklichen. Gleichzeitig ist es eine Zeit der Umstellung und Neuorientierung.

Das Seminar bietet einen Rahmen für kreative Reflexion und anregenden Austausch. In entspannter Atmosphäre überlegen wir gemeinsam, welche Möglichkeiten Älterwerden bietet.

Folgende Themen werden im Mittelpunkt stehen:
- gesellschaftliche und psychologische Aspekte des Älterwerdens
- Wer bin ich, was hat mich geprägt? Meine Kompetenzen, Ressourcen und Erfahrungen
- Wo will ich hin? Perspektiven, Anregungen und konkrete Ideen
- neue Lebensqualität durch Balance von Zeit und Energie

Unter dem Motto "Wann - wenn nicht jetzt? Wer - wenn nicht ich?" diskutieren, probieren und fantasieren wir.

105.03 Das Pflichtteilsrecht und die gesetzliche Erbfolge

Freitag, 18.02.11
18.15-21.30 Uhr
Freitag, 25.02.11
18.15-20.45 Uhr
18,90 €/11,30 €
maximal 15 TN

>vhs-Treffpunkt<

Björn Gertler

Wann ist es sinnvoll, ein Testament zu errichten?

Die Antworten auf diese Frage sind vielfältig; dieser Kurs soll einige von ihnen klären und darüber informieren, wer gesetzlich erbt, wenn kein Testament existiert. Ein weiterer Schwerpunkt der Veranstaltung ist das Pflichtteilsrecht, das in der Regel nicht ausgeschlossen werden kann und daher bei der Errichtung eines Testaments besonders beachtet werden sollte.

Behandelt werden u.a. folgende Themen:
- Die gesetzliche Erbfolge zwischen Verwandten
- Die gesetzliche Erbfolge von Ehepartnern und eingetragenen Lebenspartnern
- Enterbung und Erbverzicht
- Forderung und Höhe des Pflichtteils bei einer Enterbung
- Erbscheinsverfahren und Haftungsbeschränkung bei Überschuldung des Nachlasses
- Praktische Tipps und Hinweise

Ziel des Kurses ist, einen Einblick in die wichtigsten Regelungen des gesetzlichen Erbrechts anhand von praktischen Beispielsfällen zu vermitteln und die Teilnehmenden in die Lage zu versetzen, bei unterschiedlichen Familienverhältnissen die jeweiligen Erb- und Pflichtteile zu ermitteln und zu bestimmen.

Die Durchführung im Seminarstil ermöglicht eine aktive Mitarbeit.

Die Veranstaltung ersetzt keine individuelle Rechtsberatung. Juristische Vorkenntnisse sind **NICHT** erforderlich.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 9704
Susanne Braun (0511) 7307 9709

NORBERT NAETHE
BESTATTUNGEN

NORBERT NAETHE BESTATTUNGEN e.K.
Tel. 0511 77 953 999
Fax 0511 77 953 995
mail info@norbert-naethe-bestattungen.de

Informieren Sie sich !

Wir halten für Sie zu folgenden Themen Informationsmaterial bereit.

Trauer:(Belauer Briefe) Wie Männer trauern, ...und immer sehe ich dein Lachen, Opa pfeift nicht mehr, „Sprich nicht vom Tod Mutti. Jorgos Canackakis. "Ich sehe Deine Tränen"

Vorsorge: Helfende Hinweise, Christliche Patientenverfügung, mit Vorsorgevollmacht u. Betreuungsverfügung.

Allgemein: Lebe Wohl Der letzte Abschied, Friedwaldbestattungen Friedhofsführer Langenhagen, Friedhofsgebührentabelle Langenhagen Hannover.

105.02 Das Betreuungsrecht

2x freitags
25.03.und 01.04.11
18.15-20.45 Uhr
16,20 €/9,70 €
maximal 15 TN

>vhs-Treffpunkt<

Lothar Grüning

Immer häufiger übernehmen Angehörige die Pflege erkrankter Familienmitglieder für eine gewisse Zeit oder sogar auf Dauer. Hier greift das Betreuungsrecht ein.

Welchen Stand die Betreuungsperson in Abgrenzung zum Betreuungsgericht oder dem Verfahrenspfleger gegenüber dem Betreuten einnimmt, wird für den ungeschulten Angehörigen nicht sofort ersichtlich sein. Zudem müssen ähnliche Rechtsinstitute wie Vormundschaft und Pflegschaft hier abgegrenzt werden.

Dieser Kursus soll Licht ins Dunkel bringen und dem Betreuer bzw. der Betreuerin die Unsicherheit vor seiner/ihrer neuen anspruchsvollen Aufgabe nehmen.

Angesprochen werden bereits pflegende oder demnächst pflegende Angehörige, beruflich mit diesem Arbeitsfeld befasste Personen wie Altenpfleger/innen sowie alle anderen Interessierten.

Eine Einzelberatung findet nicht statt.

105.04 Die Patientenverfügung (Patiententestament)

Freitag, 18.03.11
18.15-20.45 Uhr
8,10 €
maximal 15 TN

>vhs-Treffpunkt<

Lothar Grüning

Ein Thema, das in den letzten zehn Jahren immer stärker in den Blickpunkt von Gesellschaft, Medien und Politik geraten ist, ist die - mittlerweile weniger tabuisierte - Frage nach einem würdevollen und selbst bestimmten Sterben. Dennoch ist die Angst vor langwierigem Siechtum weiterhin stark verbreitet.

Nach einer jahrelangen, oft kontrovers geführten Diskussion hat der Gesetzgeber mittlerweile durch das Dritte Gesetz zur Änderung des Betreuungsrechts vom 29.7.2009 für eine gewisse Rechtssicherheit gesorgt. Die zentrale Vorschrift stellt dabei der § 1901a Bürgerliches Gesetzbuch (BGB) dar.

Welche Rechte dem artikulationsunfähigen Patienten nun zur Verfügung stehen und wie sie durchgesetzt werden können, wird an diesem Abend thematisiert.

Eine Einzelberatung findet nicht statt.

Info: Susanne Braun (0511) 7307 9709

105.05 Fremde Rechte im Internet

- Umfang, Verletzung und Rechtsfolgen

2x mittwochs
16. und 23.02.11
18.15-20.45 Uhr
16,20 €/9,70 €
maximal 15 TN

>vhs-Treffpunkt<

Lothar Grüning

Die virtuelle Welt des Internets ist voller Bilder, Texte und Informationen, deren sich jeder Nutzer /jede Nutzerin praktisch mühelos und unbegrenzt bedienen kann - privat wie beruflich.

Doch dieser scheinbar so einfache Zugriff auf Nützliches wie auch Überflüssiges lässt den User rasch vergessen, dass alle Informationen von anderen Personen produziert und ins Netz gestellt worden sind: Nichts erscheint von allein im Internet! Damit ergibt sich unweigerlich die Frage, wem denn die Bilder und Informationen gehören, die mit einem einfachen Mausklick heruntergeladen und weiter verwendet werden können. Gesetzgeber und Rechtsprechung haben sich in den letzten zwanzig Jahren ausführlich mit diesem Problem befasst und Rechtslösungen entwickelt, die immer wieder für unangenehme Überraschungen sorgen.

- Wie wird Software im Internet geschützt?
- Urheberrecht und Markenrecht
- Rechtsprobleme im Internet
- Wirksame Willenserklärungen im Internet (eCommerce)
- Haftung für fremde Inhalte
- Strafbares im Internet (z. B. Kinderpornografie)

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierte, die das Internet privat oder beruflich nutzen.

105.07 Informationen zum Wohnraummietrecht: Ihre Rechte als Vermieter

2x dienstags
05. und 12.04.11
18.15-20.45 Uhr
16,20 €
maximal 16 TN

>vhs-Treffpunkt<

RA Heinrich Lüddecke

Unklare oder fehlerhafte Formulierungen im Mietvertrag können zu Streitereien zwischen den Vertragsparteien führen. Diese Veranstaltung will Vermieter/innen mit den wichtigsten Regelungen im Mietrecht vertraut machen.

Folgende Themen stehen im Vordergrund:
- Vertragsabschluss
- Schönheitsreparaturen
- Eigenbedarf
- ordentliche und fristlose Kündigung (bis hin zur Räumungsklage)
- Mieterhöhung und Nebenkostenabrechnung
- Den richtigen Ton finden: Umgang mit schwierigen Mieter/innen

Eine Einzelberatung findet nicht statt.

105.06 Forderungsmanagement

Dienstag,15.03.11
18.15-20.45 Uhr
8,10 €
maximal 16 TN

>vhs-Treffpunkt<

Eine Einzelberatung findet nicht statt.

- Durchsetzung berechtigter Ansprüche

RA Heinrich Lüddecke

Sie haben eine Leistung erbracht. Daraufhin wollen Sie Ihre Forderung geltend machen. Der Schuldner zahlt nicht. Was tun?
Im Rahmen dieses Kurzseminars wird es darum gehen, wie Sie Ihre Forderungen möglichst rechtssicher und zeitnah managen können. Geklärt wird:

- welche rechtlichen Voraussetzungen eine berechtigte Forderung hat
- welche Erfordernisse an die Rechnung zu stellen sind
- wann und wie oft gemahnt werden sollte
- wie die Forderung letztlich durchgesetzt werden kann
- wann die Einschaltung einer Inkassofirma oder eines Rechtsanwalts sinnvoll ist
- wie das gerichtliche Mahn- bzw. Klageverfahren abläuft
- was bei der Zwangsvollstreckung zu beachten ist

Info: Susanne Braun (0511) 7307 9709

105.08 Einkommenssteuererklärung

- für Rentner/innen und Pensionäre/Pensionärinnen

2x mittwochs
16. und 23.03.11
10.30-13.00 Uhr
16,20 €/9,70 €
maximal 17 TN

>vhs-Treffpunkt<

Albert Braakmann

Viele Ruheständler wissen nicht, ob bzw. wie sie nach ihrer Berufsphase eine Steuererklärung abgeben müssen.

In diesem Seminar geht es deshalb vorrangig um die Besteuerung von Alterseinkünften.

Weitere Themen sind Einkünfte aus Kapitalvermögen, aus Vermietung und Verpachtung und die dazugehörigen Werbungskosten sowie Sonderausgaben und außergewöhnliche Belastungen.

Darüber hinaus wird ein Überblick über aktuelle Steuerrechtsänderungen gegeben. Den Teilnehmenden wird ermöglicht, eigene Steuergestaltungsmöglichkeiten zu erkennen und gegebenenfalls ihre Einkommenssteuererklärung selbst zu erstellen und die Steuerbescheide zu überprüfen.

Ferner werden Hinweise auf aktuelle Computerprogramme und die Übertragung der Steuererklärung via Internet an das Finanzamt (ELSTER-Verfahren) gegeben.

Eine individuelle Steuerberatung findet nicht statt.

105.09 Einkommenssteuererklärung

- für Arbeitnehmer/innen

2x donnerstags
17. und 24.03.11
18.15-20.45 Uhr
16,20 €/9,70 €
maximal 17 TN

>vhs-Treffpunkt<

Albert Braakmann

Das Seminar gibt einen Überblick über aktuelle Steuerrechtsänderungen und ermöglicht es den Teilnehmenden, eigene Steuergestaltungsmöglichkeiten zu erkennen und gegebenenfalls ihre Einkommenssteuererklärung selbst zu erstellen und die Steuerbescheide zu überprüfen.

Im Einzelnen geht es um Einkünfte aus nichtselbstständiger Arbeit, aus Kapitalvermögen, aus Vermietung und Verpachtung und die dazugehörigen Werbungskosten.

Weitere Themen sind die steuerliche Berücksichtigung von Kindern, Sonderausgaben und außergewöhnliche Belastungen.

Darüber hinaus werden Hinweise auf aktuelle Computerprogramme und die Übertragung der Steuererklärung via Internet an das Finanzamt (ELSTER-Verfahren) gegeben.

Eine individuelle Steuerberatung findet nicht statt.

114.01 Lazy Gardening

Montag, 07.03.11
18.15-21.30 Uhr
10,80 €/6,50 €
maximal 16 TN

>vhs-Treffpunkt<

Ellen Bielert

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

An diesem Abend wird vorgestellt, wie Sie mit minimalem Aufwand einen schönen Garten bekommen können. Welche Arbeiten sind wirklich notwendig? Mit welchen Geräten und Werkzeugen arbeite ich am effektivsten? Wie kann ich durch geschickte Bepflanzung und Pflanzenauswahl Pflegearbeiten reduzieren? Diese und viele weitere Fragen werden beantwortet.

114.02 Der Schattengarten und seine Pflanzen

Dienstag, 05.04.11
18.15-21.30 Uhr
10,80 €/6,50 €
maximal 16 TN

>vhs-Treffpunkt<

Ellen Bielert

Große Bäume oder der Schlagschatten von Gebäuden stellen oft Problembereiche im Garten dar, auf denen nichts so richtig gedeihen will. Doch viele Blüten- und Blattschmuckstauden sind gerade an diese schwierigen Standorte angepasst. Farne und Schattengräser sind nur einige der Pflanzen, die hier gerne wachsen.

Wie mit geeigneten Pflanzen der schattige Garten erfolgreich begrünt werden kann, wird an diesem Abend gezeigt.

114.03 Gärten zum Verweilen

- Sitzplatzgestaltung im Gartenraum

Donnerstag, 05.05.11
18.15-21.30 Uhr
10,80 €/6,50 €
maximal 16 TN

>vhs-Treffpunkt<

Ellen Bielert

Der Hausgarten bietet uns vielfältige Erholungsmöglichkeiten im Grünen, um Abstand vom Arbeitsalltag zu gewinnen. Dabei kommt den Sitzgelegenheiten eine besondere Bedeutung zu. Attraktiv gestaltet bieten sie uns eine hohe Aufenthaltsqualität. Zudem können sie als Gestaltungselemente dienen, die im Kontrast oder Einklang mit der Vegetation stehen und die den Gartenraum beleben. Der Vortrag zeigt, wie unterschiedlich Sitzgelegenheiten in ihrer Wirkung sein können. Lassen Sie sich verzaubern von Gartenparadiesen, die zum Verweilen einladen und holen Sie sich Inspirationen für Ihr eigenes Gartenkleinod - der nächste Sommer kommt bestimmt.

114.04 Zwischen Baum und Borke

- Schnitt von Bäumen und Sträuchern

Samstag, 05.03.11
10.00-16.00 Uhr
13,50 €
maximal 16 TN

>vhs-Treffpunkt<

Burkhard Heinrich

Der Schnittzeitpunkt ist nicht für alle Bäume und Sträucher gleich. Aus holzbiologischer, naturschutzrechtlicher und blütenfördernder Sicht wird in diesem Kurs erläutert, wann ein Baum- bzw. Strauchschnitt erfolgen sollte. Wie Gehölze geschnitten werden, hängt auch davon ab, ob es sich um Obstbäume oder Ziersträucher handelt.

In diesem Seminar wird gezeigt, was beim Schnitt zu beachten und welches Werkzeug dazu erforderlich ist. Praktische Übungen können im Garten eines Teilnehmenden stattfinden.

Für den praktischen Teil sind eigene PKWs oder Fahrgemeinschaften erforderlich sowie wetterfeste Kleidung.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 9704

100.32 Auf dem Laufenden bleiben

- Gesprächsrunde am Vormittag

Unna-Eike Barisch

Beginn: 09.02.11
vierzehntäglich
6x mittwochs
die weiteren Termine:
23.02., 09.03., 23.03., 06.04. und 18.05.10
9.30-11.00 Uhr
30,- €
maximal 15 TN

>vhs-Treffpunkt<

In dieser Gesprächsrunde besteht die Möglichkeit, aktuelle gesellschaftliche, politische, kulturelle und psychosoziale Themen aufzugreifen und im Gespräch zu vertiefen.

Zu Beginn bietet ein kurzer, gemeinsam zu lesender Text oder Kurzvortrag wichtige Hintergrundinformationen und dient als Einstieg ins Gespräch.

Die Themen werden gemeinsam ausgewählt.

Ehrenamtliche Ausbildungspaten der IGS Langenhagen suchen Mitstreiter/innen

Seit Anfang 2009 helfen ehrenamtliche Ausbildungspaten aus Langenhagen Schülerinnen und Schüler der IGS Langenhagen dabei, Praktikums- und Ausbildungsplätze zu finden.

In Kooperation mit dem Freiwilligenzentrum Hannover und der IGS Langenhagen suchen wir nun weitere Aktive, die Zeit verschenken möchten und Freude daran haben, junge Menschen hier in Langenhagen auf ihrem Weg ins Berufsleben ein Stück mit zu begleiten.

Als Unterstützung bietet das Freiwilligenzentrum kostenlose Workshops für Kommunikation, Rollenspiele und Bewerbungstraining für Paten und SchülerInnen sowie ein großes Netzwerk von erfahrenen Paten aus allen Berufsgruppen. Ein regelmäßiger Austausch der Paten vor Ort ist selbstverständlich.

Wenn Sie mehr über das Projekt wissen möchten, melden Sie sich!

Ansprechpartnerin:

Christel Kolossa-Saris
Stadt Langenhagen
Büro für BürgerEngagement
Tel.: 0511/7307 9309
Fax: 0511/7307 9130
eMail: christel.kolossa-saris@langenhagen.de

100.34 Frauenstammtisch - Frauen finden ihren eigenen Standpunkt

Leitung: Angelika Vogt

Beginn: 08.02.11
vierzehntäglich
7x dienstags
19.00-20.30 Uhr
28,- €/16,80 €
maximal 18 TN

>MGH Mütterzentrum<

Sind Sie auf der Suche nach Anregungen und Vorbildern? Möchten Sie sich mit anderen Frauen, berufstätig oder Hausfrau, jung oder nicht mehr ganz jung, über die verschiedensten Themen informieren? Der Frauenstammtisch bietet lebendige Vorträge und anregende Diskussionen. Literaturtipps und spezielle Informationen ermöglichen eine Vertiefung in das jeweilige Thema.

08.02. - Dagmar Maronde: Polizei Langenhagen - ein Blick hinter die Kulissen mit der Kontaktbeamtin vor Ort. Treffpunkt: Eingang Polizei Langenhagen, Ostpassage

22.02. - Christine Dreyer: Der gute Schlaf - wodurch lässt er sich erreichen? Erholsamer Schlaf ist lernbar.

08.03. - Verica Trickovic: Unsere Nachbarinnen in Europa. Geboren in Makedonien, gelebt in Serbien: "Als rettete mich das Wort". Eigene Gedichte

22.03. - Maria Eilers: Die eigene Lebensgeschichte - von der Lust und Last, sich erzählend oder schreibend zu erinnern

05.04. - Karin Hieronimus: 800 km allein zu Fuß nach Santiago de Compostela - (m)ein ganz persönlicher Pilgerweg

19.04. - Dr. Margarete Brötz: Gentechnik - Fluch oder Segen?

03.05. - Ute-Renate Noltemeyer: Yvonne Georgi (1903 - 1975) - in ihrer Zeit am hannoverschen Opernhaus Gründerin des modernen Tanztheaters

100.31 Dienstagsgespräch

Beginn: 08.02.11
12x dienstags
10.00-11.30 Uhr
36,- €/21,60 €
zzgl. evtl. anfallender Eintritts- bzw. Fahrtkosten

>vhs-Treffpunkt<

Leitung: Karin Eichhof

08.02. - Christa Sachs: "Ein Hoch" auf die Azoren. Vortrag mit Bildern und Gespräch

15.02. - Burghard Heinrich: Tiere, Pflanzen und Lebensräume im Wietzenbruch. Dia-Vortrag und Gespräch

22.02. - Dr. Sabine Göttel: "Und wo bleibt das Positive?" Erich Kästner (1899-1974). Schriftsteller, Mahner, Pazifist. Vortrag und Gespräch

01.03. - Dr. Wolfgang Günther: "Zigeuner" - Geschichte eines Missverhältnisses. Vortrag und Gespräch

08.03. - Dr. Ralph Ludwig: Wer vertraut, hat mehr vom Leben. Vortrag und Gespräch.

15.03. - Luise Wolfram: Störche kennen keine Grenzen. Begegnungen in Königsberg/Kaliningrad. Vortrag und Gespräch

22.03. - Ute Kühling: Robert Delaunay (1858-1941) und Sonia Delaunauy-Terk (1885-1979), vom Realismus zum Orphismus. Dia-Vortrag und Gespräch

29.03. - Marikka Oser: Fernöstliche Medizin: Einblicke in die alte Heiltradition der Chinesen. Vortrag und Gespräch

05.04. - Ute-Renate Noltemeyer: Albert Lortzing (1801-1851). Ein Meister des musikalischen Humors und Multitalent. Vortrag mit Musikbeispielen

12.04. - Dr. Heike Brück-Winkelmann: Essen und Geschichte - vom Eintopf zum Fast Food. Vortrag und Gespräch

03.05. - Udo Püschel: Mimuse Langenhagen: Norddeutschlands Kleinkunstzentrum. Vortrag und Gespräch

10.05. - Joachim Vogler: Langenhagens Weg vom Dorf zur Stadt. Stadtentwicklung mit der Eisenbahn. Vortrag mit Bildern und Gespräch

Info: Shirin Schikowsky (0511) 7307 9703

100.33 Donnerstagsgespräch

Beginn: 10.02.11
15x donnerstags
10.00-11.30 Uhr
45,- €/27,- €
zzgl. anfallender Eintritts- bzw. Fahrtkosten

>vhs-Treffpunkt<

Leitung: Christine Zippel-Renger

10.02. - Ute Renate Noltemeyer: "Die Katze, die allein spazieren ging". Moderierte Lesung mit Klangbeispielen, Bildern und Gedichten

17.02. - Karin Hieronimus: Mit Märchen Lebensrätseln auf der Spur. Moderierter Vortrag und Gespräch

24.02. - Ulrich Tietze: Seelsorge hinter Gittern. Vortrag und Gespräch

03.03. - Ernst-August Nebig: Die Region Hannover und ihre Sagenwelt. Vortrag und Gespräch

10.03. - Wolfgang Werner, Peter Behnsen: Hermann Löns, der unentdeckte Prominente. Moderierter Vortrag, Rezitation, Lesung

17.03. - Dr. Heike Brück-Winkelmann: Eine starke Frau - die letzte deutsche Kaiserin. Vortrag und Gespräch

24.03. - Dr. Ralph Ludwig: Frei wie der Zug eines Schachspielers - der Spielraum der Willensfreiheit. Diavortrag und Gespräch

31.03. - Ilona Weirich: Potenziale entschlüsseln und erlernen mit Physiognomik. Vortrag und Präsentation

07.04. - Dr. Carmen Putschky: Emil Nolde - Leben und Werk. Vortrag mit Beamer und Gespräch

14.04. - Ulrike Denecke: Ostern, eine frohe Botschaft. Vortrag und Gespräch

05.05. - Ute Renate Noltemeyer: Des Dichters Brotberuf - Kurt Schwitters und seine Werbeagentur. Moderierter Vortrag und Gespräch

12.05. - Dr. Wilfried Besch: Unbekannter Himalaya. Eine Reise ins buddhistische Spiti. Vortrag mit Beamer und Gespräch

19.05. - Prof. Dr. Wolfgang Menzel: Frühlingsgedichte. Dia-Vortrag und Gespräch

26.05 - Wolfgang Werner, Peter Behnsen: Wilhelm Busch. Der Vater aller Comic-Zeichner. Moderierter Vortrag, Lesung, Rezitation

09.06. - Dr. Angelika Voß: Alt (älter) sein und werden als Frau und als Mann. Vortrag und Gespräch

107.08

Mittwoch, 18.05.11
19.00 Uhr
8,- €

>vhs-Treffpunkt<

Lesung und Gespräch mit der Autorin und Hundepsychologin Maike Maja Nowak:

Die mit dem Hund tanzt

- tierisch-menschliche Geschichten

Maike Maja Nowak erzählt Geschichten über Menschen, die in ihrer Beziehung zu ihrem Hund Glück, Leid und viel Überraschendes erfahren.

Sie berichtet u. a. vom Leithund Wanja im russischen Dorf Lipowka, in dem sie von 1991-97 lebte: Wanja führte dort ein zehnköpfiges frei lebendes Hunderudel mit einer beeindruckenden Souveränität - ein Führungsstil, den Maike Maja Nowak später in eine von Menschen handhabbare Methode überträgt.

Aus diesem Grund ließ sie die im Rahmen ihrer Ausbildung erlernten Hundeerziehungsmethoden hinter sich und fand eine ganz andere Art der Kommunikation von Mensch und Hund.

Maike Maja Nowak, vormals Sängerin und Liedermacherin, arbeitet als Hundetherapeutin und Therapiehundeführerin in Berlin. Sie lebt selbst mit einigen Hunden und leitet das Dog-Institut, eine Schule für Hundetraining und Verhaltenstherapie, das inzwischen bundesweite Beachtung findet.

Nach der Lesung werden in einer "Hundesprechstunde" Fragen, den eigenen Hund betreffend, beantwortet.

303.02

Samstag, 02.04.11
9.30-16.45 Uhr
24,- €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Emotionale Quälgeister

- Hilfe zur Selbsthilfe

Marion Kellner

Viele Menschen erleben Einschränkungen oder sogar Leid durch belastende Gefühle: emotionale Quälgeister wie Prüfungs-, Versagens- oder andere Ängste, Enttäuschungen, Eifersucht, Scham- oder Schuldgefühle, Hilflosigkeit - auch der gewöhnliche Alltagsstress gehört dazu.

Hier können Übungen aus der modernen Traumatherapie, aus der energetischen Psychologie und dem Qi Gong helfen, die gerade in ihrer Kombination besonders wirksam sind.

Es werden Grundübungen vorgestellt, die ausprobiert werden können und auch zur Selbsthilfe für zu Hause geeignet sind, wie z.B. das Beklopfen bestimmter Meridianenergiepunkte in Verbindung mit Affirmationen oder Lösungssätzen.

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

303.01 **Müde, erschöpft, leer - Burnout?**

- Kraft für den beruflichen Alltag

Samstag, 05.03.11
10.00-17.15 Uhr
24,- €
maximal 10 TN

>vhs-Treffpunkt<

Heike Lahrmann

Zur Vorbeugung von Burnout-Symptomen ist es neben dem Erlernen von Entspannungsverfahren hilfreich, Distanz zur Arbeit zu behalten oder zu schaffen, um eine neue Perspektive einzunehmen.

In diesem Seminar werden Ansätze einer gesunden und zufriedenstellenden Lebensführung erarbeitet, um auch langfristig vital im Berufs- und Privatleben zu sein.

Techniken aus dem Mentaltraining werden eingesetzt und ausgewählte Aspekte der Stress- und Glücksforschung vorgestellt. Die Entwicklung einer individuellen, lohnenden Perspektive als Quelle neuer Lösungswege erhöht nachhaltig Optimismus, Eigeninitiative und Selbstverantwortung.

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

107.09 **Vortrag und Gespräch mit Oliver Rosenthal über:**

Depression im Alter - ein Tabuthema?

Donnerstag, 14.04.11
19.00 Uhr
5,- €

>vhs-Treffpunkt<

- in Zusammenarbeit mit dem Bündnis gegen Depression der Region Hannover

Fast jeder kennt Zeiten der Traurigkeit oder Niedergeschlagenheit - doch ab wann handelt es sich um eine Depression? Wie kann eine Depression erkannt werden, die sich gerade im Alter oft hinter körperlichen Beschwerden verbirgt?

Die Depression zählt weltweit zu den am stärksten verbreiteten Erkrankungen. Im Alter treten depressive Symptome etwa ebenso häufig auf wie in anderen Altersgruppen, doch das Suizid-Risiko für alte Menschen ist deutlich erhöht.

Wie verhalte ich mich, wenn ich selbst an einer Depression erkrankt bin - oder ein alter Mensch in meiner Umgebung offensichtlich an Ängsten, Einsamkeit und Antriebslosigkeit leidet?

Diese Veranstaltung richtet sich an Betroffene, Angehörige und Interessierte, die sich mit dem Thema Depression auseinandersetzen möchten.

Oliver Rosenthal, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, ist Leitender Arzt des Zentrums für Gerontopsychiatrie im Klinikum Wahrendorff in Ilten.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 9704

107.06 Das Selbstwertgefühl

- Verletzungen und Heilungen

Wochenendseminar
Samstag, 02.04.11
9.30-17.00 Uhr
21,60 €/12,90 €
maximal 15 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Marion Carstens

Unser Selbstwertgefühl hängt mit einem Gefühl für die eigene Würde und der Selbst- und Fremdachtung zusammen. Die Grundlage für dieses Gefühl wird in der frühen Kindheit gelegt. Hier entwickelt sich das Selbstwertgefühl als Wahrnehmung der eigenen Wirkmächtigkeit im Beziehungsraum zwischen Mutter und Kind. Es ist die Basis von innerer Autorität, Freude über Anerkennung und Erfolg, Beziehungsfähigkeit und Kreativität im späteren Leben.

Verletzungen des Selbstwertgefühls führen zu dem Gefühl, Opfer zu sein und nicht so zu handeln, wie wir wirklich sind.

Schwerpunkte des Seminars:
- Erkennen der eigenen Selbstwertbilder
- Auffinden des wahren Selbstwertes

Dabei unterstützen: theoretische Erkenntnisse über die Entwicklung des Selbstwertgefühls, angeleitete Phantasien und Rollenspiele, emotionale Dialogprozesse aufgrund beziehungsorientierter Transaktionsanalyse.

Therapieerwartungen kann nicht entsprochen werden.

Bitte lassen Sie sich beraten, wenn Sie Fragen zu VHS - Angeboten haben!
Die zuständigen Programmbereichsleitungen sind mit ihren Rufnummern jeweils am Fuß der entsprechenden Seite genannt.

107.07 Wandlungen

Wochenendseminar
Samstag, 07.05.11
9.30-17.00 Uhr
21,60 €/12,90 €
maximal 15 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Marion Carstens

Wir leben in einer Zeit schneller Umbrüche. Beziehungen wandeln sich, das Berufsleben ändert sich, Werte und Ziele müssen neu definiert werden. Starke Veränderungskräfte sind deshalb von uns gefordert. Um in solchen Zeiten wirklich "am Ball" zu bleiben, benötigen wir innere Ruhe, ein klares Bewusstsein der eigenen Ziele, des Vertrauens und des Mutes.

Viele Fragen stellen sich:
- Was will das Leben von mir?
- Welche neuen Fähigkeiten kann ich entwickeln?
- Wer unterstützt mich dabei?
- Was ruft nach Abschied und Aufbruch?
- Wie finde ich zu meinen schöpferischen Quellen?
- Wie steige ich aus vollem Herzen ein oder aus?
- Gibt es einen roten Faden in meinem Leben?

In diesem Seminar wird die Möglichkeit geboten, gegenwärtige Veränderungsprozesse miteinander zu teilen, biographische Wurzeln zu erkunden und weiterführende Perspektiven zu entwickeln. Die ersten Schritte einer "Methodologie der Wandlung" werden erarbeitet.

Therapieerwartungen kann nicht entsprochen werden.

107.01 **Sei du selbst, andere gibt es genug!**

Beginn: 07.03.11
5x montags
19.15-20.45 Uhr
27,- €
maximal 16 TN

>Pavillon im Eichenpark<

Petra Müller-Lüddecke

Jede/r hat einzigartige Begabungen und Talente. Diese zu entdecken und zur Geltung zu bringen ist für viele Menschen der Schlüssel zu einem glücklichen und erfüllten Leben.

In diesem Kursus wird es darum gehen, was Sie auszeichnet, welche Wünsche und Bedürfnisse Sie haben, wie Sie sich Ihr Leben vorstellen und wie Sie es nach Ihren Vorstellungen gestalten können.

Wollen Sie sich auf den Weg machen?

Bitte Papier, Stift, eine Schreibunterlage und warme Socken mitbringen. Für Kopien wird eine geringe Umlage erhoben.

Therapieerwartungen kann nicht entsprochen werden.

107.03 **Chaos im Alltag**

Dienstag, 18.01.11
18.15-21.45 Uhr
10.80 €/6,50 €
maximal 15 TN

>vhs-Treffpunkt<

Daniela Angeli

Fühlen Sie sich auch manchmal wie ein Hamster im Rad?

Die Papierberge wachsen, die unübersichtlichen Chaosecken nehmen zu statt ab.

Im Kleiderschrank hängen lauter Sachen, die Sie nie tragen, von denen Sie sich aber nicht trennen können.

Das Chaos erschöpft Sie und weckt in Ihnen den Wunsch nach Befreiung, aber Sie finden das Faden-Ende zum Aufdröseln nicht alleine?

In diesem Seminar wird nach Ursachen gesucht, Erfahrungen werden ausgetauscht und Tipps gegeben.

Therapieerwartungen kann nicht entsprochen werden.

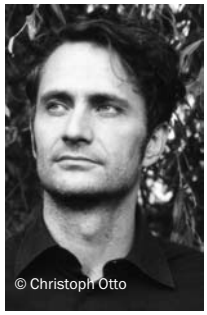
106.09 **Vortrag und Gespräch mit dem Autor Andreas Weber**

Mehr Matsch!

Donnerstag, 31.03.11
19.30 Uhr
8,- €

>vhs-Treffpunkt<

Kinder brauchen Natur


© Christoph Otto

Felder zum Drachen steigen lassen, Gräben zum Frösche fangen, Seen zum Angeln und Bäume zum Klettern - die Natur droht aus dem Leben unserer Kinder zu verschwinden!

Eltern verhalten sich bisweilen wie Hütehunde und wittern überall Gefahren: vor Kindesentführungen, Fahrradunfällen, Zecken, Mücken oder herabfallenden Ästen ...

So hat sich eine beängstigende "Indoor-Krankheit" verbreitet: Unsere Kinder leben eingezwängt zwischen schulischer Faktenflut und dicht getakteten, bestens kontrollierten Freizeitaktivitäten, die Intelligenz und Persönlichkeit fördern sollen. Spielen in den wenigen unverplanten Stunden bedeutet oft: Spielen am Bildschirm. Was fehlt, ist die Erfahrung echten Lebens, von Abenteuern im Lebendigen - unvergessliche Glanzmomente der Kindheit, die wir Erwachsenen meistens machen durften. Und unsere Kinder?

In seinem Buch "Mehr Matsch!" zeigt Andreas Weber, welche Bedeutung die Natur für die kindliche Entwicklung hat. Er liefert konkrete Vorschläge, wie sich mit geringem Aufwand die elementare und sinnliche Erfahrung von Natur wieder in den Mittelpunkt des kindlichen Lebens stellen lässt.

Dr. phil. Andreas Weber studierte Biologie und Philosophie. Seit 1994 schreibt er für GEO, Merian, Die Zeit, mare und das Greenpeace Magazin. Mit seiner Frau und seinen beiden Kindern lebt er in Berlin.

Info: Susanne Braun (0511) 7307 9709

106.11 Tolle Kerle!?

Vortrag und Diskussion
Donnerstag, 10.03.11
19.30 Uhr
8,- €

>vhs-Treffpunkt<

Ralf Brester

Jungen rücken immer stärker in das öffentliche Bewusstsein - sie haben es schließlich nicht so leicht, ihre Rolle zu finden. Manche sind zappelig und aggressiv, andere still und unscheinbar. In der Schule ziehen ihnen die Mädchen davon.

Was ist los mit unseren Jungen? Sie wollen cool sein und richtige Männer werden. Aber wie geht das? Was benötigen sie, damit es ihnen gut geht und sie zu einem mitfühlenden und verantwortungsbewussten jungen Mann heranwachsen können?

Um diese und um Ihre Fragen als Eltern, Großeltern, Erzieher/innen oder Lehrer/in soll es an diesem Abend gehen.

Inklusive Erziehung und Bildung in der Kita
Veranst.-Nr. 100.40, s. S. 100

106.01 Eltern-Kind-Gruppe (PEKiP I)

- Spiel und Bewegung für Babys, die in den Monaten September 2010 bis Januar 2011 geboren sind

Elternabend am
Mittwoch,09.02.11
19.30-21.00 Uhr
Kursbeginn: 17.02.11
12x donnerstags
9.30-11.00 Uhr
70,20 €/42,10 €
maximal 11TN

>Pavillon im Eichenpark<

Bitte geben Sie bei der Anmeldung den Namen und das Alter Ihres Kindes an.

Materialkosten werden anteilig von der Leiterin des Kurses erhoben.

Marie-Luise Kolar

Das Prager Eltern-Kind-Programm (PEKiP) ist eine Form der Gruppenarbeit für Eltern mit ihrem Kind im ersten Lebensjahr. Es wendet sich an Mütter und Väter, die Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen für ihr Kind kennen lernen möchten, um es dem jeweiligen Entwicklungsstand gemäß zu fördern.

Im intensiven Kontakt und in der genauen Beobachtung erfahren Eltern, was ihrem Kind gut tut und wie es sich fühlt. Außerdem gibt der Kurs den Eltern Gelegenheit, Erziehungsfragen zu erörtern und für ihr familiäres Leben in der neuen Situation Orientierungshilfen zu finden.

Der Kurs beinhaltet auf Wunsch zwei Unterrichtsstunden "PEKiP für Väter". Der Termin hierfür wird im Verlauf des Kurses vereinbart.

Mitzubringen sind: Molton- oder großes Handtuch, Wickelutensilien, je nach Bedarf Getränke und Nahrung für Ihr Kind.

106.02 Eltern-Kind-Gruppe (PEKiP II)

Elternabend am
Mittwoch, 09.02.11
19.30-21.00 Uhr
Kursbeginn: 16.02.11
12 x mittwochs
9.30-11.00 Uhr
70,20 €/42,10 €
maximal 11TN

>Pavillon im Eichenpark<

- Spiel und Bewegung für Babys von 6-12 Monaten

Marie-Luise Kolar

Inhalt siehe Veranst.- Nr. **106.01**

Bitte geben Sie bei der Anmeldung den Namen und das Alter Ihres Kindes an.

Materialkosten werden anteilig von der Leiterin des Kurses erhoben.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 9704

Viele Mütter planen den Wiedereinstieg in den Beruf, wenn ihr (jüngstes) Kind drei Jahre alt wird. Der Eintritt in den Kindergarten ist jedoch für frischgebackene Dreijährige nicht immer einfach - die zeitweilige Trennung von den Eltern will geübt sein!
In den folgenden Kursen für Kinder ab 18 Monaten kann einerseits die Loslösung der Kinder behutsam trainiert werden, andererseits bekommen Mütter die Möglichkeit und die Zeit, sich an einem oder zwei Vormittagen der Woche um ihren beruflichen Wiedereinstieg zu kümmern - denn auch dieser will gut vorbereitet sein.

106.04 Das kann ich schon alleine!

Info-Elternabend für die Kurse 106.07 und 106.08

Mittwoch, 02.02.11 19.30-21.00 Uhr keine Gebühr

>Pavillon im Eichenpark<

Kindergruppen O H N E Eltern für Kinder im Alter von 18 Monaten bis zum Eintritt in den Kindergarten

Simone Kardolsky, Marie-Luise Kolar, Sabine Külpmann

Interessierte Eltern haben die Möglichkeit, sich über das Konzept dieser Kindergartenvorbereitungskurse zu informieren.

Anmeldungen für die beiden Kurse werden an diesem Abend angenommen.

106.07 Das kann ich schon alleine!

Kindergruppe O H N E Eltern für Kinder im Alter von 18 Monaten bis zum Eintritt in den Kindergarten

Beginn: 15.02.11 12x dienstags 9.15-11.30 Uhr 86,40 €/51,80 € maximal 11TN

>Pavillon im Eichenpark<

Bitte geben Sie bei der Anmeldung den Namen und das Alter Ihres Kindes an.

Materialkosten in Höhe von 5,- € werden von den Kursleiterinnen erhoben.

Marie-Luise Kolar, Simone Kardolsky

Die Lösung von der Kernfamilie ist ein wichtiger Entwicklungsschritt für jedes Kind - doch dies soll behutsam und liebevoll geschehen. Eine angemessene Eingewöhnung in Begleitung eines Elternteils ist hier besonders wichtig. In einer kleinen und überschaubaren Gruppe kann auf die Bedürfnisse jedes einzelnen Kindes eingegangen werden.

In diesem Kurs wird durch das gemeinsame Tun die Gruppenfähigkeit der Kinder gefördert. Über die Ansprache möglichst vieler Sinne, das Sammeln vielfältiger Erfahrungen im Spiel und über Bewegung, über die Förderung von Kreativität und Musikalität wird die natürliche Neugier und Eigenaktivität der Kinder unterstützt.

Der Entdeckerdrang der Kinder wirkt hier als Antriebskraft, ständig zu üben und Neues auszuprobieren, um jeden Fortschritt aus eigener Kraft vollziehen zu können.

Der Besuch des Elternabends wird dringend empfohlen. Dort werden Fragen zum Konzept und zum Ablauf des Kurses gerne beantwortet.

106.08 Das kann ich schon alleine!

Beginn: Montag, 14.02.11 12 x montags und 12x mittwochs 8.30-11.30 Uhr

Gebühr zahlbar in 3 Raten zu je 76,80 €/46,10 € maximal 11 TN

>Pavillon im Eichenpark<

- Kindergruppe O H N E Eltern für Kinder im Alter von 18 Monaten bis zum Eintritt in den Kindergarten

Simone Kardolsky, Sabine Külpmann

➨ Inhalt s. Veranst.-Nr. **106.07**

Bitte geben Sie bei der Anmeldung den Namen und das Alter Ihres Kindes an.

Materialkosten in Höhe von 5,- € werden von den Kursleiterinnen erhoben.

Info: Susanne Braun (0511) 7307 9709

106.20 Es lohnt sich! - Ein Leben mit Pflegekindern

Ein Abend rund um das Thema Pflegeeltern/Pflegekinder

Dienstag, 21.06.11
20.00-22.15 Uhr
keine Gebühr

>vhs-Treffpunkt<

- in Zusammenarbeit mit dem Pflegekinderdienst des Fachbereichs Jugend, Familie und Soziales der Stadt Langenhagen und dem Pflegekinderdienst der Region Hannover

Annette Kastner-Bewersdorff

"Laura, heute 6 Jahre alt, lebte 3 Jahre bei ihrer leiblichen, alkoholkranken Mutter. Als sie 2 Jahre alt war, kam der Vater ins Gefängnis. Nach der Trennung ging es mit der Mutter weiter bergab. Sie konnte sich immer weniger um die Tochter kümmern, nahm sie abends mit in Kneipen oder ließ sie tagsüber allein zu Hause. Die Vernachlässigung fiel den Nachbarn auf, sie schalteten das Jugendamt ein. Laura kam vorübergehend in ein Kinderheim und lebt jetzt seit zweieinhalb Jahren in ihrer Pflegefamilie."

An diesem Abend wird darüber berichtet
- warum sich Menschen für das Zusammenleben mit Pflegekindern entscheiden
- wie das Zusammenleben mit den Kindern verläuft
- wie sich die Zusammenarbeit mit dem Jugendamt gestaltet
- wie die Besuchskontakte mit den Herkunftseltern verlaufen
- welche Veränderungen sich in Pflegefamilien ergeben können.

Außerdem wird über alle wichtigen Fragen zum Pflegekind berichtet, u.a.
- für welche Kinder Pflegeeltern gesucht werden
- welche Voraussetzungen Pflegeeltern mitbringen sollten
- welche Unterstützung Pflegeeltern vom Jugendamt erhalten
- welche Rechte und Pflichten sie haben

Förderung von Hochbegabung

Als rohstoffarmes Land ist Deutschland zur Aufrechterhaltung von Wettbewerbsfähigkeit und Wohlstand in besonderem Maße auf Qualifikation und Innovationskraft angewiesen. Dies setzt eine solide allgemeine Schulbildung und die gezielte Unterstützung Lernschwächerer voraus. In jüngster Zeit ist jedoch auch deutlich geworden, dass intellektuelle und wissenschaftliche Spitzenleistungen eine möglichst frühzeitige Förderung besonders Begabter erfordern. Dem "Kooperationsverbund zur Förderung von Hochbegabung in Langenhagen" gehören gegenwärtig folgende Einrichtungen an:

Friedrich-Ebert-Schule
Grundschule Godshorn
Grundschule Krähenwinkel
Gymnasium Langenhagen
Kindertagesstätte Kolberger Straße
Kindertagesstätte Veilchenstraße
Stadtbibliothek Langenhagen
Volkshochschule

106.40 Gesprächskreis "Hochbegabte Kinder"

5x donnerstags,
17.02., 17.03.,
11.11., 14.04. und
19.05.11,
20.00-21.30 Uhr
6,- € pro
Einzeltermin

>vhs-Treffpunkt<

Christiane Kuswik

Hochbegabte Kinder stellen Eltern, Lehrende und Erzieher/innen vor erhebliche Herausforderungen. Außerdem führt altersuntypisches Interesse und Spielverhalten nicht selten zu sozialen Kontaktschwierigkeiten.

Mit diesem Gesprächskreis bietet die Volkshochschule in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Zentrum für Begabungsforschung und Begabungsförderung (www.dzbf.de) die Gelegenheit zum Austausch von Informationen und Erfahrungen.

Zur Berücksichtigung Ihrer individuellen Interessen können Sie vorab mit der Gesprächskreisleiterin (kuswik@dzbf.de) Kontakt aufnehmen. Christiane Kuswik leitet in Zusammenarbeit mit Dipl. Psych. Dr. Sebastian Renger das Deutsche Zentrum für Begabungsforschung und Begabungsförderung (www.dzbf.de) in Hannover.

Info: Susanne Braun (0511) 7307 9709
Bernd Blauert-Segna (0511) 7307 9708

108.02 **Karl Jaspers:**

Einführung in die Philosophie

Beginn: 07.02.11
10x montags
18.15-19.45 Uhr
42,- €/25,20 €
maximal 20 TN

>vhs-Treffpunkt<

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dr. Benjamin Lindner

Karl Jaspers (1883-1969) gilt als ein Vertreter der Existenzphilosophie. Diese philosophische Richtung beschäftigt sich mit dem Menschen in seinem gegenwärtigen Dasein. Jaspers hat zu Beginn der 50er Jahre eine Reihe von Vorträgen zur "Einführung in die Philosophie" gehalten, die in Buchform erschienen sind. Darin widmet er sich grundsätzlichen Fragen der Philosophie:

- Was ist Philosophie?
- Wo liegen ihre Ursprünge?
- Was ist der Mensch und in welcher Beziehung steht er zur Welt und zu Gott?
- Welchen Sinn hat die Geschichte und was bedeutet eine philosophische Lebensführung?

Literatur: Karl Jaspers, Einführung in die Philosophie. Zwölf Radiovorträge. - 28. Aufl. (1. Aufl. 1971). - München: Piper, 2010 (€ 9,95).

Info: Susanne Braun (0511) 7307 9709

108.01 **Die Sehnsucht nach dem Anderen**

- Auf den Spuren des Philosophen Max Horkheimer

Mittwoch, 04.05.11
16.00-21.00 Uhr
18,20 €
(inkl. 2,- € für Lektüre)
maximal 15 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Prof. Dr. Peter Moritz

Der Philosoph Max Horkheimer zählt zu den einflussreichsten und modernsten Denkern des 20. Jahrhunderts. Er gehört neben Th. W. Adorno und Erich Fromm zum Kreis der sogenannten Frankfurter Schule, die den Fortschritt des sozialen Wandels in das philosophische Denken mit aufnimmt.

Horkheimer verdichtet seine Gedanken über Wahrheit, Gerechtigkeit, Glück und Liebe insbesondere im philosophischen Aphorismus, also in Form kurzer, scharfsichtiger und konzentrierter Textstücke, die bisweilen nur wenige Zeilen umfassen.

Im Seminar werden wir gemeinsam ausgewählte Aphorismen von Horkheimer und Adorno besprechen, biographische Hintergründe erfahren und nach der Bedeutung der philosophischen Aussagen für unser Leben fragen.

Das Seminar richtet sich besonders an Teilnehmende, die bislang noch keine oder erst wenig Berührung mit der Philosophie hatten. Ein seltenes Film-Interview mit Max Horkheimer rundet unsere Einführung ab. Philosophische Lektüre wird im Seminar bereitgestellt.

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

109.03 Philosophie der Evolution

- das integrale Bewusstsein

Samstag,19.02.11
9.30-15.45 Uhr
18,90 €/11,30 €
maximal 20 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Eberhard Ratz

Vor genau 30 Jahren erschien das grundlegende und wegweisende Werk von Ken Wilber unter dem Titel "Up from Eden" (deutsch: "Halbzeit der Evolution").

In ihm wurde ein Modell der Evolution des menschlichen Geistes entwickelt, welches weit über die bis dahin bekannten biologisch bekannten Denkmodelle hinausragte.

Inzwischen ist dieses Modell vielfach erweitert und ausgearbeitet worden, das zeigt, wie der Weg über die Moderne (Aufklärung) in die Postmoderne geführt hat. Dieser Weg hat nun sein Ziel erreicht, und es eröffnet sich eine globale Dimension, die das Wissen weltweit im Internet zugänglich macht und eine umfassendere Deutung erfordert. Diese globale Dimension entfaltet ihre Sichtweise unter dem Begriff "Integrales Bewusstsein", welches als Entwicklungsstufe auf die Postmoderne folgt.

Das Seminar wird die grundlegenden Bausteine des Denkmodells von Ken Wilber betrachten, um unsere aktuelle Situation besser verstehen zu können.

Die Geschenkidee:

109.06 Einführung in die Lehre Buddhas

Samstag,19.03.11
9.30-15.30 Uhr
18,90 €/11,30 €
maximal 15 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Hugo Cárdenas

Dieses Seminar gibt einen Überblick über die wesentlichen Prinzipien der Lehre und Ethik des Buddha und der Meditation.

Nach einer Erläuterung der Entstehung, Verbreitung und Entwicklung der Buddhalehre werden die Grundanliegen des Buddhismus beleuchtet und Grundlagen der religiösen Glaubenspraxis vermittelt.

Als Einführung in die buddhistische Praxis werden wir die Vergegenwärtigung des Atems und evtl. die Meditation der liebenden Güte kennen lernen.

Bildungspartner VHS & RKS

750.92 10 Finger „blind“

Tastschreiben am PC für Kinder der Klassen 8 bis 10

Beginn: 14.12.10
10x dienstags
jeweils
14.00-15.30 Uhr
52,- €
Lgh.-Pass: 23,70 €
maximal 15 Kinder

>EDV-Raum der RKS<

Heidrun Pallagst

Mit diesem Lernsystem gibt es keine stupiden Drillübungen, kein stures Einhämmern auf die Tasten und keine frustrierenden Wiederholungen. Im Gegenteil: es macht einfach Spaß, Computerschreiben zu lernen - darüber hinaus geht es noch außerordentlich schnell.

Keine Anmeldungen mehr möglich!

Weitere Tastschreibkurse für die Kinder der Klassenstufen 5 bis 7 werden voraussichtlich im Frühjahr 2011 beginnen. Die genauen Termine werden rechtzeitig in den Klassen bekant gegeben.

750.12 eJunior Basis – Mach mit am PC

- für Kinder der Klasse 5

Beginn: 02.05.11
8x montags
jeweils
14.00-15.30 Uhr
52,- €
Lgh.-Pass: 23,70 €
maximal 15 Kinder

>EDV-Raum der RKS<

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

NEU

Wolfram Fabricius

Flo und Julia finden in den Ferien auf dem Dachboden eine alte Holzkiste ...

So beginnt eine spannende Schatzsuche, die nur mit Unterstützung des Computers zu einem erfolgreichen Ende gebracht werden kann. Dabei lernen wir den PC und seine Peripheriegeräte kennen, den Umgang mit Maus und Tastatur, ein Malprogramm, die Textverarbeitung Word, eMail und Internet.

Die gesamte Schatzsuche ist im Begleitbuch ausführlich beschrieben und zu jedem Kapitel gibt es abschließend einige Testfragen. Nur deren richtige Beantwortung gibt zum Schluss den Schatz frei. Erfolgreichen Schatzsuchern winkt außerdem eine Urkunde.

Die folgenden Ferienkurse bereiten auf die Zentralen Abschlussprüfungen in Deutsch, Englisch und Mathematik am Ende des 10. Schuljahrs vor und richten sich vorrangig an Schülerinnen und Schüler der Robert-Koch-Realschule. Schüler/innen anderer Schulen werden gern als Nachrücker/innen in einer Warteliste berücksichtigt.

740.55 Wiederholungskurs Deutsch

- für Schüler/innen der Klassenstufe 10

Dienstag, 26.04.11 bis
Freitag, 29.04.11
(Osterferien)
8.45-12.00 Uhr
50,- € inkl.
Unterrichtsmaterial

>vhs-Treffpunkt<

740.65 Wiederholungskurs Englisch

- für Schüler/innen der Klassenstufe 10

Dienstag, 26.04.11 bis
Freitag, 29.04.11
(Osterferien)
8.45-12.00 Uhr
50,- € inkl.
Unterrichtsmaterial

>vhs-Treffpunkt<

760.85 Wiederholungskurs Mathematik

- für Schüler/innen der Klassenstufe 10

Dienstag, 26.04.11 bis
Freitag, 29.04.11
(Osterferien)
8.45-12.00 Uhr
50,- € inkl.
Unterrichtsmaterial

>vhs-Treffpunkt<

Weitere Wiederholungskurse findet Ihr auf Seite 85

Info: VHS - Geschäftsstelle (0511) 7307 9710

Osterferien

730.24 Mädchen stark machen: Wen Do - Seminar

Dienstag, 19.04.11 und Mittwoch, 20.04.11 jeweils 9.15-14.45 Uhr 36,- € maximal 10 Kinder

>VHS-Treffpunkt<

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

- für Mädchen von 8 bis 12 Jahren

Ulrike Missner

Mädchen lernen, sich zu schützen und zu verteidigen. In diesem Seminar werden Techniken vermittelt, die eine wirkungsvolle Selbstverteidigung ermöglichen. Auch "Selbstbehauptung" mit Worten, Körperhaltung und Gestik wird trainiert sowie die Wahrnehmung und Reaktionsfähigkeit verbessert.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Imbiss und Getränk.

730.00 Kinder-Klettern in der Halle

Mittwoch, 27.04.11 bis Freitag, 29.04.11 9.00-13.00 Uhr 39,60 € maximal 15 Kinder

>Kletterhalle der Freien Waldorf-Schule Hannover-Maschsee, Rudolf-von-Bennigsen-Ufer 70<

Bitte mitbringen: Sportliche Kleidung und saubere Turnschuhe sowie Verpflegung und Getr¤nk. Die Kletterausr¤stung wird von der Waldorf-Schule zur Verf¤gung gestellt.

- Grund- und Aufbaukurs für Kinder im Alter von 6-12 Jahren

Michael Segna und Team

Klettern ist für die meisten Kinder ein natürliches Bedürfnis und fördert Körpergefühl, Konzentrationsvermögen sowie gegenseitiges Vertrauen. Dieser Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene umfasst Grundtechniken des Kletterns, Abseilen, gegenseitiges Sichern sowie Material- und Knotenkunde. Die Kinder sollten bewegungsgewohnt, normalgewichtig und frei von Höhenangst sein. Bei Vorliegen der persönlichen Leistungsvoraussetzungen kann der DAV-Toprope-Schein (ab ca. 10 Jahre) bzw. der DAV-Vorstiegsschein (ab ca. 12 Jahre) erworben werden.
In Zusammenarbeit mit dem AlpinClub Hannover e.V.

Oster-Lese-Tage

für Schülerinnen und Schüler der 3.+4. Klasse vom 26.04. bis 28.04.11

Weitere Informationen: Bernd Blauert-Segna, Tel. 0511.7307 9708 oder blauert@vhs-langenhagen.de

740.61 Wiederholungskurs Englisch

Donnerstag, 28.04.11 und Freitag, 29.04.11 14.00-16:30 Uhr 20,- € inkl. Unterrichtsmaterial

> VHS-Treffpunkt<

- für Schüler/innen der Klassenstufen 9 & 10

N.N.

- Frage- und Verneinungsformen
- Verwendung der Zeiten
- Relativ- und Demonstrativpronomen
- Konditionalsätze

740.80 Wiederholungskurs Französisch

Mittwoch, 27.04.11 bis Freitag, 29.04.11 9.30-12.00 Uhr 30,- € inkl. Unterrichtsmaterial

>VHS-Treffpunkt<

- für Schüler/innen der Klassenstufen 9 & 10

Agnès Marie

Dieser Ferienkurs frischt u.a. folgende Themenbereiche auf:
- Frage- und Verneinungsformen
- Verwendung der Zeiten
- Konditionalsätze

742.25 Wiederholungskurs Spanisch

Mittwoch, 27.04.11 bis Freitag, 29.04.11 9.30-12.00 Uhr 30,- € inkl. Unterrichtsmaterial maximal 12 Kinder

>VHS-Treffpunkt<

- für Schüler/innen der Klassenstufen 9 & 10

Leticia Lampe

Dieser Ferienkurs frischt u.a. folgende Themenbereiche auf:
- Frage- und Verneinungsformen
- Verwendung der Zeiten
- Konditionalsätze

760.80 Wiederholungskurs Mathematik 1

Dienstag, 26.04 und Mittwoch, 27.04.11 14.00-17.30 Uhr 27,- € inkl. Unterrichtsmaterial

>VHS-Treffpunkt<

Linda Breidenbroich

Vorgesehene Inhalte:
- Rechnen mit gemeinen Brüchen und Dezimalbrüchen
- Rechnen mit positiven und negativen Zahlen
- Umformen von Termen mit Variablen
- Lösen von Sachaufgaben
- Flächen- und Körperberechnungen

750.10 eJunior Basis – Mach mit am PC

- für Kinder ab 8 Jahren

Montag, 25.04.11 bis Donnerstag, 28.04.11
jeweils 9.00-12.15 Uhr
53,80 €
Lgh.-Pass: 38,20 €
maximal 14 Kinder

>vhs-Treffpunkt<

NEU

Wolfram Fabricius

Flo und Julia finden in den Ferien auf dem Dachboden eine alte Holzkiste ...

So beginnt eine spannende Schatzsuche, die nur mit Unterstützung des Computers zu einem erfolgreichen Ende gebracht werden kann. Dabei lernen wir den PC und seine Peripheriegeräte kennen, den Umgang mit Maus und Tastatur, ein Malprogramm, die Textverarbeitung Word, E-Mail und Internet.

Die gesamte Schatzsuche ist im Begleitbuch ausführlich beschrieben und zu jedem Kapitel gibt es abschließend einige Testfragen. Nur deren richtige Beantwortung gibt zum Schluss den Schatz frei. Erfolgreichen Schatzsuchern winkt außerdem eine Urkunde.

Der Kurs ist ausgerichtet auf Kinder, die keine oder geringe Computer-Kenntnisse haben.

750.11 PowerPoint

- für Kinder von 10 bis 12 Jahren

Montag, 25.04.11 bis Donnerstag, 28.04.11
jeweils 14.00 - 16.30 Uhr
51,50 €
Lgh.-Pass: 37,50 €
maximal 14 Kinder

>vhs-Treffpunkt<

NEU

Wolfram Fabricius

In der Schule werden schon viele PC-Grundkenntnisse voraus gesetzt. Ein Baustein aus dem Microsoft-Office-Paket ist das Programm PowerPoint. Es ist für die Aufbereitung und Darstellung von Präsentationen gedacht, die sich auch für Referate einsetzen lassen.

In diesem Kurs nehmen wir einen ruhigen Einstieg in die Welt der Präsentation mit PowerPoint.

750.91 10 Finger „blind“ in 9 Stunden

Tastschreiben am PC für Kinder ab 9 Jahren

Montag, 18.04.11 bis Freitag, 22.04.11
jeweils 8.30-11.30 Uhr
69,90 €
Lgh.-Pass: 43,90 €
maximal 14 Kinder

>vhs-Treffpunkt<

Heidrun Pallagst

Mit diesem Lernsystem gibt es keine stupiden Drillübungen, kein stures Einhämmern auf die Tasten und keine frustrierenden Wiederholungen. Im Gegenteil: es macht einfach Spaß, Computerschreiben zu lernen - darüber hinaus geht es noch außerordentlich schnell.

Nach den Osterferien

721.51 Kinder lernen kochen

2x samstags
14. und 21.05.11
13.00-17.00 Uhr
38,- €
inkl. 7,- € für Lebensmittel und Rezepte
pro Nachmittag
maximal 12 Kinder

>Schulzentrum<

- für Kinder von 8-12 Jahren

Safiye Schuricht

Liebt ihr Spagetti mit verschiedenen Soßen, selbst gemachte Pizzen, süße und salzige Gebäcke, leckere Gerichte mit Gemüse und Süßspeisen?
Wisst ihr auch, wie man sie zubereitet? Kochen ist gar nicht so schwer! An zwei Samstagen lernt ihr eure Lieblingsrezepte zu kochen.
Herzlich willkommen sind kochbegeisterte Kinder aus allen Ländern!
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben

Semesterauftakt:

101.01 **Janssen & Grimm:**

Sonntag, 06.02.11
11.00 Uhr

8,- €

>daunstärs<

Friese, Freude, Feierkuchen!

Die Welt ist nicht schlecht, sie benimmt sich nur manchmal wie die Axt im Walde. Das kann man an-, hin- oder zurücknehmen. Man kann aber auch aktiv etwas dagegen tun. Ein altes Hausrezept ist "Friese, Freude, Feierkuchen!", das neue Programm mit den drei F.

Es enthält die Wirkstoffe Wort, Ton und Bild und wird über Ohr und Auge eingenommen. "FFF" wirkt binnen zwei Stunden und lässt erst Tage später wieder nach.

Nach "Leben ohne Ding" und "Sieht aus wie Absicht" kommt nun das dritte Aktivleseprogramm der HAZ-Kolumnisten Uwe Janssen und Imre Grimm. Natürlich wieder mit Musik und einem unkontrollierten Hang zum kultivierten Kalauer.

Fiel Fergnügen mit den drei F.
In der Pause gibt es Kaffee und Feierkuchen.

Langenhagener Frauenkulturfest am 11. März 2011

Am 8. März wird weltweit der Internationale Frauentag begangen. Auch wir werden diesen Anlass feiern: mit dem Frauenkulturfest am 11. März. Dieser Tag soll Frauen aus verschiedenen Bereichen eine Plattform bieten, sich und ihre Leistungen einer Öffentlichkeit zu präsentieren. Zu erwarten sind wieder diverse Genüsse für Auge und Ohr, und auch für das leibliche Wohl wird gesorgt sein.

Das ausführliche Programm zum Frauenkulturfest erscheint Anfang Februar.

Info: Shirin Schikowsky (0511) 7307 9703

201.00 "Der tugendhafte Hund"

und andere Balladen aus drei Jahrhunderten

Musikalische Lesung
Mittwoch, 30.03.11
19.00 Uhr
8,- €

>daunstärs<

Dr. Sabine Göttel (Stimme)
Franz Gottwald (Gitarre)

"Ein Pudel, der mit gutem Fug'
Den schönen Namen Brutus trug,
War viel berühmt im ganzen Land
Ob seiner Tugend und seinem Verstand"
- so beginnt Heinrich Heines Ballade "Der tugendhafte Hund".

Von traurigen Königen, lockenden Nixen, mutigen Tauchern, hinterlistigen Kreaturen und verständigen Tieren, vom Zorn des Menschen und von der Rache der Götter erzählen die unsterblichen Erzählgedichte von Heine, Busch, Morgenstern, Kästner und Co. Bittersüß und böse, ernst und heiter, getragen vom Rhythmus des Verses und der Melodie der Reime, beflügeln sie seit Alters her die Phantasie von Kindern und Erwachsenen - frei nach dem Motto: Fast wie im richtigen Leben ...

201.20 Kleist - aktuell

- Literaturgesprächskreis

Beginn: 18.02.11
12x freitags
10.00-11.30 Uhr
50,40 € /30,20 €
maximal 30 TN

>vhs-Treffpunkt<

Martin Drebs

Anlässlich des Kleistjahres (der Dichter starb vor 200 Jahren) beschäftigen wir uns mit Leben, Werk und Wirkung von Heinrich von Kleist. Der empfindsame Dichter, dem auf dieser Welt nicht mehr zu helfen war, schuf ein überragendes erzählerisches und dramatisches Werk: von "Michael Kohlhaas" über "Das Marionettentheater" bis zum "Zerbrochenen Krug". Sie lesen viel gemeinsam, eventuell bietet sich auch ein Theaterbesuch an. Dabei sollen Kleists Größe und Aktualität überprüft und vielleicht neuzeitliche romantische Nachfolger gefunden werden.

201.22 Heinrich von Kleist : " Die Marquise von O..." (Novelle 1808)

- Lesecafé

Beginn: 11.02.11
7x freitags
15.00-17.30 Uhr
vierzehntäglich
die weiteren Termine:
25.02., 11.03., 25.03., 08.04., 06.05. und 20.05.11
44,10 €/26,50 €
maximal 18 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Gundel Simon-Ern

Ein Juwel in der deutschen erzählenden Literatur soll uns ein paar Wochen beschäftigen - auch, aber nicht nur eine Reverenz an Kleists Jubiläumsjahr 2011.

Dass Kleist in der Tat ein dramatischer Erzähler ist, lässt sich an dieser Novelle erfahren: Ein höchst theatralischer Paukenschlag eröffnet eine Skandalgeschichte, deren eigentliches Zentrum, wie in jedem guten Krimi, nicht beschrieben wird, sondern sich hinter dem berühmtesten Gedankenstrich in der deutschen Literatur verbirgt. Ist es möglich, und wie kann es sein, dass eine verwitwete Dame "von vortrefflichem Ruf" auf unerklärliche Weise schwanger geworden ist ...?

Mehr wird nicht verraten - die Handlung wird gemeinsam enträtselt!

Ein traumhafter alter Eric Rohmer-Film (mit Edith Clever und Bruno Ganz) wird unser Seminar beschließen. Texte: Neben allen Ausgaben aus dem heimischen Bücherschrank: H.v. Kleist "Die Marquise von O...", mit Materialien. Klett 2009, broschiert 5,95 €.

Info: Shirin Schikowsky (0511) 7307 9703

202.11 **Wir erfinden ein Theaterstück:**

Ein Angebot für Menschen mit geistiger Behinderung und Vorkenntnissen im Theaterspiel

Beginn: 12.02.11
7x samstags
die weiteren Termine:
12.03., 27.04., 28.04., 29.04.11
10.00-16.00 Uhr
Aufführungen am 03. und 04.05.11
16.00-20.30 Uhr
53,- €
maximal 8 TN

>daunstärs<

- in Kooperation mit der Lebenshilfe Langenhagen e.V.

Anika Schuberkis

Ein Theaterstück zu erfinden und eigene Ideen auf die zu Bühne bringen - das ist der Schwerpunkt bei diesem Theaterprojekt. Dein Kopf ist voller Ideen für ein Theaterstück, das du selber einmal spielen möchtest? Das ist sehr gut, denn ausgehend von diesen Ideen werden wir gemeinsam ein Theaterstück entwickeln. Du solltest Lust haben auf Verkleiden und Bewegung, Texte sprechen, Gesang, Tanz und Theaterproben. Nachdem das Theaterstück nämlich geschrieben ist, wirst du als Schauspieler auf der Bühne stehen und im Mai 2011 das Theaterstück in Langenhagen aufführen.

Das Projekt hat bereits begonnen, der Einstieg ist jedoch immer noch möglich. Wir freuen uns auf Ihr/Dein Interesse!

207.12 **Der Heilige Gral in der Musik**

Wochenendseminar
Freitag, 01.04.11
18.15-21.45 Uhr
Samstag, 02.04.11
10.00-18.00 Uhr
27,30 €

>vhs-Treffpunkt<

Sabine Sonntag

König Artus mit seinen Rittern der Tafelrunde und der Suche nach dem heiligen Gral gehört zu den großen Mythen der Menschheit. Ob er je gelebt hat, ist fraglich, dafür lebt er umso mehr in Literatur, Musik, Bildender Kunst und im Film. Unternehmen Sie eine Reise zu den musikalischen Adaptionen des Stoffes! Ein Schwerpunkt dabei wird natürlich Richard Wagner sein, der sich in "Parsifal" und indirekt auch in "Tristan und Isolde" sowie dem "Lohengrin" mit der Gralssage auseinandergesetzt hat. Aber auch Werke wie Goldmarks "Merlin" oder die englische Operette "King Arthur" von Arthur Sullivan sowie die gleichnamige Barockoper von Henry Purcell werden vorgestellt.

200.00 **Jubiläumskonzert:**

Konzert
Donnerstag, 24.02.10,
19.00 Uhr
8,- €

>Ratssaal<

Zum 200. Geburtstag von Franz Liszt

Albert Mamriev, Klavier

Albert Mamriev studierte an der renommierten Central Music School am Moskauer Konservatorium, am Moskauer Tchaikowsky Konservatorium, an der Israelischen Musikakademie der Universität Tel Aviv und der Hochschule für Musik und Theater Hannover. Er ist Preisträger vieler internationaler Klavierwettbewerbe und arbeitet als Konzertpianist regelmäßig mit renommierten Orchestern. Neben seiner Konzerttätigkeit unterrichtet er in Hannover an der Hochschule für Musik und Theater.

Kunstverein

AUSSTELLUNGSPROGRAMM FEBRUAR - JUNI 2011

16. Februar bis 3. April 2011

WOLFGANG PLÖGER "GRÜNE GLÄSER"
Im Kleist-Jahr 2011 präsentiert der Kunstverein eine Ausstellung, die bezeugt, wie aktuell die Überlegungen des vor 200 Jahren verstorbenen Dichters noch heute auch für bildende Künstler sind.
Im Jahr 1801 schreibt Kleist an Wilhelmine von Zenge: "Wenn alle Menschen statt der Augen grüne Gläser hätten, so würden sie urteilen müssen, die Gegenstände, welche sie dadurch erblicken, sind grün - und nie würden sie entscheiden können, ob ihr Auge ihnen die Dinge zeigt, wie sie sind, oder ob es nicht etwas zu ihnen hinzutut, was nicht ihnen, sondern dem Auge gehört. So ist es mit dem Verstande. Wir können nicht entscheiden, ob das, was wir Wahrheit nennen, wahrhaft Wahrheit ist, oder ob es uns nur so scheint. Ist das letzte, so ist die Wahrheit, die wir hier sammeln, nach dem Tode nicht mehr - und alles Bestreben, ein Eigentum sich zu erwerben, das uns auch in das Grab folgt, ist vergeblich."

Wolfgang Plöger (*1969) setzt sich in der raumgreifenden Super 8 Filminstallation mit dem Ort des Freitodes von Heinrich von Kleist auseinander. Die Untersuchung des Genius Loci kombiniert er mit Fragestellungen des Dichters nach den Voreinstellungen unserer Weltsicht.

14. April bis 29. Mai 2011

JÉRÔME CHAZEIX "FASHION WEEKS"
Die Arbeiten des französischen Künstlers Jérôme Chazeix (*1976) sind zeitgenössische Gesamtkunstwerke. Ihre besondere Qualität und Brisanz gewinnen sie durch die Auseinandersetzung mit zeitgenössischen Konsumwelten: Chazeix´ Thema ist der Modewelt. Dabei unterwirft er sich aber gerade nicht dem allumfassenden Modediktat, sondern feiert eine fröhliche Widerständigkeit. Die Lust an der Anverwandlung zeitgenössischer "Rolemodels" mischt sich echte Faszination mit augenzwinkernder Persiflage.

Jérôme Chazeix:,
Ausstellungsentwurf, 2010

"Fashion Weeks" ist eine Gesamtinstallation, die Chazeix´ performative konsum- und gesellschaftskritische Arbeiten zusammenstellt. Zentrales Element in der lang gestreckten Ausstellungshalle des Kunstvereins Langenhagen ist ein Laufsteg. Durch die Zugabe von großformatigen Bildcollagen, Plakaten, dreidimensionalen Trennwänden und Modellpuppen mit selbst produzierten Modellen der (Mode)Marke Zeix und Musikvideos entwirft Jérôme Chazeix eine Art zeitgenössischen Modeladen oder neudeutsch ConceptStore.
Die Besucher sind eingeladen mitzumachen!

Teilnehmer(innen) gesucht!
Workshops mit Jérôme Chazeix: Entwerfen und realisieren Sie eine eigen Modekreation und führen Sie bei der Modenschau im Kunstverein vor. Bitte melden sie sich bei Interesse im Kunstverein.

Landschaft Langenhagen:
Digital bearbeitete Landschaftsfotografien aus Langenhagen

Eröffnung: Mittwoch, 19.01.2011, um 16:00 Uhr
Teilnehmende der Workshops zur Ausstellung “Trespassing” von Nathalie Grenzhaeuser im Kunstverein Langenhagen zeigen eigene digital bearbeitetet Fotografien aus Langenhagen.

Ansprechpartnerin:

Ursula Schöndeling, künstlerische Leiterin und Geschäftsführerin, Kunstverein Langenhagen

Kunstverein Langenhagen e. V.
Walsroder Str. 91A
30851 Langenhagen
tel. / fax: 0511 - 778929
mail@kunstverein-langenhagen.de
www.kunstverein-langenhagen.de

Öffnungszeiten:
Mi, Fr 14 - 18 Uhr,
Do 10 - 18 Uhr,
So 15 - 17 Uhr

204.03 Neue Sachlichkeit in Hannover

Mittwoch, 18.05.11
20.00-21.30 Uhr
Samstag, 21.05.11
11.00-12.30 Uhr
Sprengel Museum
10,- € zzgl. Eintrittskarte Museum

>vhs-Treffpunkt<

Dr. Carmen Putschky

Der Begriff "Neue Sachlichkeit" umfasst eine Malerei, in der die Realität möglichst objektiv, präzise und oft sehr scharf wiedergegeben wurde. Gustav Hartlaub (1884-1963) kuratierte 1925 in der Städtischen Kunsthalle Mannheim eine Ausstellung mit dem Titel "Neue Sachlichkeit, deutsche Malerei seit dem Expressionismus" und prägte damit den Namen für diese Kunstrichtung. Sie setzt sich klar ab von Expressionismus, den avantgardistischen Kunstrichtungen wie Dada, Surrealismus, Futurismus und auch den abstrakten und konstruktiven Strömungen jener Zeit und zielt auf die Darstellung der Dingwelt. Wir konzentrieren uns auf die hannoversche Gruppe der "Neuen Sachlichen" rund um Grethe Jürgens, Erich Wegner, Ernst Thoms und Gerta Overbeck, die zeitgleich mit Schwitters und den "abstrakten hannover" in der Stadt wirken.

204.07 Claude Monet - Leben und Werk

Diavortrag
Montag, 21.03.11
18.00 Uhr
6,- €

>vhs-Treffpunkt<

Maren Gläser

Als Claude Monet (1840 bis 1926) im Jahre 1874 in Paris sein Gemälde "Impressionen, Sonnenaufgang" ausstellte, war nicht nur ein für den Maler typisches Werk bekannt geworden, sondern zugleich ein Bild, das dem Stil des Impressionismus den Namen gab. So ging Monet dann auch als Hauptmeister der französischen Impressionisten in die Kunstgeschichte ein.

Die Farben der Natur im wechselnden Licht von Tages- und Jahreszeiten vermochte er wie kein anderer auf die Leinwand zu übertragen. Davon künden Monets Bilderserien ebenso wie seine atmosphärischen Landschaften, die Ansichten des berühmten Garten in Giverny oder die monumentalen Seerosenbilder aus seiner späten Schaffenszeit.

205.10 Porträtzeichnen leicht gemacht

Beginn: 22.02.11
8x dienstags
18.15-20.45 Uhr
60,- €
maximal 7 TN
Modellgeld in Höhe von 20,- € wird von der Kursleiterin erhoben.

>vhs-Treffpunkt<

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

- 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.

205.08 Porträtzeichnen leicht gemacht

Beginn: 03.05.11
3x dienstags
18.15-20.45 Uhr
22,50 €

>vhs-Treffpunkt<

- für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Sabine Spieker

➨ Inhalt s. Veranst. Nr. **205.09**, Fortsetzung des Kurses

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

205.09 Mit dem Zeichenstift auf Entdeckertour

Tagesseminar
Samstag, 07.05.11
10.00-16.00 Uhr
15,- €
maximal 7 TN

>vhs-Treffpunkt<

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

- für Ungeübte und Fortgeschrittene

Sabine Spieker

Sie wollen die Welt mit neuen Augen sehen? Vielleicht im Urlaub mit Stift und Skizzenblock Motive und Menschen einfangen, statt mit dem Fotoapparat?
Dann ist dieser Kurs für Sie ideal. In einer Welt der schnellen Bilder verlernen wir zunehmend, genau zu beobachten. In diesem Kurs lernen Sie mit Hilfe interessanter und kreativer Übungen grundsätzliche Wahrnehmungsfertigkeiten, die Sie befähigen, mit den "Augen" zu malen.

Info: Shirin Schikowsky (0511) 7307 9703

205.11 Über die Ölkreideskizze zum Acrylbild

- für Ungeübte und Fortgeschrittene

Beginn: 02.03.11
6x mittwochs
18.15-21.30 Uhr
50,40 €/30,20 €
maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Vorlagen (falls vorhanden), 6 Borstenpinsel (zw. 12+20), Schwamm, Spachtel, Schaumstoffrolle, 2 Paletten (oder Teller)
Materialgeld 20,- € (für Farben, Acrylpapiere, Malmittel)

Claudia Schmidt

Der flüchtige Moment einer Bewegung, einer Wolkenformation, einer Landschaft - er lässt sich einfangen mit dem spontanen Auftrag von Ölkreide in der Kombination mit Lasuren (Tusche, Aquarell, Acryl). In diesem Kurs geht es um den Malprozess, ausgehend von schnellen, unausgearbeiteten Ölkreideskizzen hin zu weitergearbeiteten oder neu begonnenen Bildern in Acryl. Dabei wird ein Wechsel der Formate geprobt.

Der Charme kleiner, spontaner Skizzen im Vergleich mit großen Formaten, großzügig gearbeitet, aber bewusst durchkomponiert schult die Teilnehmenden in der Wahrnehmung und der Durchführung der verschiedenen Bildsprachen.

205.18 Aquarellmalerei

Beginn: 22.02.11
13x dienstags
18.15-20.45 Uhr
85,40 €
maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

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. 200g), Radiergummi, Künstler-Aquarellfarben (nicht für die Schule), 3 Pinsel (Nr./Gr. 8, 16, 18-20)

205.17 Aquarellmalerei

Wochenendseminar
Freitag, 15.04.11
18.15-21.30 Uhr
Samstag, 16.04.11
10.00-16.45 Uhr
27,50 €

>vhs-Treffpunkt<

Stefan Lang

Die Wirkung der Aquarellmalerei ist auf einzigartige Weise leicht und differenziert. In diesem Kurs entdecken Sie auf experimentelle Weise Möglichkeiten zu einem eigenen malerischen Ausdruck. Für Ungeübte gibt es wichtige Tipps zur Maltechnik, zum Naturstudium und zur Farbenlehre. Fortgeschrittene Teilnehmende werden individuell begleitet.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, mind. 3 Pinsel, Gr. 12, 16, 18, Aquarellblock mind. DIN A2, 2 Wassergläser, Bleistift, Radiergummi

205.21 Wege zum Aquarell

Beginn: 09.02.11
10x mittwochs
09.30-12.45 Uhr
84,- €/50,40 €
maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

- für Ungeübte und Fortgeschrittene

Urte Skalden-Vaupel

Der besondere Reiz des Aquarellierens, seine Transparenz, Leichtigkeit, Stimmung und Spontaneität laden ein, diese Technik zu erlernen und zu vervollkommnen. Grundkenntnisse in Farbenlehre, Pinseltechnik, Komposition, "Nass-in-Nass"-, Lasur- und Granuliertechnik werden mit dem Themenschwerpunkt "Landschaften" erneuert und vertieft.

Weitere Themen werden nach gemeinsamer Absprache ausgewählt.

Bitte mitbringen: Aquarellpapier, 2 Aquarellpinsel mind. Nr. 14/Nr. 8, Aquarellfarben (auch nach Absprache mit der Kursleiterin)

Info: Shirin Schikowsky (0511) 7307 9703

205.22 Das Weiß im Aquarell

Tagesseminar
Samstag, 19.03.11
10.00-16.45 Uhr
17,50 €
maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

Urte Skalden-Vaupel

Das Weiß des Papiers ist keine "tote Fläche". Als wichtiger Mitgestalter in Gemeinschaft mit vielen Farben erfüllt es erstaunliche Aufgaben, die zum guten Gelingen eines Aquarells beitragen. Dies soll anhand geeigneter Themen und Motive (z.B. Blumen, Landschaft, Stillleben) entdeckt und geübt werden.

Bitte mitbringen: Aquarellblock, mind. DiN A 4, 2 Pinsel, Farben

205.24 Die Faszination des Pastells

Landschaft - Stillleben - Blumen

Tagesseminar
Samstag, 12.02.11
10.00-18.15 Uhr
22,50 €
maximal 10 TN

>vhs-Treffpunkt<

Wilma Jensen

Pastellmalerei ist eine interessante, vielseitige Technik, die auf unterschiedlichen Papieren wirkungsvolle Resultate erzielt. Sie lernen, welche Techniken mit Pastellkreide möglich sind und wie sie wirkungsvoll eingesetzt werden. Die Themen können sein: Stillleben, Blumen und Landschaft.

Bitte mitbringen: Pastellkreiden, Pastellpapier oder rauen Tonkarton (farbig), Lappen

205.25 Kreatives Zeichnen mit Kohle

- für Ungeübte und Fortgeschrittene

Tagesseminar
Samstag, 19.02.11
10.00-18.15 Uhr
22,50 €
maximal 10 TN

>vhs-Treffpunkt<

Wilma Jensen

Sie lernen, in relativ kurzer Zeit eine effektvolle Zeichnung anzufertigen, die Sie mit Farbstiften und -kreiden weiter ausarbeiten können. Dies wird an den Themen Stillleben, Blumen und Landschaften konkretisiert.

Bitte mitbringen: weißen Zeichenkarton, einen weichen Kohlestift, Farbstifte und Farbkreiden, ein Tuch (zum Verwischen). Kohlestift und Papier können auch bei der Kursleiterin erworben werden.

205.23 Chinesisch-Japanische Tuschemalerei "Sumi-e"

Wochenendseminar
Freitag, 13.05.11
18.15-19.45 Uhr
Samstag, 14.05.11
10.00-15.45 Uhr
20,- €
maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

Urte Skalden-Vaupel

Einen Hauch Exotik, Ästhetik und Harmonie vermitteln die Bilder der Sumi-e-Tuschemalerei. Als eine der großen Traditionen fernöstlicher Kunst zeichnet sie sich durch Einfachheit und Klarheit aus. Die verschiedenen Tonabstufungen der einfarbigen Tusche und das Weiß des Papiers ermöglichen die besondere Art des Ausdrucks. Unter Anleitung werden Grundlagen des Sumi-e erlernt und die typischen Darstellungen wie Blumen und Landschaften geübt.

Vorhandenes Material bitte mitbringen. Sonstige Materialkosten werden von der Kursleiterin erhoben.

205.20 Aquarellmalerei

- für Anfänger und Fortgeschrittene

Wochenendseminar
Freitag, 25.02.11
18.15-21.30 Uhr
Samstag, 26.02.11
10.00-18.15 Uhr
32,50 €
maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

Wilma Jensen

Pinseltechnik sowie verschiedene Aquarelltechniken und ihre Kombinationen werden geübt, um Aquarelle gut malen zu können. Diese Techniken werden anhand von Bildvorlagen erarbeitet, die von der Kursleiterin gestellt werden. Motive sind u.a.: Landschaften, Blumen, Stillleben, Stadtansichten usw.

Materialbesprechung in der ersten Unterrichtsstunde; fehlendes Material kann über die Kursleiterin per Sammelbestellung beschafft werden.

Mitzubringen, soweit vorhanden: Wasserglas, Bleistift, Pinsel, Aquarellblock und -farben

205.26 Lust auf Farbe? Ölmalerei

- für Ungeübte und Fortgeschrittene

Beginn: 17.02.11
8x donnerstags
19.00-21.30 Uhr
60,- €
maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

Bitte mitbringen: einen weichen Bleistift, Ölfarben, Pinsel, Palette, Spachtel, Leinwand oder Karton (nicht zu groß), Tuch oder Küchenpapier

Raissa Root

Die Ölmalerei ist die älteste Maltechnik, mit der fast alle berühmten Meister arbeiteten: Tizian, Rembrandt, Rubens, Dürer, die Impressionisten u.a.

Um richtig malen zu können, ist es notwendig, über Perspektive, Licht, Schatten, Tonwerte und Farbe Bescheid zu wissen: "Es heißt, ein Gleichgewicht der Verhältnismäßigkeit, also die Schönheit zu suchen" (Jean Guitton). Daher ist es ratsam, mehrere Techniken auszuprobieren, um seinen eigenen künstlerischen Stil zu finden. Zum Malen gehört auch das Sehen: Die eigene Vision muss mit Pinselstrichen auf der Leinwand umgesetzt werden. Zu allen diesen Aspekten erhalten Sie im Kurs Hilfestellungen und Anregungen.

205.31 Porzellanmalerei

Beginn: 07.02.11
10x montags
19.30-21.45 Uhr
63,- €/37,80 €
maximal 14 TN

>vhs-Treffpunkt<

Karin Woidtke

Möchten Sie Ihr Porzellan nach eigenen Wünschen und Vorstellungen dekorieren?

Sie erlernen grundlegende Techniken der Porzellanmalerei. Nach Vorlagen oder eigenen Ideen werden Gefäße und Schmuckplättchen mit einbrennbaren Farben bemalt. Der glatte Malgrund ermöglicht ein Vorzeichnen und Korrigieren, so dass auch Ungeübte zu prächtigen Ergebnissen kommen.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Materialbeschaffung nach Absprache

205.29 Moderne Porzellanmalerei

Wochenendseminar
Freitag, 25.02.11
18.15-21.30 Uhr
Samstag, 26.02.11
10.30-18.00 Uhr
Sonntag, 27.02.11
10.30-16.15 Uhr
45,- €
maximal 8 TN

>vhs-Treffpunkt<

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Schere, Tesafilm, einfacher Federhalter, Küchenpapier und alle Malmittel, die bereits bei Ihnen vorhanden sind

Jutta Endres

Haben Sie Freude an schönem Porzellan mit edlen Handmalereien? Möchten Sie Ihr eigenes Porzellan bis hin zu Wandbildern gestalten? Dann sollten Sie neben der traditionellen Malerei vor allem die neuen, modernen Techniken kennen lernen: Stupftechnik, Aussprengtechnik, Lüstermalerei, Relieftechnik, Pinsel- und Federtechnik werden vor allem für Fortgeschrittene bald zu einer Selbstverständlichkeit. Aber auch ohne jede Erfahrung werden Sie Ideen und Wünsche in kleine Kunstwerke umsetzen. Alle dafür erforderlichen Kenntnisse werden Ihnen fachgerecht vermittelt. Sie malen auf weißen Porzellanobjekten und Bildplatten. Die Farben werden mit ca. 800 °C in die Glasur eingebrannt.

Zum Kennen lernen der Techniken wird auf weißem Porzellan mit einer Auswahl an verschiedenen, vorgegebenen Mustern gemalt. Porzellan, spezielle Malmittel und Pinsel werden, falls nicht vorhanden, anteilig zum Selbstkostenpreis berechnet und richten sich nach Art und Umfang der Malerei.

Info: Shirin Schikowsky (0511) 7307 9703

212.41 **Ikebana**

- Japanische Blumenkunst für weit Fortgeschrittene

Beginn: 22.02.11
3x dienstags
19.00-21.15 Uhr
22,50 €
maximal 12 TN

>Schulzentrum<

Bitte mitbringen: 1 Blumenschale (4-5 cm hoch), 1 japanischen Blumenigel (dieser kann im Kurs erworben werden), 1 Staubtuch, 1 Blumenschere, Schreibzeug. Pflanzen und Blumen für den ersten Kursabend werden von der Kursleiterin zum Selbstkostenpreis ausgegeben.

Heidrun Schmidt-Plachta

Ikebana gehört zu den repräsentativen, traditionellen Zen-Wegen Japans und entstand vor mehr als 500 Jahren. Ursprünglich war es ein Blumenopfer für Buddha. In Ruhe etwas Schönes zu schaffen, sich einen besonderen Raumschmuck zu gestalten ist heute eines der Motive, sich mit dieser alten und doch aktuellen Kunst zu befassen. Der fortwährende Kreislauf, den Bäume, Sträucher und andere Pflanzen während des Jahres durchlaufen, hält deren harmonische Ordnung aufrecht, die sich den Ikebana-Schaffenden mehr und mehr erschließt. Aus dieser Beobachtung heraus stellen Sie Landschaftsausschnitte mit Pflanzen und Blumen als lebendige Bilder dar. Wird Ikebana auf sehr moderne Art erstellt, entscheiden Intuition und Gefühl beim Entstehen von Skulpturen aus Pflanzen, in die auch Metall, Glas, Holz usw. mit einbezogen werden können.

212.42 **Ikebana**

- Japanische Blumenkunst für weit Fortgeschrittene

Beginn: 15.03.11
3x dienstags
19.00-21.15 Uhr
22,50 €
maximal 12 TN

>Schulzentrum<

Heidrun Schmidt-Plachta

➨ Inhalt s. Veranst.-Nr. **212.41**

Bitte mitbringen: 1 Blumenschale (4-5 cm hoch), 1 japanischen Blumenigel (dieser kann im Kurs erworben werden), 1 Staubtuch, 1 Blumenschere, Schreibzeug. Pflanzen und Blumen für den ersten Kursabend werden von der Kursleiterin zum Selbstkostenpreis ausgegeben.

212.43 **Ikebana**

Beginn: 23.02.11
3x mittwochs
19.00-21.15 Uhr
22,50 €
maximal 12 TN

>Schulzentrum<

- Japanische Blumenkunst für weit Fortgeschrittene

Heidrun Schmidt-Plachta

➨ Inhalt s. Veranst.-Nr. **212.41**

Bitte mitbringen: 1 Blumenschale (4-5 cm hoch), 1 japanischen Blumenigel (dieser kann im Kurs erworben werden), 1 Staubtuch, 1 Blumenschere, Schreibzeug. Pflanzen und Blumen für den ersten Kursabend werden von der Kursleiterin zum Selbstkostenpreis ausgegeben

212.44 **Ikebana**

Beginn: 16.03.11
3x mittwochs
19.00-21.15 Uhr
22,50 €
maximal 12 TN

>Schulzentrum<

- Japanische Blumenkunst für weit Fortgeschrittene

Heidrun Schmidt-Plachta

➨ Inhalt s. Veranst.-Nr. **212.41**

Bitte mitbringen: 1 Blumenschale (4-5 cm hoch), 1 japanischen Blumenigel (dieser kann im Kurs erworben werden), 1 Staubtuch, 1 Blumenschere, Schreibzeug. Pflanzen und Blumen für den ersten Kursabend werden von der Kursleiterin zum Selbstkostenpreis ausgegeben

Info: Shirin Schikowsky (0511) 7307 9703

206.00 Neue Ideen für Porzellanschmuck

Beginn: 17.02.11
8x donnerstags
17.15-18.45 Uhr
40,- €
maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

Materialkosten werden von der Kursleiterin erhoben

Raissa Root

Porzellan ist ein wunderbar vielseitiges Material, mit dem sich gut arbeiten lässt. Aus weißem Porzellan setzen Sie mit einfachen Mitteln verschiedene Werkstücke für fantasievolle Ketten, Armbänder, Broschen, Ringe usw. zusammen. Hierfür wird nur wenig Material gebraucht; die edle, weiße Masse bietet zahlreiche kreative Möglichkeiten. Mit Glasur lassen sich zusätzliche Effekte erzielen. Auch andere Werkstücke, wie Schatullen, Schmuckdosen o.ä., lassen sich frei modellieren.

Schritt für Schritt lernen Sie die Arbeit mit dem Material Porzellan kennen und erhalten nützliche Tipps für die Gestaltung kleiner Kunstwerke.

206.44 Freies Gestalten mit Ton

Beginn: 10.02.11
10x donnerstags
9.30-11.45 Uhr
63,- €/37,80 €
maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

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 werden lassen.

Materialkosten werden von der Kursleiterin erhoben.

206.45 Modellieren mit Ton: Gartenkeramik

Beginn: 22.02.11
8x dienstags
10.00-12.15 Uhr
50,40 €/30,20 €
maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

Helga Niederlein

Keramische Objekte für den Garten, das Fenster oder die Terrasse, einzigartig und dekorativ - in diesem Kurs sollen Skulpturen für den Außenbereich gefertigt werden. So entsteht z.B. ein Stab mit übereinander gesteckten Kugeln, Wellen, Fischen, Röhren oder sonstigen Formen. Die gleichen Formen ergeben einen ähnlich dekorativen Effekt, wenn sie statt dessen an einem hängenden Seil übereinander gereiht werden. Auch Brunnenfiguren oder Vogeltränken können hergestellt werden.

Materialkosten werden von der Kursleiterin erhoben; Werkzeug wird gestellt.

206.46 Schnuppertag: Modellieren mit Ton

Tagesseminar
Samstag, 19.02.11
10.00-13.15 Uhr
10,- €
maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

Helga Niederlein

Lernen Sie das Material Ton und seine Ausdrucksmöglichkeiten kennen!

Ton ist ein faszinierender, den Elementen auf besondere Weise verhafteter Werkstoff: In der Erde entsteht er, Wasser macht ihn plastisch und damit formbar, Luft lässt ihn erst lederhart und dann knochentrocken werden. Das Feuer schließlich verleiht ihm Festigkeit.
Es werden verschiedene mögliche Objekte vorgestellt, von denen dann eines gearbeitet wird.

Materialkosten werden von der Kursleiterin erhoben; Werkzeug wird gestellt.

Info: Shirin Schikowsky (0511) 7307 9703

213.21 Klöppeln

- für Ungeübte und Fortgeschrittene

Beginn: 09.02.11
10x mittwochs
18.00-20.30 Uhr
63,- €/37,80 €
maximal 14 TN

>vhs-Treffpunkt<

Beate Grefe

Das Klöppeln besteht genau genommen nur aus zwei Handbewegungen: das Verflechten von Fäden mit Hilfe von Klöppelhölzern, auf die das Garn aufgesteckt ist. Eine Vorlage, der Klöppelbrief, ist auf einer Klöppelplatte festgesteckt. Der Klöppelbrief zeigt die Nadelpunkte an, die die Form der Spitze bestimmen. Eine Klöpplerin benötigt Geduld und Interesse, dieses alte Kunsthandwerk zu erlernen.

214.00 Machen Sie das Beste aus Ihrem Typ!

Einführung in die Farb- und Stilgestaltung

Beginn: 06.04.11
2x mittwochs
18.30-21.00 Uhr
12,60 €/7,60 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Jutta Klein

Wenn Sie Ihre Persönlichkeit unterstreichen möchten, sind die Grundlagen der Farb- und Stilberatung für Garderobe, Make-up und Accessoires hilfreich.

Zielsetzung: mehr Sicherheit, bessere Planung der Garderobe, Vermeiden von Fehlkäufen und Kosten sparen, gutes Kombinieren - sich wohlfühlen. Gutes Aussehen ist kein Zufall!

213.10 Schneidern

- für ungeübte und fortgeschrittene Frauen

Beginn: 07.02.11
8x montags
17.45-21.00 Uhr
67,20 €/40,30 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Renée Tschorn, Rita Lichterfeld

Inhalte des Kurses:
- Umgang mit Schnittmustern; Schnittveränderungen und rationelles 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 sowie beim Kauf einer Nähmaschine

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

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

213.11 Schneidern

- für ungeübte und fortgeschrittene Frauen

Beginn: 09.02.11
8x mittwochs
17.45-21.00 Uhr
67,20 €/40,30 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Renée Tschorn, Rita Lichterfeld

➨ Inhalt s. Veranst. Nr. **213.10**

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

200.63 Golfo di Napoli

- Auf den kulturellen Spuren der Pizza-Tradition

7-tägige Flug-Studienreise vom 03. bis 09.10.2011

Die genaue Reisebeschreibung und die besonderen Anmeldeformulare sind in den VHS-Geschäftsstellen erhältlich.

Reiseleitung: Renate Kaiser

Reisen Sie in das Herz Süditaliens, in das "Land, wo die Zitronen blühen"! Sie erleben wunderschöne Landschaften mit üppiger Vegetation und zum türkisfarbenen Meer abfallenden, zerklüfteten Felsen, antike Stätten und einzigartige Museen, aber auch das moderne Italien.

Italien ist ein Genussland - gutes Essen und Trinken hat hier einen hohen Stellenwert. Genuss in geselliger Runde erwartet auch Sie bei dieser Reise auf den Spuren der Pizza und ihrer Zutaten, beim Besuch von landwirtschaftlichen Betrieben und der Verkostung von Weinen, Käse, Schinken und Olivenöl.

Sie erkunden bei verschiedenen Ausflügen Neapel, die quirlige Großstadt (UNESCO Welterbe mit ihren vielen Kirchen und Klöstern), die nahe gelegene Insel Capri, Benvenuto und Sannio, die sorrentische Halbinsel, die Amalfiküste, Pompeji (UNESCO Welterbe) und den Vesuv.

200.64 Marokko: Kasbahs, Königsstädte und Oasen

10-tägige Flug-Studienreise vom 09.-18.03.2011.

Die genaue Reisebeschreibung und die besonderen Anmeldeformulare sind in den VHS-Geschäftsstellen erhältlich.

Reiseleitung: Renate Kaiser

Das Königreich Marokko ist eines der faszinierendsten Reiseziele der Erde. Nur wenige Kilometer trennen Marokko von Europa, und doch scheint man jenseits des Mittelmeeres eine andere Welt zu betreten: der Ruf des Muezzin von den Minaretten der Moscheen, Schlangenbeschwörer, die Düfte auf den Märkten, die schmackhafte Küche. Vor den Mauern der Medina von Marrakesch shoppt die junge Szene mittlerweile im Einkaufscenter. Unternehmen Sie eine unvergessliche Reise in eine Welt zwischen Vergangenheit und Moderne! In das Land der Mauren und Berber mit seinem außergewöhnlichen kulturellen Erbe, dem Mosaik der Kulturen und faszinierenden Landschaften. Eine beeindruckende landschaftliche Vielfalt erwartet Sie! Zwischen Atlantikküste und dem schneebedeckten Atlasgebirge finden Sie Wüsten, tiefe Schluchten, grüne Oasen und die vier weltberühmten Königsstädte Rabat, Fès, Marrakech und Meknes. Jede der Königsstädte war zu einer bestimmten Zeit in der Geschichte Marokkos die Hauptstadt einer der großen Dynastien des Landes. Die jeweiligen Herrscher bauten ihre Hauptstadt aufwendig und prachtvoll aus, weshalb die Königsstädte heute zum UNESCO Welterbe gehören.

Geplante Route: Casablanca - Rabat - Meknes - Volubilis - Fez - Erfoud - Todra und Dades Schlucht - Tineghir - Quarzazate - Marrakech - Casablanca, und ein Erholungstag in wunderschöner Umgebung.

Info: Shirin Schikowsky (0511) 7307 9703

200.65 England - der Süden

7-tägige Busreise vom 31.05-06.06.2011.

Die genaue Reisebeschreibung und die besonderen Anmeldeformulare sind in den VHS-Geschäftsstellen erhältlich.

Reiseleitung: Renate Kaiser

"Ein Tag in einer englischen Grafschaft ist wie ein Tag in einem verzauberten Museum" (Rudyard Kipling)

Dorset und New Forest zählen zu den mildesten und sonnigsten Gegenden Englands. Diese besondere Region an der englischen Südküste bietet eine spektakuläre Küstenlinie von 140km Länge mit herrlichen Sandstränden, Buchten und Klippen ("Jurassic Coastline"), die zum Weltnaturerbe ernannt wurde. Dazu zählt auch das hügelige Hinterland mit malerischen kleinen Dörfern und lebendigen Marktorten, wo auch die Schriftsteller Thomas Hardy und T.E. Lawrence ("Lawrence von Arabien") lebten und wirkten. Dazu kommen noch die uralten Wälder des New Forest, den zeitlosen alten Jagdgrund englischer Könige, den auch heute noch Ponys und Rehe durchstreifen. Und das alles nur 2 Stunden von London entfernt.
Idealer Ausgangspunkt für Ihre Entdeckungen ist das sonnenverwöhnte Seebad Bournemouth mit seinem 11km langen Sandstrand . Zum Abschluss erleben Sie bei einer Panoramafahrt noch die Hauptstadt London.
Geplante Route: Langenhagen - Calais/ Dover - Maidstone (1x Ü) - Wisley Gardens - Winchester - Bournemouth (4 x Ü) - Jurassic Coast (Abbotsbury, Lulworth Cove, Corfe Castle) - New Forest mit Exbury Garden - Isle of Wight - Kew Gardens (London) - Maidstone (1 x Ü) - Dover/Calais - Langenhagen.

200.70 Königliches Krakau

9-tägige Bahn-/Busreise nach Krakau und die polnische Toscana vom 28.08. bis 06.09.2011.

Die genaue Reisebeschreibung und die besonderen Anmeldeformulare sind in den VHS-Geschäftsstellen erhältlich.

Vorbereitungsabend am 29.07.10 , 18.30 Uhr

>vhs-Treffpunkt<.

Reiseleitung: Ursula Vöckler

Krakau ist für die Polen die alte, ehrwürdige Hauptstadt, in der Könige gekrönt und zu Grabe getragen wurden, auch wenn diese ihre Residenz Ende des 16. Jahrhunderts nach Warschau verlegten. Auch heute noch stellt Krakau das umfangreichste Gesamtmonument nationalen Kulturschaffens in Polen dar, und gleichzeitig belegen künstlerische Zeugnisse allerorts im Stadtbild - von Veit Stoss bis zu Thorwaldsen - die kulturellen Verbindungen zu anderen europäischen Zentren.

Renaissancestädte wie Lublin, Zamosc und Tarnow, Schlösser und Magnatenresidenzen in Baranow Sansomierski und Lancut umgeben einem Halbmond gleich die Königsstadt Krakau. Sie sind Beispiele dafür, dass Polen stets an den großen Entwicklungen des Abendlands teilgenommen hat. Der Lebensstil des Adels wurde durch französische Sprachkultur und italienische Architektur geprägt, während deutsche Kaufleute und Künstler in den Städten wirkten.

200.85 Fachwerkzauber und Dampfromantik

Tagesfahrt nach Wernigerode

Eisenbahn-Erlebnisfahrt
Samstag, 22.01.11
8.40-19.06 Uhr
33,- € inkl. Führung und Fahrt mit DB und Harzer Schmalspurbahn

>Treff: 8.40 Uhr, Hannover Hbf., Aufsicht auf Gleis 3<

Renate Kaiser

Die "bunte Stadt am Harz" (Hermann Löns) liegt mit ihren gut 30.000 Einwohnern und ihren schönen Fachwerkhäusern klimatisch geschützt am Nordrand des Harzes.
Nach einer Fahrt mit der nostalgisch-dampfgetriebenen Brockenbahn hinauf ins winterliche Drei-Annen-Hohne folgt ein kurzer, geführter Stadtrundgang, der auch noch Zeit für einen eigenen Stadtbummel oder ein gemütliches Kaffeetrinken lässt. Bitte wetterfeste Kleidung und Proviant mitbringen.

200.81 Zum "Tag der Niedersachsen" nach Aurich

Tagesfahrt mit Bahn und Bus
Samstag, 02.07.11
7.10-22.38 Uhr
20,- € inkl. Bahnfahrt

>Treff: 7.40 Uhr, Hannover Hbf., Aufsicht auf Gleis 11<

Ernst August Nebig

Der jährlich stattfindende "Tag der Niedersachsen" ist ein großes Landesfest, auf dem die Niedersachsen ihre Kultur und die Besonderheiten des Landes präsentieren. In diesem Jahr ist die "ostfriesische Hauptstadt" Aurich Gastgeber und mit einem vielseitigen Programm - Ausrichter dieser abwechslungsreichen Veranstaltung. Bitte wetterfeste Kleidung und Proviant mitbringen

200.82 Schiffe und Häfen in Bremerhaven

Tagesfahrt mit der Bahn
Samstag, 27.08.11
7.10-20.38 Uhr
36,- € inkl. Bahnfahrt, Hafenbus-Rundfahrt und Museumsbesuch

>Treff: 7.40 Uhr, Hannover Hbf., Aufsicht auf Gleis 11<

Dr. Heike Brück-Winkelmann

Die traditionsreiche Seestadt Bremerhaven überrascht mit maritimen Flair und innovativer Architektur. Nach einem Rundgang durch das Deutsche Schifffahrtsmuseum und einer Rundfahrt mit dem Hafenbus besteht die Möglichkeit zur Erkundung der "Havenwelten" oder zur Teilnahme an einer Hafenrundfahrt (nicht im Preis inbegriffen). Bitte wetterfeste Kleidung und Proviant mitbringen.

111.11 Kennen Sie Hannover?

Rund um Oper und Leineschloss

Exkursion
Samstag, 09.04.11
14.00-18.00 Uhr
7,80 €

Treffpunkt: Üstra Haltestelle Kröpcke vor dem Opernhaus

Ernst-August Nebig

Lernen Sie Hannovers City rund um die Oper und das Leineschloss einmal in besonderer Weise kennen. Hier gibt es nämlich neben Zeugen der Stadtgeschichte auch viel Sagenhaftes und Literarisches zu erkunden. Ganz in der Nähe des Opernhauses liegt der Garten-Friedhof mit dem Menschfresser-Grab und den Ruhestätten bekannter Persönlichkeiten, darunter die der Charlotte Buff (verheiratete Kestner). Als Jugendfreundin war sie Goethes Vorbild der Lotte in seinem Werk: "Werthers Leiden". Festes Schuhwerk ist erforderlich. Die Exkursion klingt mit einem gemeinsamen Kaffeetrinken aus.

111.13 Kennen Sie Langenhagen?

Vom Silbersee zur Grenzheide

Exkursion
Samstag, 07.05.11
14.00-18.00 Uhr
7,80 €

Treffpunkt: Üstra-Haltestelle Osttor

Ernst-August Nebig

Auf der Wanderung vom Silbersee bis zur Grenzheide sollen Einblicke in Natur und Geschichte Langenhagens vermittelt werden. Festes Schuhwerk ist erforderlich. Die Exkursion klingt mit einem gemeinsamen Kaffeetrinken im Seehaus aus.

111.14 Kennen Sie Hannover? Hannover Literarisch

Exkursion
Samstag, 28.05.11
14.00-18.00 Uhr
7,80 €

Treffpunkt: Königsworther Platz, U-Bahn-Haltestelle vor dem Conti-Hochhaus (Universität)

Ernst-August Nebig

In der Landeshauptstadt lebten und wirkten viele weibliche und männliche Dichter, Denker und Schriftsteller, an die zahlreiche Info-Tafeln, Denkmale und Grabzeichen erinnern. Nach großen Dichtern wurden Straßen benannt, anderen widmete man Denkmale. Es gab zudem Menschen, denen ein literarisches Denkmal gesetzt wurde. Kommen Sie mit und entdecken Hannover auf eine besondere Art und Weise!

Info: Shirin Schikowsky (0511) 7307 9703

Fotofreizeit auf einem Großsegelschiff zu den niederländischen Inseln

- Digitalfotografie zum Ausprobieren

Dieser Fotokurs bietet einen besonderen Leckerbissen der Fotodidaktik. Auf einem 26-Mann/Frau - Segelschiff finden im Juli und August interessante Fotofreizeiten statt. Die Kurse dauern jeweils eine Woche. Es werden weder Kenntnisse im Fotografieren noch im Segeln vorausgesetzt.

Mit einem geräumigen Klipper segeln die Teilnehmer zu den niederländischen Inseln. Mit Fahrrädern geht es quer durch die Inselwelt zu Leuchttürmen und Stränden, zu Dünen und Naturreservaten.

Eine Fülle der herrlichsten Fotomotive auf dem traditionellen Segelschiff, in den malerischen Häfen und im Wattenmeer werden aufgegriffen und fotografisch umgesetzt.

Dabei gibt es Tipps für digitale Anfänger und Fortgeschrittene von der Aufnahmetechnik bis zur Bildbearbeitung. Hochwertige Digitalkameras können ausgeliehen werden.

Der Fotokurs kostet incl. Schiff, Fahrradtour, voller Verpflegung und Übernachtung und Hafengebühren und Fotokurs **875.- €.** Die Anreise erfolgt mit privaten Fahrgemeinschaften.

Termine und Kosten:

1. 15.07. - 22.07.2011
2. 22.07. - 29.07.2011
3. 29.07. - 05.08.2011
4. 05.08. - 12.08.2011
5. 12.08. - 19.08.2011

Anmeldung und weitere Informationen:

Foto-Segel-Team Hildesheim,
Hinterm Kirchdorf 12,
31139 Hildesheim,
Tel. 05121-63209;
Fax: 05121-63460
fotosegeln@online.de

Die Anmeldeformulare erhalten Sie in den Geschäftsstellen der Volkshochschule.

Vorankündigung

Trainings-Segeltörns

NEU

- Yachtgrundkurs / Skippertraining

In Kooperation mit der Ostsee-Segelschule Hornich / Maasholm

Eine Segelyacht auf See sicher zu führen oder als Crew routiniert zu handhaben verlangt einige Erfahrung. Die doch recht kurze praktische Ausbildung zu den Sportbootführerscheinen kann diese Erfahrung nicht vermitteln. Auf unseren Trainingstörns wollen wir deshalb auf einer seegehenden Segelyacht an der Ostseeküste ohne Prüfungs- und Meilenstress intensiv Hafen- und Segelmanöver üben: Manövervorbereitung, An- und Ablegen bei unterschiedlichen Bedingungen, Sicherheitsmanöver, Reffen, Halsen, Törnplanung, Technik / Ausrüstung der Yacht, Anlaufen fremder Häfen, Nachtfahrt u.a.

Je nach Vorerfahrung können die Törns als Yachtgrundkurs (kompetentes Crewmitglied) oder als Skippertraining (Schiffsführer) gebucht werden.

Voraussetzungen Yachtgrundkurs: Gute Segelkenntnisse auf kleinen Booten (Jollen, offene Kielboote), Yachterfahrung nicht erforderlich
Voraussetzungen Skippertraining: Gute Segelkenntnisse auf kleinen Booten (Jollen, offene Kielboote), SBF-See, BR/SKS
Segelyacht: ca. 11-12m Länge, voraussichtlich Bavaria 37 ab Kiel, 3 Kabinen plus Salon, maximal 5 Teilnehmende
Termin: 10. bis 17.09.2011
Kosten: voraussichtlich 550,00 € pro Person zuzüglich Anreise und Bordkasse (Verpflegung, Hafengebühren, Diesel u.ä.)

...und übrigens, gelungene Manöver machen richtig Spaß!

200.21 Segeln und Motorbootfahren auf See

- Sportküstenschifferschein (SKS) Theorie

Thomas Friße

Beginn: 08.02.11
8x dienstags
18.30-21.45 Uhr
96,- €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

zzgl. ca. 85,- € für Lehrbuch, Übungskarte und Navigationsbesteck

Prüfungsgebühren: ca. 75,- €
SKS Zulassung und Theorie

Sie möchten Sportschifffahrt im Küstenbereich als aktives Crewmitglied betreiben oder eine Yacht auf See selbst führen? Dieser Kursus bietet sowohl die seemännischen als auch die rechtlichen theoretischen Grundlagen hierzu.

Dieser Kurs führt weiter zum Sportküstenschifferschein (SKS) - Theorie. Für den SKS ist der Sportbootführerschein See Voraussetzung, für Segler sind außerdem gute Segelkenntnisse auf kleinen Booten erforderlich.

Die wichtigsten Inhalte des Lehrstoffes zum Sportbootführerschein Binnen werden vorausgesetzt.

Info: Volker Seemann (0511) 7307 9707

200.22 Segeln und Motorbootfahren auf See

- Sportbootführerschein See -Theorie

Beginn: 07.02.11
8x montags
18.30-21.45 Uhr
96,- €
maximal 15 TN

zzgl. ca. 60,- € für Lehrbuch, Übungskarte und Navigationsbesteck

Prüfungsgebühren: ca. 75,- € Sportbootführerschein - See

Thomas Friße

Sie möchten Sportschifffahrt im Küstenbereich als aktives Crewmitglied betreiben oder eine Yacht auf See selbst führen? Dieser Kursus bietet sowohl die seemännischen als auch die rechtlichen theoretischen Grundlagen hierzu.
Folgende Inhalte werden behandelt:
- Navigation im Küstenbereich
- Wetterkunde
- Gesetzeskunde
- "Seemannschaft": praktischer Umgang mit dem Boot, Bootsmanöver usw.

Teil 1 beinhaltet den Lehrstoff zum Sportbootführerschein See und kann mit der entsprechenden Prüfung abgeschlossen werden. Die zusätzlich erforderliche Praxisausbildung auf einem Motorboot (je nach Kenntnisstand 2-6 Std.) wird auf Wunsch vermittelt. Teil 2 führt in einem folgenden Semester weiter zum Sportküstenschifferschein (SKS) - Theorie (früher BR-Schein).

200.23 Segeln und Motorbootfahren Binnen

- Sportbootführerschein Binnen - Theorie

Beginn: 10.02.11
8x donnerstags
18.30-21.45 Uhr
96.- €
maximal 15 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

zzgl. ca. 25,- € für Lehrbuch und Tauwerk

Prüfungsgebühren (Theorie): ca. 27,- €

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Thomas Friße

Haben Sie schon öfter den Seglern und Motorbootfahrern auf Seen und Flüssen mit dem Gedanken zugesehen: "Das müsste ich selbst einmal lernen"? Dieser Kursus gibt Ihnen die Möglichkeit dazu!

Es werden die Grundlagen der Bootskunde und der Umgang mit dem Boot behandelt, die erforderliche Segeltheorie vermittelt, Motorenkunde und Manöver unter Motor besprochen und schließlich die maßgeblichen Rechtsvorschriften vorgestellt.

Anschließend kann die Theorieprüfung vor der zuständigen Prüfungskommission abgelegt und auf Wunsch die Praxisausbildung vermittelt werden.

200.24 UKW-Seefunkzeugnis für die Sportschifffahrt

"Short Range Certificate (SRC)"

Beginn: 09.02.11
8x mittwochs
18.30-21.45 Uhr
131,60 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Thomas Friße

Wer auf See segelt oder Motorboot fährt, kann nur mit Hilfe eines Seefunkgerätes Kontakt zu fremden Fahrzeugen aufnehmen. Das gilt in besonderem Maße für schwierige Situationen oder gar einen Seenotfall. Aber auch für Routinegespräche mit den übrigen Verkehrsteilnehmern, mit Häfen, Schleusen, Küstenfunkstellen oder Verkehrszentralen ist der Seefunk eine wichtige Voraussetzung. Mobiltelefone sind dafür nicht bzw. nur sehr eingeschränkt geeignet.
Voraussetzung für das Betreiben einer UKW-Seefunkanlage auf Sportfahrzeugen ist das "Short Range Certificate". Der Schiffsführer benötigt dieses Funkzeugnis in jedem Fall, wenn auf seinem Segel- oder Motorboot eine UKW-Seefunkanlage installiert ist.

In diesem Kursus werden sowohl die theoretischen Grundlagen vermittelt als auch die Bedienung entsprechender Seefunkgeräte anhand originalgetreuer Computersimulationsprogramme geübt. Abschließend kann die SRC-Prüfung beim zuständigen Prüfungsausschuss abgelegt werden.

Zusätzliche Kosten: Lehrbuch ca. 20,- €, Prüfungsgebühr ca. 80,- € sowie auf Wunsch PC-Übungsprogramm für zu Hause ca. 50,- €.
Vorausgesetzt werden Sportbootführerschein-See oder entsprechende Kenntnisse sowie Englischkenntnisse

Info: Volker Seemann (0511) 7307 9707

200.25 Das Boulespiel

- in Kooperation mit dem SCL

Beginn: 11.05.11
6x mittwochs
18.00-19.30 Uhr
36,- €
maximal 12 TN

>Bouleplatz im SCL-Walter-Bettges-Stadion, Leibnizstr. 56<

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

NEU

Peter Probosch

Wer kennt diese Szene nicht: auf einem Dorfplatz im Süden spielt eine Gruppe alter Männer zusammen mit den Enkeln im Schatten der Bäume. Dieses Spiel mit den Kugeln (la boule) oder auch Petánque hat in Frankreich eine lange Tradition.
In den letzten Jahren erfreut sich das Boulespielen auch bei uns zunehmender Beliebtheit. In vielen Parks gibt es Bahnen, die zum freien Spiel einladen. Die Regeln sind leicht zu erlernen, die einfache Ausstattung besteht aus 3 Stahlkugeln pro Person und einer kleinen Zielkugel (dem Schweinchen).

Das Spiel selbst ist spannend und abwechslungsreich. Je nach Personenzahl spielt jeder gegen jeden oder kleine Teams gegeneinander. Je nach Spielverlauf können verschiedene Wurftechniken zum Einsatz kommen. Aber auch strategische Überlegungen spielen eine Rolle. In diesem Kurs werden die Spielregeln, -taktik und natürlich die Wurftechniken vorgestellt und geübt.

Boulekugeln werden bei Bedarf zur Verfügung gestellt. Bitte denken Sie an wetterfeste Kleidung.

200.26 Motorradtouren und Sicherheit

Beginn: 04.05.11
4x mittwochs
nicht am 25.05.11
18.15-20.45 Uhr
und
Sonntag, 05.06.10
09.00 - ca. 18.00 Uhr
(Motorradtour)
83,60 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Bitte 5,- € für eine Haftpflichtversicherung an den Dozenten entrichten.

Der Abschluss einer Vollkaskovers. (ca. 10,- €) ist möglich.

Holger Borkenhagen

Da freut man sich auf eine schöne Motorradtour und ist hinterher enttäuscht, weil es nicht so gelaufen ist wie man es sich vorgestellt hat. Vielleicht ist sogar einer der Mitfahrer gestürzt. Hätte man sich im Vorfeld nur ein paar Gedanken gemacht über Ziel, Streckenführung, Können der Mitfahrer usw.: Es wäre eine entspannte Tour geworden!

Die Eckpunkte für eine gelungene Tourenplanung werden erarbeitet und am Ende soll eine Sicherheitstour ausgearbeitet werden, die am 05. Juni gemeinsam gefahren wird. In diese Tour werden Elemente aus dem Motorradsicherheitstraining, wie das Stabilisieren des Motorrades, Bremsen, Blickführung und Kurvenlinie, eingebaut.

Der Dozent ist zertifizierter ADAC-Sicherheitstrainer.

Info: Volker Seemann (0511) 7307 9707

Um den Unterrichtenden der Kochkurse eine exakte Planung der Lebensmitteleinkäufe zu ermöglichen, bitten wir alle Teilnehmenden, die VHS telefonisch zu informieren, wenn sie am ersten Termin verhindert sind! Die VHS leitet diese Information dann weiter.
Bitte sorgen Sie selbst für Getränke!

Das VHS-Kochbuch!

Darin finden Sie die Lieblingsrezepte unserer Dozentinnen und Dozenten aus dem Kochbereich.
Sie können es zum Preis von 5,- € in den Geschäftsstellen der Volkshochschule und natürlich in allen Kochkursen erwerben.

Guten Appetit!

Lesung und Gespräch mit der Autorin Tanja Busse: "Die Ernährungsdiktatur"
Veranst.-Nr. 116.01, s. S. 13

So finden Sie den Weg in die Schulküche des Schulzentrums (IGS):

Die Schulküche befindet sich im G-Trakt.

Über den Haupteingang (Konrad-Adenauer-Straße 21-23) gelangen Sie in die Vorhalle.

Von dort halten Sie sich links und gehen durch die Glastür.

Gehen Sie dann rechts in Richtung "F-Trakt" bis zum Forum (Pausenbereich). Von dort links die Treppe hinunter bis zu einer weiteren Tür.

Hinter dieser Tür gehen Sie rechts am Kunstbereich entlang. Am Ende dieses Bereichs finden Sie sich die Schulküche.

307.01 VHS-Kochclub für Männer

Daniela Angeli

Beginn: 08.02.11
5x dienstags
nicht am 22.02.11
18.30-21.30 Uhr
48,- €/28,80 €
maximal 14 TN

>Grundschule Engelbostel<

Umlage für Lebensmittel ca 10,- € pro Abend

Der Kurs für Fortgeschrittene, die schon vier oder mehr Semester dabei sind. Die kulinarische Welt ist immer noch groß und unerschlossen! Bitte mitbringen: Schürze, Topflappen, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben.

307.02 Männer an den Herd!

Daniela Angeli

Beginn: 22.03.11
6x dienstags
18.30-21.30 Uhr
57,60 €/34,60 €
maximal 14 TN

>Grundschule Engelbostel<

Umlage für Lebensmittel ca. 10,- € pro Abend

Der Männerkochkurs für Neulinge: Kochen lernen von Grund auf in einer Gruppe Gleichgesinnter in entspannter Atmosphäre.

Jeden Abend gibt es ein kleines Menü, das Sie auch am heimischen Herd nachkochen können.

Bitte mitbringen: Schürze, Topflappen, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben.

Info: Susanne Braun (0511) 7307 9709

307.18 Kulinarische Vorfreude auf den Frühling

Beginn: 15.02.11
11x dienstags
16.45-19.00 Uhr
erm. Gebühr: 47,50 €
maximal 12 TN

>Schulzentrum<

Lebensmittelkosten werden von der Kursleiterin erhoben.

Kochen und Backen mit körperlich und geistig Behinderten

Kristina Dassis

Viele leckere Rezepte und interessante Koch- und Backideen werden in die Tat umgesetzt. Viel Obst und Gemüse stärken das Immunsystem und beugen der beginnenden Frühjahrsmüdigkeit vor.

Bitte eine Schürze mitbringen.

307.12 Französisch Kochen für Ostern

- Cuisine française pour Pâques

Freitag, 01.04.11
17.45-21.30 Uhr
12,- €/7,20 €
maximal 14 TN

>Schulzentrum<

Umlage für Lebensmittel ca. 10,- €

Dr. Emerson Saint-Martin

In Deutschland kommt der Osterhase. In Frankreich besucht die Mère Pâques die kleinen Kinder.

Da Ostern auch bei den Franzosen ein Familienfest ist, wird eine besonders gute Mahlzeit zubereitet, bei der einige traditionelle Gerichte nicht fehlen dürfen.

Gemeinsam werden Sie ein typisch französisches Osteressen zubereiten und vielfältige Einblicke in die regionale Küche gewinnen. En français naturellement - damit Sie nebenbei Ihren französischen Wortschatz aufbauen und/oder erweitern können!

Aber - keine Angst - der Kurs findet zweisprachig statt. Einsteiger/innen in Küche und Sprache sind also herzlich willkommen.

Natürlich wird beim anschließenden Essensgenuss auch der passende Wein nicht fehlen. Bon appétit!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Topflappen und Behälter für Kostproben.

307.04 Ostermenü zum Hasen anlocken

Mittwoch, 06.04.11
17.45-21.30 Uhr
22,- €/17,20 €
inkl. 10,- € für Lebensmittel
maximal 14 TN

>Schulzentrum<

Daniela Angeli

Möhren in der Suppe - als Vorspeise werden sie von Lachspizza, exotischem Rührei und Kräutermuffins begleitet. Im Hauptgang werden sie zu butterzartem Roastbeef gereicht.

Das Dessert ist eine Versuchung ohne Möhren - den Hasen wird es nicht stören, denn der liegt schon angenehm gesättigt im Nest...

Bitte mitbringen: Schürze, Topflappen, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben.

307.06 Grüner wird´s nicht!

Donnerstag, 12.05.11
17.45-21.30 Uhr
22,- €/17,20 €
incl. 10,- €
für Lebensmittel
maximal 14 TN

>Schulzentrum<

- Spargel- und Frühlingsküche

Daniela Angeli

Weißer und grüner Spargel vereinen sich mit Garnelen auf dem Vorspeisenteller auf´s Köstlichste. Ein Schaumsüppchen aus zartesten Kohlrabis wird von grünem Pesto begleitet. Seeteufelmedaillons und neue Kartoffeln mit Erbsen-Topping folgen. Nur das Dessert ist ein rosarotes Duett. Veronika, der Lenz ist endlich da!

Bitte mitbringen: Schürze, Topflappen, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben.

Querverweis: "Kinder kochen" ,
siehe Junge VHS, Veranst-Nr. 721.51, s. 34

307.05 Heute back ich, morgen grill ich...

- (Erfolgs-)Rezepte für die Grillsaison

Donnerstag, 16.06.11
17.45-21.30 Uhr
22,- €/17,20 €
incl. 10,- €
für Lebensmittel
maximal 14 TN

>Schulzentrum<

Daniela Angeli

Hähnchenspieße, Frikadellen, Forelle und das Dessert kommen an diesem Abend aus der Pfanne oder dem Backofen...

Nach diesem Geschmacksvergnügen können Sie es sicher kaum erwarten, die Kohle zu Hause zum Glühen zu bringen!

Ein Aperitif, Salate und Dips runden den Gaumenschmaus ab - für Jede/n ist etwas dabei!

Bitte mitbringen: Schürze, Topflappen und Geschirrtuch.

307.25 Fische räuchern & mehr

Samstag, 26.03.11
11.00-15.00 Uhr
24,40 €
incl.10,- € für
Lebensmittel
maximal 14 TN

>Schulzentrum<

René Seman

Räuchern ist - neben Salzen und Trocknen - die älteste Methode zur Haltbarmachung verderblicher Nahrungsmittel. In handelsüblichen Tischräucheröfen werden in diesem Seminar Fisch, Fleisch und mehr geräuchert. Zudem wird probiert, wie Graved Lachs und Seelachsschnitzel aus Eigenherstellung schmecken und die Zubereitung erläutert.

Sie erfahren die Unterschiede zwischen kalt, warm und heiß räuchern, welches Holz oder Räuchermehl dafür benötigt wird und vieles mehr.

Zu gemeinsam zubereiteten Beilagen und daheim gebrauten Kaltgetränken können Sie die Ergebnisse zusammen genießen. Ein Film über das Räuchern rundet dieses Seminar ab.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben.

307.24 Norwegische Köstlichkeiten: Hjertelig velkommen!

Freitag, 18.03.11
17.45-21.30 Uhr
22,- €/17,20 €
incl. 10,- € für
Lebensmittel
maximal 14 TN

>Schulzentrum<

René Seman

Die Küche Norwegens ist für viele ein weißer Fleck auf der Landkarte. So ist das Munch´s Hus das einzige norwegische Restaurant in Deutschland. Dabei zählen norwegische Profiköche schon seit Jahren mit zu den besten ihrer Zunft!

Lassen Sie uns gemeinsam das 2. Munch's Hus eröffnen: Wir bereiten traditionelle und moderne norwegische Gerichte zu, wobei Fisch nicht fehlen darf. Vel bekomme!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben.

307.23 Westafrikanische Küche

Samstag, 07.05.11
11.00-15.00 Uhr
22,- €/17,20 €
incl. 10,- € für
Lebensmittel
maximal 14 TN

>Schulzentrum<

René Seman

Westafrika - eine Region von Kamerun im Osten bis zu den Kapverdischen Inseln im Westen. Die kulturelle und geographische Vielfalt Westafrikas ist gigantisch.

Unsere kulinarische Reise führt durch trockene Savannen, feuchte Küstenregionen, durch die islamisch geprägte Sahelzone zu den vibrierenden Metropolen des Küstensaums am Golf von Guinea.

Fremde Kulturen sprechen nicht nur andere Sprachen - sie schmecken und riechen auch anders. Zutaten wie Maniokwurzeln, Süßkartoffeln und Kochbananen, Okras, Kolanüsse und Yams sind mittlerweile bei uns erhältlich und ermöglichen es, landestypische Gerichte zuzubereiten.

Begeben Sie sich auf einen kulinarischen Streifzug in geselliger Runde.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben.

307.14 Türkische Küche

für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene

Beginn: 23.02.11
4x mittwochs
17.45-21.30 Uhr
48,- €/28,80 €
maximal 14 TN

>Schulzentrum<

Umlage für Lebensmittel: ca.8,- € pro Abend

Safiye Schuricht

In diesem Kurs lernen Sie schnelle und köstliche türkische Gerichte zu zaubern - auch für Koch-Anfänger/innen ist das kein Problem. Mit Fantasie und Mut zum Ausprobieren bekommen Sie einen Einblick in die türkische Küche.

Neben so bekannten Gerichten wie Türlü und Pilav werden z. B. auch osmanische Pfanne, Yesil Fasulye, Icli Köfte, Tavuk Sarma, Aufläufe und orientalische Salate zubereitet.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Topflappen und Behälter für Kostproben.

307.15 Die süßen Verführer der Türkei: Baklava, Börek & Co

Samstag, 19.03.11
13.00-17.00 Uhr
12,- €/7,20 €
maximal 12 TN

>Schulzentrum<

Umlage für Lebensmittel: ca.8,- €

Safiye Schuricht

Sie sind auf jeden Fall eine Kaloriensünde wert!

Die Ursprünge vieler Süßspeisen liegen in der feinen Küche des Osmanischen Hofes.

Dabei gibt es süße Speisen mit Hefeteig, Milchspeisen und ebenso eine dritte Sorte, die filigran hergestellte Süßigkeiten wie Baklava, Lokum und türkischen Honig umfasst.

Auch die Auswahl an Blätterteigspezialitäten, Plätzchen und Puddingsorten ist riesig - nicht zu vergessen die süße Nachspeise Helva.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Topflappen und Behälter für Kostproben.

307.21 Sushi: Kunstwerke auf den Teller gezaubert

Donnerstag,10.03.11
17.45-21.30 Uhr
12,- €/7,20 €
maximal 14TN

>Schulzentrum<

Umlage für Lebensmittel: ca. 8,- €

Kyoko Mazur

"Ein Mensch kann nicht nackt auf die Straße gehen und eine Mahlzeit kann nicht ohne Garnierung serviert werden" lautet eine japanische Redensart.

Die Ästhetik bei der Präsentation japanischer Speisen entspricht der Philosophie des Zen-Buddhismus, die den kleinen Dingen des Alltags große Aufmerksamkeit zukommen lässt. Im Sushi, dessen Ursprung im 10. Jahrhundert liegt, ist diese Ästhetik perfektioniert: Das Auge isst mit!

Sushi-Bars in deutschen Städten sind seit einigen Jahren ein großer Renner. Doch nicht immer gibt es dort die echte japanische Sushi-Vielfalt.

Dieser Abend gibt einen Einblick in die Welt der originalen Sushi-Küche.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben und Stäbchen (falls vorhanden).

So finden Sie den Weg in die Schulküche des Schulzentrums (IGS):

Die Schulküche befindet sich im G-Trakt.

Über den Haupteingang (Konrad-Adenauer-Straße 21-23) gelangen Sie in die Vorhalle.

Von dort halten Sie sich links und gehen durch die Glastür.

Gehen Sie dann rechts in Richtung "F-Trakt" bis zum Forum (Pausenbereich). Von dort links die Treppe hinunter bis zu einer weiteren Tür.

Hinter dieser Tür gehen Sie rechts am Kunstbereich entlang. Am Ende dieses Bereichs finden Sie sich die Schulküche.

307.29 Frühlings- und Osterhighlights

Tagesseminar
Samstag, 26.03.11
10.30-17.15 Uhr
19,20 €/11,50 €
maximal 11 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Über das mitzubringende Material werden Sie vor Kursbeginn informiert.

Ute Schmidt

Ausgefallene Frühlings- und Osterdekorationen im Handumdrehen selbst gezaubert! Pünktlich zu Ostern fertigen wir noch rasch einen Osterkranz oder ein ausgefallenes Gesteck für den Couchtisch - oder wir gestalten eine Tischgirlande für die Terrasse und stimmen uns mit Materialen aus der Natur, fröhlichen Farben und vielen Ideen auf den Frühling ein. Das Ergebnis werden schöne Dekorationen für Ihr Zuhause und vielleicht auch das eine oder andere Ostergeschenk für liebe Freunde sein.

307.30 Deko aus Obst und Gemüse für das besondere Buffet

Freitag, 08.04.11
17.45-21.30 Uhr
Samstag, 09.04.11
13.00-17.00 Uhr
24,- €/14,40 €
maximal 9 TN

>Schulzentrum<

Materialkosten werden vor Ort erhoben

Safiye Schuricht

Haben Sie jemals vor einem prächtigen Buffet voller Leckereien gestanden und das Beeindruckendste waren spektakuläre Dekorationen aus Gemüse, Früchten, Eis oder Butter? Haben Sie selbst bald eine besondere Feier zu gestalten?
Dann lernen Sie die Kunst der Teller- und Tischdekorationen aus Obst und Gemüse kennen.
Jede Hobbyköchin/jeder Hobbykoch kann sich mit ein wenig Geschick im Obst- und Gemüseschnitzen üben. Alles, was Sie dafür brauchen, ist ein bisschen Geschick und eine ruhige Hand.

Bitte ein spitzes Küchenmesser mitbringen.

Die Geschenkidee:

304.02 Frauen sind anders krank als Männer

Mittwoch, 16.03.11
18.30-21.00 Uhr
8,50 €
maximal 25 TN

>vhs-Treffpunkt<

Dr. rer. biol. Angelika Voß

Der Unterschied zwischen Mann und Frau wirkt sich auch in der Medizin aus: Körper, Geist und Seele funktionieren unterschiedlich, deshalb sollten Vorsorge, Diagnostik und Behandlung von Erkrankungen auf das Geschlecht zugeschnitten sein.

Die Abweichungen in der Behandlung sind zum einen auf die eher männlich dominierte Sicht auf Körper und Psyche zurückzuführen, zum anderen auf unterschiedliche Kommunikationsweisen von Frauen und Männern: So entstehen Über- und Unterbewertungen von Symptomen. Zudem werden die meisten Medikamente an jungen Männern klinisch getestet, sodass die Wirkungsweise im weiblichen Körper eine andere sein kann. Akut oder chronisch: Krankheiten treten bei Mann und Frau anders auf, Arzneien wirken ungleich.

In diesem Vortrag werden die geschlechtsspezifischen Hintergründe verschiedener Erkrankungen vorgestellt.

304.13 Osteoporose

- aufrecht bis ins hohe Alter

Dienstag, 01.03.11
18.30-21.00 Uhr
8,50 €

>vhs-Treffpunkt<

NEU

Dr. med. Dieter Weber-Kluckkert

Durch das zunehmende Lebensalter, aber auch durch Fehlverhalten, erkranken immer mehr Menschen an Osteoporose (Knochenschwund). Vielen Ärzten und Patienten ist die Gefährlichkeit dieser heute gut behandelbaren Erkrankung nicht bewusst, obwohl die Sterberate durch Knochenbrüche und deren Folgen vergleichbar ist mit der von Krebserkrankungen und Schlaganfällen.

Der Vortrag erläutert Ursachen, informiert über Vorbeugung und Behandlung sowie die moderne Diagnosefindung.

304.11 Metabolisches Syndrom

- Stoffwechselerkrankungen

Informations- und Diskussionsveranstaltungen in Kooperation mit der Paracelsus-Klinik am Silbersee

Mittwoch, 06.04.11
18.00-20.15 Uhr
2,50 €

>Paracelsus-Klinik, großer Besprechungsraum<

PARACELSUS KLINIK AM SILBERSEE HANNOVER-LANGENHAGEN

Tolga Türetken, Internist

Als "Metabolisches Syndrom" bezeichnet man das gemeinsame Auftreten von Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörung, Zuckerkrankheit und Übergewicht - diese "gefährlichen Vier" stellen langfristig eine Bedrohung dar, können Herzinfarkte und Schlaganfälle auslösen.
Aufgrund fehlender auffälliger Symptome wird die Erkrankung oft nicht rechtzeitig beachtet und behandelt. Worauf sollten Betroffene achten, was ist zu tun?

Der Vortrag erläutert Ursachen, Untersuchungsmöglichkeiten und moderne Therapiemöglichkeiten.

304.12 Tinnitus und Hörsturz

Mittwoch, 11.05.11
18.00-20.15 Uhr
2,50 €

>Paracelsus-Klinik, großer Besprechungsraum<

PARACELSUS KLINIK AM SILBERSEE HANNOVER-LANGENHAGEN

NEU

Informations- und Diskussionsveranstaltungen in Kooperation mit der Paracelsus-Klinik am Silbersee

Dr. med. Dieter Ullrich

Hörsturz und Tinnitus sind weit verbreitete Krankheitsbilder, immer häufiger sind auch jüngere Menschen betroffen. Oft ist der Beginn des Tinnitus mit einem Gehörsturz verknüpft. Was bei einem Hörsturz geschieht, wie er entsteht und sich in vielen Fällen ankündigt, warum und wie der Übergang in einen Tinnitus erfolgt - diese Fragen stehen im Mittelpunkt des Vortrags. Weiterhin werden mögliche Ursachen, Risikofaktoren, Vorbeugemaßnahmen und moderne Behandlungsformen vorgestellt.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 9704

304.01 Sei nicht nett - sei echt

- Gewaltfreie Kommunikation als entscheidender Gesundheitsfaktor

Dienstag, 17.05.11
19.30-21.45 Uhr
8,50 €
maximal 25 TN

>vhs-Treffpunkt<

NEU

Dr. med. Ingfried Hobert

Wenn wir unmittelbar wahrnehmen und ausdrücken, was uns bewegt, finden wir Zugang zu unseren Gefühlen und Bedürfnissen. So fällt es uns leichter uns selbst und unseren Mitmenschen authentisch und mitfühlend zu begegnen.

Unbewusste Reaktionsmuster lassen sich transformieren, indem wir die dahinter liegenden Bedürfnisse würdigen. Dr. Hobert zeigt in diesem Vortrag, wie es gelingen kann, in authentischer Präsenz zu einem leichteren, lebendigem und gesunden Handeln zu finden.

303.01 Müde, erschöpft, leer - Burnout?

- Kraft für den beruflichen Alltag

Samstag, 05.03.11
10.00-17.15 Uhr
24,- €
maximal 10 TN

>vhs-Treffpunkt<

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

bündnis gegen DEPRESSION in der Region Hannover

Heike Lahrmann

Zur Vorbeugung von Burnout-Symptomen ist es neben dem Erlernen von Entspannungsverfahren hilfreich, eine notwendige Distanz zur Arbeit zu behalten oder zu schaffen, um einen neuen Blickwinkel zu bekommen.

In diesem Seminar werden Ansätze einer gesunden und zufriedenstellenden Lebensführung erarbeitet, um auch langfristig vital im Berufs- und Privatleben zu sein.

Techniken aus dem Mentaltraining werden eingesetzt und ausgewählte Aspekte der Stress- und Glücksforschung vorgestellt. Die Entwicklung einer individuellen lohnenden Perspektive als Quelle neuer Lösungswege erhöht nachhaltig Optimismus, Eigeninitiative und Selbstverantwortung.

303.02 Emotionale Quälgeister

- Hilfe zur Selbsthilfe

Samstag, 02.04.11
9.30-16.45 Uhr
24,- €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

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

NEU

Marion Kellner

Viele Menschen erleben Einschränkungen oder sogar Leid durch belastende Gefühle: emotionale Quälgeister wie Prüfungs-, Versagens-, oder andere Ängste, Enttäuschungen, Eifersucht, Scham- oder Schuldgefühle, Hilflosigkeit - auch der gewöhnliche Alltagsstress gehört dazu.

Hier können Übungen aus der modernen Traumatherapie, aus der energetischen Psychologie und dem Qi Gong helfen, die gerade in ihrer Kombination besonders wirksam sind.

Es werden Grundübungen vorgestellt, die ausprobiert werden können und auch zur Selbsthilfe für zu Hause geeignet sind, wie z.B. das Beklopfen bestimmter Meridiannergiepunkte in Verbindung mit Affirmationen oder Lösungssätzen.

304.03 Mit meiner Krankheit leben

2x freitags
13. und 27.05.11
18.15 -20.45 Uhr
18,- €
maximal 16 TN

>vhs-Treffpunkt<

Dr. rer. biol. Angelika Voß

Das Leben hat viel zu bieten - doch wer unter Schmerzen oder anderen Beschwerden leidet, kann es oft nicht in vollen Zügen genießen. Die soziale Teilhabe am Leben zu verbessern, Folgen der Einschränkung und Reaktionen des Umfelds abfedern zu lernen, sind Ziele dieses Seminars.

Im Mittelpunkt stehen Strategien zum Aufspüren der eigenen Stärken, die Förderung von lustvollen Aktivitäten und das Ausbalancieren der Kräfte. Die wertvolle Ressource - die individuelle Erfahrung mit der Erkrankung - wird durch Übungen gestärkt.

304.14 Medikamentöse Versorgung im Alter

Mittwoch, 04.05.11
18.15-20.45 Uhr
8,10 €

>vhs-Treffpunkt<

Birgit Jaster

Viele ältere Menschen nehmen eine Vielzahl verschiedener Medikamente ein. Dabei werden oft wesentliche Aspekte wie Lagerungsanforderungen, Aufbrauchfristen und Besonderheiten der verschiedenen Arzneimittelformen nicht hinreichend berücksichtigt.

In diesem Vortrag werden die häufigsten "Stolperfallen" im Umgang mit Arzneimitteln erläutert. Die Teilnehmenden erfahren, worauf sie achten sollten und bekommen praktische Hinweise zum sach- und fachgerechten Umgang mit Arzneimitteln. Bei richtiger Einnahme erhöhen sich Wirksamkeit und vor allem die Verträglichkeit.

107.09 Depression im Alter - ein Tabuthema?

Donnerstag, 14.04.11
19.00 Uhr
3,- €

>VHS-Treffpunkt <

Oliver Rosenthal, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie

Fast jeder kennt Zeiten der Traurigkeit oder Niedergeschlagenheit - doch wann wird die Diagnose einer Depression gestellt? Wie kann eine Depression erkannt werden, die sich gerade im Alter hinter körperlichen Beschwerden verbirgt?

Im Alter treten depressive Symptome etwa ebenso häufig auf wie in anderen Altersgruppen, doch das Suizid-Risiko ist deutlich erhöht. Wie verhalte ich mich, wenn ich selbst an einer Depression erkrankt bin - oder ein alter Mensch in meiner Umgebung offensichtlich an Ängsten, Einsamkeit und Antriebslosigkeit leidet?

Diese Veranstaltung richtet sich an Betroffene, Angehörige und Interessierte, die sich mit dem Thema auseinandersetzen möchten.

304.16 Aggression und Demenz

Dienstag, 08.03.11
18.15-20.45 Uhr
8,10 €

>vhs-Treffpunkt<

- Hilfe und Entlastung für pflegende Angehörige

Heike Müller-Schulz

Menschen mit einer Demenzerkrankung verhalten sich manchmal aggressiv: meist mit Worten, seltener mit Taten. Besonders für pflegende Angehörige ist dieses Verhalten schwer zu ertragen. In der Regel werden die Aggressionen durch die Krankheit verursacht, ausgelöst durch Angst und/oder Wut.

Die Situation zu erkennen, sich ihr zu stellen und entgegen zu treten sind die Ziele dieses Seminars. Neben Kenntnissen über Entstehungsmechanismen von Aggressions- und Gewaltsituationen werden auch Präventionsmöglichkeiten sowie verschiedene Sicherheitsregeln vermittelt.

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Alzheimer Gesellschaft Hannover eV. statt.

304.17 Aktivierung und Beschäftigung für Demenzkranke

Mittwoch, 13.04.11
18.15-20.45 Uhr
Gebühr: 8,10 €

>vhs-Treffpunkt<

- Hilfe und Entlastung für pflegende Angehörige

Birgit Kröger, Sebastian Ryba

Beim Zusammenleben mit an Demenz Erkrankten erweist sich häufig die Alltagsbewältigung als schwierig. Wie kann es pflegenden Angehörigen gelingen, eine angemessene Tagesstruktur für die Betroffenen zu schaffen? Dieses Seminar stellt Aktivierungs- und Beschäftigungsmöglichkeiten im häuslichen- und externen Bereich, sowie Hilfs- und Entlastungsangebote für pflegende Angehörige vor.

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit Birkenhof Ambulante Pflegedienste gGmbH und DIA-DEM Langenhagen statt.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 9704

303.03 Übergang vom Leben zum Tod - Abschied nehmen

Donnerstag, 24.03.11
18.15-20.45 Uhr
8,10 €

>vhs-Treffpunkt<

Anke Krewet-Reins

Dieses Seminar wendet sich an Menschen, die sich im Leben mit dem Sterben auseinander setzen möchten oder es zur Zeit tun müssen.

Was passiert beim Sterben? Gibt es ein Bewusstsein nach dem Tod? Informationen aus der Nahtodforschung können uns Antworten geben, uns die Angst nehmen und den Abschied erleichtern.

Welche Rituale können uns beim Abschiednehmen von einem geliebten Menschen unterstützen? Rituale sind eine gute Möglichkeit, den Übergang vom Leben zum Tod und das Abschiednehmen für die Angehörigen heilsam zu gestalten. Die Referentin spricht aus langjähriger Erfahrung in der Hospizarbeit.

304.05 Polarity

Freitag, 15.04.11
17.45-21.00 Uhr
12,- €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

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

Juliane Poweleit

Polarity ist eine Methode zur Balancierung der Lebensenergie, die entspannend und schmerzlindernd wirkt.

Dr. Stone, der Begründer der Polarity Therapie, hat inneres Gleichgewicht als freien Energiefluss zwischen zwei Polen beschrieben. Hierauf basieren die wirksamen Behandlungsmöglichkeiten, die das körpereigene Energiesystem wohltuend unterstützen.

NEU

Sie erfahren in diesem Workshop, wie Sie mit Ihren Händen das Fließen der Lebensenergie fördern, um sich oder Anderen zu einem ganzkörperlichen Wohlgefühl zu verhelfen.

Entfalten statt liften!
Frauen am Übergang in
eine neue Lebenssituation
Veranst.-Nr. 107.10, s.S. 16

304.04 Frühjahrskur durch Entsäuerung

Wochenendseminar
Freitag, 18.03.11
18.15-21.30 Uhr,
Samstag, 19.03.11
10.00-17.15 Uhr
32,40 €/19,40 €
maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

Materialkosten in Höhe von 5,- € werden im Kursus erhoben.

Bitte bringen Sie Schreibzeug, ein Salbentöpfchen (30 ml), eine Decke und ein Kissen mit und kommen Sie in bequemer Kleidung.

- das gesunde Säure/Basengleichgewicht wiederherstellen

Dr. Heidrun Roland, Sabine Carldt-Hübscher

Durch eine überwiegend Säure bildende Ernährung und hektische Lebensweise kann der Körper übersäuern und so Gesundheit und Wohlbefinden auf Dauer beeinträchtigen: "Sauer macht krank!" Eine Entsäuerung bringt das gestörte Säure/Basengleichgewicht wieder ins Lot und dient damit unserer Gesundheit. Was wir hierfür tun können, wird mit praktischen Hinweisen zur Ernährung, Esskultur und Lebensweise in diesem Seminar vorgestellt. Spezielle Übungen zur Entspannung und Selbstmassage unterstützen die Entsäuerung. Diese Übungen werden vorrangig im Liegen durchgeführt.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 9704

Gesund durch das Jahr mit den 5 Elementen:
Leben im Rhythmus der Jahreszeiten

In der Tradition der chinesischen Medizin ist es wichtig, dass sich der Mensch entsprechend den Anforderungen der vorherrschenden Jahreszeit ernährt und bestimmte Organe unterstützend pflegt.

305.06 Das Element Erde

- die eigene Mitte stärken

Freitag, 25.02.11
17.45-21.00 Uhr
10,80 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

NEU

Marikka Oser

Das Netz der fünf Elemente zieht sich durch unser Leben. Hierin gilt die Erde als stabiles Zentrum, als Ort der Kraft und der klaren Gedanken. Ihr werden die Verdauungsorgane zugeschrieben und somit ist die Erde verantwortlich für das Verdauen und Umwandeln von Nahrung sowie von der Fülle der Informationen, die täglich auf uns einstürmen. Das Thema Ernährung steht an diesem Abend im Mittelpunkt; zudem werden Kräuter und Übungen, die helfen, die Mitte zu stärken, vorgestellt.

305.07 Das Element Holz

- Schwungvoll in den Frühling

Freitag, 18.03.11
17.45-21.00 Uhr
10,80 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Marikka Oser

Im Frühling beginnt das neue Wachstum - das frische Grün der Natur inspiriert zum Neubeginn: zielgerichtetes Loslegen, Entscheidungen treffen und die gefassten Pläne auf den Weg bringen.

Warum es jetzt wichtig ist, Leber und Galle zu stärken, sich vor Wind zu schützen oder inneren Gleichmut zu entwickeln, erklärt sich aus den Grundlagen der Chinesischen Medizin. Mit vielen Beispielen, praktischen Hinweisen zur Ernährung und unterstützenden Kräutern steht an diesem Abend das Holzelement im Mittelpunkt.

305.08 Das Element Feuer

- Kühler Kopf für heiße Tage

Freitag, 27.05.11
17.45-21.00 Uhr
10,80 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Marikka Oser

Die duftende Blütenpracht, die lauen Sommerabende wecken Lebensfreude und Begeisterung für das Schöne. Die Herzensenergie fließt nach außen und öffnet sich. Jetzt ist es wichtig, Herz und Kreislauf zu kühlen, damit übermäßiges Schwitzen und Schlaflosigkeit vermieden werden.

Sommerhitze kann die Verdauungsfunktion des Dünndarms schwächen, eine entsprechende Ernährung ist nun wichtig. An diesem Abend erfahren Sie zudem, wie das Feuer unter Kontrolle gehalten und so Begeisterung und Lebensfreude auch über den Sommer hinaus im Herzen bewahrt werden können.

305.10 Feng Shui: Tanz der Elemente

- das Spiel mit Farben und Formen

Mittwoch, 23.03.11
17.45-20.15 Uhr
8,10 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Gabriele Kuppen

Die 5 Elemente haben ihre Wurzeln in der chinesischen Philosophie. Bei optimaler Gestaltung der Lebensräume sind alle Elemente vorhanden und tragen zur äußeren und inneren Harmonisierung des Menschen bei.

In diesem Vortrag werden die 5 Elemente - Wasser, Holz, Feuer, Erde, Metall - in Bezug auf Farben und Formen vorgestellt. Überwiegen bestimmte Farben oder Formen, kann ein Ungleichgewicht in Körper, Geist oder Seele vorliegen.

Welche Folgen dies haben kann und wie diese ausgeglichen werden können, bildet den inhaltlichen Schwerpunkt dieses Abends. Durch einige Wahrnehmungsübungen erfahren Sie, in welcher Resonanz Sie mit den Elementen schwingen.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 9704

305.11 Urlaub vom Alltag mit entspannenden Düften

Donnerstag, 03.03.11
19.30-21.45 Uhr
8,10 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Für das verwendete Material wird ein anteiliger Kostenbeitrag erhoben.

Dorothea zum Eschenhoff

Wenn wir Inseln der Ruhe schaffen, können uns naturreine Pflanzendüfte unterstützen, schneller vom Alltag loszulassen und einzutauchen in eine Oase der Entspannung und Ausgeglichenheit. Lavendel, Bergamotteminze, Melisse und anderen Düfte, wirken in der Duftlampe oder im Körperöl harmonisierend und beruhigend.

Gemeinsam mischen wir ein "Anti-Stress-Wohlfühl-Körperöl" und lernen einfache Massagegriffe, die helfen, zur Ruhe zu kommen und wieder tief durchzuatmen.

305.12 Auf Schatzsuche nach Lieblingsdüften

- eine Mischwerkstatt

Donnerstag, 31.03.11
19.30-21.45 Uhr
8,10 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Für das verwendete Material wird ein anteiliger Kostenbeitrag erhoben (für 5 ml Duftmischung 5,50 €).

NEU

Dorothea zum Eschenhoff

Lieblingsdüfte begleiten uns ein Leben lang und wecken Erinnerungen an glückliche Begebenheiten. Naturreine Pflanzendüfte können uns in anstrengenden Lebensphasen hilfreich unterstützen und haben eine ausgleichende Wirkung auf unser Wohlbefinden.

Mit Hilfe von Affirmationen, Farben und der Symbolik der Pflanzen begeben wir uns auf eine kreative Schatzsuche in einem Meer voller Düfte. Aus der Fülle der Pflanzendüfte mischt sich jede Teilnehmerin ihre Lieblingsmischung für die Duftlampe oder als duftende Begleitung für unterwegs und auf Reisen.

305.13 Citrusdüfte: erfrischend und heiter

Dienstag, 03.05.11
19.30-21.45 Uhr
8,10 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Für das verwendete Material wird ein anteiliger Kostenbeitrag erhoben.

Dorothea zum Eschenhoff

Morgenkick und Abendruhe: nichts geht ohne die frisch-fröhlichen Citrusdüfte. Sie sorgen für gute Laune an grau verhangenen Tagen.

Wir lernen an diesem heiter-spritzigen Duftabend die unterschiedlichen Wirkungen auf Körper und Psyche und die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten von Bergamotte, Zitrone, Orange und Co kennen. Auch in der Aromaküche kann man mit diesen naturreinen Pflanzendüfte ein kulinarisches Frischeerlebnis zaubern!

305.14 Rose und Lavendel

- ideale Begleiter in vielen Lebenslagen

Dienstag, 24.05.11
19.30-21.45 Uhr
8,10 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Für das verwendete Material wird ein anteiliger Kostenbeitrag erhoben.

Dorothea zum Eschenhoff

Diese beiden Pflanzendüfte sind hilfreiche Begleiter gerade in aufwühlenden Zeiten. Sie wirken harmonisierend und stärkend auf das seelische Gleichgewicht und beruhigen angestrengte Nerven.

Wir lernen die vielfältigen sich ergänzenden Heilkräfte und Anwendungsmöglichkeiten dieser ätherischen Öle in Duftlampe, Bädern und Massageöl kennen und schätzen. Auch in der Aromaküche verleihen Rose und Lavendel vielen Gerichten eine exquisite Geschmacksnuance!

305.01 Fit im Kopf

- Ganzheitliches Gedächtnistraining

Angelika Pape

Beginn: 16.03.11
8x mittwochs
9.15-10.30 Uhr
37,80 €
maximal 15 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

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

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 Kursus 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.

305.02 Fit im Kopf

- Ganzheitliches Gedächtnistraining

Angelika Pape

Beginn: 16.03.11
8x mittwochs
10.45-12.00 Uhr
37,80 €
maximal 15 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

➨ Inhalt wie Veranst-Nr. **305.01**

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

305.03 Ganzheitliches Gedächtnistraining für Berufstätige

- Ausgewählte Merktechniken

Annette Bochynek-Friske

Wochenendseminar
Freitag, 08.04.11
17.45-21.00 Uhr,
Samstag 09.04.11
9.30-14.30 Uhr
30,-€
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Bitte bringen Sie Schreibzeug mit.

Sie wollen Ihre geistige Fitness erhalten oder sogar erweitern?

In diesem Seminar lernen Sie Merktechniken und die dazu gehörenden Lernstrategien kennen, können diese ausprobieren und trainieren. Anregende Übungen des Ganzheitlichen Gedächtnistrainings fordern und fördern Geist, Körper und Seele. Lernen Sie die Übungen kennen (...und schätzen!) und nutzen Sie künftig im eigenen (Berufs-) Alltag. Ganz schön clever, oder?

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 9704

301.00 Kompetent dem Stress begegnen

- Widerstandskräfte stärken mit asiatischen Bewegungskünsten

Bildungsurlaub
Montag, 18.04.11 bis Mittwoch, 20.04.11
9.00-16.30 Uhr
84.-€ maximal 14 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Materialkosten in Höhe von 10,- € werden im Kursus erhoben. Bitte bringen Sie Schreibutensilien, einen Imbiss für die Mittagspause sowie bequeme Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe und eine Decke mit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dagmar Kasper, Horst Polomka

Berufliche und/oder private Überforderung stören oft das Gleichgewicht zwischen Aktivität und Ruhe. Es kommt zum Dauerstress, dem (Mit-) Verursacher zahlreicher Erkrankungen! Zudem verhalten sich Menschen in Belastungssituationen häufig gesundheitsschädigend. Der positive Umgang mit Stress lässt sich lernen: Mit der eigenen Energie bewusst umgehen, ohne sich zu überfordern und ein gesundes Gleichgewicht finden.

Nehmen Sie sich drei Tage Auszeit vom Alltagsstress: In der angenehmen Atmosphäre des Eichenparks betrachten Sie den Stress mit Abstand, erfahren Wissenswertes, lernen neue Strategien und verschiedene Entspannungstechniken zur Stressbewältigung kennen.

Dieser Bildungsurlaub umfasst folgende Inhalte:

Im ersten Teil geht es um die Analyse des Stressverhaltens, die persönlichen Stressoren und Stresstypen sowie die Bewertungs- und Denkmuster incl. der "inneren Antreiber". Ziel ist es hier, die vorhandenen Schutzfaktoren zu aktivieren und Alternativstrategien zu entwickeln.

Im Mittelpunkt des zweiten Teils stehen die alten asiatischen Bewegungskünste Tai Chi, Qi Gong und Yoga. Die langsamen, z.T. fließenden Bewegungen im Einklang mit dem Atem und der natürlichen Beweglichkeit bieten ganzheitliche Entspannung für Körper, Geist und Seele. Die wesentlichen Elemente werden vorgestellt, kombiniert und geübt. Den Abschluss bildet Entspannung durch Meditation.

Qi Gong, Tai Chi, Yoga,
finden Sie ab Seite 67

301.01 Kompetent dem Stress begegnen

- Auffrischungsworkshop

Samstag, 28.05.11
9.30-16.30 Uhr
28.-€
maximal 14 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

NEU

Dagmar Kasper, Horst Polomka

Dieser Workshop knüpft an die Inhalte der Bildungsurlaube (Veranst. 301.00) an. Auffrischung der Inhalte, Erfahrungsaustausch bei der Umsetzung von Bewältigungsstrategien und erlebte Barrieren stehen im Mittelpunkt. Zudem werden neue Aspekte betrachtet: Selbstbild, Selbstwertgefühl, Beziehungen, Gefühle, Genuss und Erholung. Bewegungs- und Entspannungsphasen aus den asiatischen Bewegungskünsten sorgen für einen abwechslungsreichen Tag.

Materialkosten in Höhe von 4,- € werden im Kursus erhoben. Bitte bringen Sie Schreibutensilien, einen Imbiss für die Mittagspause sowie bequeme Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe und eine Decke mit.

Vorkenntnisse sind erforderlich.

301.06 Meditative Reisen

Beginn: 01.03.11
7x dienstags
19.15-20.45 Uhr
37,80 €/22,60 €
maximal 12 TN

>Pavillon im Eichenpark<

Axel Maertsch

Die Aufmerksamkeit nach innen lenken - zu den kreativen Quellen in uns!

In meditativen Reisen kann eine Tiefenentspannung erreicht werden, die zu positiven Veränderungen führen soll. Die in diesen "geführten" Tagträumen gemachten Erfahrungen werden in der Gruppe besprochen.

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

301.03 Autogenes Training: Mit der Ruhe kommt die Kraft

- Grundstufe

Beginn: 16.03.11,
7x mittwochs
19.15-20.45 Uhr
37,80 €/22,70 €
maximal 12 TN

>Pavillon im Eichenpark<

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

Rita Rennemann

Die bereits vor 50 Jahren von dem Psychotherapeuten und Nervenarzt Prof. Dr. Schultz entwickelte Selbstentspannungsmethode ist heute - in zunehmend hektischen Zeiten - wertvoller denn je!

Das Üben führt zur Beruhigung, zur Verbesserung der körperlichen und geistigen Leistung. Es ist hilfreich bei Spannungszuständen sowie bei Schlaf- und Konzentrationsstörungen.

Und Sie lernen, etwas für sich zu tun: Tägliches Selbsttraining erhöht die positive Wirkung!

301.04 Autogenes Training

- Auffrischungskurs

Beginn: 21.03.11
3x montags
17.30-19.00 Uhr
16,20 €/9,70 €
maximal 12 TN

>Pavillon im Eichenpark<

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Rita Rennemann

Diese Veranstaltung wendet sich an alle, die vor einiger Zeit das Autogene Training kennen gelernt haben und ihre Kenntnisse auffrischen wollen. Die Technik mit allen Formeln wird wiederholt, vertiefende Formeln vorgestellt und eine Tiefenentspannung erlebt.

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

301.05 Progressive Muskelentspannung

- Entspannen durch Anspannen

Beginn: 01.03.11
7x dienstags
17.30-19.00 Uhr
37,80 €/22,70 €
maximal 12 TN

>Pavillon im Eichenpark<

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke, ein Kopfkissen und dicke Socken mit.

Christine Dreyer

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson - eine leicht zu erlernende Entspannungsmethode - hilft, Nervosität, Stress und Spannungszustände abzubauen. Auch chronische Schmerzen, Bluthochdruck, Migräne und Schlaflosigkeit lassen sich positiv beeinflussen.

Die Methode setzt beim willkürlichen Muskelsystem an: Das gezielte Anspannen und Lösen bestimmter Muskelgruppen bewirkt eine tiefe Entspannung im gesamten Körper. Nach einiger Übungszeit fühlen Sie sich ruhiger und Ihre Körperwahrnehmung verbessert sich. Sie erlernen Übungen im Liegen sowie Kurzprogramme, die Ihnen auch bei sitzender Tätigkeit entspannen helfen.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 9704

301.30 Fitness aus Fernost

Horst Polomka

Beginn: 09.02.11
15x mittwochs
16.30-18.00 Uhr
69,- €/41,40 €
maximal 15 TN

>vhs-Treffpunkt<

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Elemente der asiatischen Bewegungskünste Tai Chi, Qi Gong und Yoga werden in diesem Kurs kombiniert zu einem ganzheitlichen Training. Langsame, fließende Bewegungen verbessern Kondition und Körperkraft, schulen das Koordinationsvermögen und die Körperwahrnehmung. Entspannung durch Meditation beendet jede Übungsstunde.

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

301.25 Die Sonne und den Mond grüßen

Horst Polomka

Beginn: 03.03.11
7x donnerstags
16.00-17.30 Uhr
32,20 €/19,30 €
maximal 15 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Elemente der asiatischen Bewegungskünste Yoga und Qi Gong werden in diesem Kurs kombiniert. Im Mittelpunkt stehen der Sonnen- und der Mondgruß: Neben den einzelnen Asanas widmen wir uns auch dem Pranayama und den Chakren; Atem- und Meditationsübungen runden die Übungseinheit ab.

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

301.26 Tai Chi im Park

Oliver Rust

Beginn: 15.03.11
5x dienstags u.
5x donnerstags
8.15-9.15 Uhr
29,40 €

Dieser Kursus findet im Freien statt - vor dem Bildungszentrum Eichenpark.

Tai Chi ist eine chinesische Bewegungsform. Sie aktiviert die Meridiane, während uns die frische Luft Energie zuführt. Im Tai Chi wird der Bewegung Aufmerksamkeit geschenkt, die Konzentration geübt und das Körperbewusstsein geweckt. So wird der Körper beweglich und gestärkt, Stress abgebaut und das Immunsystem aktiviert.

Bitte kommen Sie in sportlicher, bequemer Kleidung und Sportschuhen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

301.27 Tai Chi im Park

Oliver Rust

Beginn: 03.05.11
8x dienstags u.
7x donnerstags
8.15-9.15 Uhr
42,- €

Dieser Kursus findet im Freien statt - vor dem Bildungszentrum Eichenpark.

➨ Inhalte wie Veranst.-Nr. **301.26**

Bitte kommen Sie in sportlicher, bequemer Kleidung und Sportschuhen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

301.32 Tai Chi

Beginn: 09.02.11
15x mittwochs
20.00-21.30 Uhr
69,- €/41,40 €
maximal 15 TN

>vhs-Treffpunkt<

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Horst Polomka

Das Tai Chi ist eine alte asiatische Bewegungskunst, die gleichermaßen Körper, Geist und Seele trainiert und der "Lebenspflege" dient. Langsame, fließende Bewegungen im Einklang mit dem Atem und der natürlichen Beweglichkeit des Körpers stehen im Mittelpunkt.

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

301.34 Qi Gong

Beginn: 09.02.11
15x mittwochs
18.15-19.45 Uhr
69,- €/41,40 €
maximal 15 TN

>vhs-Treffpunkt<

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Horst Polomka

Im Sinne des Yangsheng ("Lebenspflege") bietet das Qi Gong ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele. In diesem Kursus werden die Grundübungen des Qi Gong vorgestellt und gemeinsam geübt.

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

301.37 Qi Gong und meditative Körperarbeit für Frauen

- Das Mädchen mit dem Jadekörper

Wochenendseminar
Freitag, 08.04.11
17.45-21.00 Uhr,
Samstag, 09.04.11
9.30 -12.45 Uhr
24,- €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe (oder dicke Socken) und eine Decke mit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Für Frauen aller Altersgruppen.

NEU

Ursula Haber

Qi Gong bedeutet, die eigene Lebenskraft "Qi" zu nähren und zu pflegen und die Durchlässigkeit der Energieleitbahnen (Meridiane) zu verbessern.

Im Mittelpunkt dieses Seminars steht die Qi Gong Form "Das Mädchen mit dem Jadekörper", eine Kombination aus harmonisch fließenden Bewegungen und bewusst tiefer Atmung. Diese Qi Gong-Form berücksichtigt den weiblichen Lebenszyklus (Menstruation, Schwangerschaft, Geburt, Wechseljahre). Die Übungen fördern den weiblichen Energiefluss und wirken harmonisierend auf den Brust-, Becken- und Bauchbereich. Das Körperbewusstsein und die Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessert sich.

Neben den Bewegungsübungen praktizieren wir Meditationen, die uns helfen, die sanfte, ruhige und nährende Yin-Kraft zuzulassen und zu stärken.

301.35 Lotusblüten-Qigong für Frauen

Beginn: 10.02.11
15x donnerstags
11.15-12.45 Uhr
69,- €
maximal 15 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Für Frauen aller Altersgruppen.

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. Es 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.

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

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 9704

301.36 Taiji-Qigong

Beginn: 10.02.11
15x donnerstags
9.30-11.00 Uhr 69,- €
maximal 15 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Marion Kellner

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.

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

301.40 Klangschalen-Meditation

Freitag, 04.03.11
17.45 - 20.15 Uhr
9,- €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Manuela Haasler

Die Klangmeditation lädt zu einer tiefen Entspannung ein. Hierbei werden Klangschalen in unterschiedlichen Größen angeschlagen; die angenehmen Töne bewirken eine tiefe Ruhe und innere Stille.

Nach Peter Hess, der diese Methode entwickelt hat, spricht der Klang das ursprüngliche Vertrauen der Menschen an und erzeugt eine Bereitschaft zum Loslassen. Frei von Spannungen werden Körperwahrnehmung und Kreativität positiv beeinflusst.

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

301.61 Workshop Lachyoga

Freitag, 01.04.11
17.45 - 20.15 Uhr
9,- €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

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

Daniela Münkel

"Lachen ist die beste Medizin"! Wer sich bewusst für ausgiebiges Lachen entscheidet, setzt positive Kräfte in Gang. Wissenschaftliche Forschungen zeigen, dass Lachen unser Immunsystem stabilisiert, Schmerzen lindern kann und den negativen Auswirkungen von Stress entgegenwirkt. Im Berufsleben steigert Lachen die Kreativität und stärkt den Teamgeist.

Nach einer kurzen Einführung in die Lachforschung und die Entstehungsgeschichte des Lachyoga wird das Lachen "trainiert", indem wir spielerische Lachübungen mit Atem- und Dehnübungen aus dem Hatha-Yoga kombinieren.

301.41 Yoga Nidra

Samstag, 16.04.11
14.15 - 16.45 Uhr
9,- €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

NEU

Rolf Rühl

Yoga Nidra ist eine angeleitete, klassisch ausgerichtete Tiefenentspannung, die mit einem indischen, obertonreichen Instrument begleitet wird. Die Technik basiert auf einer alten yogischen Übung, wobei die körperliche Entspannung des Körpers mit der wachsamen Entspannung des Geistes verbunden wird. Dabei wird die Wahrnehmung über die meditative Ebene ergänzt und erweitert.

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

Dem Stress begegnen - Bildungsurlaub
Veranst.-Nr. 301.00, s.S. 65

301.60 Power-Yoga

Beginn: 08.02.11
10x dienstags
20.00-21.30 Uhr
42,- €/25,20 €
maximal 14 TN

>vhs-Treffpunkt<

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Anja Bolz

Power-Yoga basiert auf einer festgelegten Reihe von aufeinander abgestimmten Körperübungen, 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, Körperkraft und Kondition erreicht wird.

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

Fit im Kopf - Ganzheitliches Gedächtnistraining
Veranst.-Nr. 305.01+ 02, s. S. 64

Yoga

Hatha-Yoga führt in die Praxis bewusster Atmung, Körperhaltung und Entspannung ein. Die angenehmen, variationsreichen und nicht leistungsorientierten Übungen sind für alle Altersstufen geeignet. Yoga fördert die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung und Konzentration. Spannungspunkte im Körper werden erfahren und können aufgelöst werden.

In den nachfolgend aufgeführten Yoga-Kursen lernen Teilnehmende, den Körper zu kräftigen und zu entspannen, um mit mehr Ruhe, Freude und Gelassenheit den Alltag und das Leben zu meistern.

301.44 Mit Yoga entspannt ins Wochenende

Beginn: 11.02.11
9x freitags
16.30-18.00 Uhr
41,40 €/24,80 €
maximal 14 TN

>vhs-Treffpunkt<

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Christina Stellfeldt-Koch

... und Abstand zu den Anforderungen des Alltags bekommen! Einfache Yogahaltungen und kurze Abläufe in Verbindung mit bewusstem Atmen ermöglichen ein besseres Körpergefühl und Ausgeglichenheit: Spannungen können gelöst werden und der unruhige Geist erfährt mehr Ruhe!

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

301.49 Yoga für Seniorinnen und Senioren

Beginn: 08.02.11
15x dienstags
16.30-18.00 Uhr
63,- €/37,80 €
maximal 10 TN

>vhs-Treffpunkt<

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse gut geeignet.

Birgit Eue

"Es ist nie zu spät, mit Yoga zu beginnen" - dieses alte indische Körperübungssystem hilft, das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden zu steigern. Mit Hilfe von konzentriert und ruhig ausgeführten Übungen wird die Muskulatur des gesamten Körpers gedehnt und entspannt.

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

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 9704

301.47 Yoga

Beginn: 07.02.11
15x montags
9.00-10.30 Uhr
63,- €/37,80 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Alexandra Schumann

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet.

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

301.48 Yoga

Beginn: 07.02.11
15x montags
10.45-12.15 Uhr
63,- €/37,80 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Alexandra Schumann

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

301.52 Yoga

Beginn: 09.02.11
15x mittwochs
9.00-10.30 Uhr
63,- €/37,80 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Alexandra Schumann

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

301.53 Yoga

Beginn: 09.02.11
15x mittwochs
10.45-12.15 Uhr
63,- €/37,80 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Alexandra Schumann

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet.

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

301.50 Yoga

Beginn: 08.02.11
15x dienstags
18.15-19.45 Uhr
63,- €/37,80 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Jeannette Rokahr

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet.

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

301.51 Yoga

Beginn: 08.02.11
15x dienstags
20.00-21.30 Uhr
63,- €/37,80 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Jeannette Rokahr

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet.

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

301.43 Yoga

Beginn: 09.02.11
15x mittwochs
17.45-19.15 Uhr
63,- €/37,80 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Jeannette Rokahr

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet.

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

301.46 Yoga

Beginn: 09.02.11
15x mittwochs
19.30-21.00 Uhr
63,- €/37,80 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Jeannette Rokahr

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

Teilnahmebescheinigungen stellen wir Ihnen gerne auf Nachfrage aus, wenn Sie regelmäßig an einem Kurs teilgenommen haben.

301.45 Yoga

Beginn: 10.02.11
(nicht am 14.04.)
15x donnerstags
19.30-21.00 Uhr
63,- €/37,80 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Andrea Wilke

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet.

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

301.55 Yoga

Beginn: 10.02.11
(nicht am 14.04.)
15x donnerstags
17.45-19.15 Uhr
63,- €/37,80 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Andrea Wilke

Dieser Kursus richtet sich an Fortgeschrittene.

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

301.56 Yoga

Beginn: 10.02.11
14x donnerstags
18.15-19.45 Uhr
58,80 €/35,30 €
maximal 14 TN

>Dorfgemeinschaftshaus Schulenburg<

Wilma Trümner-Pinzel

Auf Hatha-Yoga aufbauend werden die Übungen in Richtung Raja-Yoga erweitert.

Wir nutzen die Körperpraxis, um den Bereich der inneren Übungen (Pranayama, Konzentration, Meditation) ausweiten zu können.

Dieser Kurs richtet sich an Yoga-Fortgeschrittene oder Interessierte mit Erfahrungen aus anderen Übungsbereichen der Körperarbeit.

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

301.57 Yoga

Beginn: 10.02.11
14x donnerstags
20.00-21.30 Uhr
58,80 €/35,30 €
maximal 14 TN

>Dorfgemeinschaftshaus Schulenburg<

Wilma Trümner-Pinzel

Inhalt wie Veranst.Nr. **301.56**

Dieser Kursus eignet sich für Teilnehmende mit Yogaerfahrungen und gleichermaßen für Interessierte, die mit Yoga Erfahrungen machen möchten!

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

Die Sonne und den Mond grüßen
Veranst.-Nr 301.25, s. S. 67

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 9704

302.61 Frauen stark machen: Wen Do

- Selbstverteidigung für Frauen

Wochenendseminar
Freitag, 25.03.11
18.15-20.45 Uhr,
Samstag, 26.03.11
10.00 -14.00 Uhr
24,- €
maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ulrike Missner

Unabhängig vom Alter erleben Frauen Situationen, in denen sie sich, trotz ihrer Lebenserfahrung, wehrlos fühlen: Wenn sie belästigt oder gar angegriffen werden. Angst macht sich in ihrem Körper breit!

In diesem Seminar lernen Frauen, sich zu schützen und sich zu verteidigen. Es werden Techniken gezeigt, die eine wirkungsvolle Selbstverteidigung ermöglichen. Selbstbehauptung mit Worten, Gestik und Mimik wird trainiert sowie die Wahrnehmung und Reaktionsfähigkeit verbessert.

Die Übungen können alle Frauen erlernen, egal welchen Alters, Körperbaus oder welcher Körpergröße. Es sind keine Vorkenntnisse oder Sportlichkeit erforderlich.

Bitte denken Sie an bequeme Kleidung, Sportschuhe und eine Decke

Bitte lassen Sie sich beraten, wenn Sie Fragen zu VHS - Angeboten haben!
Die zuständigen Programmbereichsleitungen sind mit ihren Rufnummern jeweils am Fuß der entsprechenden Seite genannt.

302.19 Beweglich und entspannt: dem Rücken etwas Gutes tun

- Feldenkrais Schnuppertag

Samstag, 05.03.11
9.30-15.45 Uhr
21,- €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

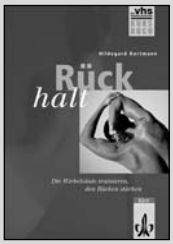
Tamara Dietrich

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 wird der ganze Körper und besonders der Rücken entspannt.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mitbringen.

Rückhalt



Unter dem Motto "Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken" wurde ein vorbildliches Konzept zur effektiven Stärkung des Rückens entwickelt. Funktionelle Rückengymnastik (Dehnung, Kräftigung, Koordination und Stabilisation), Wahrnehmungsübungen und wohltuende Entspannung bieten den notwendigen Ausgleich für einen Rücken strapazierenden Alltag. Sie erhalten praxisnahe Tipps für einen bewussten Umgang mit dem Rücken und viele Informationen zum besseren Verständnis für die körperlich-seelischen Zusammenhänge. Nachfolgend aufgeführte Angebote bieten Ihnen die Chance, durch gezielte Wirbelsäulengymnastik Ihr allgemeines Wohlbefinden zu verbessern.

302.03 Rückhalt - Die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Beginn: 10.02.11
10x donnerstags
16.30-18.00 Uhr
60,- €
maximal 16 TN

>vhs-Treffpunkt<

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Edgar Job, Heike Busse

Möchten Sie lernen, auf angenehme und effektive Weise ihren Rücken zu stärken? Mit funktioneller Rückengymnastik, Wahrnehmungsübungen und wohltuender Entspannung schaffen Sie den notwendigen Ausgleich für einen Rücken strapazierenden Alltag, erhalten praxisnahe Tipps und Informationen.

Bitte denken Sie an bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke mit.

Bitte lassen Sie sich beraten, wenn Sie Fragen zu VHS - Angeboten haben!
Die zuständigen Programmbereichsleitungen sind mit ihren Rufnummern jeweils am Fuß der entsprechenden Seite genannt.

302.01 Kein Kreuz mit dem Kreuz!

Beginn: 08.02.11
15x dienstags
9.00-10.30 Uhr
63.- €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Karin Zellmer

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und eine Decke mit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

302.06 Aktives Rückentraining

Beginn: 08.02.11
15x dienstags
10.45-11.45 Uhr
42.- €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Karin Zellmer

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

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und eine Decke mit.

302.07 Aktives Rückentraining

Beginn: 11.02.11
15x freitags
12.00-13.00 Uhr
42.- €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Karin Zellmer

➨ Inhalt wie Veranst.-Nr. **302.06**

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und eine Decke mit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 9704

Wirbelsäulengymnastik
Auf angenehme und effektive Weise den Rücken stärken und Ausgleich zum Alltag schaffen!

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

Bei akuten und chronischen Beschwerden ist jedoch ein Arztbesuch unverzichtbar.

Gezielte Kräftigungsübungen stärken die Rumpfmuskulatur und stabilisieren so die Wirbelsäule. Dehnübungen erhalten und verbessern die Beweglichkeit. Wahrnehmungsübungen sollen helfen, den angemessenen Tonus zwischen Anspannung und Entspannung zu finden - Entspannungsübungen steigern das Wohlbefinden.

Bitte denken Sie an sportliche Kleidung und bringen Sie eine Decke mit. Die Anzahl der Teilnehmenden ist auf jeweils 18 Personen begrenzt.

302.11 **Wirbelsäulengymnastik am Vormittag**

Beginn: 07.02.11
15x montags
9.15-10.15 Uhr
42,- €

Angelika Pape

>Dorfgemeinschaftshaus Schulenburg<

302.12 **Wirbelsäulengymnastik am Vormittag**

Beginn: 07.02.11
15x montags
10.30-11.30 Uhr
42,- €

Angelika Pape

>Dorfgemeinschaftshaus Schulenburg<

302.13 **Wirbelsäulengymnastik**

Beginn: 07.02.11
15x montags
14.30-15.30 Uhr
42,- €

Angelika Pape

>vhs-Treffpunkt<

302.14 **Wirbelsäulengymnastik**

Beginn: 07.02.11
15x montags
15.45-16.45 Uhr
42,- €

Angelika Pape

>vhs-Treffpunkt<

302.15 **Wirbelsäulengymnastik**

Beginn: 08.02.11
15x dienstags
17.30-18.30 Uhr
42,- €

Angelika Pape

>Brinker Schule<

302.16 **Wirbelsäulengymnastik**

Beginn: 08.02.11
15x dienstags
18.45-19.45 Uhr
42,- €

Angelika Pape

>Brinker Schule<

302.17 **Wirbelsäulengymnastik am Vormittag**

Beginn: 07.02.11
15x montags
8.45-9.45 Uhr
42,- €

Dagmar Nölle

Dieser Kursus wendet sich speziell an Seniorinnen und Senioren.

>vhs-Treffpunkt<

302.18 **Wirbelsäulengymnastik am Vormittag**

Beginn: 07.02.11
15x montags
11.15-12.15 Uhr
42,- €

Dagmar Nölle

>vhs-Treffpunkt<

Gymnastik
Die Volkshochschule bietet ein Gymnastikprogramm, das sich an Frauen und Männer aller Altersgruppen wendet. Bewegungsmangel bzw. einseitige Belastungen sind vielfach die Ursache für körperliches Unwohlsein und sie stellen auf lange Sicht Risikofaktoren für die Gesundheit dar.

Regelmäßiges Training mit Übungen zur Mobilisierung und Kräftigung steigern nachhaltig das Wohlbefinden.

302.51 Gymnastik für Seniorinnen und Senioren

Beginn: 08.02.11
15x dienstags
16.15-17.00 Uhr
31,50 €
maximal 18 TN

>Brinker Schule<

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Angelika Pape

"Aktiv bleiben" ist das Zauberwort für gesundes Älterwerden: hier werden alle Muskeln aktiviert - auch die Gehirnzellen! Die Gymnastik wird im Gehen, Stehen und Sitzen ausgeführt.

Bitte bringen Sie Sportkleidung mit.

302.52 Gymnastik für Seniorinnen und Senioren

Beginn: 07.02.11
15x montags
10.00-11.00 Uhr
42,- €
maximal 16 TN

>vhs-Treffpunkt<

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dagmar Nölle

Den natürlichen Alterserscheinungen durch gezieltes Üben begegnen! Körperkraft, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit werden verbessert. Die Übungsstunde endet mit einer Entspannungseinheit.

Bitte bringen Sie Sportkleidung, Turnschuhe und rutschfeste Socken mit.

Fit im Kopf
Veranst.-Nr 305.01 - 3, s. S. 64

302.55 Rhythmische Bewegung für Behinderte

Beginn: 04.02.11
(nicht am 11. u. 18.03.)
15x freitags
16.45-18.15 Uhr
erm. Gebühr: 39,- €
Lgh. Pass: 10,- €
maximal 36 TN

>Tanzschule Gerberding Fun & Dance<

Joachim Maisner

Dieser Kursus wendet sich an erwachsene geistig Behinderte in Begleitung eines Angehörigen.

Im Mittelpunkt stehen die Freude an der Bewegung, die Verbesserung der Geschicklichkeit und des Körpergefühls.

302.53 Rhythmik, Tanz, Entspannung

Beginn: 09.02.11
10x mittwochs
20.00-21.30 Uhr
42,- €
maximal 14 TN

>Brinker Schule<

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Annelies Reichert

Finden Sie Ihre eigene Bewegungsharmonie und lassen Sie sich dabei auf die Wechselbeziehung zwischen Bewegung und Musik ein.

Durch Dehnübungen wird die Beweglichkeit und Sensibilität des Körpers erhöht. Anschließend werden im kreativen Teil verschiedene Formen von Improvisationen getanzt, die durch Volkstänze und meditative Tänze ergänzt werden.

Bitte bringen Sie eine Decke mit und denken Sie an bequeme Kleidung.

302.59 Orientalische Choreographie

Beginn: 07.02.11
15x montags
17.45-19.15 Uhr
63,- €
maximal 20 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Bitte mitbringen: Hüfttuch und Schleier.

Sigrid Nowarra

Die gemeinsam mit der Gruppe entwickelten und deshalb leicht erlernbaren Choreographien bauen auf den Grundelementen des Orientalischen Tanzes auf. Gestik, Mimik und eine stolze, anmutige Körperhaltung unterstreichen wirkungsvoll die ausdrucksstarken Tänze.
Die Entwicklung und Einübung einer Choreographie tragen maßgeblich zur Schulung der Merkfähigkeit und Konzentration bei. Die Präsentation des fertigen Tanzes stärkt das Selbstbewusstsein. Die geschmeidigen weiblichen Bewegungen stärken zudem die Rücken-, Bauch- und Beckenmuskulatur.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 9704

302.20 Neue Vitalität durch Pilates

- Workshop zum Einsteigen

Wochenendseminar
Freitag, 18.03.11
17.45-20.15 Uhr,
Samstag, 19.03.11
9.30 -11.45 Uhr
18,- €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Karin Zellmer

Joseph und Clara Pilates entwickelten diese besondere Gymnastikform: Eine Abfolge von Übungen, die besonders die Körpermitte - das "Power House" - trainieren. In ruhiger Atmosphäre mit bewusster Atmung wird intensiv an der Muskulatur gearbeitet. Durch die fließenden Bewegungen wird die Haltung dynamischer und das Körpergefühl verbessert.

In diesem Workshop werden die wichtigsten Übungen vorgestellt und gemeinsam geübt. Diese kurze Übungsfolge eignet sich zum Weitertrainieren für zu Hause.

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und eine Decke mit.

302.21 Pilates

- Aufbauworkshop

Wochenendseminar
Freitag, 13.05.11
17.45-20.15 Uhr,
Samstag, 14.05.11
9.30 -11.45 Uhr
18,- €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Vorkenntnisse sind erforderlich.

Karin Zellmer

In diesem Workshop werden die wichtigsten Übungen rund um das "Powerhouse" wiederholt und erweitert. Diese kurze Übungsfolge eignet sich zum Weitertrainieren für zu Hause.

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und eine Decke mit.

302.26 Beckenbodentraining und Pilates

Beginn: 07.02.11
12x montags
19.30-21.00 Uhr
55,20 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Linda Manzel

Beckenbodentraining verbunden mit Pilates-Übungen - diese Kombination stärkt die Körpermitte und somit das weibliche Kraftzentrum.

Auf schonende Weise werden Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration sowie Ausdauer verbessert. Die Muskulatur des Beckenbodens zu aktivieren und die Organe des unteren Bauchraums durch gezieltes Training zu kräftigen, sind ebenfalls Ziele dieses Kursus. Mit Entspannungsübungen klingt der Abend aus.

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

302.23 Pilates

Beginn: 11.02.11
15x freitags
10.45-11.45 Uhr
42,- €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Karin Zellmer

Die Übungen nach Pilates trainieren zusammenhängende Muskelketten. Besonders die tiefe Bauchmuskulatur und alle Muskeln rund um die Wirbelsäule werden gestärkt und geformt sowie die Beweglichkeit insgesamt verbessert. In diesem Kursus werden die Pilates-Prinzipien vermittelt und einzelne Übungen erlernt.

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und eine Decke mit.

302.24 Pilates

Beginn: 08.02.11
10x dienstags
18.15-19.45 Uhr
42,- €
maximal 16 TN

>vhs-Treffpunkt<

Anja Bolz

➨ Inhalte wie Veranst.-Nr. **302.23**

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und eine Decke mit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

302.29 Beckenbodengymnastik und Rückentraining

Beginn: 11.02.11
15x freitags
9.00-10.30 Uhr
63,- €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Für Frauen und Männer jeden Alters mit Vorkenntnissen.

- für Fortgeschrittene

Karin Zellmer

Die gesamte Muskulatur der Körpermitte - Beckenboden, Rücken und Bauch - wird in diesem Kursus aktiviert und durch gezieltes Training gekräftigt.

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

302.32 Ausgleichendes Aufbau-Krafttraining

Beginn: 21.02.11
12x montags
17.00-18.00 Uhr
33,60 €
maximal 16 TN

>vhs-Treffpunkt<

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

- für Frauen

Kathrin Schumann

Wohlgeformte Oberarme, einen knackigen Po und straffe Schenkel - wer möchte das nicht haben? Durch einfache Übungen wird die Muskulatur gekräftigt. Übungen zur Verbesserung von Haltung und Koordination, Entspannung und viel Spaß gehören ebenfalls zum Programm.

Dieser Kursus ist besonders für Frauen geeignet, die etwas für ihre Fitness und "Problemzonen" tun wollen.

Bitte bringen Sie Hallenturnschuhe und warme, bequeme Sportkleidung mit.

302.33 Ausgleichendes Aufbau-Krafttraining

Beginn: 21.02.11
12x montags
18.15-19.45 Uhr
50,40 €
maximal 16 TN

>vhs-Treffpunkt<

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

- für Frauen

Kathrin Schumann

➟ Inhalte wie Veranst.-Nr. **302.32**

Bitte bringen Sie Hallenturnschuhe und warme, bequeme Sportkleidung mit.

302.36 Slow-Motion-Fitness

Beginn: 07.02.11
14x montags
20.00-21.15 Uhr
48,30 €
maximal 16 TN

>vhs-Treffpunkt<

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

- für Frauen und Männer jeden Alters

Martina Rissel-Lürsen

Der ganze Körper wird effizient aktiviert - Kraft, Flexibilität und Koordination verbessert.

Die sanften Übungen führen zu straffen Muskeln und bewahren das empfindliche Knochengerüst vor Fehl- oder Überbelastung. Vielseitige Übungen vertiefen das Körperbewusstsein und geben ein angenehmes Körpergefühl.

Bitte bringen Sie Hallenturnschuhe und Sportkleidung mit.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 704

302.39 **Bodyforming für Frauen**

Beginn: 11.02.11
10x freitags
16.30-17.30 Uhr
32,20 €
maximal 15 TN

>Brinker Schule<

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Edgar Job, Heike Busse

Zur Steigerung des körperlichen Wohlbefindens und der gezielten Stärkung der Muskulatur!

Nach einer kurzen Aufwärmphase mit flotter Musik steigen wir in das Bodyforming-Programm ein: Jede Stunde hat einen anderen Schwerpunkt und wird mit Dehn- und Entspannungsübungen abgeschlossen. Gearbeitet wird mit verschiedenen Medien wie Theraband und Lifelineband.

Bitte bringen Sie Hallenturnschuhe, Sportkleidung, eine Decke und ein Handtuch mit.

302.50 **Laufen ohne Schnaufen**

Beginn: 17.03.11
9x donnerstags
18.00-19.00 Uhr
32,40 €
maximal 12 TN

>Treffpunkt: Bildungszentrum Eichenpark<

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

NEU

- Einführung in die Technik

Anja Lehmann

Laufen ist eine einfache Bewegungsform, die überall und jederzeit möglich ist und ein hervorragendes Herz-Kreislauf-Training darstellt. In diesem Kursus wird die Belastung durch Gehen und langsames Laufen allmählich gesteigert. Durch das Erlernen der Lauftechnik, der Intensitätssteuerung mittels Kontrolle der Herzfrequenz und des subjektiven Befindens sollen die Teilnehmenden anschließend in der Lage sein, eigenverantwortlich ein Herz-Kreislauf-Training durchzuführen und die im Kurs erreichte Dauerlaufzeit auszubauen.

Bitte kommen Sie in wettergerechter Kleidung und festen Schuhen.

302.70 **Grundkurs Familienklettern**

26.03. u. 02.04.11
10.00-13.00 Uhr
2x samstags
27,- € f. Erw.
18,- € f. Kinder

Freie Waldorf-Schule Hannover-Maschsee, Rudolf-von-Bennigsen-Ufer 70

Welf Haase & Team

Dieser Einführungskurs für 7-8 Erwachsene und 7-10 Kinder (im Alter von 6-10 Jahren) umfasst Grundtechniken des Kletterns, Abseilen, gegenseitiges Sichern sowie Material- und Knotenkunde. Ein Erwachsener kann maximal zwei Kinder mitbringen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Das Klettermaterial wird von der Waldorf-Schule zur Verfügung gestellt. Bitte bringen Sie Sportkleidung und saubere Turnschuhe mit.

302.45 Nordic Walking zum Einsteigen

Beginn: 04.04.11
8x montags
18.00-19.30 Uhr
33,60 €
maximal 12 TN

Treffpunkt: Parkplatz Freibad Silbersee

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Karin Beck

Nordic Walking ist ein effektives Ganzkörpertraining: Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich werden gelöst, die Oberkörper- und Rückenmuskulatur gekräftigt und die aerobe Ausdauer trainiert.

Der gesundheitsfördernde und gleichzeitig schonende Aspekt des Nordic Walking stellt den idealen Neu- bzw. Wiedereinstieg in den Sport dar. Es gilt zudem als gute ganzjährige Outdoor-Sportart zum gezielten Herz-Kreislauftraining sowie zur Rehabilitation, denn die Stöcke ermöglichen gleichzeitig individuelle Dosierung und Entlastung.
Die Leihgebühr für die Laufstöcke in Höhe von 10,- € wird im Kurs erhoben.

Bitte kommen Sie in wettergerechter Kleidung und festen Schuhen.

302.46 Nordic Walking zum Einsteigen

Beginn: 06.04.11
8x mittwochs
9.00-10.30 Uhr
33,60 €
maximal 12 TN

Treffpunkt: Parkplatz Freibad Silbersee

Karin Beck

➨ Inhalt wie Veranst.-Nr. **302.45**

Die Leihgebühr für die Laufstöcke in Höhe von 10,- € wird im Kurs erhoben.

Bitte kommen Sie in wettergerechter Kleidung und festen Schuhen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

302.47 Nordic Walking

Beginn: 22.03.11
8x dienstags
18.00-19.30 Uhr
33,60 €
maximal 12 TN

Treffpunkt: Parkplatz Freibad Silbersee

- Auffrischungskurs

Karin Beck

Die Leihgebühr für die Laufstöcke in Höhe von 10,- € wird im Kurs erhoben.

Bitte kommen Sie in wettergerechter Kleidung und festen Schuhen.

Vorkenntnisse sind erforderlich.

302.48 Nordic Walking zum Einsteigen

Vorankündigung :
Beginn: 23.08.11
8x dienstags
18.00-19.30 Uhr
33,60 €
maximal 12 TN

Treffpunkt: Parkplatz Freibad Silbersee

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Karin Beck

➨ Inhalt wie Veranst.-Nr. **302.45**

Die Leihgebühr für die Laufstöcke in Höhe von 10,- € wird im Kurs erhoben.

Bitte kommen Sie in wettergerechter Kleidung und festen Schuhen.

Die Geschenkidee:

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 9704
Bernd Blauert-Segna (0511) 7307 9708

Sprachberatung
Belegen Sie bitte keinen Sprachenkursus "blind"! Lassen Sie sich beraten, damit Sie genau die Veranstaltung belegen, die Ihren Vorkenntnissen und Erwartungen entspricht.

Unterrichtsziel:
Ziel des Sprachenunterrichts ist es, die Fähigkeit zu vermitteln, in allen wichtigen Situationen des täglichen Lebens sprachlich zu bestehen. Im Vordergrund steht daher das Sprechen und Hörverstehen in wirklichkeitsnahen Übungen.

Mindest- und Höchstzahl der Teilnehmenden:
Sofern nicht anders vermerkt, gilt für alle Veranstaltungen in der Regel eine Mindestzahl von 10 und eine Höchstzahl von 20 Teilnehmenden.

Einstufungsberatung:
Bitte nutzen Sie vor der Anmeldung die Möglichkeit einer persönlichen oder terminlichen Einstufungsberatung.Die folgenden Einstufungstests geben Ihnen eine allgemeine Orientierung über Ihren Kenntnisstand und dienen als Grundlage für ein telefonisches oder persönliches Beratungsgespräch.

Deutsch als Zweitsprache **Englisch** **Französisch, Spanisch**	wird nach terminlicher Absprache in der VHS-Geschäftsstelle durchgeführt- kostenloser Online-Einstufungstest unter www.cornelsen.de/sprachtest

Deutsch Integrationskurse

Das Zuwanderungsgesetz sieht für dauerhaft in Deutschland lebende Ausländerinnen und Ausländer eine Sprachförderung im Umfang von bis zu 645 Unterrichtsstunden vor. Diese in sechs Kursmodule von jeweils 100 Unterrichtsstunden Sprachunterricht und einen 45 Unterrichtsstunden umfassenden Orientierungskurs aufgeteilten Integrationskurse werden vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert.

Folgende Personen können im Rahmen der Integrationskurse zu einer ermäßigten Gebühr von 1,- € pro Unterrichtsstunde teilnehmen:

- Ausländer/innen mit dauerhaftem Aufenthaltsrecht
- EU-Bürger/innen
- Spätaussiedler
- Kontingentflüchtlinge
- Deutsche ohne ausreichende Sprachkenntnisse

Anträge auf Zulassung zu einem Integrationskurs (erhältlich in der VHS) senden Sie bitte an folgende Adresse:

Bundesamt für Migration und Flüchtlinge
38108 Braunschweig, Boeselagerstr. 4

Empfänger/innen von Sozialhilfe oder Arbeitslosengeld II können vom BAMF bei Vorlage entsprechender Nachweise ganz von der Kursgebühr befreit werden. Die Kurse 404.70 bis 404.70A sind vom BAMF als Integrationskurse anerkannt.
Eine Teilnahme ist jedoch auch als Selbstzahler ohne Integrationskursberechtigung möglich.

Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.integration-in-deutschland.de.

AWO-Jugendmigrationsdienst; montags, 09.00-11.00 Uhr
AWO-Migrationserstberatung; freitags, 09.00-13.00 Uhr
im **>vhs-Treffpunkt<;** Tel. 70511.7307 9787

Die Kompetenzstufen des GER (Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen)

Das VHS-Sprachkursprogramm richtet sich nach den vom Europarat entwickelten Gemeinsamen Europäischen Referenz-Rahmen (GER). Diese sechsstufige, europaweit gültige Skala beschreibt, was der/die Lernende bei Erreichen der jeweiligen Kompetenzstufe **kann ...**

C 2	- praktisch alles mündlich oder schriftlich verstehen - Sachverhalte und Argumente aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen wiedergeben und in einer kohärenten Darstellung zusammenfassen - sich spontan, fließend und differenziert zu komplexen Sachverhalten mühelos äußern
C 1	- anspruchsvolle Texte verstehen - sich fast mühelos fließend ausdrücken, ohne öfter nach Worten zu suchen - die Zielsprache wirksam und flexibel im gesellschaftlichen und beruflichen Leben verwenden - sich klar und strukturiert zu komplexen Sachverhalten äußern, etwas ausführlich beschreiben oder berichten
B 2	- die Hauptinhalte komplexer Texte und im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen verstehen - sich spontan und fließend mit einem Muttersprachler verständigen - sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken
B 1	- bei vertrauten Themen aus Arbeit, Schule, Freizeit die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet - sich zusammenhängend über vertraute Themen und Interessengebiete äußern - über Erfahrungen berichten, Wünsche und Ziele beschreiben sowie Ansichten begründen
A 2	- einzelne Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke in Bereichen unmittelbarer Bedeutung (z.B. Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung) äußern und verstehen - sich in einfachen routinemäßigen Situationen über vertraute Themen verständigen
A 1	- sich selbst und andere vorstellen, einfache Fragen zur Person stellen und beantworten - sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen - alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze im Zusammenhang mit persönlichen Bedürfnissen äußern und verstehen

Info: Bernd Blauert-Segna (0511) 7307 9708

Eine telefonische oder persönliche Sprachberatung (siehe Seite 95) ist im Zweifelsfall immer eine sinnvolle Ergänzung zur Selbsteinstufung.

Der folgenden Übersicht können Sie entnehmen, für welche **Prüfung** Sie sich wann und bei welcher **Kompetenzstufe** an der Volkshochschule Langenhagen anmelden können. Um eine optimale Vorbereitung zu gewährleisten, werden nur Anmeldungen von Teilnehmenden an VHS-Kursen angenommen. Außerdem ist eine vorherige Beratung erforderlich.

Der GER (Gemeinsamer Europäischer Referenz-Rahmen) und internationale Sprachprüfungen			
Kompetenzstufe	**Prüfungs-termin**	**Anmelde-schluss**	**Prüfungs-gebühr***
C 1: sehr gute Kenntnisse (z.B. nach 7-8 Lernjahren)			
Cambridge Advanced Certificate in English	15.06.11	15.03.11	175,- €
B 2: gute Kenntnisse (z.B. nach 6-7 Lernjahren)			
Deutsch B2 (Goethe-Institut)	auf Anfrage		150,- €
Cambridge First Certificate in English	11.06.11	15.03.11	165,- €
English for Technical Purposes (telc)	auf Anfrage		130,- €
Diplôme d'Études en Langue Française (DELF)	18.06.11	07.04.11	90,-/75,-
B 1: mittlere Kenntnisse (z.B. nach 5-6 Lernjahren, mittlere Reife)			
Deutsch-Test für Zuwanderer (telc)	auf Anfrage		100,- €
Certificate in English (telc)	auf Anfrage		110,- €
Certificate in English – for Hotel and Restaurant (telc)	auf Anfrage		110,- €
Diplôme d'Études en Langue Française (DELF)	18.06.11	07.04.11	70,-/55,- €
Certificato d'Italiano (telc)	auf Anfrage		110,- €
Certificado de Español (telc)	auf Anfrage		110,- €
Zertifikat Russisch B1 (telc)	auf Anfrage		110,- €
A 2: solide Grundkenntnisse (z.B. nach 3-4 Lernjahren)			
Deutsch-Test für Zuwanderer (telc)	auf Anfrage		100,- €
Diplôme d'Études en Langue Française (DELF)	18.06.11	07.04.11	55,-/45,- €
telc-A2-Prüfungen Englisch, Italienisch, Russisch, Spanisch	nach Vereinbarung		80,- €
A 1: einfache Grundkenntnisse (z.B. nach 2 Lernjahren)			
Diplôme d'Études en Langue Française (DELF) A1	18.06.11	07.04.11	40,-/30,- €
Prüfungsgebühren sind bei der Anmeldung in der VHS bar zu entrichten! Für verspätete Anmeldungen wird eine Zusatzgebühr berechnet. Ein Anspruch auf nachträgliche Anmeldung besteht nicht.			

404.00 Lesen und Schreiben lernen

10.01.-10.03.11
montags, donnerstags, freitags
8.45.-12.00 Uhr
210,- €/126,- €
BAMF: 100,- €

>vhs-Treffpunkt<

Serpil Yazdan Panah

Einführung in deutsche Schriftzeichen, Verbindung von Buchstaben zu Silben und ganzen Wörtern

404.10 Deutsch A1.1

09.02.-23.03.11
montags, mittwochs, donnerstags, freitags
8.45.-12.00 Uhr
210,- €/126,- €
BAMF: 100,- €

>vhs-Treffpunkt<

Agnès Marie

Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichtstermin bekannt gegeben.

404.40 Deutsch A2.3

10.01.-09.03.11
montags, mittwochs, freitags
8.45-12.00 Uhr
210,- €/126,- €
BAMF: 100,- €

>vhs-Treffpunkt<

Yusra Muhamed

Schritte plus 4, Kurs- und Arbeitsbuch, ab L. 11
Hueber-Verlag, Best.-Nr. 011914-1

404.50 Deutsch B1.1 - nur für Frauen

21.02.-02.05.11
montags, mittwochs, freitags
8.45.-12.00 Uhr
210,- €/126,- €
BAMF: 100,- €

>vhs-Treffpunkt<

Valentina Lunau

Schritte plus 5, Kurs- und Arbeitsbuch, ab L. 1
Hueber-Verlag, Best.-Nr. 011915-8

404.60 Deutsch B1.2

09.02.-23.03.11
montags, mittwochs, donnerstags, freitags
8.45-12.00 Uhr
210,- €/126,- €
BAMF: 100,- €

>vhs-Treffpunkt<

Marina Badura

Schritte plus 5, Kurs- und Arbeitsbuch, ab L. 4
Hueber-Verlag, Best.-Nr. 011915-8

Deutsch-Test für Zuwanderer			
	404.61	404.62	404.63
Prüfungstermine:	01.04.2011	27.05.2011	08.07.2011
Anmeldeschluss:	24.02.2011	12.04.2011	31.05.2011
Prüfungsgebühr: 100,- € (einmalig gebührenfrei für Teilnehmer an Integrationskursen)			

Die folgenden **Orientierungskurse** für Teilnehmende der Kompetenzstufen A2 und B1 vermitteln grundlegende Kenntnisse in den Bereichen Rechtsordnung, Geschichte und Kultur und ist unverzichtbarer Bestandteil des vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) geförderten Integrationskurses. Gleichzeitig eignen sich die Orientierungskurse zur **Vorbereitung auf den bundesweiten Einbürgerungstest**, der an der Volkshochschule abgelegt werden kann.

404.70 Orientierungskurs

14.03.-06.04.11
montags, mittwochs, freitags
8.45-12.00 Uhr
BAMF: 45,- €

>vhs-Treffpunkt<

Yusra Muhamed

Lehrbuch: Zur Orientierung
Hueber-Verlag, Best.-Nr. 001499-0

404.70A Orientierungskurs

30.05.-22.06.11
montags, mittwochs, donnerstags, freitags
8.45-12.00 Uhr
BAMF: 45,- €

>vhs-Treffpunkt<

Marina Badura

Lehrbuch: Zur Orientierung
Hueber-Verlag, Best.-Nr. 001499-0

Einbürgerungstest		
	404.71	404.72
Prüfungstermine:	08.04.2011	24.06.2011
Anmeldeschluss:	03.03.2011	23.05.2011
Prüfungsgebühr: 25,- €		

Info: Bernd Blauert-Segna (0511) 7307 9708

404.80 **Deutsch B2 - für den Beruf**

09.02.-13.04.11
10x mittwochs
18.15-20.45 Uhr
90,- € /54.- €

>vhs-Treffpunkt<

N.N.

Dieser Kurs bereitet auf fortgeschrittenem Niveau typische Bürosituationen (Empfang, Telefon) vor und trainiert gleichzeitig das Anfertigen unterschiedlicher Texte (Bewerbungen, Beschwerden, Anfragen etc.)

Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Deutsch B2

>vhs-Treffpunkt<

Die folgenden, aufeinander aufbauenden Kurse trainieren auf fortgeschrittenem Niveau die mündliche und schriftliche Kommunikation in allgemeinsprachlichen Situationen.

Anna Fedorova

Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

404.81
08.02.-10.03.11 5x dienstags und 5x donnerstags,
8.45-12.00 Uhr 120,- €/72 €

404.82
15.03.-14.04.11. 5x dienstags und 5x donnerstags,
8.45-12.00 Uhr 120,- €/72 €

404.83
03.05.-07.06.11 5x dienstags und 5x donnerstags,
8.45-12.00 Uhr 120,- €/72 €

P

Goethe-Zertifikat "Deutsch B2"
Prüfungstermin und Anmeldeschluss auf Anfrage
Prüfungsgebühr: 150,- €

740.60 **Wiederholungskurs Englisch**

Montag, 31.01.11 und
Dienstag, 01.02.11
9.00-11.30 Uhr
20,- € inkl.
Unterrichtsmaterial

>vhs-Treffpunkt<

- für Schüler/innen der Klassen 9 & 10

Claudia Kempf-Oldenburg

Dieser Ferienkurs frischt auf kommunikative Weise die korrekte Verwendung der Zeiten und die richtige Anwendung der indirekten Rede auf.

740.61 **Wiederholungskurs Englisch**

Donnerstag, 28.04.11
und Freitag, 29.04.11
9.30-12.00 Uhr
20,- € inkl.
Unterrichtsmaterial

>vhs-Treffpunkt<

- für Schüler/innen der Klassen 9 & 10

N.N.

- Frage- und Verneinungsformen
- Verwendung der Zeiten
- Relativ- und Demonstrativpronomen
- Konditionalsätze

406.10 Englisch A1 - Auffrischung

08.02.-31.05.11
15x dienstags
18.15-19.45 Uhr
63,- €/37,80 €

>vhs-Treffpunkt<

Marina Badura

Lehrbuch: Next A1, ab L. 5
Hueber-Verlag, Best.-Nr. 002931-0

406.20 Englisch A1.5

10.02.-09.06.11
15x donnerstags
18.15-19.45 Uhr
63,- €/37,80 €

>vhs-Treffpunkt<

Carmen Lüning

Lehrbuch: Lift Off 2, ab Lektion 7
Cornelsen, Best.-Nr. 2038-6

Bitte nutzen Sie den kostenlosen **Online-Einstufungstest** unter **www.cornelsen.de/sprachtest**

406.31 Englisch A2.3 - vormittags

16.02.-08.06.11
15x mittwochs
10.30-12.00 Uhr
63,- €/37,80 €

>vhs-Treffpunkt<

Claudia Kempf-Oldenburg

Lehrbuch: A New Start Refresher A2
Cornelsen, Best.-Nr. 6166-3, ab L. 5

406.32 Englisch A2.3

08.02.-31.05.11
15x dienstags
20.00-21.30 Uhr
90,- €/54,- €

>vhs-Treffpunkt<

Marina Badura

Lehrbuch: A New Start Refresher A2
Cornelsen, Best.-Nr. 6166-3, ab L. 8

mindestens 7 Teilnehmende

406.41 Englisch B1 - vormittags

10.02.-09.06.11
15x donnerstags
8.45-10.15 Uhr
63,- €/37,80 €

>vhs-Treffpunkt<

Helle Faßhauer

"Grammar - no problem"
Cornelsen, Best.-Nr. 520624-2

406.42 Lernen mit Muße: Englisch B1.3

08.02.-31.05.11
15x dienstags
10.30-12.00 Uhr
63,- €/37,80 €

>vhs-Treffpunkt<

- vormittags für Seniorinnen und Senioren

Hildegard Ruck

A New Start Refresher B1, ab L. 5
Cornelsen, Best.-Nr. 6175-6

406.43 Englisch B1.3 - vormittags

10.02.-09.06.11
15x donnerstags
10.30-12.00 Uhr
63,- €/37,80 €

>vhs-Treffpunkt<

Lorraine Reich

A New Start Refresher B1, ab L. 6
Cornelsen, Best.-Nr. 6175-6406.41

406.44 Englisch B1

07.02.-30.05.11
15x montags
10.30-12.00 Uhr
63,- €/37,80 €

>vhs-Treffpunkt<

- Auffrischung am Vormittag

Helle Faßhauer

Headway B1 Part One, Lehr- und Arbeitsbuch
Cornelsen, ISBN 978-3-06-804367-7, ab L. 4

Info: Bernd Blauert-Segna (0511) 7307 9708

406.45 Englisch B1

16.02.-08.06.10
15x mittwochs
8.45-10.15 Uhr
63,- €/37,80 €

>vhs-Treffpunkt<

- Auffrischung am Vormittag

Claudia Kempf-Oldenburg

Headway B1 Part One, Lehr- und Arbeitsbuch Cornelsen, ISBN 978-3-06-804367-7, ab L. 6

406.46 Englisch B1 - Konversation und Grammatik

09.02.-01.06.10
15x mittwochs
8.45-10.15 Uhr
63,- €/37,80 €

>vhs-Treffpunkt<

- vormittags

Ursula Grundey-Tobien

Aktuelle Themen und Grammatik nach Absprache

406.50 Englisch B1 - Auffrischung

Bildungsurlaub
Montag, 20.06.11 bis
Freitag, 24.06.11
9.00-16.30 Uhr
120,- €/72,- €

>vhs-Treffpunkt<

Claudia Kempf-Oldenburg

Das Lehrwerk wird zwei Wochen vor Kursbeginn bekannt gegeben.

mindestens 7 Teilnehmende

406.51 Englisch B2 - Konversation und Grammatik

08.02.-31.05.11
15x dienstags
8.45-10.15 Uhr
63,- €/37,80 €

>vhs-Treffpunkt<

- vormittags

Ursula Grundey-Tobien

Aktuelle Themen und Lektüre nach Absprache

P

telc-Certificate in English (B1)
Prüfungstermin und Anmeldeschluss auf Anfrage
Prüfungsgebühr: 110,- €

406.52 Englisch B2 - Konversation

08.02.-31.05.11
15x dienstags
10.30-12.00 Uhr
63,- €/37,80 €

>vhs-Treffpunkt<

- vormittags

Ursula Grundey-Tobien

Aktuelle Themen und Lektüre nach Absprache

406.53 Englisch B2

16.02.-08.06.10
15x mittwochs
20.00-21.30 Uhr
63,- €/37,80 €

>vhs-Treffpunkt<

Claudia Kempf-Oldenburg

Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichtstermin bekannt gegeben.

P

Cambridge First Certificate in English (B2)
schriftl. Prüfungstermin: 11.06.2011
Anmeldeschluss: 15.03.2011
Prüfungsgebühr: 165,- €

406.54 Englisch C1 - Advanced Conversation

09.02.-01.06.10
15x mittwochs
10.30-12.00 Uhr
63,- €/37,80 €

>vhs-Treffpunkt<

- vormittags

Lorraine Reich

Aktuelle Themen und Lektüre nach Absprache

406.55 Englisch C1 - Advanced Learners

16.02.-08.06.10
15x mittwochs
18.15-19.45 Uhr
63,- €/37,80 €

>vhs-Treffpunkt<

Claudia Kempf-Oldenburg

Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichtstermin bekannt gegeben.

406.73 Very British! - Folk Songs, Tunes and Comedy

Freitag, 21.01.11
19.00 Uhr
8,- €
>daunstärs<

Andy Reed (vocals, accordion, guitar)

This show provides a perfect mixture of music, story-telling, traditional culture and contemporary humour.

In his own special and inimitable way Andy Reed performs songs, tunes and anecdotes from England, Scotland and Ireland.

Enjoy the irresistible British culture, the spoken English language (no spelling problems), typical English humour and plenty of opportunity to join in with the songs! Sit back, relax and think of Britain - it's Great. For more Information: **www.absolutelyenglish.de**

406.60 Englisch B1 - for Business

05.03.-26.03.11
4x samstags
9.30-12.45 Uhr
48,- €/28,80 €
>vhs-Treffpunkt<

Julie Ann Ebeling

Das Lehrwerk wird am ersten Kurstag bekannt gegeben

mindestens 7 Teilnehmende

Maßgeschneiderte Englischkurse für Ihren Betrieb
Auf Wunsch führt die Volkshochschule für Firmen und andere Institutionen terminlich und inhaltlich "maßgeschneiderte" Kurse oder Seminare durch. In den mit * gekennzeichneten Bereichen besteht die Möglichkeit zum Ablegen einer international anerkannten, **berufsbezogenen** Prüfung. Wir beraten Sie gern.

English for Business*
English for Technical Purposes *
English for Medical Purposes
English for International Trade and Transport
English for Meetings and Conferences
Product and Company Presentation
Telephoning
Business Correspondence
English for the Hotel and Catering Industry*

Bitte nutzen Sie den kostenlosen **Online-Einstufungstest** unter **www.cornelsen.de/sprachtest**

Info: Bernd Blauert-Segna (0511) 7307 9708

408.10 Französisch A1 - für die Reise

Wochenendseminar
Freitag, 27.05.11
17.45-21.00 Uhr
Samstag, 28.05.11
9.30-17.00 Uhr
37,50 €/23,10 € inkl. Unterrichtsmaterial

>Bildungszentrum Eichenpark<

Agnès Marie

Teilnehmende ohne Vorkenntnisse üben in diesem Seminar typische Reisesituationen (z.B. Begrüßung, im Hotel und im Restaurant, beim Einkauf, am Bahnhof oder am Flughafen) und erfahren außerdem viel Wissenswertes über Land und Leute.

408.20 Französisch A2

08.02.-31.05.11
15x dienstags
20.00-21.30 Uhr
90,- €/54,- €

>vhs-Treffpunkt<

Birgitt Klemp-Raske

On y va! 2, ISBN 978-3-19-003351-5
Hueber-Verlag, ab Lektion 7

mindestens 7 Teilnehmende

408.30 Französisch B2: conversation facile

07.02.-30.05.11
15x montags
18.15-19.45 Uhr
63,- €/37,80 €

>vhs-Treffpunkt<

Agnès Marie

Alltagsthemen im Gespräch, Grammatikwiederholung, einfache Lektüre nach Absprache

408.40 Französisch C1: Konversation und Lektüre

08.02.-31.05.11
15x dienstags
10.00-11.30 Uhr
63,- €/37,80 €

>vhs-Treffpunkt<

Agnès Marie

Alltagsthemen im Gespräch, Lektüre und Chansons nach Absprache

740.80 Wiederholungskurs Französisch

Mittwoch, 27.04. bis
Freitag, 29.04.11
9.30-12.00 Uhr
30,- € inkl. Unterrichtsmaterial

>vhs-Treffpunkt<

- für Schüler/innen der Klassen 9 & 10

Agnès Marie

Dieser Ferienkurs frischt u.a. folgende Themenbereiche auf:

- Verwendung der Zeiten
- Konditionalsätze
- indirekte Rede

P

Diplôme d'Études en Langue Française
Niveaustufen A1-B2
Prüfungstermin: 18.06.2011 -
Anmeldeschluss: 07.04.2011
Prüfungsgebühren siehe Seite 83

409.00 Italienisch A1 - für die Reise

Wochenendseminar
Freitag, 13.05.11
17.45-21.00 Uhr
Samstag, 14.05.11
9.30-17.00 Uhr
37,50 €/23,10 € inkl. Unterrichtsmaterial

>Bildungszentrum Eichenpark<

Veronica Pelizza

Teilnehmende ohne Vorkenntnisse üben in diesem Seminar typische Reisesituationen (z.B. Begrüßung, im Hotel und im Restaurant, beim Einkauf, am Bahnhof oder am Flughafen) und erfahren außerdem viel Wissenswertes über Land und Leute.

409.10 Italienisch A1.2

10.02.-09.06.11
15x donnerstags
18.15-19.45 Uhr
63,- €/37,80 €

>vhs-Treffpunkt<

Veronica Pelizza

Allegro A1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L. 4
Klett-Verlag, Best.-Nr. 525 580-7

409.15 Italienisch A1.4

09.02.-01.06.11
15x mittwochs
19.00-20.30 Uhr
90,- €/54,- €

>vhs-Treffpunkt<

Veronica Pelizza

Allegro 1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L. 10
Klett-Verlag, Best.-Nr. 525 565-4

mindestens 7 Teilnehmende

409.20 Italienisch A2

07.02.-30.05.11
15x montags
8.30-10.00 Uhr
90,- €/54,- €

>vhs-Treffpunkt<

- Auffrischung am Vormittag

Sabrina Regazzo-Thoms

Allegro 2, Lehr- und Arbeitsbuch
Klett-Verlag, Best.-Nr. 525 558-9
zusätzliche Lektüre nach Absprache

mindestens 7 Teilnehmende

409.30 Italienisch B1 - Auffrischung

07.02.-30.05.11
15x montags
18.15-19.45 Uhr
90,- €/54,- €

>vhs-Treffpunkt<

Petra Gentili

Azzurro più, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L. 6
Klett-Verlag, Best.-Nr. 525 532-6
zusätzliche Lektüre nach Absprache

mindestens 7 Teilnehmende

P

telc-Certificato Italiano (B1)
Prüfungstermin und Anmeldeschluss auf Anfrage
Prüfungsgebühr: 110,- €

Info: Bernd Blauert-Segna (0511) 7307 9708

422.00 Spanisch A1.1

Bildungsurlaub
Montag, 24.01.11 bis Freitag, 28.01.11
9.00-16.30 Uhr
120,- €/72,- €

>vhs-Treffpunkt<

Leticia Lampe

Das Lehrwerk wird 10 Tage vor Kursbeginn bekannt gegeben

mindestens 7 Teilnehmende

422.05 Spanisch A1.1

Bildungsurlaub
Montag, 20.06.11 bis Freitag, 24.06.11
9.00-16.30 Uhr
120,- €/72,- €

>vhs-Treffpunkt<

Leticia Lampe

Das Lehrwerk wird 10 Tage vor Kursbeginn bekannt gegeben

mindestens 7 Teilnehmende

422.10 Spanisch A1 - für die Reise

Wochenendseminar
Freitag, 13.05.11
17.45-21.00 Uhr
Samstag, 14.05.11
9.30-17.00 Uhr
37,50 €/23,10 € inkl. Unterrichtsmaterial

>Bildungszentrum Eichenpark<

Leticia Lampe

Teilnehmende ohne Vorkenntnisse üben in diesem Seminar typische Reisesituationen (z.B. Begrüßung, im Hotel und im Restaurant, beim Einkauf, am Bahnhof oder am Flughafen) und erfahren außerdem viel Wissenswertes über Land und Leute.

422.11 Spanisch A1.1

07.02.-30.05.11
15x montags
20.00-21.30 Uhr
63,- €/37,80 €

>vhs-Treffpunkt<

María Gómez Salas

Das Lehrwerk wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

422.12 Spanisch A1.2

07.02.-30.05.11
15x montags
08.45-10.15 Uhr
90,- €/54,- €

>vhs-Treffpunkt<

Maria Rodriguez Bravo

Caminos 1 NEU, Lehr- und Arbeitsbuch Klett-Verlag, Best.-Nr. 514 906-9, ab L. 4

Für mindestens 7 Teilnehmende

422.13 Spanisch A1.2

10.02.-09.06.10
15x donnerstags
20.00-21.30 Uhr
63,- €/37,80 €

>vhs-Treffpunkt<

Leticia Lampe

Caminos 1 NEU, Lehr- und Arbeitsbuch Klett-Verlag, Best.-Nr. 514 906-9, ab L. 3

422.14 Spanisch A1.4

08.02.-31.05.11
15x dienstags
18.15-19.45 Uhr
90,- €/54,- €

>vhs-Treffpunkt<

Dr. Gabriela Straetger

Caminos 1 NEU, Lehr- und Arbeitsbuch Klett-Verlag, Best.-Nr. 514 906-9, ab L. 11

mindestens 7 Teilnehmende

422.21 Spanisch A2.1

08.02.-31.05.11
15x dienstags
20.00-21.30 Uhr
90,- €/54,- €

>vhs-Treffpunkt<

María Gómez Salas

Caminos 2 NEU, Lehr- und Arbeitsbuch
Klett-Verlag, Best.-Nr. 514 921-2, ab L. 1

mindestens 7 Teilnehmende

422.22 Spanisch A2 - Auffrischung

10.02.-09.06.11
15x donnerstags
10.30-12.00 Uhr
63,- €/37,80 €

>vhs-Treffpunkt<

Leticia Lampe

Das Lehrwerk wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

422.30 Spanisch B1 - Auffrischung

07.02.-30.05.11
15x montags
10.30-12.00 Uhr
63,- €/37,80 €

>vhs-Treffpunkt<

Leticia Lampe

Caminos 3, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L. 6
Klett-Verlag, Best.-Nr. 514 921-2

P

telc-Certificado de Español (B1)
Prüfungstermin und Anmeldeschluss
auf Anfrage
Prüfungsgebühr: 110,- €

422.40 Bienvenido a Argentina

Diavortrag in
spanischer Sprache
Mittwoch, 25.05.11
19.00 Uhr
6,- €

>vhs-Treffpunkt<

María Gómez Salas

Argentinien ist das zweitgrößte Land Südamerikas. Mit einer Nord-Süd-Ausdehnung von fast 3.700 km erstreckt sich Argentinien von subtropischen Regenwäldern über die weiten Ebenen der Pampas bis zu den vergletscherten Bergen Patagoniens. Die Westgrenze bilden die Anden mit dem höchsten Berg Südamerikas, dem fast 7.000 m hohen Aconcagua.

An Argentiniens Nationalfeiertag, dem "Tag der Revolution", führt Sie die Argentinierin María Gómez Salas in einfachem Spanisch durch die moderne Hauptstadt Buenos Aires und zu den traditionsbewussten Gauchos in der Pampa.

Außerdem erleben Sie, was die Argentinier besonders begeistert: Fußball und der Tango Argentino.

422.41 Spanisch B2

10.02.-09.06.11
15x donnerstags
18.15-19.45 Uhr
90,- €/54,- €

>vhs-Treffpunkt<

Leticia Lampe

Lehrbuch: Avenida, ab L. 5
Klett-Verlag, Best.-Nr. 514 960-1

mindestens 7 Teilnehmende

422.42 Spanisch B2 - Konversation

07.02.-30.05.11
15x montags
18.00-19.30 Uhr
90,- €/54,- €

>vhs-Treffpunkt<

Dr. Gabriela Straetger

Tratamos temas actuales, dado el caso con nativos hispanoamericanos.

mindestens 7 Teilnehmende

Info: Bernd Blauert-Segna (0511) 7307 9708

403.10 Dänisch A1.4

08.02.-31.05.11
15x dienstags
18.15-19.45 Uhr
90,- €/54,- €

>vhs-Treffpunkt<

Helle Faßhauer

Lehrwerk: Vi snakkes ved!, ab L. 9
Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber-Verlag

mindestens 7 Teilnehmende

403.20 Dänisch A1.5

09.02.-01.06.11
15x mittwochs
18.15-19.45 Uhr
90,- €/54,- €

>vhs-Treffpunkt<

Helle Faßhauer

Lehrwerk: Vi snakkes ved!, ab L. 18
Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber-Verlag

mindestens 7 Teilnehmende

403.30 Dänisch B2 - Konversation

07.02.-16.05.11
13x montags
20.00-21.30 Uhr
54,60 €/32,80 €

>vhs-Treffpunkt<

Else Mikkelsen-Rech

Vi har læst Danmarks Historie og ved nu meget om Danmark! Vi vil i det ny år begynde på en ny bog, Av, min Arm!, som omfatter tekst, grammatik og øvelser for at opfriske det lærte.

419.00 Russisch A1 - für die Reise

Wochenendseminar
Freitag, 20.05.11
17.45-21.00 Uhr
Samstag, 21.05.11
9.30-17.00 Uhr
37,50 €/23,10 € inkl. Unterrichtsmaterial

>Bildungszentrum Eichenpark<

Marina Badura

Teilnehmende ohne Vorkenntnisse üben in diesem Seminar typische Reisesituationen (z.B. Begrüßung, im Hotel und im Restaurant, beim Einkauf, am Bahnhof oder am Flughafen) und erfahren außerdem viel Wissenswertes über Land und Leute.

419.10 Russisch A1.2

09.02.-01.06.11
15x mittwochs
18.00-19.30 Uhr
90,- €/54,- €

>vhs-Treffpunkt<

Ursula Vöckler

Kljutschi 1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L. 3
Hueber, Best.-Nr. 004471-9 & 014472-6

mindestens 7 Teilnehmende

419.20 Russisch A2

10.02.-09.06.11
15x donnerstags
18.15-19.45 Uhr
90,- €/54,- €

>vhs-Treffpunkt<

Ursula Vöckler

Kljutschi 2, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L. 1
Hueber, Best.-Nr. 004472-6 & 014472-3

mindestens 7 Teilnehmende

419.30 Russisch B1

07.02.-30.05.11
15x montags
18.00-19.30 Uhr
90,- €/54,- €

>vhs-Treffpunkt<

Ursula Vöckler

"W Puti", Schülerbuch, ab L. 1
Klett, Best.-Nr. 515 600-5

P **telc-Zertifikat Russisch B1**
Prüfungstermin und Anmeldeschluss auf Anfrage
Prüfungsgebühr: 110,- €

Polnisch-Intensivkurse in Krakau
Information und Anmeldung: www.polnischkurse.org

424.00 Türkisch A1 - für die Reise

Wochenendseminar
Freitag, 08.04.11
17.45-21.00 Uhr
Samstag, 09.04.11
9.30-17.00 Uhr
37,50 €/23,10 € inkl. Unterrichtsmaterial

>Bildungszentrum Eichenpark<

Hava Borgmann

Teilnehmende ohne Vorkenntnisse üben in diesem Seminar typische Reisesituationen (z.B. Begrüßung, im Hotel und im Restaurant, beim Einkauf, am Bahnhof oder am Flughafen) und erfahren außerdem viel Wissenswertes über Land und Leute.

424.10 Türkisch A1.2

08.02.-31.05.11
15x dienstags
18.15-19.45 Uhr
90,- €/54,- €

>vhs-Treffpunkt<

Hava Borgmann

Güle güle, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L. 6
Hueber, Best.-Nr. 005234-9 und 015234-6

mindestens 7 Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

IWiN- Förderung

- Finanzielle Förderung der beruflichen Weiterbildung von Beschäftigten in kleinen und mittleren Unternehmen

Individuelle Weiterbildung in Niedersachsen (kurz: IWiN), so heißt das Förderprogramm, nach dem das Land Niedersachsen die berufliche Weiterbildung von einzelnen Beschäftigten (und je nach der Beschäftigtenzahl auch von Betriebsinhabern und - inhaberinnen) in kleinen und mittleren Betrieben fördert.

Was und Wer wird gefördert?
Gefördert wird die berufliche Weiterbildung von einzelnen Beschäftigten in kleinen und mittleren Unternehmen (KMU) mit weniger als 250 Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen. Eine Förderung von Betriebsinhabern und - inhaberinnen ist zudem bis zu einer Unternehmensgröße von bis zu 50 Beschäftigten möglich. Ein-Personen-Unternehmen werden auch gefördert.

Wie hoch ist die Förderung?
Die Förderung erfolgt als Zuschuss zu den Kosten der Weiterbildung bis maximal 2.000 € je Unternehmen und Kalenderjahr. Gefördert werden die tatsächlichen Ausgaben für die Weiterbildung bis zu einer Höhe von 20,00 € pro Stunde und Teilnehmer/Teilnehmerinnen. Über die Höhe der Förderung entscheidet die regionale Anlaufstelle auf der Grundlage des Antrages.

Bei welcher Regionalen Anlaufstelle ist der Förderantrag zu stellen?
Für unseren Regionalen Teil des Zielgebietes ("RWB") ist der Antrag je nach Zugehörigkeit des Unternehmens bei der

Handwerkskammer Hannover
Förderungs- und Bildungszentrum
Seeweg 4
30827 Garbsen
Kontakt: Fred Luszick, Telefon (05131) 7007-771, Fax (05131) 7007-750, **f.luszick@fbz-garbsen.de**

oder der

IHK Projekte Hannover GmbH
Schiffgraben 49
30175 Hannover
Kontakt: Christine Vogel, Telefon (0511) 3107-275, Fax (0511) 3107-362, **iwin@hannover.ihk.de**

zu stellen. Freiberufler, Ärzte, Pflegedienste etc., die nicht bei der HWK oder IHK in der Handwerksrolle oder in das Handelsregister eingetragen sind, wenden sich wahlweise an eine der beiden Kammern. Sie können zusätzliche Informationen und das Antragsformular auch unter den bei den Kammeradressen genannten Mailadressen beziehungsweise unter **www.iwin-niedersachsen.de** abrufen.

Welche Veranstaltungen der Volkshochschule sind förderungsfähig?
Zu den förderungsfähigen Veranstaltungen gehören beispielsweise: Sprachkurse, diverse EDV-Kurse (ausgenommen allgemeine EDV-Grundkenntnisse) und Seminare, die Sozial- und Fachkompetenz vermitteln.
Im Programmheft erkennen Sie förderungsfähige Veranstaltungen am Logo "Europa fördert Niedersachsen".

Was ist zu beachten?
Der Antrag ist durch das Unternehmen für jeden Beschäftigten einzeln oder vor Beginn der Weiterbildungsmaßnahme bei nur einer der Regionalen Anlaufstellen (IHK oder HWK) zu stellen. Das Unternehmen muss seinen Status als KMU beziehungsweise Klein- oder Kleinstunternehmen bei der Antragstellung bestätigen.

Info: Volker Seemann (0511) 7307 9707

509.14 Fit für Leitungsaufgaben

Lehrgang
Beginn: Frühjahr 2011

- ein Lehrgang für Frauen

Frauen verfügen über herausragende Kompetenzen im Bereich Führung und Leitung - und sind doch nach wie vor in Führungspositionen unterrepräsentiert.

Hier setzt das Konzept unserer Fortbildung an: Frauen werden angeregt, ihre Kompetenzen zu erweitern, sich strategisch zu verhalten, Karrierehindernisse zu reflektieren und zu beseitigen und sich für eine bessere Positionierung in ihrem Berufsumfeld einzusetzen. Durch die theoretische und praktische Bearbeitung von Themen, die relevant für Leitungsaufgaben sind, entwickeln Frauen Führungs- und Leitungsqualitäten, die ihre Chancen im Unternehmen verbessern können.

Zielgruppe:
Diese berufsbegleitende Fortbildung richtet sich an Frauen aus kleinen und mittleren Betrieben sowie Klein(st)unternehmerinnen, Frauen aus dem öffentlichen Dienst und Non-Profit-Unternehmen, Frauen aus der Wirtschaft sowie an Frauen, die sich für leitende und führende Aufgaben qualifizieren wollen.

Weiterbildungsziel:
Der Lehrgang soll Frauen unterschiedlicher Berufsgruppen stärken und ermutigen, sich für Führungs- und Leitungspositionen zu bewerben oder sich darin zu behaupten.

! **IWiN- Förderung** (Individuelle Weiterbildung in Niedersachsen)
- Finanzielle Förderung der beruflichen Weiterbildung von Beschäftigten in kleinen und mittleren Unternehmen
Die genauen Bedingungen und Ansprechpartner für die Beantragung von Fördermitteln finden Sie nebenstehend.

Module:
- Zeit- und Selbstmanagement
- Rhetorik - souveränes Auftreten
- Gesprächs- und Verhandlungsführung, Argumentieren
- Präsentation- und Selbstmarketing
- Werbung, Marketing, Akquise, Texten für das Marketing
- Erfolgreiche Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
- Führung: Modelle, Stile, Profil einer Führungskraft
- Die Führungskraft als Coach, Organisationsentwicklung
- Personal- und Teamentwicklung, Ausbildung und Förderung
- Mitarbeitergespräche führen
- Konflikt- und Beschwerdemanagement
- Kollegiale Beratung
- Besprechungen, Teamsitzungen und Workshops moderieren
- Steuern, Rechnungswesen und Controlling
- Arbeitsrecht, Rechtsformen, BWL-Grundlagen

Kosten:
Die Lehrgangskosten betragen 4.200,00 €. Eine Ratenzahlung ist möglich.

Weitere Infos und die speziellen Anmeldeunterlagen erhalten Sie unter 0511.7307 9707 oder seemann@vhs-langenhagen.de

Info: Volker Seemann (0511) 7307 9707

509.01 Reden - Argumentieren - Diskutieren

Rhetorik und Kommunikation

Bildungsurlaub
Montag, 11.04.11 bis Freitag, 15.04.11
jeweils 09.00-16.30 Uhr
161,- €/97,- €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Europa fördert Niedersachsen

Gabriele-Regina Thomas

Einen erheblichen Teil unserer Lebenszeit verbringen wir im Gespräch mit anderen. Trotzdem wird eine Verständigung in der Familie, am Arbeitsplatz, in der öffentlichen Interessenvertretung häufig erschwert durch sprachliche Unzulänglichkeiten, Missverständnisse, Hemmungen oder Ängste.
Inhalte dieses Seminars sind u.a. eine praktische Einführung in sachgerechte Rede- und Argumentationsformen sowie angemessenes Diskussionsverhalten.
Schwerpunkte sind theoretische Grundlagen von Kommunikationsprozessen und deren Störungen, die Analyse von körpersprachlichen Signalen und die Bewältigung von Redeängsten. Rede-, Artikulations- und Argumentationstechniken werden ausführlich behandelt. Ziele, Regeln und Klippen in Diskussionen und Gesprächen werden ebenfalls thematisiert. Vielfältige praktische Übungen sind Bestandteil dieser Bildungswoche.

509.02 Selbstsicher auftreten

- mit Körpersprache und Worten souverän überzeugen

Wochenendseminar
Freitag, 11.03.11
18.00-22.00 Uhr
Samstag, 12.03.11
9.30-17.00 Uhr
40,- €/24,40 €
maximal 15 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Iris Kadenbach, Kadenbach Coaching

Der erste Eindruck steht, der letzte Eindruck bleibt!

Auftreten, Kleidung, Körpersprache, Verhaltens- und Benimmregeln sowie rhetorische Mittel und Argumentationsweise entscheiden, wie Sie auf andere wirken. In diesem Seminar werden Ihnen die Grundregeln für souveränes Auftreten in der Öffentlichkeit und im Berufsalltag vermittelt. Welches Verhalten gilt als selbstbewusst und woran erkenne ich Unsicherheiten, auch wenn das Signal noch so unscheinbar ist? Wie kann ich bei anderen und bei mir selbst darauf bewußt reagieren? Schon mit der Beachtung einfacher Regeln und gezieltem Verhalten können Sie nach außen ein souveränes Bild vermitteln und Ihre Wirkung auf andere in der Öffentlichkeit und im beruflichen Alltag verbessern.

304.01 Sei nicht nett - sei echt

Dienstag, 17.05.11
19.30-21.45 Uhr
8,50 €
maximal 25 TN

>Treffpunkt<

- Gewaltfreie Kommunikation als entscheidender Gesundheitsfaktor

Dr. med. Ingfried Hobert

Wenn wir unmittelbar wahrnehmen und ausdrücken, was uns bewegt, finden wir Zugang zu unseren Gefühlen und Bedürfnissen. So fällt es uns leichter, uns selbst und unseren Mitmenschen authentisch und mitfühlend zu begegnen.

Unbewusste Reaktionsmuster lassen sich transformieren, indem wir die dahinter liegenden Bedürfnisse würdigen.
Dr. Hobert zeigt in diesem Vortrag, wie es gelingen kann, mit authentischer Präsenz zu einem leichteren, lebendigen und gesunden Handeln zu finden.

Info: Volker Seemann (0511) 7307 9707

509.03 Geschickt kontern, spontan reagieren

Wochenendseminar
Freitag, 06.05.11
18.00-22.00 Uhr
Samstag, 07.05.11
9.30-17.00 Uhr
40,- €/24,40 €
maximal 15 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Iris Kadenbach

Ein Angriff mit Worten kann genau so verletzen wie ein Schlag ins Gesicht. Viele Menschen reagieren auf verbale Angriffe unangemessen heftig, ringen nach passenden Worten oder reagieren unsachlich, wodurch die Situation unnötig eskaliert.
Ziel des Seminars ist es, sich in solchen Situationen souverän zu behaupten und Strategien kennen zu lernen, mit denen Sie verbal reagieren können.
Mit einfachen Übungen, klaren "Spielregeln" und gezieltem Verhalten lernen Sie, gelassen zu bleiben sowie spontan und geschickt zu kontern.
Sie lernen Provokationen positiv umzudeuten, Ihre Gedanken in eine klare, aktive Sprache zu fassen und trainieren Reaktionsstrategien auf unfaire Angriffe, Störungen und Killerphrasen. Lernen Sie kreative Methoden kennen, um Angreifer mit Ihrer Reaktion zu überraschen!

Bitte lassen Sie sich beraten, wenn Sie Fragen zu VHS - Angeboten haben!
Die zuständigen Programmbereichsleitungen sind mit ihren Rufnummern jeweils am Fuß der entsprechenden Seite genannt.

509.04 Selbstmarketing

Kommunikation und Marketing in eigener Sache

Beginn: 02.05.11
3x montags
17.45-21.00 Uhr
57,60 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

NEU

Christine Stichternath

Viele haben eine zündende Geschäftsidee, sind gut qualifiziert und dennoch auf Arbeitssuche oder versuchen bereits, sich am Markt zu platzieren. Oft scheitert es jedoch an der effizienten Werbung in eigener Sache. Wie kommuniziere ich erfolgreich meine Kompetenzen bzw. meine Geschäftsidee und knüpfe berufliche Verbindungen?

An diesem Wochenende wollen wir die Kommunikation über das eigene berufliche Können und Konzept trainieren. Wir erarbeiten Strategien beruflicher Erfolgs-Optimierung durch wirkungsvolles Kommunizieren, einen selbstbewussten, ganzheitlichen Auftritt sowie prägnantes Marketing für das eigene Berufsprofil. Effektive sprachliche Eigen-Profil-Erstellung und eine einsetzbare Werbe-Strategie werden im Mittelpunkt der Veranstaltung stehen.

Dieses Seminar wendet sich bewusst an berufliche Neu- und Wiedereinsteiger/innen, Arbeitssuchende sowie Freiberufler/innen und Selbstständige in der Anfangsphase. Es beinhaltet keine Themen wie betriebswirtschaftliche Konzepte, Existenzgründer-Darlehen etc.

509.05 Mein "Nein" - respektvoll aber entschieden!

Angemessenes Nein-Sagen

Samstag, 18.06.11
9.30-17.45 Uhr
43,20 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

NEU

Christine Stichternath

Vielen Menschen fällt es schwer, Aufforderungen, Bitten oder Anforderungen klar aber respektvoll abzuschlagen. Sehr oft tun wir Dinge, obwohl wir sie gar nicht wollen, um einen anderen Menschen nicht zu verletzen oder uns unbeliebt zu machen. Sich abzugrenzen gehört zu den schwierigsten Aufgaben. Mit innerem Unwillen übernommene Gefälligkeiten, eigene Überforderung oder ein schlechtes zwischenmenschliches Klima durch ein schroffes Nein sind die Folge. Beruf und Privatleben leiden darunter nur zu oft.

Wertschätzend Nein zu sagen kann man lernen. Die Kunst, sein Nein respektvoll aber bestimmt durchzusetzen ohne dabei zu verletzen, wollen wir in diesem Seminar üben. Dafür werden wir an der eigenen inneren Haltung arbeiten, sprachlich geschickt argumentieren und den Mut zum Dissens ein wenig erweitern. In praktischen Übungen werden wir so fit für ein respektvolles aber ehrliches Nein.

Ganzheitliches Gedächtnistraining für Berufstätige 50+
Veranst.-Nr. 305.03, s. S. 64

509.06 Konflikte anders lösen, aber wie?...

... durch Mediation!

Donnerstag, 26.05.11
17.45-21.00 Uhr
17,- €/10,60 €
maximal 15 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Antonia Heinrich

Welche Konfliktlösungsmöglichkeiten gibt es grundsätzlich?
Wie beeinflußt Kommunikation die Konfliktklärung?
Wie kann ich meinen Anteil am Konflikt wahrnehmen?

All diese Fragen - aber auch solche, die Sie zur Konfliktklärung mitbringen - sollen an diesem Abend besprochen werden.

Zielsetzung ist es, anhand von theoretischen Einführungen und Übungen das eigene Konflikt- und Kommunikationsverhalten zu reflektieren und die Grundregeln einer wertschätzenden Kommunikation kennen zu lernen. Die Bedeutung der Interessensklärung als Chance zur Konfliktlösung wird gezeigt. So erhalten Sie Ein- und Ausblicke in Verhaltens- und Kommunikationsweisen, die beziehungsfördernd sind.

509.07 Mediation

- ein alternatives Konfliktlösungsverfahren!

Samstag, 28.05.11
09.30-12.45 Uhr
17,- €/10,60 €
maximal 15 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Antonia Heinrich

Was bedeutet in diesem Zusammenhang alternativ?
Was ist die Alternative zu schimpfen, streiten, schweigen und resignieren?

An diesem Vormittag können Sie die Voraussetzungen, Möglichkeiten und Chancen von Mediation kennenlernen. Denn mit Mediation ist es möglich, Konflikte wirklich in gegenseitigem Einvernehmen zu lösen, miteinander zu reden und auch gehört zu werden, unter Berücksichtigung der jeweiligen Interessen. So kann gemeinsam eine zukunftsfähige Lösung vereinbart werden. Also eine echte Alternative!

Info: Volker Seemann (0511) 7307 9707

ALT HILFT JUNG — WIRTSCHAFTS-SENIOREN HANNOVER E.V.

Seminare zur Existenzgründung

Existenzgründung als "Unternehmer/ in" ist ein Schritt, der das Wissen um wichtige Fakten und Zusammenhänge erfordert. In diesem Seminar in Zusammenarbeit mit **"Alt hilft Jung" - Wirtschaftssenioren Hannover e.V.** werden erfahrene Senioren, ehemalige Unternehmer und Führungskräfte aus Industrie, Handel und Handwerk folgende Themen behandeln:

509.08 Selbstständig machen - aber wie?

- **Knowhow zur Existenzgründung**

Wochenendseminar
Freitag, 06.05.11
17.45-21.45 Uhr
Samstag, 07.05.11
9.30-17.00 Uhr
53,- €/32,20 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Friedrich Westphal und Dozententeam

Wissenswertes rund um die Existenzgründung:

- persönliche und fachliche Anforderungen an Existenzgründer/innen
- Unternehmensformen, Gründungsformalitäten, Rechtsgrundlagen von Geschäftsvorgängen
- Erarbeitung eines Gründungskonzeptes / Business-Plans
- Ermittlung des Kapitalbedarfs, Finanzierung und Finanzierungshilfen
- Buchführung, Kostenrechnung und Kalkulation
- Marketing und Werbemittel, Versicherungen

509.09 Buchhaltung und Steuern

- **was Existenzgründer wissen sollten**

Aufbauseminar
Donnerstag, 12.05.11
17.45-21.45 Uhr
21,- €/13,- €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Friedrich Westphal und Dozententeam

Grundsätze und Organisation der Buchführung:

- Buchführungs-Arten und -Pflichten: Einnahmeüberschuss-Rechnung, doppelte Buchführung
- Klärung von Fachbegriffen: Inventur, Inventar, AfA, GWG, BGA, GoB, Bilanz und GuV
- Einkommens-Steuer: Die Einkunfts-Arten, Umsatz-Steuer, Mehrwertsteuer
- Lesen und Verstehen der BWA: Betriebswirtschaftliche Auswertungen

Voraussetzung ist eine vorherige Teilnahme an der Veranstaltung 509.08.

Bitte lassen Sie sich beraten, wenn Sie Fragen zu VHS - Angeboten haben!
Die zuständigen Programmbereichsleitungen sind mit ihren Rufnummern jeweils am Fuß der entsprechenden Seite genannt.

100.40 Inklusive Erziehung und Bildung in der Kindertagesstätte

Vortrag und Gespräch
Donnerstag, 23.06.11
19.30 Uhr
keine Gebühr

>daunstärs<

Prof. Dr. Dr. Ferdinand Klein

Die UN-Behindertenrechtskonvention von 2006 ist ein weltweiter Meilenstein zur Stärkung der Rechte der Menschen mit Behinderung. Seit März 2009 ist die Konvention in deutsches Recht umzusetzen. Sie stellt einen verbindlichen Handlungsrahmen für die Arbeit in Kindertagesstätten dar.

Die Konvention stattet die Eltern mit Rechten für ihr Kind aus und fordert die kommunale Bildungs- und Sozialpolitik heraus, sich den neuen Aufgaben zu stellen und die Bedingungen für die Realisierung der Idee der Inklusion zu schaffen. Die Leitung und das Team einer jeden Kita hat nun die anspruchsvolle Aufgabe, bei der gemeinsamen Erziehung und Bildung das Wohlbefinden von Kindern so zu stärken, dass sich jedes Kind zu einem beziehungsfähigen, lern-, spiel- und arbeitsfähigen Menschen entwickeln kann.

Wie das gelingen kann, wird an diesem Abend mit allen Interessierten Kita-Fachkräften, Lehrerinnen und Lehrern an Schulen, Eltern und weiteren Interessierten diskutiert.

Prof. Dr. Dr. phil. Ferdinand Klein war Lehrer, Heil- und Sonderpädagoge sowie Rektor der Erlanger Lebenshilfeeinrichtung für Menschen mit Behinderung. Später wirkte er als Professor für Heil- und Sonderpädagogik an verschiedenen Universitäten in Deutschland und in Ungarn. Sein heilpädagogisches Werk und Bemühen um den Ost-West-Dialog wurde durch die Verleihung des Titels Doctor et Professor Honoris Causa gewürdigt.

In Integrationsprojekten erforschte er die Bedingungen der inklusiven Erziehung behinderter und nichtbehinderter Kinder im Elementarbereich und in der Grundschule. Im Zentrum seiner Heilpädagogik steht die Praxis. Als Autor zahlreicher Fachveröffentlichungen und Monografien zeigt er Wege der Inklusion auf.

Info: Susanne Braun (0511) 7307 9709

100.41 Pädagogische Arbeit mit Jungen in der Kindertagesstätte

Freitag, 06.05.11
9.00-16.00 Uhr
40,80 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Ralf Brester

Die tägliche Arbeit mit Jungen stellt Erzieherinnen und Erzieher immer wieder vor Herausforderungen:

Jungen sorgen für Aufmerksamkeit. Sie sind anders als Mädchen - oft lauter, mehr in Bewegung und streiten aggressiver. Andere ziehen sich in sich zurück, sind still und angepasst.

Was ist los mit den Jungen? Sie wollen cool sein, anerkannt werden in ihrer Gruppe und irgendwann mal ‚richtige' Männer sein. Das ist nicht so leicht.

Mit welchen besonderen Schwierigkeiten müssen Jungen beim Heranwachsen klar kommen?
Wie können Jungen gefördert werden?

Um diese und um Ihre Fragen soll es während der Fortbildung gehen. Der erste Teil führt in das oben beschriebene Thema ein. Im zweiten Teil geht es um den Bezug zum Arbeitsalltag.

Erfahrungen und konkrete Fragen der Teilnehmenden werden einbezogen, so dass ein lebendiger und praxisnaher Austausch entstehen kann.

100.42 I`ve got rhythm ...

Samstag, 22.01.11
9.30-13.45 Uhr
25,50 €
maximal 15 TN

>vhs-Treffpunkt<

- Rhythmus und Bewegung in Kitas

Iris Struckmann

Überall in uns und um uns pulsiert das Leben in und mit unterschiedlichen Rhythmen.

In der Musik ist der Rhythmus die treibende Kraft, die uns zum Trommeln und Tanzen animiert.

Auch die Sprache spielt dabei eine große Rolle. Mit Kindern rhythmisch zu arbeiten ist also eine umfassende musikalische Angelegenheit. Durch Tanz und Bewegung, durch Sprechrhythmen und mit Instrumenten wird Rhythmus am eigenen Körper erlebt, erfahren und ausprobiert.

Viele Ideen für die Praxis im Kindergarten werden wir kennen lernen und ausprobieren.

Bitte bewegungsfreundliche Kleidung sowie Trommeln jeglicher Art mitbringen.

vhsConcept - Lehrgänge

vhsConcept ist ein Verbund von 60 Volkshochschulen in Niedersachsen, die nach festgelegten Qualitätsstandards Lehrgänge zur Qualifizierung und Fortbildung in den Bereichen Gesundheit, Bildung und Soziales anbieten. Bei erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie einen qualifizierten Nachweis oder bei prüfungsbezogenen Lehrgängen ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. Die Durchführung der Programme liegt in der Verantwortung der genannten Einrichtung. Hier erhalten Sie auch nähere Informationen.

Eine Übersicht und ausführliche Beschreibung der aufgeführten vhsConcept-Lehrgänge und anderer Lehrgänge im vhs Regionalverbund Hannover finden Sie unter www.vhs-regionalverbund-hannover.de.

Fachwirt/in für Kindertageseinrichtungen (VHS)
Beginn: 18.06.2011, Info-Termin: 24.02.2011
vhs Hannover Land, Friedrich Noack, 05032 9819-86
Beginn: 01.07.2011, Info-Termine: 16.02.2011
VHS Hildesheim, Edda Klukkert, 05066 65993

Integrative Erziehung und Bildung im Kindergarten (VHS)
Beginn: 24.06.2011, Info-Termin: 24.02.2011
vhs Hannover Land, Friedrich Noack, 05032 9819-86

Fachkraft Kleinstkindpädagogik (VHS)
Beginn: 01.04.2011, Info-Termin: 01.03.2011
VHS Hildesheim, Edda Klukkert, 05066 65993
Beginn: 01.04.2011, Info-Termin: 25.02.2011
VHS Calenberger Land, Jutta Sprengel-Steinert, 0511 400498-14
Beginn: 16.05.2011
KVHS Peine, Monika Schweda, 05171 401-3242
Beginn: 20.05.2011, Info-Termin: 24.02.2011
vhs Hannover Land, Friedrich Noack, 05032 9819-86
Beginn: 16.09.2011, Info-Termine: 15.03.2011 und 18.05.2011
VHS Schaumburg, 05721 787-115

Fachkraft für Sprachkompetenzförderung und Sprachentwicklung in der KiTa (VHS)
Beginn: 27.05.2011, Info-Termin: 02.03.2011
vhs Hannover Land, Friedrich Noack, 05032 9819-86

Fachkraft Psychomotorik für Kinder und Jugendliche (VHS)
Beginn: 28.05.2011, Info-Termin: 02.03.2011
vhs Hannover Land, Friedrich Noack, 05032 9819-86
Beginn: 05.11.2011, Info-Termine: 10.05.2011
VHS Hildesheim, Edda Klukkert, 05066 65993

Singen und Musizieren in Kindertageseinrichtungen
Beginn: 13.05.2011, Info-Termin: 14.02.2011
vhs Hannover Land, Friedrich Noack, 05032 9819-86

Systemische/r Familienberater/in (VHS)
Beginn: 18.02.2011, Info-Termin: 24.01.2011
vhs Hannover Land, Angela Pfeiffer, 05032 9819-90
Beginn: 25.02.2011, Info-Termin: 08.02.2011
VHS Calenberger Land, Ruth Schütte, 05041 971468
Beginn: 11.03.2011
KVHS Peine, Monika Schweda, 05171 401-3242
Beginn: Herbst 2011, Info-Termin: 03.05.2011
VHS Schaumburg, 05721 787-115

Systemische/r Familienberater/in (VHS) - Aufbaulehrgang
Beginn: 13.03.2011
KVHS Peine, Monika Schweda, 05171 401-3242
Beginn: Frühjahr 2012
VHS Calenberger Land, Ruth Schütte, 05041 971468

Suchtkrankenhelfer/in (VHS)
Beginn: 05.02.2011
VHS Hannover, Birgit Robel, 0511 168-44703 in Kooperation mit VHS Hildesheim, Edda Klukkert, 05066 65993
Beginn: September 2011
VHS Calenberger Land, Jutta Sprengel-Steinert, 0511 400498-14

Suchtkrankenberater/in (VHS)
Beginn: 12.03.2011
VHS Calenberger Land, Jutta Sprengel-Steinert, 0511 400498-14in Kooperation mit VHS Hannover, Birgit Robel, 0511 168-44703

Gesundheitsberater/in (VHS)
Beginn: 26.02.2011
VHS Hannover, Birgit Robel, 0511 168-44703 in Kooperation mit VHS Hildesheim, Edda Klukkert, 05066 65993

Yogalehrer/in für Kinder und Jugendliche (Grundlehrgang) (VHS)
Beginn: 12.03.2011, Info-Termine: 28.01.2011 und 11.02.2011
VHS Hannover, Birgit Robel, 0511 168-44703 in Kooperation mit VHS Hildesheim, Edda Klukkert, 05066 65993

Pädagogische/r Mitarbeiter/in an Grundschulen (VHS)
Beginn: 05.03.2011
KVHS Peine, Monika Schweda, 05171 401-3242
Beginn: 06.04.2011, Info-Termin: 14.03.2011
VHS Calenberger Land, Jutta Sprengel-Steinert, 0511 400498-14
Beginn: Frühjahr 2011
VHS Hildesheim, Magdalena Zerrath, 05121 9361-921
Beginn: 26.09.2011, Info-Termin: 05.09.2011
vhs Hannover Land, Reinhard Luedtke, 05031 9710-74

509.10 10 Finger „blind“ in 9 Stunden

- Tastschreiben am PC

Wochenendseminar
Freitag, 25.02.11
18.15-21.30 Uhr
Samstag, 26.02.11
10.00-13.15 Uhr
Sonntag, 27.02.11
10.00-13.15 Uhr
63,50 €/49,10 €
Lgh.-Pass: 37,50 €
maximal 14 TN

>vhs-Treffpunkt<

Heidrun Pallagst

10-Finger-Schreiben am PC heute - anders als bisher?

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.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

509.11 10 Finger „blind“ in 9 Stunden

Wochenendseminar
Freitag, 08.04.11
18.15-21.30 Uhr
Samstag, 09.04.11
10.00-13.15 Uhr
Sonntag, 10.04.11
10.00-13.15 Uhr
63,50 €/49,10 €
Lgh.-Pass: 37,50 €
maximal 14 TN

>vhs-Treffpunkt<

- Tastschreiben am PC

Heidrun Pallagst

Weitere Einzelheiten

➨ siehe Veranst. Nr. **509.10**

509.12 10 Finger „blind“ in 9 Stunden

Wochenendseminar
Freitag, 24.06.11
18.15-21.30 Uhr
Samstag, 25.06.11
10.00-13.15 Uhr
Sonntag, 26.06.11
10.00-13.15 Uhr
63,50 €/49,10 €
Lgh.-Pass: 37,50 €
maximal 14 TN

>vhs-Treffpunkt<

- Tastschreiben am PC

Heidrun Pallagst

Weitere Einzelheiten

➨ siehe Veranst. Nr. **509.10**

Finanzbuchhalterin / Finanzbuchhalter VHS

Die Lehrgangskonzeption "Finanzbuchhalter/in (VHS)" wendet sich an Berufstätige und Berufsrückkehrer/-innen aus dem Bereich Wirtschaft und Verwaltung.

Aufbauend auf vorhandenen kaufmännischen Kenntnissen vermittelt sie eine breit angelegte Qualifikation im Bereich des betrieblichen Rechnungswesens. Das Ziel dieses Lehrgangs besteht darin, die Teilnehmenden in die Lage zu versetzen, alle im betrieblichen Rechnungswesen anfallenden Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bestimmungen und Verordnungen zu verarbeiten.

Das Lehrgangssystem setzt sich aus den sechs folgenden Modulen zusammen:

- Grundwissen Recht und Finanzen
- Buchführung
- Bilanzierung
- Kosten- und Leistungsrechnung
- Betriebliches Steuerrecht
- EDV-Finanzbuchhaltung

Wer alle Einzelprüfungen besteht, erhält vom Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. ein Zeugnis mit der Bezeichnung "Finanzbuchhalter/in (VHS)".

Die Gebühr für jede Einzelprüfung beträgt zur Zeit **43,50 €**.
Jede Veranstaltung kann auch von Personen besucht werden, die keine Prüfung anstreben.

509.13 **Finanzbuchhalterin/Finanzbuchhalter VHS:**

Buchführung

Beginn: 16.03.11
15x mittwochs
17.45-21.45 Uhr
196,- €/118,- €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

NEU

N.N.

Dieser Kurs bietet eine Einführung in die Systemlogik der doppelten Buchführung. Vehandelt werden u. a. folgende Themen:
- Notwendigkeit der Buchführung
- Inventar und Bilanz
- Eröffnung und Abschluß von Bestands- und Erfolgskonten
- Buchungen des Materialverbrauchs
- Buchung von Bestandsveränderungen
- Abschreibungen
- Umsatzsteuer
- Privatentnahmen, Neueinlagen

Im Anschluss besteht die Möglichkeit der Teilnahme an einer Klausur im Rahmen des **Finanzbuchhalter/in (VHS).**

Literatur: Schmolke/Deitermann
Industrielles Rechnungswesen

Buchführungs-Kenntnisse sind nicht erforderlich.

Info: Volker Seemann (0511) 7307 9707

Lehrgangssystem
Xpert Europäischer Computer-Pass

“Xpert - Europäischer Computer Pass” ist die Weiterentwicklung des „EDV-Anwender-Pass Wirtschaft und Verwaltung” bzw. des „Computer-Pass Büro und Verwaltung” auf europäischer Ebene. Damit fließen 15 Jahre in erfolgreicher Arbeit gewonnene Erfahrungen in das neue Konzept ein.

Das Lehrgangssystem vermittelt umfassende Kenntnisse und praktische Fertigkeiten mit gängigen Anwenderprogrammen im Office-Bereich. Es besteht aus acht Modulen. Jedes schließt mit einer europaweit einheitlichen Prüfung ab.

Für jede bestandene Prüfung wird ein Zeugnis vergeben.
Nach erfolgreichem Abschluss der zwei Pflichtmodule „Win@Internet”, „Textverarbeitung Basic” sowie einem Wahl-Modul (z.B. Tabellenkalkulation Basics) wird der Abschluss zum **European Computer Passport Xpert** erreicht.

Wenn zwei weitere Module erfolgreich absolviert werden, wird der Abschluss **European Computer Passport Xpert Master** erworben.

Die Prüfungsgebühr pro Modul beträgt zur Zeit **43,50 €**.

Grundlagen der EDV: Win@Internet I

Textverarbeitung Basics

In diesem Lehrgangsmodul werden Kenntnisse über Aufbau, Arbeitsweise, Funktion und Leistungsmerkmale eines gebräuchlichen Textverarbeitungssystems vermittelt. Die Teilnehmer/innen lernen am PC, dieses Programm in der Praxis einzusetzen.

Datenbankanwendung Basics

Kenntnisse über Aufbau, Arbeitsweise, Funktion und Leistungsmerkmale eines typischen Datenbanksystems werden vermittelt.

Tabellenkalkulation Basics

Kenntnisse über Aufbau, Arbeitsweise, Funktion und Leistungsmerkmale eines typischen Kalkulationsprogrammes werden vermittelt.

Textverarbeitung Pro

Es werden Kenntnisse und Fertigkeiten zu folgenden Schwerpunkten vermittelt:

- Dokument- und Formatvorlagen, Textmarken, Fußnoten und Verzeichnisse
- Aufbau von Feldfunktionen und -formaten sowie Formularen und Berechnungen
- Seriendruck-Hauptdokumente mit speziellen Feldfunktionen, Abfragen und Fremdformatdateien
- Funktionsweise von Makros

Präsentation

Im Modul werden mit Hilfe einer modernen Präsentations-Software Kenntnisse und Fertigkeiten zu folgenden Schwerpunkten vermittelt:

- Erstellung von Overhead-Folien, Bildschirmshows, Handouts
- Präsentationsablauf
- wirkungsvoller Farbeinsatz

Win@Internet II

In diesem Modul werden weiterführende Kenntnisse in Windows und dem Internet vermittelt.

Info: Volker Seemann (0511) 7307 9707

501.00 Grundlagen der EDV: Windows 7@Internet I

Beginn: 28.03.11
11x montags
18.15-21.30 Uhr
176,30 €/127,- €
Lgh.-Pass: 63,10 €
maximal 12 TN

Dieses Modul des Computer Pass Xpert kann mit einer europaweit einheitlichen Prüfung abgeschlossen werden.

>vhs-Treffpunkt<

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Wolfram Fabricius

Dieses Modul ist für alle gedacht, die grundlegende, systematische und beruflich verwertbare Kenntnisse über das Betriebssystem Windows 7 und Internetdienstleistungen erwerben wollen.
Inhalte:
- Aufbau und Leistungsmerkmale eines typischen PC-Systems für die Arbeit unter Windows 7
- Bedienung und Konfiguration der Windows-Benutzeroberfläche
- Organisation und Verwaltung von Datenträgern, Ordnern und Dateien
- die Oberfläche der Windows-Anwenderprogramme
- Umgang mit Internet und E-Mail
- Sicherheit und Gefahren im Internet

Freiwilliger Abschluss: Prüfung zum "European Computer Passport Xpert"

501.01 Textverarbeitung Basics - Word 2007

Beginn: 30.03.11
13x mittwochs
17.45-21.00 Uhr
231,10 €/162,50 €
Lgh.-Pass: 69,50 €
maximal 12 TN

Dieses Modul des Computer Pass Xpert kann mit einer europaweit einheitlichen Prüfung abgeschlossen werden.

>Bildungszentrum Eichenpark<

Europa fördert Niedersachsen

Günter Conrad

Der Kurs wendet sich an Interessierte, die für berufliche oder private Zwecke den Umgang mit einem professionellen Textverarbeitungssystem erlernen und eine Prüfung ablegen möchten.
In diesem Modul werden grundlegende Fertigkeiten wie
- Texteingabe und -korrektur
- Zeichen- und Absatzformatierung
- Seitenlayout / Druckausgabe
- Textgestaltung
- Serienbriefe / Tabellen

praxisnah vermittelt.

Freiwilliger Abschluss: Prüfung zum "European Computer Passport Xpert"

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

Info: Volker Seemann (0511) 7307 9707

501.02 Tabellenkalkulation Basics - Excel 2007

Beginn: 31.03.11
13x donnerstags
18.15-21.30 Uhr
231,10 €/162,50 €
Lgh.-Pass: 69,50 €
maximal 12 TN

Dieses Modul des Computer Pass Xpert kann mit einer europaweit einheitlichen Prüfung abgeschlossen werden.

>vhs-Treffpunkt<

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

Europa fördert Niedersachsen

Günter Conrad

Dieser Kurs wendet sich an alle, die Daten tabellarisch oder graphisch aufbereiten und/oder statistische Anwendungen damit durchführen wollen.

Die Teilnehmenden erhalten einen Überblick über Einsatz- und Anwendungsmöglichkeiten und die Funktionsweise von Tabellenkalkulationsprogrammen. Inhalte:
- Prinzipielle Funktionsweise von Tabellenkalkulationsprogrammen und deren Anwendung
- Tabellen erstellen, gestalten, ausdrucken
- einfache und logische Funktionen, verschachtelte Funktionen
- verschiedene Methoden der Verknüpfung
- Umsetzung von Tabellenwerten in Graphiken
- Präsentationsgraphiken erstellen

Freiwilliger Abschluss: Prüfung zum "European Computer Passport Xpert"

NEU

501.03 Präsentation - PowerPoint 2007

Beginn: 30.03.11
8x mittwochs
18.15-21.30 Uhr
149,10 €/106,90 €
Lgh.-Pass: 53,50 €
maximal 12 TN

Dieses Modul des Computer Pass Xpert kann mit einer europaweit einheitlichen Prüfung abgeschlossen werden.

>vhs-Treffpunkt<

Wolfram Fabricius

Dieser Baustein wendet sich an Interessierte, die für berufliche oder private Zwecke den Umgang mit einer professionellen Präsentationssoftware erlernen und eine Prüfung ablegen möchten.

Es werden Kenntnisse und Funktionen zu folgenden Schwerpunkten vermittelt:

- Erstellung von Overhead-Folien, Bildschirmshows, Handouts
- Präsentationsablauf
- Gestaltung von Texten, Bildern, Tabellen
- wirkungsvoller Farbeinsatz

Freiwilliger Abschluss: Prüfung zum "European Computer Passport Xpert Master"

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

XPert am Vormittag

501.04 Grundlagen der EDV: Windows 7@Internet I

28.03.11 - 16.05.11
6x montags und
5x dienstags
9.30-12.45 Uhr
176,30 €/127,- €
Lgh.-Pass: 63,10 €
maximal 12 TN

Dieses Modul des Computer Pass Xpert kann mit einer europaweit einheitlichen Prüfung abgeschlossen werden.

>Bildungszentrum Eichenpark<

Oliver Schlickeisen

Dieses Modul ist für alle gedacht, die grundlegende, systematische und beruflich verwertbare Kenntnisse über das Betriebssystem Windows 7 und Internetdienstleistungen erwerben wollen.
Inhalte:
- Aufbau und Leistungsmerkmale eines typischen PC-Systems für die Arbeit unter Windows 7
- Bedienung und Konfiguration der Windows-Benutzeroberfläche
- Organisation und Verwaltung von Datenträgern, Ordnern und Dateien
- die Oberfläche der Windows-Anwenderprogramme
- Umgang mit Internet und E-Mail
- Sicherheit und Gefahren im Internet

Freiwilliger Abschluss: Prüfung zum "European Computer Passport Xpert"

501.05 Textverarbeitung Basics - Word 2007

17.05.11 - 05.07.11
6x montags und
7x dienstags
9.30-12.45 Uhr
231,10 €/162,50 €
Lgh.-Pass: 69,50 €
maximal 12 TN

Dieses Modul des Computer Pass Xpert kann mit einer europaweit einheitlichen Prüfung abgeschlossen werden.

>Bildungszentrum Eichenpark<

Oliver Schlickeisen

Der Kurs wendet sich an Interessierte, die für berufliche oder private Zwecke den Umgang mit einem professionellen Textverarbeitungssystem erlernen und eine Prüfung ablegen möchten.
In diesem Modul werden grundlegende Fertigkeiten wie
- Texteingabe und -korrektur
- Zeichen- und Absatzformatierung
- Seitenlayout / Druckausgabe
- Textgestaltung
- Serienbriefe / Tabellen

praxisnah vermittelt.

Freiwilliger Abschluss: Prüfung zum "European Computer Passport Xpert"

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

VHS-Computer-Club

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 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 erfahrenes 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.

Kosten:

- einmalige Aufnahmegebühr:	20,00 €	bar oder per Abbuchung
- monatlicher Beitrag für 501.06 und 501.07:	11,00 €	wird vom Konto abgebucht
- monatlicher Beitrag für 501.08 und 501.09:	12,50 €	wird vom Konto abgebucht

Achtung:
! Im Frühjahr 2011 wird ein neuer Computer-Club eingerichtet, für den Sie sich bereits jetzt anmelden können. Nähere Infos unter Tel. 7307 9707.

501.06 **VHS-Computer-Club für Seniorinnen und Senioren**

Fortsetzung aus dem letzten Semester mittwochs, 14täglich 15.00-17.30 Uhr maximal 12 TN

Wolfram Fabricius

>Bildungszentrum Eichenpark<

Die Übersicht der Kurstage erhalten Sie zu Beginn des neuen Semesters.

501.07 **VHS-Computer-Club für Seniorinnen und Senioren**

Fortsetzung aus dem letzten Semester mittwochs, 14täglich 15.00-17.30 Uhr maximal 12 TN

Wolfram Fabricius

>Bildungszentrum Eichenpark<

Die Übersicht der Kurstage erhalten Sie zu Beginn des neuen Semesters.

501.08 **VHS-Computer-Club für Seniorinnen und Senioren**

Fortsetzung aus dem letzten Semester donnerstags, 14täglich 15.00-18.15 Uhr maximal 12 TN

Heike Grahl

>Bildungszentrum Eichenpark<

Die Übersicht der Kurstage erhalten Sie zu Beginn des neuen Semesters.

501.09 **VHS-Computer-Club für Seniorinnen und Senioren**

Fortsetzung aus dem letzten Semester donnerstags, 14täglich 15.00-18.15 Uhr maximal 12 TN

Heike Grahl

>Bildungszentrum Eichenpark<

Die Übersicht der Kurstage erhalten Sie zu Beginn des neuen Semesters.

Info: Volker Seemann (0511) 7307 9707

501.10 Praktische EDV-Anwendungen für Einsteiger - Teil 1

Beginn: 29.03.11
6x dienstags
17.45-21.00 Uhr
119,30 €/87,60 €
Lgh.-Pass: 50,10 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Wolfram Fabricius

In diesem Kurs lernen Sie die für den Alltag gängigsten EDV-Anwendungen kennen und anzuwenden.
Inhalte:

Betriebssystem Windows
- Bedienung und Anpassen der Oberfläche
- Verwalten von Objekten mit dem Windows-Explorer

Internet
- Bedienung des Internet-Explorers
- Arbeiten im **W**orld **W**ide **W**eb
- Recherche im Internet
- Umgang mit eMails

Textverarbeitung (Word 2007)
- Texterfassung und Korrektur
- Formatieren von Texten
- Arbeiten mit graphischen Elementen

Tabellenkalkulation (Excel 2007)
- Arbeiten mit Zellen
- Erstellen einfacher Formeln
- einfache Funktionen

501.11 Praktische EDV-Anwendungen für Einsteiger - Teil 2

Beginn: 24.05.11
5x dienstags
17.45-21.00 Uhr
89,- €/60,20 €
Lgh.-Pass: 27,- €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Vorkenntnisse aus Teil 1 sind erforderlich.

Wolfram Fabricius

Dieser Kurs dient der Vertiefung und Verfestigung von Kenntnissen aus dem ersten Teil:

Windows
- Ordnerstrukturen und Dateiverwaltung
- Startmenü, Desktop und Schnellstartleiste

Internet
- Erweiterte Suchfunktionen
- eMail-Konten mit Outlook Express verwalten und organisieren
- Sicherheit im Internet (Virenschutz, Firewall)

Textverarbeitung (Word 2007)
- Erweiterte Formatierungen
- Arbeiten mit Tabellen
- Aufzählungen und Nummerierungen

Tabellenkalkulation (Excel 2007)
- AutoFormat
- Sortieren und Filtern von Listen
- Formeln und Funktionen anwenden

501.18 Computer im Einsatz: CD, DVD, MP-3, Audio, Video und mehr...

Beginn: 08.06.11
3x mittwochs
18.15-21.30 Uhr
53,80 €/36,50 €
Lgh.-Pass: 20,60 €
maximal 14 TN

>vhs-Treffpunkt<

NEU

Wolfram Fabricius

Dieser Kurs ist auf Vorschlag eines Kursteilnehmers "eingerichtet" worden. Den Titel hat die VHS "spendiert", die gewünschten Inhalte sind vollständig übernommen worden:

- Wie lade ich im Internet Musik herunter?
- Wo ist es am günstigsten?
- Wie brenne ich eine CD oder DVD?
- Wie bespiele ich einen MP-3-Player?
- Wie funktioniert Internet-Telefonie?
- Was ist eine Mediathek und wie nutze ich sie?
- Wie benutze ich eine WEB-Cam?
- Wie lade ich Videos herunter?
- Was ist dabei legal und was ist illegal?
- Welche Computer-Spiele bietet das Internet?

Weitere Teilnehmerwünsche werden gern berücksichtigt.

Info: Volker Seemann (0511) 7307 9707

501.12 Alltagsaufgaben am PC problemlos meistern

- Teil 1

Beginn: 04.04.11
3x montags
17.45-21.00 Uhr
71,30 €/54,- €
Lgh.-Pass: 38,10 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

NEU

Oliver Schlickeisen

Schaffen Sie die Basis für Ihren optimalen Umgang mit dem Computer!

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich zum ersten Mal mit dem Thema Computer beschäftigen.
Hier lernen Sie leicht, übersichtlich und ohne unnötigen Technik-Ballast anhand von praxisnahen Beispielen, die Sie zum eigenen Gebrauch vielfältig weiterverwenden können.
Aus dem Inhalt (Teil 1-3):

- Den PC im Griff
  - Ordnerstrukturen
  - Dateien organisieren
  - Daten sichern und transportieren
- Texte gestalten mit Word
  - Faltblätter - Texte in Spalten
  - Broschüren & Co.
  - Korrespondenz im Griff
- Städtereisen per Internet
  - Erste Informationen einholen
  - Unterkünfte finden
  - Anreise planen
- Fotos und PowerPoint
  - Reisebericht erstellen
  - Präsentation vorbereiten und am Bildschirm vorführen
- Tabellen und Berechnungen mit Excel
  - Mitgliederverzeichnis führen
  - Kraftstoffverbrauch errechnen
  - Wetterdaten auswerten

501.13 Alltagsaufgaben am PC problemlos meistern

- Teil 2

Beginn: 09.05.11
4x montags
17.45-21.00 Uhr
71,40 €/48,40 €
Lgh.-Pass: 23,80 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Oliver Schlickeisen

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des ersten Teils.

➨ Inhalt siehe Veranst. Nr. **501.12**

Vorkenntnisse aus Teil 1 sind erforderlich.

501.14 Alltagsaufgaben am PC problemlos meistern

- Teil 3

Beginn: 06.06.11
3x montags
17.45-21.00 Uhr
53,80 €/36,50 €
Lgh.-Pass: 20,60 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Oliver Schlickeisen

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des zweiten Teils.

➨ Inhalt siehe Veranst. Nr. **501.12**

Vorkenntnisse aus Teil 2 sind erforderlich.

Info: Volker Seemann (0511) 7307 9707

501.15 Outlook 2007 im Büro

Wochenendseminar
Freitag, 25.03.11
17.45 -21.00 Uhr
Samstag, 26.03.11
9.30-17.00 Uhr
Sonntag, 27.03.11
9.30-12.45 Uhr
76,10 € / 58,20 €
Lgh.-Pass: 41,30 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Oliver Schlickeisen

Nutzen Sie die Möglichkeiten von Outlook, um sich die tägliche Arbeit zu erleichtern. Planen Sie Termine, Aufgaben, Besprechungen; organisieren Sie ihre eMails, damit Sie sich auf das Wichtigste konzentrieren können! Passen Sie MS Outlook an ihre individuellen Bedürfnisse an und pflegen Sie Kontakte, Termine und Aufgaben.

Aus dem Inhalt:
- Aufbau einer eMail (Cc, Bcc etc.)
- Verfassen und Senden von eMails
- Posteingang, Postausgang, Entwürfe
- Übernahme von eMail-Adressen aus dem Adressbuch
- Erstellung und Einsatz von Verteilerlisten zum Anfertigen von Besprechungsanfragen
- Verwalten von eMails, Darstellungsformen, Kategorien, Ordner
- Umgang mit Ordnern, automatische Zuordnung eingegangener eMails (Ordnerverteilung)
- Signaturen, Visitenkarten erstellen

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

Eintägige Intensiv-Seminare zu Word, Excel und PowerPoint finden Sie auf Seite 113

501.16 Word 2010 für Umsteiger

Wochenendseminar
Freitag, 25.03.11
17.45 -21.00 Uhr
Samstag, 26.03.11
9.30-17.00 Uhr
71,30 € / 54,- €
Lgh.-Pass: 38,10 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

NEU

Günter Conrad

Sie arbeiten schon seit vielen Jahren mit dem Computer und verfügen bereits über mehr als nur Grundkenntnisse mit einem Textverarbeitungsprogramm?
Nach dem Erscheinen des Microsoft Office-Pakets 2010 im Juni 2010 ist jetzt der richtige Zeitpunkt gekommen, um Ihre Kenntnisse zu aktualisieren und zu erweitern. Sie werden mit der etwas anderen Benutzeroberfläche Word 2010 vertraut gemacht, die im Vergleich zur Office 2003-Version (oder früher) jetzt völlig anders aussieht und auch anders bedient werden muss.
Sie aktualisieren Ihre Kenntnisse und lernen viel Neues dazu. Dieser Kurs ist auch für Teilnehmerinnen geeignet, die weiterhin mit Word 2007 arbeiten.

Erfahrungen mit Word oder einem anderen Textverarbeitungsprogramm sind erforderlich.

501.17 OneNote - Zettelwirtschaft ade

Wochenendseminar
Freitag, 24.06.11
17.45 -21.00 Uhr
Samstag, 25.06.11
9.30-17.00 Uhr
71,30 € / 54,- €
Lgh.-Pass: 38,10 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

NEU

Günter Conrad

Sie schreiben Notizblätter, Rückseiten von Briefumschlägen, Postlt-Zettel und ganze Notizblöcke voll und finden dann die richtige Notiz nicht wieder?

In diesem Seminar lernen Sie eine neue Art und Weise der Erfassung, Organisation und Auswertung von Notizen kennen: mit OneNote! Inhalte:

- Das Arbeitsfenster von OneNote
- Abschnitte und Seiten erstellen
- Notizen eingeben, gestalten und drucken
- Datenaustausch mit Microsoft Excel und Microsoft Word
- Individuelle Anpassungen

Solide Office-Grundkenntnisse unbedingt erforderlich!

501.19 Präsentation mit PowerPoint 2007 - I

Wochenendseminar
Freitag, 18.03.11
17.45 -21.00 Uhr
Samstag, 19.03.11
9.30 -17.00 Uhr
60,70 € /47,30 €
Lgh.-Pass: 37,10 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Wolfram Fabricius

Das Programm PowerPoint bietet alle Merkmale, die für ansprechende Präsentationen benötigt werden.
Geschäftsgraphiken, Organisationsdiagramme, farbige oder schwarzweiße Folien, 35mm-Dias und Zeichnungen lassen sich einfach erstellen oder aus anderen Programmen einbinden.
In das Programm sind verschiedene Assistenten integriert, die die Arbeit noch komfortabler gestalten.

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

501.20 Präsentation mit PowerPoint 2007 - II

Wochenendseminar
Freitag, 08.04.11
17.45 -21.00 Uhr
Samstag, 09.04.11
9.30 -17.00 Uhr
50,20 €/34,40 €
Lgh.-Pass: 20,60 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Wolfram Fabricius

Fortsetzung des Seminars “PowerPoint I”.

PowerPoint I - Kenntnisse sind erforderlich.

Bitte lassen Sie sich beraten, wenn Sie Fragen zu VHS - Angeboten haben!
Die zuständigen Programmbereichsleitungen sind mit ihren Rufnummern jeweils am Fuß der entsprechenden Seite genannt.

501.21 Tabellenkalkulation mit Excel 2007 - I

Wochenendseminar
Freitag, 01.04.11
17.45 -21.00 Uhr
Samstag, 02.04.11
9.30 -17.00 Uhr
60,70 € /47,30 €
Lgh.-Pass: 37,10 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Wolfram Fabricius

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 durch praktische Übungen vertieft. Mit Excel können alle wichtigen Daten auch graphisch angezeigt werden.

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

501.22 Tabellenkalkulation mit Excel 2007 - II

Wochenendseminar
Freitag, 06.05.11
17.45 -21.00 Uhr
Samstag, 07.05.11
9.30 -17.00 Uhr
50,20 €/34,40 €
Lgh.-Pass: 20,60 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Wolfram Fabricius

Fortsetzung des Seminars „Excel I“

Excel I - Kenntnisse sind erforderlich.

501.23 Tabellenkalkulation mit Excel 2007 - III

Wochenendseminar
Freitag, 20.05.11
17.45 -21.00 Uhr
Samstag, 21.05.11
9.30 -17.00 Uhr
50,20 €/34,40 €
Lgh.-Pass: 20,60 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Wolfram Fabricius

Fortsetzung des Seminars „Excel II“

Excel II - Kenntnisse sind erforderlich.

Info: Volker Seemann (0511) 7307 9707

EDV-Intensivseminare für den beruflichen Alltag

Die folgenden Seminare richten sich an Personen, die sich schnell und effektiv Kenntnisse in bestimmten Office-Anwendungsbereichen aneignen möchten.
Sie werden in Kleingruppen von 5 bis maximal 10 Personen durchgeführt.

501.24 Word 2007 - Einstieg

- Tages-Intensiv-Training

Donnerstag, 12.05.11
09.30-17.00 Uhr
65,- €
maximal 10 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Wolfram Fabricius

Sie haben Word am Arbeitsplatz oder privat zur Verfügung, haben das Programm bisher aber nur wenig oder gar nicht genutzt. Nun möchten Sie sich schnell und gezielt in Word einarbeiten? Sie erlernen in diesem Seminar anhand praxisbezogener, leicht nachvollziehbarer Beispiele den effektiven Umgang mit MS Word 2007.

Inhalte:
- Eingeben, Markieren, Bearbeiten und Korrigieren von Texten
- Textgestaltung mit Hilfe von Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung
- Rechtschreibhilfe, Silbentrennung
- Kopieren, Ausschneiden, Drag & Drop
- Nummerierung und Aufzählung
- AutoText (Textbausteine), AutoKorrektur
- einfache Kopf- und Fußzeilen, automatische Seitennummern
- Grundlagen von Tabellen und Tabulatoren
- Speichern, Drucken
- Tipps und Tricks

Teilnahmevoraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse

501.25 Word 2007 - Aufbau

- Tages-Intensiv-Training

Donnerstag , 26.05.11
09.30-17.00 Uhr
65,- €
maximal 10 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse Windows und Word

Wolfram Fabricius

In diesem Seminar festigen und erweitern Sie ihr Word-Grundwissen. Sie erfahren, wie Sie Vorlagen nutzen und anspruchsvolle Textverarbeitungsaufgaben lösen. Zusätzlich lernen Sie neue Funktionen kennen, die Zeit sparen und Ihre tägliche Arbeit vereinfachen.

Inhalte:
- Formatvorlagen nutzen, selbst erstellen, bearbeiten und löschen
- Dokumentvorlagen erstellen
- Seitengestaltung, Abschnittswechsel, Spaltensatz
- Einbinden und Verknüpfen von Tabellen und Grafiken
- Tabulatoren und Tabellen effektiv einsetzen
- Arbeiten mit Kopf- und Fußzeilen
- Datenaustausch mit anderen Programmen

501.26 Word 2007 Tabellen und Serienbriefe

- Tages-Intensiv-Training

Dienstag , 05.07.11
09.30-17.00 Uhr
65,- €
maximal 10 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse Windows und Word

Wolfram Fabricius

Ob Briefe, Etiketten, Umschläge oder eMails - immer dann, wenn ein Dokument an viele Empfänger verschickt werden soll, ist die Serienbrieffunktion hilfreich. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie schnell und effizient individuelle Drucksachen entwickeln.

Inhalte:
- Tabellen erstellen und bearbeiten
- Geschäftsbriefe nach DIN erstellen
- verschiedene Seriendruckdokumente erstellen und bearbeiten
- unterschiedliche Datenquellen einfügen
- Bedingungsfelder einfügen
- Felder in Seriendruckdokumenten verwenden

501.27 Excel 2007 - Einstieg

- Tages-Intensiv-Training

Donnerstag , 31.03.11
09.30-17.00 Uhr
65,- €
maximal 10 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Teilnahme-voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse

Wolfram Fabricius

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

501.28 Excel 2007 - Aufbau

- Tages-Intensiv-Training

Donnerstag , 14.04.11
09.30-17.00 Uhr
65,- €
maximal 10 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Teilnahme-voraussetzungen: Excel 2007 Grundkenntnisse

Wolfram Fabricius

Sie haben vor längerer Zeit 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

501.29 PowerPoint 2007

- Tages-Intensiv-Training

Donnerstag , 17.03.11
09.30-17.00 Uhr
65,- €
maximal 10 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Wolfram Fabricius

Heute ist es unumgänglich, aktuelle Firmendaten grafisch aufzubereiten. Lernen Sie in diesem intensiven Training die Möglichkeiten kennen, um mit Microsoft PowerPoint Daten und Fakten ansprechend und ausdrucksvoll in einer Präsentation zu vermitteln.

Inhalte:
- Arbeitsoberfläche
- Textplatzhalter verwenden
- Ansichten in PowerPoint nutzen
- Folienarten
- Bildschirmpräsentation
- Textgestaltung
- Entwurfsvorlagen erstellen
- Folienübergänge
- Zeichen- und Grafikobjekte
- Organigramme und Diagramme erstellen
- Präsentation drucken

Teilnahmevoraussetzungen:
Grundkenntnisse Windows

PC-Probleme sofort gelöst

Sie haben Probleme mit Ihrer Hard- oder Software, die **SCHNELL** gelöst werden müssen?

Sie haben keine Zeit, einen vollständigen Computerkurs zu belegen?

Ob kurzzeitige Anpassung Ihrer Excel-Kenntnisse für den Arbeitsplatz, Hard- und Softwareinstallationen oder Schwierigkeiten mit anderen MS-Office-Programmen, in einer kurzfristig angesetzten Einzelschulung können Sie gezielt Ihre Fragen stellen und sich Lösungswege aufzeigen lassen.

Wir bieten Ihnen eine individuell auf Ihre Fragen und Bedürfnisse angepasste Schulung zur Lösung Ihrer EDV-Probleme.
Bitte lassen Sie sich beraten!

Info: Volker Seemann (0511) 7307 9707

Seminare für Frauen - abends

501.30 Alltagsaufgaben am PC problemlos meistern

- Teil 1 (nur für Frauen!)

Beginn: 05.04.11
3x dienstags
17.45-21.00 Uhr
71,30 €/54,- €
Lgh.-Pass: 38,10 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Heike Grahl

Schaffen Sie die Basis für Ihren optimalen Umgang mit dem Computer!

Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen, die sich zum ersten Mal mit dem Thema Computer beschäftigen.
Hier lernen Sie leicht, übersichtlich und ohne unnötigen Technik-Ballast anhand von praxisnahen Beispielen, die Sie zum eigenen Gebrauch vielfältig weiterverwenden können.
Aus dem Inhalt (Teil 1-3):

- Den PC im Griff
  - Ordnerstrukturen
  - Dateien organisieren
  - Daten sichern und transportieren
- Texte gestalten mit Word
  - Faltblätter - Texte in Spalten
  - Broschüren & Co.
  - Korrespondenz im Griff
- Städtereisen per Internet
  - Erste Informationen einholen
  - Unterkünfte finden
  - Anreise planen
- Fotos und PowerPoint
  - Reisebericht erstellen
  - Präsentation vorbereiten und am Bildschirm vorführen
- Tabellen und Berechnungen mit Excel
  - Mitgliederverzeichnis führen
  - Kraftstoffverbrauch errechnen
  - Wetterdaten auswerten

501.31 Alltagsaufgaben am PC problemlos meistern

- Teil 2 (nur für Frauen!)

Beginn: 10.05.11
4x dienstags
17.45-21.00 Uhr
71,40 €/48,40 €
Lgh.-Pass: 23,80 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Heike Grahl

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des ersten Teils.

➨ Inhalt siehe Veranst. Nr. **501.30**

Vorkenntnisse aus Teil 1 sind erforderlich.

501.32 Alltagsaufgaben am PC problemlos meistern

- Teil 3 (nur für Frauen!)

Beginn: 07.06.11
3x dienstags
17.45-21.00 Uhr
53,80 €/36,50 €
Lgh.-Pass: 20,60 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Heike Grahl

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des zweiten Teils.

➨ Inhalt siehe Veranst. Nr. **501.30**

Vorkenntnisse aus Teil 2 sind erforderlich.

Seminare für Seniorinnen und Senioren

501.33 PC-Schnupperseminar
- für Seniorinnen und Senioren

Montag, 28.02.11 bis Mittwoch, 02.03.11 jeweils 9.30-12.45 Uhr 54,50 €/43,90 € maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

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 jedoch in der Lage sein, die Einsatzmöglichkeiten eines PCs einzuschätzen.
Folgende Themen werden behandelt:
- Aufbau und Funktionsweise eines PCs
- Arbeitsweise von Laufwerken
- Betriebssysteme
- Standardprogramme

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

501.34 Windows Vista
- für Seniorinnen und Senioren

Montag, 14.03.11 bis Mittwoch, 16.03.11 jeweils 9.30-12.45 Uhr 46,60 €/32,20 € maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Wolfram Fabricius

Microsofts Betriebssystem **Vista** ist mit zahlreichen Neuerungen und Änderungen angekündigt worden, die wir genauer anschauen wollen:
- Neue Eigenschaften im Überblick
- Menüs und Fenster
- die neue Benutzeroberfläche
- Hardware-Anforderungen
- Sicherheitsaspekte/Stabilität

Grundkenntnisse am PC sind erforderlich.

501.35 Windows 7
- für Seniorinnen und Senioren

Montag, 21.03.11 bis Mittwoch, 23.03.11 jeweils 9.30-12.45 Uhr 46,60 €/32,20 € maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Wolfram Fabricius

Das neue Windows 7 ist die Weiterentwicklung von Microsofts Betriebssystemen Windows XP und Windows Vista. Neben einem rundum erneuerten Erscheinungsbild bietet Windows 7 neue Komponenten und mehr Funktionalität.
In diesem Seminar werden die Neuerungen und Einsatzmöglichkeiten von Windows 7 anhand von Praxisbeispielen vorgestellt.

501.36 Kaufberatung: PC und Notebook
- für Seniorinnen und Senioren

Donnerstag, 24.03.11 9.30-12.45 Uhr 16,40 € maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Wolfram Fabricius

Der Kauf eines neuen Computers ist keine leichte Sache. Viele Fachbegriffe und Zahlen stiften Verwirrung.
Wir wollen uns die einzelnen Komponenten und Programme der Geräte genauer anschauen und Angebote vergleichen. Dazu werden auch Ihre Wünsche und Anforderungen für eine maßgeschneiderte Lösung mit einbezogen.

Damit Sie nicht mehr Geld ausgeben als nötig, aber das bekommen, was Sie wirklich brauchen. Gerne können Sie dazu individuelle Werbeangebote mitbringen.

501.37 Textverarbeitung mit Word
- für Seniorinnen und Senioren

Montag, 04.04.11 bis Donnerstag, 07.04.11 jeweils 9.30-12.45 Uhr 58,60 €/40,70 € maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Wolfram Fabricius

Das Textverarbeitungsprogramm Word für Windows zeichnet sich durch besonders komfortable Bedienung aus.
Aus dem Inhalt:
- Texte laden, speichern und sichern
- Funktionen der Text- und Seitengestaltung

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

Info: Volker Seemann (0511) 7307 9707

501.38 Surfen im Internet - I

- Einführung für Seniorinnen und Senioren

Montag, 02.05.11 bis Donnerstag, 05.05.11 jeweils 9.30-12.45 Uhr 81,10 €/63,20 € maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Wolfram Fabricius

Aus dem Internet ist ein Massenmedium geworden, das eine Vielzahl von Diensten zur Verfügung stellt.
Das Internet ist im besten Sinne des Wortes chaotisch. Was es besonders auszeichnet, ist seine Vielfalt, die zugleich aber auch sein größtes Problem darstellt. So gleicht das Auffinden spezieller Informationen einer Suche nach der Nadel im Heuhaufen.
In diesem Seminar soll das Chaos etwas durchschaubarer gemacht werden. Neben einer Einführung in die wichtigsten Dienste, den Aufbau und die Geschichte des Internet wird genug Zeit bleiben, selbst zu "surfen".

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

501.39 Surfen im Internet - II

- für Seniorinnen und Senioren

Montag, 16.05.11 bis Mittwoch, 18.05.11 jeweils 9.30-12.45 Uhr 49,20 €/35,80 € maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Wolfram Fabricius

Neben der Vertiefung der Kenntnisse, die im ersten Teil erworben wurden, wird diesmal das Thema Sicherheit behandelt.

Die unterschiedlichen Gefahren, die im Internet lauern, werden ausführlich beschrieben. Es werden Programme zum Schutz des Rechners gezeigt und erklärt. Dazu gehören folgende Anwendungen, die es alle zum kostenlosen Herunterladen im Internet gibt:
- Schutz vor Viren, Würmern, Trojanern und Spyware
- Blocken von nicht autorisierten Zugriffen
- Schutz vor Dialern

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

501.40 Photoshop Elements 6.0

- Einführung in die Bildbearbeitung für Seniorinnen und Senioren

Montag, 06.06.11 bis Donnerstag, 09.06.11 jeweils 9.30-12.45 Uhr 79,30 €/60,10 € maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

Wolfram Fabricius

Adobe Photoshop Elements 6.0 bietet eine perfekte Kombination aus Leistungsstärke und Benutzerfreundlichkeit.
Korrigieren Sie rote Augen und Belichtung in wenigen Sekunden. Lassen Sie Fotos automatisch begradigen und beschneiden. Fügen Sie mehrere Fotos zu nahtlosen Panoramen aneinander.

Jetzt können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen und Ihre Fotos leicht auf Papier, per eMail oder im Web verteilen. Mit den innovativen Funktionen der Programmhilfe können Sie sich schnell mit dem Programm vertraut machen.

501.41 Photoshop Elements 6.0 - Teil 1

Wochenendseminar
Freitag, 27.05.11
17.45-21.45 Uhr
Samstag, 28.05.11
9.30-16.15 Uhr
67,70 €/51,90 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Wolfram Fabricius

Adobe Photoshop Elements 6.0 bietet eine perfekte Kombination aus Leistungsstärke und Benutzerfreundlichkeit.
Korrigieren Sie rote Augen und Belichtung in wenigen Sekunden. Lassen Sie Fotos automatisch begradigen und beschneiden. Fügen Sie mehrere Fotos zu nahtlosen Panoramen aneinander.

Jetzt können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen und Ihre Fotos leicht auf Papier, per eMail oder im Web verteilen. Mit den innovativen Funktionen der Programmhilfe können Sie sich schnell mit dem Programm vertraut machen. Aus dem Inhalt:

Grundlagen zu Photoshop Elements
- Kennenlernen der Arbeitsbereiche
- Anzeigen von Fotos im Organizer
- Vollbildanzeige von Bildern
- Fotos in der Datumsansicht
- Fotos mit Tags versehen

Verwalten von Dateien und Katalogen
- Dateinamen und Versionen
- Bildtitel und Anmerkungen hinzufügen
- Erneutes Verbinden von Dateien
- Gruppieren von Fotos in Stapeln und Versionssätzen
- Sichern und Wiederherstellen von Katalogen

Windows-Kenntnisse werden vorausgesetzt.

501.42 Photoshop Elements 6.0 - Teil 2

Wochenendseminar
Freitag, 17.06.11
17.45-21.45 Uhr
Samstag, 18.06.11
9.30-16.15 Uhr
50,20 €/34,40 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Wolfram Fabricius

Dies ist die Fortsetzung der Veranstaltung **501.35.** Aus dem Inhalt:

Arbeiten mit Ebenen
- Erstellen einer Ebene
- Bearbeiten von Ebenen
- Kopieren und Anordnen von Ebenen
- Deckkraft und Füllmethoden
- Erstellungs- und Füllebenen
- Ebenengruppen

Auswahl von Bildteilen
- Erstellen einer Auswahl
- Verändern von ausgewählten Bereichen
- Erstellen von glatten Auswahlkanten

Korrektur von Farben
- Farbkorrektur
- Tiefen und Lichter
- Farbstichkorrektur
- Farbsättigung und Farbton

Kenntnisse aus Photoshop Elements - Teil 1 werden vorausgesetzt.

501.43 Photoshop Elements 6.0 - Teil 3

Wochenendseminar
Freitag, 01.07.11
17.45-21.45 Uhr
Samstag, 02.07.11
9.30-16.15 Uhr
50,20 €/34,40 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Wolfram Fabricius

Dies ist die Fortsetzung der Veranstaltung **501.35.** Aus dem Inhalt:

Retusche
- Retuschieren, Scharfzeichnen und Transformieren

Grafiken, Effekte, Stile und Filter
- Grafiken und Effekte
- Ebenenstile
- Filterarten
- Digimarc

Kenntnisse aus Photoshop Elements - Teil 2 werden vorausgesetzt.

Info: Volker Seemann (0511) 7307 9707

501.44 „The Gimp“ - Teil 1
- Bildbearbeitung light?

Wochenendseminar
Freitag, 04.03.11
17.45-21.00 Uhr
Samstag, 05. 03.11
9.30-17.00 Uhr
46,60 €/32,20 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Rolf Thomas Tita

Wem Photoshop zu teuer ist, der sollte sich mit "The Gimp" befassen; diese Bildbearbeitung bietet eine vergleichbare Leistung, ist jedoch als Freeware **kostenlos** erhältlich. „The Gimp“ gilt als eines der gelungensten Programme des Freeware-Bereichs. Entwickelt wurde die Software ursprünglich zwar für das Open Source-Betriebssystem Linux, inzwischen läuft sie auch unter Windows stabil.

An diesem Wochenende werden wir den Einstieg in "The Gimp" wagen und seine etwas andere Bedienungsoberfläche kennenlernen.

Sie erhalten eine CD mit Aufgaben und der im Kurs benutzten Version für zu Hause.

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

501.45 „The Gimp“ - Teil 2
- Bildbearbeitung light?

Wochenendseminar
Freitag, 20.05.11
17.45-21.00 Uhr
Samstag, 21. 05.11
9.30-17.00 Uhr
50,20 €/34,40 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Rolf Thomas Tita

Fortsetzung des Seminars “The Gimp” - Teil 1

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit The Gimp gesammelt und möchten Ihre Kenntnisse festigen und vertiefen. An diesem Wochenende werden wir die Ebenentechnik kennen lernen, Photomontagen anfertigen und auch Photoshop Plug-Ins unter Gimp zum Laufen bringen. Ziel ist es, diese Techniken zum einfachen Verbessern von Bildern zu nutzen.

Kenntnisse aus Teil 1 sind erforderlich.

501.46 Mein digitales Fotoalbum

Wochenendseminar
Freitag, 04.03.11
17.45-21.45 Uhr
Samstag, 05.03.11
9.30-16.15 Uhr
46,60 €/32,20 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Windows-Kenntnisse werden vorausgesetzt.

Wolfram Fabricius

Wenn Sie schon immer Ihre Fotos sortieren, aufbereiten und archivieren wollten - dann wird es Zeit, sich mit den entsprechenden attraktiven Bearbeitungsmöglichkeiten am Computer zu beschäftigen!

Inhalte:

- Fotos auf den PC übertragen, speichern und wieder finden
- Die Funktionen eines Bildbetrachters
- Arbeiten mit Fotodatenbanken
- Ausschnittsvergrößerungen
- Korrektur von Farb- und Belichtungsfehlern
- Retuschieren und Montieren
- Erstellen einer Diashow

Bitte Fotos (maximal zwei Stück) zum Scannen mitbringen.

Bitte lassen Sie sich beraten, wenn Sie Fragen zu VHS - Angeboten haben!
Die zuständigen Programmbereichsleitungen sind mit ihren Rufnummern jeweils am Fuß der entsprechenden Seite genannt.

Abendseminare / Workshops

501.47 Dia-Shows - selbst gemacht

Dienstag, 03.05.11
17.45-21.45 Uhr
23,- €/15,80 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Rolf-Thomas Tita

Foto Alben sind out. Als Alternative bieten sich Dia-Shows an, die mit Musikuntermalung Leben in Ihre Fotos bringen.

Wir werden die verschiedenen Möglichkeiten von Dia-Shows kennenlernen und natürlich auch eine eigene Show erstellen. Dazu stellen wir Bilderserien zusammen und wandeln mitgebrachte Musik zur Untermalung in MP3-Dateien um. Mitzubringen sind ca. 20 Bilder und die erwünschte Begleitmusik auf CD (auf einer nicht kopiergeschützten Original-CD).

EDV-Grundkenntnisse sind erforderlich.

501.48 Makrofotografie

- mit der digitalen Kompaktkamera

Dienstag, 10.05.11
17.45-21.45 Uhr
23,- €/15,80 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Rolf-Thomas Tita

Die Makrofotografie bietet ganz neue formatfüllende Bildwelten an; sei es die Nektar trinkende Biene oder die Kaffeebohne aus ganz neuem Bildwinkel. Hier bieten die meisten digitalen Kompaktkameras neue Möglichkeiten jenseits von Familienalbum und Landschaftsfotografie. Wir steigen in die Möglichkeiten der jeweiligen Kompaktkameras ein und machen erste Gehversuche von der Aufnahme bis hin zum Nachpolieren am PC.

Mitzubringen sind neben der Kamera mit frischen Akkus und leerem Chip - soweit vorhanden - ein passendes (Mini-)Stativ. Die Ideen werden wir dann gemeinsam finden. Freuen Sie sich auf einen spannenden Abend.

EDV-Grundkenntnisse sind erforderlich.

501.49 RAW-Dateien - die wenig genutzte Chance

Dienstag, 17.05.11
17.45-21.45 Uhr
23,- €/15,80 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

NEU

Rolf-Thomas Tita

Alle digitalen Spiegelreflexkameras und die gehobeneren Kompaktkameras bieten die Möglichkeit, Fotos im RAW-Format abzuspeichern. Dieses Format beinhaltet die unbearbeiteten Daten des Kamerasensors und muss erst noch weiter bearbeitet werden, was üblicherweise in der Kamera geschieht. Gerade im Profibereich ist jedoch die nachträgliche Bearbeitung am PC üblich, weil dadurch wesentlich bessere Ergebnisse erzielt werden können.

Zwar hat noch jeder Kamerahersteller sein eigenes RAW-Format mit entsprechender Software, allerdings gibt es auch freie und kommerzielle Software, die die Bearbeitung von RAW-Dateien ermöglicht.

Im Rahmen dieses Abends werden wir mit dem freien “UFRaw” experimentieren und die Vor- (und auch Nach-)teile einschätzen lernen.

EDV-Grundkenntnisse sind Voraussetzung.

Info: Volker Seemann (0511) 7307 9707

501.50 Adobe InDesign CS4

Professionelle Layouts für den Printbereich

Wochenendseminar
Samstag, 25.06.11
9.30-17.00 Uhr
Sonntag, 26.06.11
9.30-17.00 Uhr
95,30 €/69,70 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Detlef Uhte

Sie möchten Ihre Drucksachen, Flyer, Anzeigen oder Broschüren selber gestalten. Dann bietet Ihnen Adobe InDesign zu diesem Zweck eine große Anzahl hochwertiger Funktionen an, die Ihnen Produktivität und Präzision bei der Gestaltung gewährleisten. Einige davon werden wir uns in dieser Einführungsveranstaltung zu InDesign anschauen:

- Texte und Grafiken importieren
- Mustervorlagen verwenden
- Text editieren, formatieren und ausrichten
- Formate und Vorlagen nutzen
- Rahmen erstellen, bearbeiten und verketten
- Objekte erstellen, gestalten und verankern
- Grafiken in den Text einbinden
- Dokumente drucken

Für diese Veranstaltung sollten Sie gute Kenntnisse am PC oder Mac mitbringen. Grafik- und Bildbearbeitungskenntnisse sind von Vorteil.

501.51 Adobe Illustrator CS4

Kreative Grafiken, Layouts und Zeichnungen

Wochenendseminar
Samstag, 25.06.11
9.30-17.00 Uhr
Sonntag, 26.06.11
9.30-17.00 Uhr
95,30 €/69,70 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

N.N.

Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf und gestalten Sie mit den leistungsfähigen Farb- und Zeichenwerkzeugen von Illustrator eigene Logos, Geschäftsausstattungen oder aufwändige Grafikkompositionen.

Mit den Abpausen- und interaktiven Zeichenfunktionen konvertieren Sie Fotos und eingescannte Grafiken in Vektorgrafiken. Diese lassen sich danach ohne Qualitätsverlust in zahlreichen Medien wie Drucksachen, Präsentationen oder Webanwendungen verwenden. In dieser Einführung beschäftigen wir uns mit

- Grundlagen Vektorgrafik
- Positionieren und Bemaßen
- Arbeiten mit Text
- Import und konvertieren von Bilddateien
- Druckausgaben

Durch die enge Integration von Illustrator in die Creativ Suite (CS) von Adobe lassen sich die Ergebnisse nahtlos in andere Adobe CS-Anwendungen (Photoshop, InDesign) einbinden.

Für diese Veranstaltung sollten Sie gute Kenntnisse am PC oder Mac mitbringen. Grafik- und Bildbearbeitungskenntnisse sind von Vorteil.

501.52 Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CS4
- Einführung

Wochenendseminar
Samstag, 18.06.11
9.30-17.00 Uhr
Sonntag, 19.06.11
9.30-17.00 Uhr
95,30 €/69,70 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Detlef Uhte

Adobe Photoshop ist weltweiter Standard und das mächtigste Programm für Bildbearbeitung, Fotoretusche und Malen.

An diesem Wochenende lernen Sie einige der vielfältigen Möglichkeiten von Photoshop kennen, Bilder und Fotos digital zu montieren, zu retuschieren und zu verfremden:

- Grundlagen von Photoshop
- Die Werkzeugpalette
- Einfache Montagetechniken
- Arbeiten in Ebenen
- Einsatz von Filtern
- Farbmodelle (RGB, CMYK, etc.)
- Verschiedene Auswahltechniken

Windows-Kenntnisse werden vorausgesetzt.

501.53 Videobearbeitung am PC

Wochenendseminar
Samstag, 14.05.10
9.30-17.00 Uhr
Sonntag, 15.05.10
9.30-17.00 Uhr
94,70 €/69,10 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Grundkenntnisse in der Arbeit am Computer werden vorausgesetzt.

Bitte Camcorder und Filmmaterial mitbringen.

Wolfram Fabricius

Die digitale Videobearbeitung am PC ermöglicht es Ihnen, Ihre gefilmten Familien- und Urlaubserinnerungen vielfältig und ansprechend aufzubereiten. Inhalte:

- gestalterische Aspekte von Einstellungsgrößen, Bildaufbau, Szenenmontage
- Bearbeiten des überspielten Rohmaterials
- Farb- und Helligkeitskorrekturen
- Anwenden von Effekten (Ein- und Ausblenden, Überblenden, Trickblenden)
- Vorspann, Titel, Abspann
- Erstellen der fertigen Filmdatei

Das fertig geschnittene Werk kann am Ende des Kurses entweder zurück auf ein Videoband gespielt (bei entsprechender Kameravorrichtung) oder auf CD-ROM gespeichert werden.

Software: Adobe Premiere Elements...
...ist eine besonders leicht zu erlernende Einsteiger-Software. Alle charakteristischen Aufgaben der modernen Videobearbeitung sind in ihren einzelnen Arbeitsschritten grafisch sehr übersichtlich angeordnet.

Die Geschenkidee:

Bitte lassen Sie sich beraten, wenn Sie Fragen zu VHS - Angeboten haben!
Die zuständigen Programmbereichsleitungen sind mit ihren Rufnummern jeweils am Fuß der entsprechenden Seite genannt.

Info: Volker Seemann (0511) 7307 9707

501.54 Facebook, Bloggen, Twittern?

Vortrag
Freitag, 18.03.11
19.30-21.00 Uhr
keine Gebühr
maximal 30 TN

>vhs-Treffpunkt<

Gerd Stelling, Detlef Uhte

Sie planen einen neuen Internetauftritt und wollen wissen, welche Möglichkeiten das Web Ihnen aktuell bietet?
Sie wollen einen bestehenden Internetauftritt mit neuen Techniken erweitern und sich einen Überblick über die eingesetzten Systeme verschaffen?

Dann bietet Ihnen dieser Vortrag eine Entscheidungshilfe für die Auswahl entsprechender Angebote.

Themen:
- Web 2.0 (Bloggen, Twittern...)
- Web Content Management Systeme (Typo3, Jommla...)
- Shop Systeme (xtc-modified...)
- Mobile Web (Smartphone, Tablet PC...)
- etc.

Bitte melden Sie sich telefonisch unter 0511.7307 9715 an!

Fremde Recht im Internet
Veranst.-Nr. 105.05, s. S. 18

501.55 Web-Design

Bildungsurlaub
Montag, 11.04.11 bis
Freitag, 15.04.11
jeweils
9.30-17.00 Uhr
158,- €/110,20 €
Lgh.-Pass: 48,- €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Windows-Kenntnisse werden vorausgesetzt.

Detlef Uhte

Sie möchten aus privatem oder beruflichem Interesse eine Internetseite erstellen und ins Netz stellen? Dann haben Sie in diesem Bildungsurlaub die Gelegenheit, die dafür notwendigen Techniken zu erlernen.
Schwerpunkte:
- Grundlagen der Internetseitenerstellung (HTML und CSS)
- Gestalterische Hinweise für Internetangebote (Web Design)
- Bildbearbeitung für das Internet (Adobe Photoshop)
- Publikation und Verwaltung der Seiten (WS-FTP)

Am Ende dieser Woche nehmen Sie eine fertige Vorlage für Ihr Projekt mit, die Sie beliebig mit eigenen Inhalten füllen können. Außerdem haben Sie einen Einblick in die wichtigsten Techniken der Webseitengestaltung erhalten, den Sie erweitern und ausbauen können.

501.56 Internetseitengestaltung mit Dreamweaver

Wochenendseminar
Samstag, 21.05.11
9.30-17.00 Uhr
Sonntag, 22.05.11
9.30-17.00 Uhr
111,30 €/79,30 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Grundkenntnisse in der Arbeit am Computer werden vorausgesetzt.

Detlef Uhte

Mit Dreamweaver können Webentwickler die verschiedensten Weblösungen komplett erstellen und verwalten. Die Palette reicht dabei von einfachen Websites bis hin zu komplexen Anwendungen, die optimale Verfahren und die neuesten Technologien unterstützen. Zum Beispiel:

- Design- und Codebearbeitungsfunktionen in einem Tool
- CSS in vereinfachter Form
- Problemloses Einbinden von Videos
- Barrierefreiheit
- Zoomfunktion

Die wichtigsten Funktionen dieses umfangreichen Programms schauen wir uns an diesem Wochenende genau an.

Info: Volker Seemann (0511) 7307 9707

501.57 WordPress 3

Mit WordPress zum eigenen Webauftritt

Wochenendseminar
Samstag, 26.03.11
9.30-17.00 Uhr
Sonntag, 27.03.11
9.30-17.00 Uhr
93,80 €/61,80 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Gerd Stelling

Sie möchten im Internet komfortabel und einfach Inhalte online stellen?
WordPress als bewährtes Weblog-System bietet Ihnen hierfür durch Benutzerfeundlichkeit und zahlreiche Funktionen und Erweiterungen die Möglichkeit.

In diesem Kurs lernen Sie WordPress zu installieren, zu bedienen sowie durch Plugins funktional zu erweiteren. Neben dem Aufsetzen eines Blogs lernen Sie zusätzlich das Erstellen eines leicht zu pflegenden Webauftritts für private oder geschäftliche Zwecke kennen. Aus dem Inhalt:
- Einführung Blogs
- Installation WordPress
- Programmüberblick
- Erstellen eines Blogs
- Layoutwechsel: Themes installieren
- WordPress mit Plugins erweitern
- WordPress als Content Management System (CMS) für die eigene Homepage verwenden

Es sind keine Programmierkenntnisse notwendig. Allgemeines PC-Wissen und erste Erfahrungen rund um das Thema "Homepage" sollten jedoch vorhanden sein.

501.58 Webdesign mit jQuery

Samstag, 26.02.11
09.30-17.00 Uhr
47,40 €/31,40 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Gerd Stelling

jQuery ist die meistverwendete JavaScript-Bibliothek im Internet. Diverse Effekte und Funktionalitäten auf Internetseiten basieren auf diesem Framework.

Lernen Sie mittels des Javascript-Frameworks Internetseiten funktional aufzuwerten, Interaktivität zu realisieren und HTML-Elemente und CSS-Eigenschaften zu verändern.

- Einführung in das JavaScript Framework
- Einbinden von jQuery
- Syntax und Aufbau
- Interaktive Änderung von HTML und CSS
- Effekte

HTML+CSS Kenntnisse werden vorausgesetzt.

501.59 Online-Shop Systeme

Wochenendseminar
Samstag, 18.06.11
9.30-17.00 Uhr
Sonntag, 19.06.11
9.30-17.00 Uhr
93,80 €/61,80 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Gerd Stelling

In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über verschiedene Shopsysteme. Auswahlkriterien werden erläutert und Kenntnisse der typischen Funktionen vermittelt. Anhand des kostenlosen xtc-modified Shopsystems lernen Sie einen Shop anzulegen, zu konfigurieren und mit Produkten zu bestücken.

- Shopsysteme im Überblick
- Auswahlkriterien
- Einsatz am Bsp.: xtc-modified
- Installation und Konfiguration
- Anlegen von Kategorien und Produkten
- Integrieren von Zahlungsarten und Versandarten

Es sind keine Programmierkenntnisse notwendig. Allgemeines PC-Wissen und erste Erfahrungen rund um das Thema "Homepage" sollten jedoch vorhanden sein.

501.60 Typo 3

Samstag, 09.04.11
09.30-17.00 Uhr
47,40 €/31,40 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

NEU

Detlef Uhte

Mit ca. 300.000 Installationen und 5.000 Erweiterungen gehört Typo3 zu den erfolgreichsten Content Management Systemen weltweit. Besonders viele dieser Installationen befinden sich im deutschsprachigen Raum und wollen mit Inhalt versorgt werden.

An diese richtet sich dieses Seminar. Anhand einer beispielhaften Installation von Typo3 werden wir an diesem Samstag

- die Bedienung und Nutzung des Rich Text Editors (RTE)
- die Gestaltung und Erweiterung einer Projektumgebung (neue Seiten erstellen)
- die Verwaltung von Nachrichten und Websiteusern

erproben. Nach dem Seminar steht Ihnen noch 4 Wochen eine Übungsplattform zur Verfügung. Dort können Sie dann nach Herzenslust üben.

Gute PC-Kenntnisse werden vorausgesetzt.

PC-Probleme sofort gelöst

Sie haben Probleme mit Ihrer Hard- oder Software, die **SCHNELL** gelöst werden müssen?

Sie haben keine Zeit, einen vollständigen Computerkurs zu belegen?

Ob kurzzeitige Anpassung Ihrer Excel-Kenntnisse für den Arbeitsplatz, Hard- und Softwareinstallationen oder Schwierigkeiten mit anderen MS-Office-Programmen, in einer kurzfristig angesetzten Einzelschulung können Sie gezielt Ihre Fragen stellen und sich Lösungswege aufzeigen lassen.

Wir bieten Ihnen eine individuell auf Ihre Fragen und Bedürfnisse angepasste Schulung zur Lösung Ihrer EDV-Probleme.
Bitte lassen Sie sich beraten!

501.61 Internet für Smartphone, iPad & Co.

Samstag, 02.07.11
09.30-17.00 Uhr
47,40 €/31,40 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

NEU

Detlef Uhte

Die Anforderungen an Internetprojekte sind durch die immer weitere Verbreitung von Smartphone und Tablet PC gestiegen. Monitorgrößen varieren zwischen 380 bis 1900 Pixel. Die Seiten werden per Maus und/oder Touchscreen gesteuert und sollen in allen Größen und allen Medien les- und bedienbar bleiben.

Es gibt mittlerweile Techniken, die mit einer HTML Seite - nur über die Verwendung von CSS (und ein wenig JavaScript) - die Nutzbarkeit der Internetprojekte sicherstellen und relativ leicht zu implementieren sind.
Diese Techniken sind Thema dieses Workshops.

HTML und CSS-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

501.62 MS-Office für Einsteiger

Bildungsurlaub
Montag, 20.06.11 bis
Freitag, 24.06.11
jeweils
9.00 -16.30 Uhr
149,90 €/109,90 €
Lgh.-Pass: 59,90 €
maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

Europa fördert Niedersachsen

Wolfram Fabricius

In diesem Bildungsurlaub erhalten Sie grundlegende Kenntnisse in den folgenden vier Anwendungsprogrammen:

Word
- Texterfassung und -korrektur
- Formatieren von Text
- Arbeiten mit grafischen Elementen
- Gestaltung von Briefen und Briefköpfen

Excel
- Erstellen einfacher Formeln
- Einfache Funktionen (Summe, Mittelwert)
- Formatieren von Zellen
- Arbeiten mit größeren Tabellen (Listen)

Powerpoint
- Erstellen von Präsentationen
- Formatieren von Folien
- Anwenden von Präsentationsvorlagen

Access
- Erstellen einer einfachen Datenbank
- Erfassen, Sortieren und Filtern von Daten
- Erstellen einfacher Formulare und Abfragen

Windows-Kenntnisse werden vorausgesetzt.

501.63 MS-Office für Fortgeschrittene

Bildungsurlaub
Montag, 27.06.11 bis
Freitag, 01.07.11
jeweils
9.00 -16.30 Uhr
145,- €/100,20 €
Lgh.-Pass: 43,00 €
maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

Europa fördert Niedersachsen

Wolfram Fabricius

In dieser Woche erhalten Sie weiterführende Kenntnisse in den folgenden vier Anwendungsprogrammen:

Word
- Serienbriefe
- Tabellen
- Autokorrekturoptionen

Excel
- Einsatz weiterführender Funktionen (Wenn, Verweis)
- Pivottabellen
- Autofilter und Fensteroptionen

Powerpoint
- Erstellen von Diagrammfolien und Grafiken
- Bearbeiten von Folienmaster
- Erstellen von Präsentationsvorlagen

Access
- Relationen
- Erstellen und Ändern der Datenbankstruktur
- Abfragen (Gruppieren, Summe, Mittelwerte)
- Formularbearbeitung
- Erstellen und Formatieren von Berichten

Kenntnisse in MS-Office (z.B. aus Veranst. 501.62) werden vorausgesetzt.

Info: Volker Seemann (0511) 7307 9707

Wer kann Bildungsurlaub nehmen?

Anspruchsberechtigt sind alle Beschäftigten, die ihren Arbeitsplatz in Niedersachsen haben und mindestens seit 6 Monaten bei derselben Arbeitgeberin/demselben Arbeitgeber beschäftigt sind.

Der jährliche Anspruch umfasst fünf Arbeitstage.

Beamtinnen und Beamte können nach der „Verordnung über den Sonderurlaub für Beamte und Richter“ ebenfalls Bildungsurlaub für Veranstaltungen der politischen Bildung erhalten.

Wie kann man Bildungsurlaub nehmen?

- Suchen Sie sich eine Bildungsurlaubs-Veranstaltung heraus, an der Sie teilnehmen möchten, und melden Sie sich schriftlich oder persönlich in der Geschäftsstelle der Volkshochschule an.
- Von der Volkshochschule erhalten Sie, sofern noch Plätze frei sind, eine Anmeldebestätigung. Diese Bestätigung legen Sie Ihrer Arbeitgeberin/Ihrem Arbeitgeber spätestens 4 Wochen vor Beginn der Veranstaltung vor und teilen mit, dass Sie zu dem genannten Termin Bildungsurlaub nehmen möchten.
- Die Arbeitgeberin/der Arbeitgeber kann nicht darüber entscheiden, ob Sie Bildungsurlaub nehmen können und an welcher Veranstaltung Sie dabei teilnehmen. Aus zwingenden betrieblichen oder dienstlichen Gründen kann die Gewährung des Bildungsurlaubs zu einem bestimmten Zeitpunkt abgelehnt werden. Fragen Sie im Zweifelsfall Ihren Betriebs- oder Personalrat; er ist mitbestimmungsberechtigt.
- Verlangen Sie am Ende der Bildungsurlaubs-Veranstaltung eine Teilnahmebestätigung, die Sie der Arbeitgeberin/dem Arbeitgeber vorlegen, da der Bildungsurlaub nachzuweisen ist.

Nutzen Sie Ihr Recht auf Bildungsurlaub!

Viele haben schon von der Möglichkeit des Bildungsurlaubs Gebrauch gemacht. Lernen im Bildungsurlaub macht Spaß, und die Erfahrung zeigt, dass der Lernerfolg besonders hoch ist. Das ist vor allem darauf zurückzuführen, dass die Teilnehmenden beim Lernen ausgeruht sind und nicht einen langen (Arbeits-)Tag hinter sich haben.

Bildungsurlaube in Langenhagen:

11.04. - 15.04.11	**Reden - Argumentieren - Diskutieren** Veranst. Nr. 509.01	Seite 96
11.04. - 15.04.11	**Web-Design** Veranst. Nr. 501.52	Seite 123
20.06. - 24.06.11	**Office kompakt - für Einsteiger** Veranst. Nr. 501.54	Seite 126
20.06. - 24.06.11	**Spanisch A1.1** Veranst. Nr. 422.05	Seite 91
20.06. - 24.06.11	**Englisch B1 Auffrischung** Veranst. Nr. 406.50	Seite 87
27.06. - 01.07.11	**Office kompakt - für Fortgeschrittene** Veranst. Nr. 501.55	Seite 126

Das aktuelle Bildungsurlaubsprogramm der niedersächsischen Volkshochschulen erhalten Sie in unseren Geschäftsstellen.

Acrylmalerei 40
Älter werden 13, 16
Adobe Illustrator 121
Adobe PhotoShop 122
Allgemeine Hinweise 4 - 6
Alphabetisierung 84
Alltagsaufgaben am PC110, 115
Anmeldung 4
Aquarellmalerei 40, 41, 42
Argentinien 92
Aromatherapie 63
Aurich 48
Autogenes Training 66
Autorinnen/Autoren in Langenhagen:
Biedenkopf, Kurt 9
Busse, Tanja 13
Miegel, Meinhard 9
Nowak, Maike Maja 23
Weber, Andreas 26

Backen 55
Balladen 36
Beckenbodengymnastik 77, 78
Begabungsförderung 29
Behinderte 37, 54, 76
Beiratsmitglieder 3
Berliner Mauer 12
Betreuungsrecht 17
Bildbearbeitung 117 - 119
Bildungsurlaube 127
Bloggen 123
Bodyforming 79
Boule 52
Bremerhaven 48
British Folk Songs 88
Buchführung 99, 104
Buddhismus 31
Burnout-Syndrom 24, 59

Chaosbewältigung 26
Citrusdüfte 63
Computer-Club 108
Cuisine française 54

Dänisch 93
Demenz 60
Depression 24, 60
Deutsch 32, 84, 85
Dienstagsgespräch 22
Digitale Fotografie 120
Digitales Fotoalbum 119
Donnerstagsgespräch 22
Düfte 63

EDV 105 - 126
EDV f. Frauen 115
EDV f. Senioren 108, 116
Einbürgerungstest 84
Einkommenssteuer 19
EJunior Basis 32, 34
Eltern-Kind-Gruppen 27
England 47
Englisch 32, 33, 85 - 88
Entspannung 65 - 71
Erbrecht 16
Ernährung 53 - 57
Ernährungsdiktatur 13
Europa fördert Nds. 94
Evolution 31
Excel 106, 112, 114
Existenzgründung 99
Exkursionen 48

Farb- und Stilgestaltung 45
Facebook 123
Feldenkrais-Methode 73
Feng Shui 62
Ferienkurse 32 - 34
Finanzbuchhalter/in 104
Fische räuchern 55
Forderungsmanagement 18
Fotografie 49, 120
Französisch 33, 89
Französische Küche 54
Frauengesundheit 58
Frauenstammtisch 21
Frühjahrskur 61

Ganztagsschulen 11
Garten 20
Gebühren, -erlass 5
Gedächtnistraining 64
Generation 55+ 15
Gesprächskreise 21, 22
Gesetzliche Erbfolge 16
Gesundheit 58 - 80
GER - Kompetenzstufen 82
Grillrezepte 55
Gymnastik 74 - 76

Hannover 48
Heiliger Gral 37
Hochbegabung 29
Hörsturz 58
Horkheimer, Max 30
Hundepsychologie 23

Ikebana 43
Illustrator 121
InDesign 121
Inhaltsverzeichnis 2
Inklusive Erziehung 100
Integrationskurse 84, 85
Interkulturelle Kompetenz 10
Internet f. Senioren 117
Italienisch 90
iWin 94

Janssen & Grimm 8
Jaspers, Karl 30
jQuery 124
Jugendgewalt 10
Junge VHS 32 - 34
Jungen 27, 101

Kinder und Natur 26
Kindergruppen 28
Kinderkochkurs 34
Kita-Fortbildungen 100, 101
Klangschalen 69
Klavierkonzert 37
Kleist 36
Klettern 33, 79
Klöppeln 45
Kochen 34, 53 - 57
Kochen f. Anfänger 53
Kochen f. Männer 53
Kochen mit Behinderten 54
Kohlezeichnen 41
Kommunalwahl 12
Kommunikation 96 - 98
Konflikte 98
Krafttraining 78
Krakau 47
Kunst 38, 39
Kunstgeschichte 39
Kunstverein Langenhagen 38

Lach-Yoga 69
Langenhagen 48
Langenhagener Stadtgespräch 11
Lauftechnik 79
Lavendel 63
Leitbild der VHS 7
Leitungsaufgaben 95
LernZeitAlter 14, 15
Lesecafé 36
Lesen und Schreiben 84
Lieblingsdüfte 63
Liszt, Franz 37
Literatur 36

Malerei 39, 42
Marokko 46
Mathematik 32, 33
Mediation 98
Medikamenteneinnahme 60
Metabolisches Syndrom 58
Monet, Claude 39
Motorbootfahren 50, 51
Motorradtouren 52
MS-Office 126
Musik 37
Musik in Kitas 101

Neapel 46
Neue Sachlichkeit 39
Nordic Walking 80
Norwegische Küche 55

Ölmalerei 42
Orientalischer Tanz 76
Osteoporose 58
Ostermenüs 54, 57
Outlook 111

Päd. MitarbeiterInnen (VHS) 3
Paracelsus-Klinik 58
Pastellmalerei 41
Patientenverfügung 17
PEKIP 27
Pflegekinder 29
Pflichtteilsrecht 16
Philosophie 30, 31
Photoshop Elements 117, 118
Pilates 77
Polarity 61
Porträtzeichnen 39
Porzellanmalerei 42
PowerPoint 34, 106, 112, 114
Power Yoga 70
Progressive Muskelentspannung 66

Qi Gong 68, 69

RAW-Fotos 120
Recht 18
Religionen 31
Rhetorik 96, 97
Rückentraining 74
Russisch 93
Rhythmik 76

Säure-Basengleichgewicht 61
Schneidern 45
Segeln 49 - 51
Selbsterfahrung 25, 26
Selbstverteidigung 33, 73
Semesterauftakt **8**
Shop-Systeme 124
Slow Motion 78
Spanisch 33, 91, 92
Spargel und Frühlingsküche 54
Sprachen 81 - 93
Sprachprüfungen 83
Stadtgespräch 11
Stressbewältigung 65
Studienreisen 46, 47
Sushi 56

Tabellenkalkulation 106, 112
Tag der Niedersachsen 48
Tai Chi 67, 68
Tanz 76
Tastschreiben 32, 103
Testament 16
Textverarbeitung 107, 113, 116
Tinnitus 58
Theater für Behinderte 37
Töpfern 44
Türkisch 93
Türkische Küche 56
Tuschemalerei 41
Twitter 123
Typo 3 125

UKW-Seefunkzeugnis 51

Veranstaltungsorte U3
vhsConcept 102
VHS-MitarbeiterInnen 3
Videobearbeitung 122
Vorsorgevollmacht 17

Web 2.0 123
Web-Design 123, 124
Wen Do 33
Wernigerode 48
Westafrikanische Küche 55
Wirbelsäulengymnastik 75
Wohnraummietrecht 18

Xpert 105 - 107

Yoga 69 - 72

Zen 31

Terminkalender der Einzel-, Kompakt-, Wochenend-seminare und Studienfahrten

Sa, 22.01.	100.42	Rhythmus und Bewegung in Kitas	101
Sa, 22.01.	200.84	Tagesfahrt nach Wolfenbüttel	48
Do, 27.01.	104.01	Lesung M. Miegel "EXIT"	9
Mo, 31.01.+ Di, 01.02.	740.60	Englisch Wiederholungskurs	85
Mi, 02.02.	106.04	Eltern-Abend Kleinkindkurse	28
Fr, 04.02.	404.62	Deutsch-Test für Zuwanderer	84
Fr, 04.02.	404.72	Einbürgerungstest	84
So, 06.02.	**101.01**	**Semesterauftakt: Janssen & Grimm**	**8**
Sa, 12.02.	205.24	Die Faszination des Pastells	41
Mi, 16.02.+ Mi, 23.02.	105.05	Fremde Rechte im Internet	18
Do, 17.02.	106.40	Gesprächskreis Hochbegabung	29
Fr, 18.02.+ Fr, 25.02	105.03	Pflichtteilsrecht + gesetzl. Erbfolge	16
Sa, 19.02.	205.25	Kreatives Zeichnen mit Kohle	41
Sa, 19.02.	109.03	Philosophie der Evolution	31
Sa, 19.02.	206.46	Schnuppertag: Modellieren m. Ton	44
Di, 22.02.	100.90	Vortrag: Wie Ältere lernen	13
Do, 24.02.	200.00	Jubileumskonzert Franz Liszt	37
Fr, 25.02.	305.06	Das Element Erde	62
Fr, 25.02.- So, 27.02.	509.10	10 Finger "blind" in 9 Stunden	103
Fr, 25.02.- So, 27.02.	205.29	Moderne Porzellanmalerei	42
Fr, 25.02.+ Sa, 26.02.	205.20	Aquarellmalerei	42
Sa, 26.02.	501.58	Webdesign mit jQuery	124
Di, 01.03	304.13	Osteoporose	58
Do, 03.03.	305.11	Entspannende Düfte	63
Fr, 04.03.	301.40	Klangschalenmeditation	69
Fr, 04.03.+ Sa, 05.03.	501.44	"The Gimp" - Teil 1	119
Fr, 04.03.+ Sa, 05.03.	501.46	Mein digitales Fotoalbum	119
Sa, 05.03.	114.04	Baum und Borke	20
Sa, 05.03.	302.19	Feldenkrais Schnupperseminar	73
Sa, 05.03.	303.01	Burnout	59
Mo, 07.03.	114.01	Lazy Gardening	20
Di, 08.03.	304.16	Aggression u. Demenz	60
Do, 10.03.	307.21	Sushi	56
Do, 10.03.	106.11	Tolle Kerle?	27
Fr, 11.03.		Frauenkulturfest	8
Sa, 12.03.	102.20	Interkulturelle Kompetenz	10
Mo, 14.03.- Mi, 16.03.	501.34	Windows Vista - für Senioren	116
Di, 15.03.	105.06	Forderungsmanagement	18
Mi, 16.03.	304.02	Frauengesundheit	58
Mi, 16.03. Mi, 23.03	105.08	Einkommenssteuer Rentner/innen	19
Do, 17.03.	501.29	PowerPoint 2007	114
Do, 17.03.	106.40	Gesprächskreis Hochbegabung	29
Do, 17.03.+ Do,24.03.	105.09	Einkommensst. Arb.nehmer/innen	19
Do, 17.03.	501.29	PowerPoint 2007	114
Fr, 18.03.	105.04	Patientenverfügung	17
Fr, 18.03.	305.07	Das Element Holz	62
Fr, 18.03.+ Sa, 19.03.	302.20	Pilates zum Einsteigen	77
Fr, 18.03.+ Sa, 19.03.	304.04	Frühjahrskur	61
Fr, 18.03.+ Sa, 19.03.	501.19	Präsentation mit PowerPoint I	112
Fr, 18.03.	307.24	Norwegische Küche	55
Sa, 19.03.	109.06	Lehre Buddhas	31
Sa, 19.03.	205.22	Das Weiß im Aquarell	41
Sa, 19.03.	307.15	Baklava, Börek & Co	56
Mo, 21.03.	204.07	Diavortrag: Claude Monet	39
Mo, 21.03.- Mi, 23.03.	501.35	Windows 7 - für Senioren	116
Mi, 23.03	305.10	Feng Shui	62
Do, 24.03.	303.03	Abschied nehmen	61
Mi, 24.03.	501.36	Kaufberatung: PC + Notebook	116
Fr, 25.03.+ Sa, 26.03	501.16	Word 2010 für Umsteiger	111
Fr, 25.03.+ Fr, 01.04.	105.02	Betreuungsrecht	17
Fr, 25.03.- So, 27.03.	107.10	Entfalten statt liften!	16

Fr, 25.03.+ Sa, 26.03.	302.61	Selbstverteidigung für Frauen	73
Fr, 25.03.- So, 27.03.	501.15	Outlook 2007 im Büro	111
Sa, 26.03.	307.25	Fische räuchern	55
Sa, 26.03	307.29	Frühlings- und Osterdekos	57
Sa, 26.03.+ Sa, 02.04.	302.70	Grundkurs Familienklettern	79
Sa, 26.03.+ So, 27.03.	501.57	WordPress 3	124
Mi, 30.03.	201.00	Musikalische Lesung: Balladen	36
Do, 31.03.	305.12	Lieblingsdüfte	63
Do, 31.03.	106.09	Lesung Weber: Mehr Matsch!	26
Do, 31.03.	501.27	Excel 2007 - Einstieg	114
Fr, 01.04.	307.12	Französische Osterküche	54
Fr, 01.04.+ Fr, 13.05.	100.89	Erfolgsfaktor Alter	15
Fr, 01.04.	404.61	Deutsch-Test für Zuwanderer	84
Fr, 01.04.	404.71	Einbürgerungstest	84
Fr, 01.04.+ Sa, 02.04.	207.12	Der Heilige Gral in der Musik	37
Fr, 01.04.+ Sa, 02.04.	501.21	Excel 2007 - I	112
Sa, 02.04.	303.02	Quälgeister	59
Sa, 02.04.	107.06	Selbstwertgefühl	25
Mo, 04.04.- Do, 07.04.	501.37	Word - für Senioren	116
Di, 05.04.	114.02	Schattengarten	20
Di, 05.04.+ Di,12.04.	105.07	Rechte als Vermieter	18
Mi, 06.04.	307.04	Ostermenü	54
Mi, 06.04.	304.11	Metabolisches Syndrom	58
Do, 07.04.	116.01	Lesung Tanja Busse: Ernährungsdiktatur	13
Fr, 08.04.	307.30	Deko aus Obst und Gemüse	57
Fr, 08.04.+ Sa, 09.04.	305.03	Gedächtnistraining	64
Fr, 08.04.+ Sa, 09.04.	424.00	Türkisch A1 - für die Reise	93
Fr, 08.04.- So, 10.04.	509.11	10 Finger "blind" in 9 Stunden	103
Fr, 08.04.+ Sa, 09.04.	501.20	Präsentation mit PowerPoint II	112
Fr, 08.04.+ Sa, 09.04.	301.37	Qi Gong für Frauen	68
Sa, 09.04.	111.11	Exkursion nach Hannover	48
Sa, 09.04.	501.60	Typo 3	125
Di, 12.04.	501.28	Excel 2007 - Aufbau	114
Mi, 13.04.	304.17	Demenz	60
Do, 14.04.	106.40	Gesprächskreis Hochbegabung	29
Do, 14.04.	102.11	Stadtgespräch	11
Do, 14.04.	107.09	Depression im Alter	24
Fr, 15.04.+ Sa, 16.04.	205.17	Aquarellmalerei	40
Fr, 15.04.	304.05	Polarity	61
Sa, 16.04.	301.41	Yoga Nidra	69
Di, 19.04.+ Mi, 20.04.	730.24	WenDo für Mädchen	33
Di, 26.04.+ Mi, 27.04.	760.80	Mathematik Wiederholungskurs	33
Di, 26.04.- Do, 28.04.	740.45	Oster-Lesewoche	33
Mi, 27.04. Fr, 29.04.	740.80	Französisch Wiederholungskurs	33
Mi, 27.04.- Fr, 29.04.	730.00	Kinder-Kletterkurs	33
Do, 28.04.+ Fr, 29.04.	740.60	Wiederholungskurs Englisch	33
Mo, 02.05.- Do, 05.05.	501.38	Surfen im Internet I - Senioren	117
Di, 03.05.	305.13	Citrusdüfte	63
Di, 03.05.	501.47	Dia-Shows - selbst gemacht	120
Mi, 04.05	304.14	Medikamenteneinnahme	60
Mi, 04.05.	108.01	Philosophie Horkheimers	30
Do, 05.05.	114.03	Gärten zum Verweilen	20
Fr, 06.05.	100.41	Pädagogische Arbeit mit Jungen	101
Fr, 06.05.+ Sa, 07.05.	501.22	Excel 2007 - II	112
Sa, 07.05.	205.09	Zeichenstift auf Entdeckertour	39
Sa, 07.05.	107.07	Wandlungen	25

Sa, 07.05.	307.23	Westafrikanische Küche	55
Sa, 07.05.	111.13	Rundgang durch Langenhagen	48
Fr, 10.05.	100.88	Wachstumsmarkt Generation 55+	15
Di, 10.05.	501.48	Makrofotografie	120
Mi, 11.05.	304.12	Tinnitus und Hörsturz	58
Mi, 11.05.	103.01	Jugendliche als Täter und Opfer von Gewalt	10
Do,12.05.	307.06	Spargel- und Frühlingsküche	54
Do, 12.05.	501.24	Word 2007 - Einstieg	113
Fr, 13.05.+ Sa, 14.05.	302.21	Pilates für Fortgeschrittene	77
Fr, 13.05.+ Fr, 27.05.	304.03	Mit meiner Krankheit leben	59
Fr, 13.05.+ Sa, 14.05.	409.00	Italienisch A1 - für die Reise	90
Fr, 13.05.+ Sa, 14.05.	422.10	Spanisch A1 - für die Reise	91
Fr, 13.05.+ Sa, 14.05.	205.23	Chinesisch-Japanische Tuschemalerei	41
Sa, 14.05.	721.51	Kinderkochkurs	34
Sa, 14.05.+ So, 15.05.	501.53	Videobearbeitung am PC	122
Mo, 16.05.- Mi, 18.05.	501.39	Surfen im Internet II - Senioren	117
Di, 17.05.	304.01	Gewaltfreie Kommunikation	59
Di, 17.05.	501.49	RAW-Dateien	120
Mi, 18.05.	107.08	Lesung Nowak: Hundepsychologie	23
Mi, 18.05. + Sa, 21.05.	204.03	Neue Sachlichkeit in Hannover	39
Do, 19.05.	106.40	Gesprächskreis Hochbegabung	29
Fr, 20.05.+ Sa, 21.05.	419.00	Russisch A1 - für die Reise	93
Fr, 20.05.+ Sa, 21.05.	501.45	"The Gimp" - Teil 2	119
Fr, 20.05.+ Sa, 21.05.	501.23	Excel 2007 - III	112
Sa, 21.05.+ So, 22.05.	501.56	Dreamweaver	123
Di, 24.05.	305.14	Rose und Lavendel	63
Mi, 25.05.	422.40	Bienvenido a Argentina	92
Do, 26.05.	501.25	Word 2007 - Aufbau	113
Fr, 27.05.	305.08	Das Element Feuer	62
Fr, 27.05.	404.62	Deutsch-Test für Zuwanderer	84
Fr, 27.05.+ Sa, 28.05.	408.10	Französisch A1 - für die Reise	89
Fr. 27.05.+ Sa, 28.05.	501.41	Photoshop Elements - Teil 1	118
Sa, 28.05.	301.01	Workshop Stresskompetenz	65
Sa, 28.05.	111.14	Exkursion nach Hannover	48
Mo, 06.06.- Do, 09.06.	501.40	Photoshop Elements - Einführung	117
Do, 16.06.	307.05	Grillsaison	55
Fr, 17.06.+ Sa, 18.06.	501.42	Photoshop Elements - Teil 2	118
Sa, 18.06.	509.16	"Nein" - respektvoll, aber entschieden	98
Sa, 18.06.+ So, 19.06.	501.59	Online-Shop Systeme	124
Sa, 18.06.	408.50	Französisch-Prüfung DELF	83
Sa, 18.06.+ So, 19.06.	501.52	Bildbearbeitung Adobe Photoshop	122
Di, 21.06.	106.20	Pflegeeltern/Pflegekinder	29
Do, 23.06.	100.40	Inklusive Erziehung in der Kita	100
Fr, 24.06.+ Sa, 25.06.	501.17	OneNote - Zettelwirtschaft ade	111
Fr, 24.06.- So, 26.06.	509.12	10 Finger "blind" in 9 Stunden	103
Fr, 24.06.- So, 26.06.	404.72	Einbürgerungstest	84
Sa, 25.06.+ So, 26.06.	501.50	Adobe InDesign CS4	121
Sa, 25.06.+ So, 26.06.	501.51	Adobe Illustrator CS4	121
Fr, 01.07.+ Sa, 02.07.	501.43	Photoshop Elements - Teil 3	118
Sa, 02.07.	501.61	Internet Smartphone, iPad & Co.	127
Sa, 02.07.	200.80	"Tag der Niedersachsen" in Aurich	48
Di, 05.07.	501.26	Word 2007 - Tabellen	113
Fr, 08.07.	404.63	Deutsch-Test für Zuwanderer	84
Sa, 27.08.	200.85	Tagesfahrt nach Bremerhaven	48
Fr, 02.09.	102.10	Kommunalpolitischer Aktionstag	12

1 VHS-Geschäftsstelle, Unterrichtsräume Pavillon im Eichenpark

2 VHS- Geschäftsstelle, Unterrichtsräume im ›Treffpunkt‹

3 Bildungszentrum Eichenpark

4 Schulzentrum

P Parkmöglichkeit

B Bushaltestellen

S Straßenbahnhaltestellen

Langenhagen

Krähenwinkel, Kaltenweide, Weiherfeld

Elisabethkirche

Kindergarten

Kirchplatz

Spielplatz

Martin-Luther- Straße

Imhoffstraße

Karl-Kellner-Straße

Pavillon im Eichenpark

Bildungszentrum Eichenpark

Stadtparkallee

Fuß- u. Radweg

Klinik

Lenthehof

Ehlersstraße

Walsroder Straße

Feuerwehr

Konrad-Adenauer-Straße

Treffpunkt

Schulzentrum

Rathenaustraße

Rathaus

Post

Im Hohen Felde

Bahnhof Lgh.-Mitte

Godshorn, Schulenburg, Engelbostel

Godshorner Straße

Hannover

Bothfelder Straße

Lgh.-Zentrum

Schönefelder Straße