



VHS - PROGRAMM

Frühjahr / Sommer

V 2012



700 JAHRE | 1312 - 2012

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

- **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

- **Tanzstudio Fun & Dance**
Am Pferdemarkt 9D

- **Buchhandlung C. Böhnert**
Marktplatz 5



- **Paracelsus Klinik**
Oertzeweg

- **Vereinsgaststätte „Sattelkammer“**
Klusmoor 25, Engelbostel



Titelfoto:

© PantherMedia / Uwe Reis

Samstag, 31. März, 20 Uhr · THEATERSAAL



„SOLO 2012“

**MATTHIAS
DEUTSCHMANN**

politisches
Kabarett

Donnerstag, 26. Januar, 20 Uhr · DAUNSTÄRS
HUBERT BURGHARDT
„Sex in der Krise“ - KABARETT

Samstag, 28. Januar
20 Uhr · DAUNSTÄRS

**AZUCAR
DEL
NORTE**

Tanz · Gitarren · Gesang
FLAMENCO



Donnerstag, 02. Februar, 20 Uhr · DAUNSTÄRS
STEFAN WAGHUBINGER
„Langsam werd' ich ungemütlich.“

Donnerstag, 09. Februar, 20 Uhr · DAUNSTÄRS
ALFRED MITTERMEIER
„Die Sündenbockerei“ - KABARETT

Donnerstag, 16. Februar, 20 Uhr · DAUNSTÄRS
SEBASTIAN SCHNOY
„Frühstück bei Kleopatra“ - KABARETT

Donnerstag, 23. Februar
20 Uhr · DAUNSTÄRS

**PETER
SPIELBAUER**

„Allerdings. Allerdongs.“



LANGENHAGEN

KABARETT * COMEDY * MUSIK

Samstag, 25. Februar, 20 Uhr · THEATERSAAL



„Blues-Brothers & Soul-Sisters“

MEN IN BLACK

„The Great Voices Show“

Samstag, 03. März, 20 Uhr · THEATERSAAL



**FLORIAN
SCHROEDER**

„Offen für alles und
nicht ganz dicht“
- die Show

Donnerstag, 08. März, 20 Uhr · DAUNSTÄRS
DITTMAR BACHMANN
„Zu alt für diesen Scheiß.“

Donnerstag, 15. März, 20 Uhr · DAUNSTÄRS
STEFAN BAUER
„Warum heiraten - leasing tut's auch!“

Samstag, 10. März, 20 Uhr · THEATERSAAL

NIGHTWASH LIVETOUR 2012
KNACKI DEUSER · DAVID WERKER
PHILIP SIMON · KONRAD STÖCKEL

Donnerstag, 22. März, 20 Uhr · DAUNSTÄRS
FRANK FISCHER
„Deutsch als Fremdsprache“ - KABARETT

Samstag, 24. März, 20 Uhr
THEATERSAAL

Der Kabarett-Erzähler

**HORST
EVERS**

„Großer Bahnhof“



Samstag, 14. April, 20 Uhr · THEATERSAAL
HORST SCHROTH

Donnerstag, 19. April, 20 Uhr · DAUNSTÄRS
KNACKI DEUSER

Donnerstag, 26. April, 20 Uhr · DAUNSTÄRS
ANKE ANGEL

Samstag, 28. April, 20 Uhr · THEATERSAAL
„Brod' & Spieler“
BRODOWY · WOLFGANG TREPPER
EMMI & WILLNOWSKY

Donnerstag, 05. Mai, 20 Uhr · DAUNSTÄRS
MIGUEL SOTELO

www.MIMUSE.de

Karten an allen bekannten VVK.-Stellen CTS

0 Allgemeine Hinweise

Anmeldung/Allgemeine Hinweise	Seite	4-6
Leitbild der Volkshochschule	Seite	7
Bildungsurlaube	Seite	127
VHS-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter	Seite	3
Stichwortverzeichnis	Seite	140
Terminkalender der Einzel- und Wochenendveranstaltungen	Seite	142
Veranstaltungsorte	Seite	U2
Wegbeschreibung Eichenpark	Seite	U3

1 Politik und Gesellschaft, Welt und Umwelt

Politik - Gesellschaft, Geschichte	Seite	8
Recht	Seite	16
Haus und Garten	Seite	21
Gesprächskreise	Seite	22
Psychologie und Pädagogik	Seite	24
Philosophie und Religion	Seite	31

Junge VHS Seite 34

2 Kunst, Kultur und Kreativität

Literatur und Theater	Seite	38
Musik	Seite	43
Kunst- und Kulturgeschichte	Seite	44
Zeichnen und Malen	Seite	46
Kreative Techniken	Seite	50
Mode und Schneidern	Seite	53
Studienfahrten, Studienreisen	Seite	55
Diavorträge und Exkursionen	Seite	55
Fotografie	Seite	59
Segeln, Motorrad, Boule	Seite	60

3 Gesundheit, Entspannung und Bewegung

Ernährung	Seite	64
Gesundheit, Heilverfahren	Seite	70
Entspannung, Körpererfahrung	Seite	78
Bewegung, Tanz	Seite	80

4 Sprache, Land und Leute

Integrationskurse	Seite	99
Europäischer Referenzrahmen	Seite	97
Sprachprüfungen	Seite	98
Deutsch	Seite	100
Lesen und Schreiben	Seite	100
Englisch	Seite	102
Französisch	Seite	105
Italienisch	Seite	105
Spanisch	Seite	106
Weitere Sprachen	Seite	108

5 Arbeit, Beruf und Wirtschaft

Kommunikation und Rhetorik	Seite	110
Organisation und Management	Seite	113
Weiterbildung für Kitas	Seite	114
vhs Concept	Seite	117
Maschineschreiben	Seite	118
EDV	Seite	119

Postanschrift	Volkshochschule Langenhagen Marktplatz 1 30853 Langenhagen	
Trägerin	Stadt Langenhagen	
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	Nilgün Bitirim-Olgac	Tel. 73 07 9701
	Karl-Heinz Eickmann	Tel. 73 07 9712
	Sandra Hillebrand-Schmidt	Tel. 73 07 9710
	Mara Hoppe	Tel. 73 07 9715
	Martina Warrener	Tel. 73 07 9710
Bürgerschaftliches Engagement	Christel Kolossa-Saris christel.kolossa-saris@langenhagen.de	Tel. 73 07 9309
Hausdienste	Jörg Büttner,	0172 4233748
	Thorsten Grabowski	0172 5457559
	Uwe Westphal	0172 5457548
	VHS-Räume im >vhs-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	9.00 - 12.00 Uhr
sowie	
dienstags + donnerstags	15.00 - 18.00 Uhr

im >vhs-Treffpunkt<:

dienstags und donnerstags	9.00 - 12.00 Uhr
sowie	
donnerstags nachmittags	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 möch-
ten oder Prüfungen ablegen wollen.

- Beratungstermine Sprachen siehe Seite 99,
- Sprachprüfungen siehe Seite 98

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 alle Veranstaltungen der Volkshochschule ist eine vorherige 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 **kostenfreie 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.

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

Eine Ermäßigung bzw. einen Erlass 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.

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

Sie können uns Ihre Anmeldung zusammen mit einer Abbuchungsermächtigung unter Anerkennung unserer Anmelde- und Teilnahmebedingungen auch faxen:

Fax–Nr. 0511/7307 9716 + 9718

oder

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

Widerrufsrecht nach §§ 312 ff BGB:

Sie können Ihre schriftliche Anmeldung innerhalb von zwei Wochen ohne Angabe von Gründen in Textform widerrufen. Das Widerrufsrecht endet mit Beginn der jeweiligen Veranstaltung. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Persönliche Anmeldung

Anmeldung per Post

Anmeldung per Fax

Anmeldung per eMail

Widerruf bei schriftlicher Anmeldung

Teilnahme-entgelte

Die Entgelte sind bei den einzelnen Veranstaltungen ausgewiesen; **ein zweiter Betrag** ohne weitere Angaben ist das ermäßigte Entgelt (siehe dort). Die Bearbeitungsgebühr und evtl. Materialkosten, die auch bei Vorlage des Langenhagen-Passes (Regio-S-Karte) zu zahlen sind, sind mit **“Lgh.-Pass”** gekennzeichnet.

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

Die Entgelte können Sie auf folgende Weise entrichten:

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

Ermäßigung und Erlass

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

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

Ermäßigung

- a) Auszubildende, Studierende (bis einschl. 27. Lebensjahr), Schülerinnen und Schüler
 - b) Bundesfreiwilligendienst Leistende
 - 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.

Die Entgelte werden bei Vorlage des Langenhagen-Passes (Region-S-Karte), 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.

Ein Antrag auf Ermäßigung bzw. Erlass kann nur dann genehmigt werden, wenn er

- **direkt bei der Anmeldung gestellt wird** und
- **der entsprechende Nachweis dem Antrag beigelegt ist bzw. eine entsprechende Erklärung abgegeben wird.**

Nachträgliche Beantragungen sind nur möglich, wenn sich die soziale Situation des Antragstellers / der Antragstellerin 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 ein Betrag angegeben ist, erfolgt keine Ermäßigung und kein Erlass!

Erlass

Beantragung von Ermäßigung und Erlass

Entgelt- erstattung

- Entgelte werden grundsätzlich nur zurückge-
zahlt bzw. nicht fällig, wenn ein Angebot durch
die Volkshochschule abgesagt wurde.
- In begründeten Ausnahmefällen (z. B. bei län-
gerer Krankheit) ist eine Erstattung möglich,
sofern ein entsprechender **Nachweis**
unmittelbar nach Bekanntwerden der Verhin-
derung bei der VHS Langenhagen eingereicht
wird.
- Bei beruflicher Verhinderung muss im Hin-
blick auf Bildungsurlaube der VHS ein ent-
sprechender Nachweis bis 2 Wochen vor
Veranstaltungsbeginn vorliegen.

Bei Entgelterstattung bzw. Nichteinzug
gemäß Abschnitt b) wird eine Einschreibe-
gebühr fällig bzw. einbehalten:

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

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

Die Angaben auf dem Anmeldeformular werden
von der VHS ausschließlich zur organisatori-
schen Abwicklung und zu statistischen Zwecken
erfasst. Ihre Adresse, eMail-Adresse und Tele-
fonnummer dürfen für künftige Semester
gespeichert bleiben. Diese Einwilligung können
Sie mit Wirkung für die Zukunft jederzeit **schrift-
lich** widerrufen.

Alle Kursunterlagen werden gem. Datenschutz-
richtlinien nach fünf Jahren vernichtet.

**Die Teilnahme an VHS-Veranstaltungen ist nur
möglich, wenn dies von Ihnen akzeptiert wird;**
andernfalls können Sie das Angebot der VHS
nicht wahrnehmen.

Datenerfassung/ Datenschutz

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 Veran-
staltung abgesagt werden muss.

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.

Wir bitten Sie,

- alle Räume und Einrichtungen pfleglich zu behan-
deln,
- in allen Unterrichtsgebäuden **nicht zu rauchen**,
- die benutzten Räume in ordnungsgemäßem
Zustand zu verlassen.

Wenden Sie sich bei Fragen bitte an die Hausmeister.

Pannen lassen sich leider nicht immer vermeiden.
Wenn Sie Kritik oder Beschwerden haben, wenden
Sie sich bitte an die Programmbereichs- oder die
Veranstaltungsleitung.

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

23.12.11 - 04.01.12	Weihnachtsferien
30.01.12 + 31.01.12	Halbjahresferien
26.03.12 - 11.04.12	Osterferien
30.04.12 + 01.05.12	Maifeiertag
18.05.12 + 29.05.12	Himmelfahrt / Pfingsten
23.07.12 + 31.08.12	Sommerferien

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 versu-
chen, ein passendes Angebot zu finden.

Für jede Veranstaltung stellen wir bei regelmä-
ßiger Teilnahme auf Wunsch eine **Teilnahmebe-
stätigung** aus.

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

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.

Wechsel von Unterrichtsorten und Lehrkräften

Ordnung in den Räumen

Kritik und Beschwerden

Unterrichtsfreie Zeiten

Unser Service

Unsere Lehrkräfte

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, die durch den demographischen Wandel verursachten gesellschaftlichen Veränderungen zu analysieren sowie die sich daraus ergebenden persönlichen Bildungsbedürfnisse aufzugreifen und 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 Management-, effiziente Verwaltungs- 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. Unser haupt- und nebenberufliches Personal nimmt an Fortbildungsveranstaltungen teil.

Unsere Leistungen

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

Unsere Veranstaltungen werden 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.

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 Teilnahmegeentgelten von Einzelpersonen und institutionellen Auftraggebern sowie aus Zuschüssen seitens unserer Trägerin, der Stadt Langenhagen, und des Landes Niedersachsen.

Semesterauftakt:

Zauberworte - 200 Jahre Grimmsche Märchen

"Das Märchenbuch ist mir daher gar nicht für Kinder geschrieben, aber es kommt ihnen recht erwünscht und das freut mich sehr."
Jacob Grimm 1813 an Achim von Arnim

"In den alten Zeiten, wo das Wünschen noch geholfen hat...." haben sich die Menschen oft zusammengesetzt und einander Märchen erzählt. 1812 erschien dann zum ersten Mal eine Buchausgabe der "Kinder- und Hausmärchen", herausgegeben von den Brüdern Jacob und Wilhelm Grimm. Die beiden Sprachwissenschaftler hatten die alten, vorwiegend mündlich überlieferten Geschichten gesammelt und zum Teil überarbeitet. Mit ihrer bildreichen Sprache und der knappen Darstellung, die viel Platz für eigene Bilder im Kopf lässt, sind Märchen aus unserer Kultur nicht wegzudenken und für viele auch heute noch die erste Begegnung mit der Literatur. Archetypische Bilder lassen verborgene Botschaften sichtbar werden und vermitteln verlässliche Werte. Denn das Gute siegt immer am Schluss: Und wenn sie nicht gestorben sind, dann leben sie noch heute.

201.00 **"Es war einmal...": Grimms Märchen von klassisch bis kurios**

Semesterauftakt Jana Raile

Samstag, 04.02.12

18.00 Uhr

8,-

>daunstärs<

Drei Zauberworte und das Publikum begibt sich geradewegs ins Reich der Fantasie. Über 200 Märchen haben die Brüder Grimm gesammelt und so bis heute erhalten. Vor 200 Jahren wurden sechshundachtzig von Ihnen erstmals veröffentlicht. In der Urform entfalten sie einen Glanz in ihrer Schlichtheit, der den Zauber der Märchen neu erleben lässt. Mit Stimme, Mimik und Gestik verleiht die Erzählkünstlerin Jana Raile bekannten und unbekannten Grimms Märchen Farbe und Gestalt und macht Wünsche Wirklichkeit.

An diesem Abend präsentiert sie Klassisches und, baut Brücken zwischen Fantasie und Wirklichkeit und weckt Bilder in den Köpfen der Zuhörer. Ein Spiel mit Wörtern, das den Sinnen schmeichelt und der Fantasie Flügel verleiht.

Erzählkünstlerin Jana Raile feiert im Grimmjahr ihr 20-jähriges Bühnenjubiläum. Sie bleibt den traditionellen Geschichten treu und befreit sie doch aus ihrem verstaubten Image. Sie jongliert mit Wörtern, zaubert Bilder und offenbart gelebte Weisheit und erlebte Wahrheit im Spiegel unserer Zeit.

*"Man wird wieder aus Himmel und Sternen Bilder machen
und die Spinnweben alter Märchen auf offene Wunden legen."*
(Christian Morgenstern)



201.01 Schule des Herzens:

Musikalische Lesung
Mittwoch, 29.02.12

19.00 Uhr
8,- €

Zum 200. Geburtstag von "Grimms Märchen"

Lesung: Dr. Sabine Göttel
Cello: Roland Baumgarte

>daunstärs<

Wer kennt ihn nicht, den zu leichthin gesag-
ten Satz: Erzähl' keine Märchen!

Die Märchenwelt ist zwar nicht wirklich, aber
wesentlich - also im Kern wahr. Märchen
bewahren uralte und bis in die heutige Zeit
wirkende Sinn-Bilder. Sie verweisen auf
grundsätzliche Situationen und Konflikte im
menschlichen Leben. Nur deshalb werden
sie von Generation zu Generation weiter
erzählt. Beschäftigen wir uns mit Märchen,
betreten wir den Königsweg zur eigenen
Geschichte.

Im Jahr 1812 erschienen die "Kinder- und
Hausmärchen" der Brüder Grimm zum ersten
Mal. Anlässlich des 200. Geburtstags dieses
in aller Welt berühmten Buchs nimmt Sabine
Göttel ihr Publikum mit in die wunderbare
Welt der Volksmärchen. Sie liest eine Aus-
wahl Grimmscher Märchen und deutet sie
anschließend aus ethnologischer und
psychologischer Sicht. Roland Baumgarte
steuert märchenhafte Melodien auf dem
Cello bei.

**107.02 Der Teufel im Märchen**

Vortrag mit
musikalischer
Umrahmung
Freitag, 23.03.12
19.00 Uhr
8,- €

Irmgard Eggers, Gerhild Schüddekopf

Was will der Teufel?
Wie geht er vor?
Wie gehen Menschen mit Angeboten des
Teufels um?
Kann man sich aus einem mit dem Teufel
geschlossenen Pakt wieder herauslösen?

Die von den Gebrüdern Grimm gesammelten
Märchen geben Antworten auf diese Fragen.
Die Märchenkennerin Irmgard Eggers analy-
siert die Rolle des Teufels, die Schauspiele-
rin Gerhild Schüddekopf liest aus den Ori-
ginaltexten.

Karin Löffler, Studentin an der Hochschule
für Musik, Theater und Medien, Hannover,
spielt auf der Querflöte Musik aus der Zeit
der Romantik.

201.02 Mein Märchen

Wochenendseminar - Schreibwerkstatt

Samstag, 17.03.12

10.00-15.00 Uhr

Sonntag, 18.03.12

10.00-15.00 Uhr

48,- €

>vhs-Treffpunkt<

Dr. Sabine Göttel,
Akademie Literatur & Leben, Hannover

Ein eigenes Märchen zu schreiben, ist gar nicht so schwer! In dieser Schreibwerkstatt lernen Sie zunächst einige Aspekte von Geschichte, Struktur und Deutung Grimmscher Volksmärchen kennen, bevor Sie selbst im Märchen erfinden kreativ werden. Ausgehend von einem persönlichen Gegenstand, der symbolisch für einen Wendepunkt im eigenen Leben steht, entwickeln Sie in mehreren Schritten unter Anleitung eine märchenhafte Erzählung. Diese orientiert sich einerseits an den Kennzeichen des Buchmärchens und verarbeitet andererseits Elemente des individuellen Lebenswegs und der eigenen Lebenserfahrung. Zum Schluss können Sie Ihr ganz persönliches Märchen mit nach Hause nehmen.

104.01 Prof. Dr. Julian Nida-Rümelin stellt sein neues Buch vor

Die Optimierungsfalle

Freitag, 20.01.12 - Philosophie einer humanen Ökonomie

19.30 Uhr

8,- €

>Ratssaal<

in Zusammenarbeit mit der
Buchhandlung Böhnert

Der ökonomische Markt ist nicht moralfrei - davon ist der angesehene Philosoph Julian Nida-Rümelin überzeugt und präsentiert in seinem neuen Buch "Die Optimierungsfalle" sein Modell einer humanen Ökonomie:



Er glaubt an eine gut funktionierende Wirtschaftsordnung, die zugleich menschengerecht und nachhaltig ausgerichtet ist. Darin sieht er keineswegs eine Utopie, sondern eine praktikable Form, unseren Alltag positiv zu verändern.

Er richtet sich damit an alle diejenigen, die über den Tag hinausdenken wollen und die - über die Kritik am gravierenden Fehlverhalten ökonomischer Akteure hinaus - eine ethische Perspektive gewinnen wollen.

Plausibel formuliert er seine Vorstellung einer humanen Ökonomie, die den Menschen wieder in den Mittelpunkt rückt.

Prof. Dr. Julian Nida-Rümelin war in den Jahren 1998 - 2000 Kulturreferent der Landeshauptstadt München und in den Jahren 2001 - 2002 als Kulturstatsminister Mitglied der Bundesregierung. 2008 wurde er zum Präsidenten der Deutschen Gesellschaft für Philosophie gewählt. Seit 2009 hat er einen Lehrstuhl für Philosophie an der Ludwig-Maximilians-Universität München.

Langenhagener Frauenkulturfest am 09. März 2012

Am 8. März wird weltweit der Internationale Frauentag begangen. Auch wir werden diesen Anlass feiern: mit dem Frauenkulturfest am 09. März. Dieser Tag soll Frauen aus verschiedenen Bereichen eine Plattform bieten, sich und ihre Leistungen einer Öffentlichkeit zu präsentieren. Es erwarten Sie wieder diverse Genüsse für Auge und Ohr, und auch für das leibliche Wohl wird gesorgt sein.

Das ausführliche Programm zum Frauenkulturfest erscheint im Februar 2012.



Europäisches Jahr für aktives Altern und Solidarität zwischen den Generationen 2012



Gesund und Aktiv älter werden - für eine lebendige Region Hannover

Die Europäische Kommission hat das Jahr 2012 zum Europäischen Jahr für aktives Altern und Solidarität zwischen den Generationen ausgerufen. Die Zahl der über 60-Jährigen wird ab 2012 jährlich um etwa 2 Millionen zunehmen!

Die Volkshochschulen der Region Hannover möchten dieses Jahr nutzen, um sich als Orte der Begegnung von Menschen unterschiedlichen Alters, Geschlechts, sozialen und kulturellen Hintergrundes vorzustellen.

Ältere und jüngere Menschen können in ihrer VHS miteinander und voneinander lernen.

102.01 Henning Scherf stellt sein neues Buch vor:

Vortrag und Gespräch

Dienstag, 21.02.12

19.30 Uhr

8,- €

Wer nach vorne schaut, bleibt länger jung

- in Zusammenarbeit mit der Buchhandlung Böhnert

Lifelessons - das sind Lektionen, die das Leben selbst erteilt.

>Buchhandlung
Böhnert<

Nach vorne zu schauen, das Leben in die Hand zu nehmen, Niederlagen zu bestehen, sich nicht unterkriegen zu lassen - das sind zentrale Botschaften des neuen Buches von Henning Scherf mit dem Titel "Wer nach vorne schaut, bleibt länger jung".



Scherf hat ein intensives Leben gelebt - und lebt es immer noch. Dabei war seine Biografie nicht immer geradlinig, sondern mit Niederlagen, Brüchen und Aufbrüchen gespickt. Dennoch ist er Optimist geblieben und immer noch neugierig auf das Leben der anderen, ebenso wie auf das eigene. Scherf ist überzeugt: Man kann etwas tun für sein Glück ... kämpferisch, deutlich, authentisch - und das in jedem Lebensalter.

Dr. jur. Henning Scherf, geb. 1938, war viele Jahre Bildungs- und Justizsenator und von 1995 bis 2005 Bürgermeister von Bremen. Der mehrfache Großvater lebt in Deutschlands berühmtester Wohngemeinschaft in Bremen. Seine Publikationen "Grau ist bunt" und "Gemeinsam statt einsam", in denen er sich mit dem Leben im Alter auseinandersetzt, sind Bestseller geworden.



102.02 Gespräch mit dem Autor Dr. Konrad Franke:

Gut leben im Heim!

Vortrag und Gespräch
Mittwoch, 29. 02.12
18.15 Uhr
8,- €/4,80 €

>vhs-Treffpunkt<

Unsere Alten- und Pflegeheime sind viel besser als ihr Ruf!

Das ist die Kernaussage des Autors und Journalisten Konrad Franke - nachdem er über 300 deutsche Alten- und Pflegeheime besucht und beschrieben hat.

Eigentlich wollen wir alle ja ewig leben - aber dann wird erst dieses und dann jenes zunehmend beschwerlich ...



Man wird nachdenklich: Wie wird es sein, wenn man Hilfe und Pflege braucht? Wenn die Kinder weit weg sind und zudem ihre eigenen Sorgen haben? Wenn auch liebe, nette Nachbarn nicht immer für einen da sein können?

Soll man dann die Wohnung altersgerecht umbauen? Oder lieber betreut wohnen, in eine Alters-WG oder doch in ein Heim ziehen?

Der Autor stellt alle diese Möglichkeiten in ihrem Für und Wider vor - und bricht letztlich eine Lanze für unsere - oft geschmähten - Alten- und Pflegeheime.

Dr. Konrad Franke, studierter Historiker und gelernter Journalist, arbeitete vor allem im öffentlich-rechtlichen Rundfunk, u. a. als Leiter des Kulturbereichs beim DeutschlandRadio Berlin.

Seit 10 Jahren widmet Franke sich ausschließlich dem Thema "Wohnen und Leben im Alter" und hat Heimführer für die Städte Berlin und München verfasst. Sein Buch "Gut leben im Heim" erschien 2008 (vergriffen, Rest-Exemplare beim Autor erhältlich), der Band "Residenzen - Premiumwohnen im Alter" erschien 2011 in 7. Auflage.

107.10 Ja ... 45 bin ich nicht mehr!

- über den Umgang mit Veränderungen

Wochenendseminar
Freitag, 16.03.12
17.45-21.00 Uhr,
Samstag, 17.03.12
9.30 -17.30 Uhr
42,50 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Dr. Brigitte Vollmer-Schubert

- in Kooperation mit der VHS Hannover

Mit dem Erreichen der Lebensmitte ändert sich Vieles, manchmal sind es kleine, schleichende Zeichen des Älterwerdens bis hin zum Eintritt in eine neue Lebenssituation. In jedem Fall ist es eine Phase der Umstellung und Neuorientierung mit Raum für neue Ideen und die Möglichkeit, lang gehegte Ziele und Wünsche zu verwirklichen. Dieses Seminar bietet den Rahmen für kreative Reflexion und anregenden Austausch. In entspannter Atmosphäre überlegen wir gemeinsam, welche Möglichkeiten Älterwerden bietet.

Folgende Themen werden im Mittelpunkt stehen:

- 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. Praktische Übungen ergänzen das Programm. Weitere Infos: Susanne Heinrichs, Tel. 0511/7307-9704.

304.15 Hilfe beim Helfen

Beginn: 14.03.12 für pflegende Angehörige von
4x mittwochs an Demenz Erkrankten

17.45-20.15 Uhr
kostenfreimaximal 12

TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Heike Müller-Schulz

Die Mehrzahl der Menschen mit demenziellen Erkrankungen wird von ihren Familien zu Hause betreut und versorgt. Diese Erkrankung stellt dabei besonders hohe Anforderungen - pflegende Angehörige sind daher häufig psychisch und physisch sehr belastet. Informationen von Experten und der Austausch untereinander können helfen, dass pflegende Angehörige mit der Krankheit besser zurecht kommen. Die Lebensqualität der gesamten Familie kann sich dadurch verbessern.

Die Schulungsreihe behandelt folgende Themen:

- Wissenswertes über Demenzerkrankungen, insbesondere über die Alzheimer-Krankheit
- Überblick über den Verlauf der Alzheimer-Krankheit
- Leistungen der Pflegeversicherung sowie Darstellung von Entlastungsangeboten
- Rechtliche und ethische Fragestellungen

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Alzheimer Gesellschaft Hannover e.V. und der BARMER Ersatzkasse statt.

116.01 Gespräch mit dem Autor
Stefan Kreutzberger über

Die Essensvernichter

Montag, 07.05.12 Warum die Hälfte aller Lebensmittel
19.30 Uhr auf dem Müll landet und wer dafür
8,- € verantwortlich ist

>vhs-Treffpunkt<

Rund die Hälfte unserer Lebensmittel - bis zu 20 Millionen Tonnen allein in Deutschland - landet im Müll. Das meiste schon auf dem Weg vom Acker in den Laden, bevor es überhaupt unseren Esstisch erreicht: Jeder zweite Kopfsalat, jede zweite Kartoffel und jedes fünfte Brot. Supermärkte bieten durchgehend die gesamte Warenpalette an. Bis spät in den Abend muss das Brot in den Regalen frisch sein.

Und alles soll perfekt aussehen: Ein welkes Salatblatt, eine Delle im Apfel - sofort wird die Ware aussortiert. Die Zeche zahlt der Verbraucher, denn der Handel hat den Ausschuss längst "eingepreist". Hinzu kommt der Wunsch der Konsumenten, über alles jederzeit verfügen zu können, was den weltweiten Hunger noch verschärft. Würden wir weniger wegwerfen, fielen die Weltmarktpreise und es stünden mehr Lebensmittel für die Hungrigen in aller Welt zur Verfügung. Dem Skandal der Lebensmittelvernichtung - der in hohem Maß auch zum Klimawandel beiträgt - ist auf internationaler, aber auch auf individueller Ebene zu begegnen. Das Buch "Die Essensvernichter" des Autorenduos Stefan Kreutzberger und Valentin Thurn enthält viele Anregungen, wie jede/r Einzelne umsteuern kann.



© Hacky Hagemeyer

Der Fernsehfilm "Frisch auf den Müll" von Valentin Thurn bescherte der ARD eine Rekordquote und wurde mittlerweile in 12 Ländern ausgestrahlt. Mit dem Buch und dem daraus entstandenen Kinofilm "Taste the Waste" gehen viele Öffentlichkeitskampagnen einher. Filmausschnitte werden zu sehen sein.

Der Fernsehfilm "Frisch auf den Müll" von Valentin Thurn bescherte der ARD eine Rekordquote und wurde mittlerweile in 12 Ländern ausgestrahlt. Mit dem Buch und dem daraus entstandenen Kinofilm "Taste the Waste" gehen viele Öffentlichkeitskampagnen einher. Filmausschnitte werden zu sehen sein.

103.02 Gespräch mit der Autorin Birgit Gebhardt über

"2037. Unser Alltag in der Zukunft"

Lesung
Der Termin wird über
die örtliche Presse
bekannt gegeben.
8,- €

>vhs-Treffpunkt<

Klimakatastrophe, Finanzkrise und soziale Ungerechtigkeit - es gibt viele Vorstellungen von der Zukunft. Meist sind es eher Horrorszenarien als Antworten auf praktische Fragen: Wie werden wir in fünfundzwanzig Jahren leben? Wie wird unsere Arbeitswelt aussehen? Und wie unser Familienleben? Wie werden wir uns kleiden? Und wofür werden wir kämpfen?

Die Trendforscherin Birgit Gebhardt entwirft in "2037" realistische Bilder einer Welt von übermorgen. Wie sich Zukunft im globalen Zusammenhang gestalten wird, kann niemand vorhersehen - aber die genaue Beobachtung der Gegenwart eröffnet Perspektiven, die plausible Prognosen erlauben. Und es lässt sich von der Zukunft erzählen.

Um ein anschauliches Bild unseres Lebens im Jahr 2037 zu zeichnen, verknüpft Gebhardt soziale, ökonomische, technologische, kulturelle und umweltpolitische Entwicklungsstränge zu einem Szenario: zu der Geschichte von Nana, Romina und Geoffrey, die ihren Alltag in einer Welt meistern, die uns manchmal noch fern scheint und manchmal überraschend nah ist.

Birgit Gebhardt ist seit 2007 Geschäftsführerin des Trendbüros - Beratungsunternehmen für gesellschaftlichen Wandel in Hamburg, dem sie seit 2001 angehört. Sie startete ihren Berufsweg bei VAG France, arbeitete als diplomierte Innenarchitektin in Architekturbüros in Paris und Tokio und war vor ihrem Wechsel ins Trendbüro fünf Jahre als Redakteurin beim Design Report tätig. Im Trendbüro verantwortet sie die Unternehmensentwicklung und strategische Beratung für Kunden wie BMW, Procter & Gamble oder stilwerk.

103.01 Thomas Gsella: Komische Deutsche

Satirische Lesung
Donnerstag, 21.06.12

19.30 Uhr
8,- €

>Buchhandlung
Böhnert<

in Zusammenarbeit mit der Buchhandlung Böhnert
In seinem neuen Buch "Komische Deutsche" nimmt Thomas Gsella bekannte wie unbekannte Zeitgenossen, die sich unfreiwillig "komisch" gebärden, ins Visier seiner satirischen Texte.



Da stehen Karl Theodor zu Guttenberg und Silvana Koch-Mehrin neben Hansi Hinterseer, sämtliche deutsche Kanzler neben Karl Lagerfeld, Guido Westerwelle neben dem Klomann auf dem Chemnitzer Bahnhof, Sarrazin neben Hyundai, stern tv und dem Obdachlosen aus Gelsenkirchen ...



Unter dem Titel "Komische Deutsche" sind Texte versammelt - Kurzprosa und Reimgedichte im Geist der Neuen Frankfurter Schule - teils zeitlos, teils brandaktuell und wunderbar bissig!

Thomas Gsella gilt als Meister der literarischen Parodie. Der ehemalige Chefredakteur des Satiremagazins Titanic arbeitet seit 2008 als freier Publizist und schreibt für WDR, SWR, Titanic, FAZ, taz, u. a.

2004 wurde er mit dem Joachim-Ringelnetz-Nachwuchspreis für Lyrik ausgezeichnet, 2011 erhielt er den Robert-Gernhardt-Preis.

Langenhagener Stadtgespräch

Koordination: Dr. Annette v. Stieglitz, Susanne Braun

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.

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



102.11 11. Langenhagener Stadtgespräch:

Kunst im öffentlichen Raum

Donnerstag, 15.03.12
18.30 Uhr
2,50 €
(incl. Imbiss)
>Ratssaal<

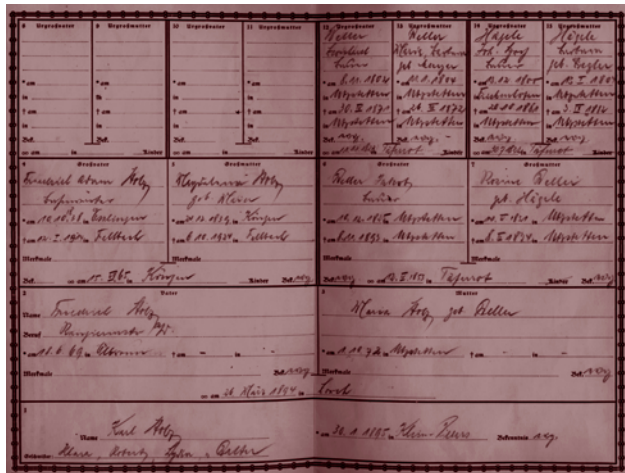
Der Tradition der Langenhagener Stadtgespräche folgend, werden wir mit unterschiedlichen Positionen der Frage nachgehen, was "Kunst im öffentlichen Raum" heute für den Stadtraum und die Stadtentwicklung bedeutet und wie die Bevölkerung zu einer aktiven Auseinandersetzung mit ihr angeregt werden kann. In Langenhagen bieten die öffentlich wahrnehmbaren künstlerischen Zeugnisse aus drei Jahrzehnten Anlass, sich nicht nur über den Umgang mit diesen als historischer Überlieferung auseinander zu setzen, sondern darüber hinaus die Frage zu stellen, wie die aktive Gestaltung des eigenen Lebensumfeldes als Prozess demokratischer Teilhabe gefördert und begleitet werden kann.



Langenhagen steht mit der Auseinandersetzung um sein künstlerisches Erbe und der Frage nach neuen künstlerischen Orientierungen nicht allein. In zahlreichen bundesdeutschen Städten lebt gegenwärtig eine Diskussion darüber auf, wie breite Bevölkerungskreise für öffentliche Kunst interessiert und zum Mitmachen begeistert werden können. Dies setzt zum einen die Kenntnis lokaler Traditionen und zum anderen die Auseinandersetzung mit möglichen Gestaltungsoptionen voraus.

Darüber wollen wir mit fachkundigen Gästen und mit Ihnen diskutieren!

Den Veranstaltungsverlauf entnehmen Sie bitte der im Februar 2012 erscheinenden Berichterstattung.



101.90 Ahnenforschung

Beginn: 20.02.12
7x montags
10.00-12.30 Uhr
52,50 €
maximal 15 TN

Rudolf Dietmann

Bitte mitbringen:
Kugelschreiber,
Bleistift, Radiergummi
und Schreibblock
>Bildungszentrum
Eichenpark<

Sie tauchen ein in die Vergangenheit der eigenen Familie, decken Ihre eigenen Wurzeln auf. Wann lebten meine Ahnen, wo und wie? Auch eventuellen Familiengeheimnissen kann damit auf die Spur gekommen werden. Wem Familiensinn zu eigen ist, und wer dazu Interesse an teils kriminalistisch anmutender Spurensuche hat, wird an diesem Kurs, der zu selbstständiger Forschung anleitet, Freude haben. Es werden praktische Übungen (z. B. korrektes Ausfüllen von Familiengruppenbögen), Erstellen eines Stammbaumes, Berechnungen von Geburts-, Heirats- und Sterbedaten) durchgeführt. Insbesondere werden die Möglichkeiten genealogischer Forschungen in Archiven und im Internet erläutert. Darüber hinaus ist ein Besuch einer genealogischen Forschungsstelle geplant. Die Teilnehmenden erhalten bei Kursbeginn eine Mappe mit Schulungsmaterial zum Selbstkostenpreis von 20,- € pro Stück.

105.02 Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Nachlassabwicklung

2x freitags
27.04. und 04.05.12
18.15-20.45 Uhr
16,20 €/9,70 €
maximal 18 TN

Jörg Lemmer

>vhs-Treffpunkt<

Angst und Unsicherheit sind groß: Was passiert, wenn ich selbst einmal nicht mehr in der Lage bin, existentiell wichtige Dinge oder auch nur Belange des täglichen Lebens für mich zu regeln?

Durch Unfall oder Krankheit können auch junge Menschen jederzeit in eine solche Situation geraten. Mit Hilfe einer Vorsorgevollmacht mit Betreuungsverfügung können Sie sicherstellen, dass dann nicht Fremde entscheiden, sondern dass Ihre eigenen Wünsche und Vorstellungen berücksichtigt werden.

Spezielle Vorsorge aus gesundheitlicher Perspektive umfasst das Thema Patientenverfügung.

Die Angst vor langwierigem Siechtum ist weit verbreitet, und vielfach prägen undifferenzierte Schlagworte die Diskussion. Weltanschauliche Gruppen versuchen mit ihren Formularen eher eigene Wahrheiten zu verkaufen als auf die Wünsche der Betroffenen einzugehen. Hierzu werden mögliche Problemfelder und Alternativen vorgestellt.

Die Veranstaltung beleuchtet auch das Betreuungsrecht und die Frage der Nachlassabwicklung.

Sie erhalten eine schriftliche Zusammenfassung der wichtigsten Fragen.

Die Veranstaltung ersetzt keine individuelle Rechtsberatung. Juristische Vorkenntnisse werden NICHT vorausgesetzt.



NORBERT NAETHE
BESTATTUNGEN

NORBERT NAETHE BESTATTUNGEN e.K.
Harzweg 2
30851 Langenhagen
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.

105.01 Mein Testament

Freitag, 20.04.12 Björn Gertler

18.15-21.30 Uhr

10,80 €/6,50 €

maximal 15 TN

In der Praxis führen insbesondere privatschriftliche Testamente zu Missverständnissen, wenn sie nicht ausreichend zwischen Erbe und Vermächtnis differenzieren oder Pflichtteile unzureichend berücksichtigen. Schwerpunkte an diesem Abend sind daher insbesondere das Einzeltestament und das Berliner Testament. Als weitere Themen sind vorgesehen:

>vhs-Treffpunkt<

- Verfassen eines Testaments - Gültigkeit und Ungültigkeit
- Ehegatten-Testament: Bedeutung, Folgen und Auswirkungen ("Berliner Testament")
- Vermächtnisse
- Wohnungsrecht und Nießbrauch bei Immobilien
- Testamentsvollstreckung
- Praktische Tipps und Hinweise

Anhand von praktischen Beispielen wird ein Einblick in die wichtigsten Regelungen des Erbrechts gegeben, um eigenständig mit Grundfragen und entsprechenden Formulierungen umgehen zu können. Die Durchführung im Seminarstil ermöglicht eine aktive Mitarbeit.

Die Veranstaltung ersetzt keine individuelle Rechtsberatung. Juristische Vorkenntnisse werden NICHT vorausgesetzt.

105.08 Einkommenssteuererklärung

- für Rentner/innen und
Pensionäre/Pensionärinnen

2x mittwochs
14. und 21.03.12
10.30-13.00 Uhr
18,- €/10,80 €
maximal 17 TN

Albert Braakmann

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

>vhs-Treffpunkt< 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
15. und 22.03.12
18.15-20.45 Uhr
18,- €/10,80 €
maximal 17 TN

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 nicht-selbständiger 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.





105.04 Rechtspflichten von Hundehalter/innen

Donnerstag, 19.04.12

18.15-20.45 Uhr

8,10 €/4,90 €

maximal 18 TN

- Wie Konflikte vermieden werden können

Dipl. jur. Lothar Grüning

>vhs-Treffpunkt<

“Der will nur spielen!” So lautet der Aufdruck auf dem T-Shirt eines bekannten "TV-Hunde-psychologen".

Und dasselbe sagen auch die meisten Hundehalter über ihren Vierbeiner.

Dass aber viele Zeitgenossen beim Anblick eines spielenden Hundes in Angstschweiß ausbrechen, nehmen sie nicht wahr.

Folglich kommt es darauf an, das Verhältnis zwischen Hundehaltern und Nichthundehaltern zu entkrampfen. Hierfür soll die Veranstaltung Hilfestellung leisten. Erörtert wird insbesondere das neue "Niedersächsische Gesetz über das Halten von Hunden" (NHundeG), das in diesem Jahr in Kraft getreten ist.

105.07 Informationen zum Wohnraummietrecht:

2x dienstags,

28.02. und 06.03.12

18.15-20.45 Uhr

16,20 €

maximal 16 TN

>vhs-Treffpunkt<

Ihre Rechte als Vermieter

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 Nebenkosten - abrechnung
- Den richtigen Ton finden: Umgang mit schwierigen Mieter/innen

Eine Einzelberatung findet nicht statt.



IFB ///
BAUFORSCHUNG

105.05 Haus sanieren - profitieren!

Dienstag, 20.03.12 - Sanierung und Klimaschutz
18.15 Uhr
kostenfrei
maximal 15 TN
>vhs-Treffpunkt<
 in Kooperation mit der Umweltschutzbeauftragten der Stadt Langenhagen, der bundesweiten Klimaschutzkampagne "Haus sanieren - profitieren" der Deutschen Bundesstiftung Umwelt (DBU) und dem Institut für Bauforschung e. V., Hannover

Dirk Fanslau-Görlitz

Rund 40 Prozent des deutschen Energieverbrauchs und etwa ein Drittel des klimaschädlichen Kohlendioxidausstoßes gehen von Wohngebäuden aus. Deshalb sind hier die Möglichkeiten zur Energieeinsparung und zum Klimaschutz gewaltig.

Die Bundesregierung setzt daher im Rahmen ihres Energiekonzeptes auf einen nahezu klimaneutralen Gebäudebestand bis 2050 und will die jährliche Sanierungsrate deutlich erhöhen.

Der Vortrag ordnet sich in die Klimaschutzziele ein und stellt die Vorteile der Beratungskampagne "Haus sanieren - profitieren!" der Deutschen Bundesstiftung Umwelt (DBU) vor.

Die Teilnehmenden erhalten den "Gutschein-Flyer für einen kostenlosen Energie-Check", in welchem auch die Kampagne und ihre Ziele dargestellt werden.

105.06 Haus sanieren - profitieren!

Dienstag, 17.04.12 - Fördermittel im Überblick
18.15 Uhr
kostenfrei
maximal 15 TN
>vhs-Treffpunkt<
 in Kooperation mit der Umweltschutzbeauftragten der Stadt Langenhagen, der bundesweiten Klimaschutzkampagne "Haus sanieren - profitieren" der Deutschen Bundesstiftung Umwelt (DBU) und dem Institut für Bauforschung e. V., Hannover

Dirk Fanslau-Görlitz

Die Bundesregierung setzt im Rahmen ihres Energiekonzeptes auf einen nahezu klimaneutralen Gebäudebestand bis 2050 und will die jährliche Sanierungsrate deutlich erhöhen.

Der Vortrag richtet sich deshalb an Hausbesitzer/innen, die sich einen ersten Überblick verschaffen wollen, wenn sie ihr Haus energetisch sanieren wollen:

Welche staatliche Zuschüsse und zinsgünstige Darlehen gibt es?

Wie können die Fördermittel beantragt werden?

Im Rahmen der Kampagne "Haus sanieren - profitieren!" der Deutschen Bundesstiftung Umwelt (DBU) beantwortet dieser Vortrag diese und andere Fragen rund um die energetische Haussanierung.

114.01 Lazy Gardening

Donnerstag, 15.03.12 Ellen Bielert

18.15-21.30 Uhr

10,80 €/6,50 €

maximal 16 TN

>vhs-Treffpunkt<

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.

Lernen Sie, Ihren Garten mit anderen Augen zu sehen. Entwickeln Sie ein Gespür dafür, welche Arbeiten wirklich notwendig sind und welche gar nicht erst begonnen werden müssen. Mit welchen Geräten und Werkzeugen arbeite ich am effektivsten? Wie kann ich durch geschickte Bepflanzung und Pflanzenauswahl Pflegearbeiten einsparen?

An diesem Abend wird vorgestellt, wie Sie mit wenig Aufwand einen schönen Garten bekommen können. Anhand vieler Bilder wird gezeigt, wie Gärten pflegeleicht gestaltet werden können.

114.02 Der Schattengarten und seine Pflanzen

Donnerstag, 19.04.12

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 gern hier wachsen.

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



114.03 Fledermäuse - geheimnisvolle Kobolde der Nacht

Vortrag in Kooperation mit dem Naturschutzbund NABU

Dienstag, 20.03.12

19.30-21.45 Uhr

5,- €

maximal 20 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

Ricky Stankewitz

Fledermäuse sind für viele Menschen faszinierende Lebewesen, wobei die Gefühlsregungen von Begeisterung über die Fähigkeiten der Kleinsäuger, bis hin zur Angst vor dem Unbekannten schwanken.

Dieser Vortrag bietet - pünktlich zu Beginn der Fledermausaison - viele spannende Details zur Lebensweise unserer heimischen Fledermäuse, um den Wissensdurst von Fledermausinteressierten zu stillen.

114.04 Stadtpark und Stadtwald

Ein ökologischer Parkspaziergang in Kooperation mit dem Naturschutzbund NABU

Samstag, 14.04.12

14.30-17.00 Uhr

5,- €

maximal 20 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

Ricky Stankewitz

Mitten in Langenhagen finden sich mit dem Stadtpark und dem Stadtwald zwei echte Naturperlen, die von vielen Menschen zur Naherholung bei einem entspannenden Spaziergang genutzt werden. Der ökologische Parkspaziergang vermittelt einen Blick in die Zusammenhänge zwischen Totholz und Artenvielfalt. Die vorhandenen Strukturen, wie alte Bäume, Hecken, größere Wiesen

und Gewässer bieten vielen Tieren Quartiere und Nahrungsbiotope. Während des Spaziergangs wird erklärt, wie das Ökosystem auch auf kleine Veränderungen in der Parkpflege reagiert und was durch Änderung der Pflegemaßnahmen bereits erreicht werden konnte.



100.34 Frauenstammtisch

- Frauen finden ihren eigenen Standpunkt

Beginn: 07.02.12 Leitung: Angelika Vogt

vierzehntäglich

8x dienstags

19.00-20.30 Uhr

32,- €/19,50 €

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.

07.02. - Christa Sachs: Apulien - eine Reise in Italiens Stiefelabsatz.
Multimediaschau mit Diskussion

21.02. - Marikka Oser: Gesund und fit mit der passenden Ernährung

06.03. - Lin Riedesel: Unsere Nachbarinnen in Europa - Die Norwegerinnen: mehr als Quotenfrauen?

20.03. - Annette Bochynek-Friske: Gedächtnistraining einmal ausprobieren - geistige Fitness erweitern

10.04. - Anne Kirchenbüchler: Die Gleichstellungs- und Integrationsbeauftragte der Stadt Langenhagen stellt sich und ihre Aufgaben vor

24.04. - Silvia Müller: Dem Islam begegnen - zu Gast in der Moschee in Langenhagen

08.05. - Dr. Angelika Voß: Von heilenden Frauen und Frauenheilmitteln - das Wissen der Hildegard von Bingen und Ihrer Schwestern aus heutiger Sicht

22.05. - Dr. Heike Brück-Winkelmann: Victoria - die letzte deutsche Kaiserin, eine zu Unrecht vergessene Frau

100.31 Dienstagsgespräch

Beginn: 07.02.12 Leitung: Karin Eichhof

12x dienstags

10.00-11.30 Uhr

36,- €/21,60 €

zzgl. evtl. anfallender

Eintritts- bzw.

Fahrtkosten

>vhs-Treffpunkt<

07.02. - Raimund Cramm: Amerika - Der Nordwesten. Diavortrag und Gespräch.

14.02. - Ute Kühling: Mascha Kaleko (1907-1975), Poesie für jedermann. Ein bisschen Ringelnatz, ein wenig Morgenstern und ganz viel Traurigkeit. Vortrag und Gespräch

21.02. - "Asphalt"-Redaktion: "Asphalt" - buntes Magazin und soziales Projekt. Hintergrund von der Redaktion bis zum Straßenverkauf. Vortrag und Gespräch.

28.02. - Claudia Sajak: Wege zur Abstraktion - Künstler und ihre Einflüsse.
Diavortrag und Gespräch.

06.03. - Dr. Ralph Ludwig: Das hohe Lied der Liebe - gepriesen und gemieden.
Vortrag und Gespräch.

13.03. - Christa Sachs: Südwest Anatolien- Kulturschätze, Kampfkatzen und Kalkterrassen. Multimediaschau und Gespräch.

20.03. - Angelika Pape: Spielerisch und ohne Stress die Leistung des Gehirns steigern?!
Vortrag und Gespräch.

17.04. - Luise Wolfram: Griechenland heute - Menschen im Schatten der Geschichte.
Powerpoint-Vortrag und Gespräch.

24.04. - Hella Gütte: Die Entwicklung musikalischer Nationalstile im 19. Jahrhundert am Beispiel von E. Grieg.
Vortrag mit Musik und Gespräch.

08.05. - Hella Gütte: Die Entwicklung musikalischer Nationalstile im 19. Jahrhundert am Beispiel von F. Smetana und A. Dvorák.
Vortrag mit Musik und Gespräch.

15.05. - Dr. Heike Brück-Winkelmann: Lisa Löns. Gerechtigkeit für die unbekannte Frau von Hermann Löns. Vortrag und Gespräch.

22.05. - Burkhard Heinrich: Die Poesie der Märchen: Geschichten von Oskar Wilde, Hans Fallada und den Brüdern Grimm.
Vortrag und Gespräch.

100.33 Donnerstagsgespräch

Beginn: 09.02.12 *Leitung: Christine Zippel-Renger*

15x donnerstags

10.00-11.30 Uhr

49,50 €/34,- €

zzgl. anfallender Eintritts- bzw. Fahrtkosten

>vhs-Treffpunkt<

09.02. - Dr. Wilfried Besch: Gräber, Götter, Pharaonen: Eine Reise in das alte Ägypten. Vortrag mit Beamer und Gespräch

16.02. - Claudia Sajak: Streifzüge durch die Romantik (Architektur, Kunst, Literatur etc.). Vortrag mit Dias und Gespräch

23.02. - Luise Wolfram: "Paris" - ein Blick hinter die Kulissen. Vortrag mit Beamer und Gespräch

01.03. - Dr. Ralph Ludwig: Überschwang und altersmüde: Gioacchino Rossini - ein Künstlerbild. Vortrag und Gespräch

08.03. - Carsten Thiele: DROBS - Arbeit einer Suchtberatungsstelle. Vortrag mit Beamer und Gespräch

15.03. - Sonja Guhl: Unser Nachbar Schweden - Land und Leute. Vortrag mit Beamer und Gespräch

22.03. - Dr. Carmen Putschky: "Das Abendmahl" von Leonardo da Vinci. Vortrag mit Beamer und Gespräch

12.04. - Peter Behnsen, Galerie Calenberg: "Witzig bis hinterhältig", Joseph von Westfalen und Zeitgenossen. Lesung mit Gespräch

19.04. - Christine Paetzke-Bartel: "Eine Einrichtung für uns, direkt um die Ecke" - die Angebote des Mehrgenerationenhauses. Vortrag und Gespräch

26.04. - Karin Hieronimus: "Dem Glücklichen auf der Spur" - ein Märchen wird erzählt. Vortrag und Gespräch

03.05. - Burkhard Heinrich: Theodor Storm: Ein Ausschnitt aus "Eekenhof" (Die Geschichte eines skrupellosen, erfolgreichen Aufsteigers, der an den Verstrickungen innerhalb seines Familienlebens zerbricht). Lesung und Gespräch

10.05. - Dr. Carmen Putschky: Die Klassische Moderne" Besuch des Sprengelmuseums mit Führung.

Fahrt ins Museum mit Möglichkeit zum anschließendem Besuch des Cafés.

24.05. - Angelika Pape: Fitness fürs Gehirn zum Ausprobieren! Gedächtnistraining: Was bringt das überhaupt? Vortrag und Diskussion

31.05 - Prof. Dr. Wolfgang Menzel: Wilhelm Busch mit Humor vorgetragen und "Der Mai ist gekommen", Lieder zum Mai. Vortrag mit Beamer, Gesang mit Gitarrenbegleitung, Lesung

07.06. - Burkhard Heinrich: Busfahrt zum Gut Sunder mit Führung und Besuch des "Herrenhauses". Busfahrt und Rundgang auf Gut Sunder

100.32 Auf dem Laufenden bleiben

- Gesprächsrunde am Vormittag

Beginn: 08.02.12 *Unna-Eike Barisch*

vierzehntäglich

6x mittwochs

die weiteren Termine:

22.02., 07.03., 21.03., 18.04 und 02.05

09.30-11.00 Uhr

30,- €

maximal 15 TN

>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.

107.06 Gespräch mit Tobias Hürter über sein Buch:

Mittwoch, 21.03.12

19.00 Uhr

8,- €

Du bist, was du schläfst

Was zwischen Wachen und Träumen alles geschieht

>vhs-Treffpunkt<

Wie kann man schlauer, schöner und stärker werden, ohne einen Finger zu rühren? Ganz einfach: schlafen! Denn Schlafen ist genial, und wider alle gängigen Vorstellungen arbeitet das Gehirn dann auf Hochtouren.



Lange hat man geglaubt, dass Schlaf nur der Stand-by-Modus des Menschen sei - Stoffwechsel auf Sparflamme, Bewusstsein abgeschaltet. Doch die Forschung findet immer Erstaunlicheres über das Phänomen Schlaf heraus: Im Land der Träume passiert eine Menge. Geist und Körper vollenden, was sie im Wachen begonnen haben. Unser Gehirn ist im Schlaf aktiver als im Wachen. Es sortiert und ordnet das tagsüber Erfahrene, fügt es zusammen und legt es im Gedächtnis ab. Umso eigenartiger, dass der Schlaf noch immer ein Imageproblem hat.

Der passionierte Schläfer Hürter hat sich selbst ins Schlaflabor gelegt und führt in seinem Buch "Du bist, was du schläfst" durch eine Nacht, die alles andere als verschlafen ist.

Tobias Hürter, Jahrgang 1972, studierte Philosophie und Mathematik in München und Berkeley und arbeitete als Redakteur beim MIT Technology Review. Seit 2008 schreibt er als freier Autor unter anderem für P.M., die ZEIT und ZEIT Wissen. Sein Bett steht in München.



107.03 Chaos im Alltag

Donnerstag, 26.01.12

18.15-21.45 Uhr

10,80 €/6,50 €

maximal 15 TN

Daniela Angeli

Fühlen Sie sich auch manchmal wie ein Hamster im Rad?

>vhs-Treffpunkt<

Die Papierberge wachsen, unübersichtliche Chaoseven 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.

304.01 **Schicksalsgesetze und Krankheitsbilderdeutung**

Montag, 05.03.12
19.30-21.45 Uhr
9,- €
maximal 25 TN

Dr. med. Ingfried Hobert

Jedes Spiel hat seine Regeln. Man kann sie lernen und wird dann leichter mitspielen können.

>vhs-Treffpunkt<

Ingfried Hobert vermittelt in diesem Vortrag die wichtigsten Lebensgesetze rund um Polarität und Resonanz. Darüber hinaus gilt es, neue Anschubkraft zu bekommen, um das Blatt des Lebens zu wenden und, ernsthafter als bisher so auszurichten, dass es erfüllter und lebenswerter ist.

304.06 **Anti Stress Training**

Montag, 23.04.12
19.30-21.45 Uhr
9,- €
maximal 25 TN

Dr. med. Ingfried Hobert

Die Kraft des Bewusstseins hinter den Gedanken

>vhs-Treffpunkt<

Der Lärm der heutigen Zeit stellt unser tägliches Empfinden vor große Herausforderungen. Viele Emotionen, Gefühle und Bedürfnisse finden keine Beachtung und keinen Ausdruck. So kommt es zu Ungleichgewichten und Blockaden im Energiefluss. Schnell verlieren wir unsere Mitte und fühlen uns verloren. Krankheiten sind meist die Folge. An diesem Abend wollen wir einige effektive Entspannungstechniken kennen lernen und zu einer inneren Haltung finden, die uns wieder Halt gibt in einer immer haltloser werdenden Zeit.

304.03 **Anleitung zum Glücklichsein**

Donnerstag, 22.03.12
19.30-21.45 Uhr
8,10 €
maximal 25 TN

Sigrid Fahrenbach

>vhs-Treffpunkt<

- Übungen zur Zufriedenheit und Gesundheit

Der Wunsch aller Menschen, glücklich zu sein, wird derzeit in den Medien intensiv thematisiert. Doch wie und wo finden wir den "Schlüssel zum Glück"? Und was meint "Glücklichsein" eigentlich?

Im Vortrag werden diese Fragen aufgenommen und Wege betrachtet, die im Alltag - ohne notwendig die äußeren Bedingungen zu verändern - Glückserfahrungen ermöglichen.

Vorgestellt werden zudem Übungen, die helfen Gelassenheit und Präsenz zu fördern.

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.

107.04 Feinfühlige Menschen

Vortrag und Gespräch
Mittwoch, 14.03.12
18.15-20.45 Uhr

9,- €
maximal 20 TN

>vhs-Treffpunkt<

- irgendwie anders und doch ganz normal

Petra Müller-Lüddecke

Feinfühlig, empfindsam, hochsensibel? Nach Untersuchungen der amerikanischen Psychologin Elaine Aaron trifft dieses Phänomen auf etwa 15-20 % aller Menschen zu. Die Sinnesorgane feinfühligere Menschen nehmen mehr Details wahr und die alltäglichen Reize werden umfassender verarbeitet. Dieses kann weitreichende Folgen im Alltag haben.

Was verbirgt sich hinter den Begriffen "feinfühlig" und "hochsensibel"?

Was zeichnet feinfühligere Menschen aus?

Wie erleben sie ihren Alltag in der Familie, im Beruf oder der Freizeit?

Worauf sollten feinfühligere Menschen achten, um mit ihrer Gabe, die zugleich auch eine Herausforderung ist, gesund und zufrieden zu leben?

Angesprochen sind alle, die sich selbst als feinfühlig wahrnehmen sowie Menschen, die im privaten oder beruflichen Umfeld auf feinfühligere Menschen treffen.

Weitere Infos: www.zartbesaitet.net

**Therapieerwartungen kann nicht
entsprochen werden.**

107.01 Feinfühlig, empfindsam, hochsensibel - und nun?

Beginn: 20.02.12

5x montags

weitere Termine:

19.03., 23.04., 18.06.

und 09.07.12

18.15-19.45 Uhr

30,- €/18,- €

maximal 14 TN

>vhs-Treffpunkt<

Petra Müller-Lüddecke

Alles weiter wie bisher - oder neue Möglichkeiten entdecken und mehr Freude am Leben gewinnen?

Feinfühligkeit wirkt sich in allen Bereichen des Lebens aus - in der Familie, im Beruf und in der Freizeit.

Wie können Sie Ihre ganz persönliche Lebensbalance finden?

Wie können Sie dem Alltag mit Freude und Entspannung begegnen?

Wann sollten Sie dem Wunsch, sich anderen anzupassen, widerstehen?

Dieser Kurs hält zahlreiche Anregungen bereit und ermöglicht es Ihnen, sich mit Gleichgesinnten über ganz alltägliche Situationen und Ihre ganz persönlichen Fragen zur Feinfühligkeit / Hochsensibilität auszutauschen.

Bitte Papier, Stift und eine Schreibunterlage mitbringen.

Für Kopien wird eine geringe Umlage erhoben.

**Therapieerwartungen kann nicht
entsprochen werden.**



107.05 Einführung in die Tierkommunikation: **Leben mit Hund oder Katze**

Samstag, 14.01.12 Birgit Ermers

10.00-17.00 Uhr
24,- €

maximal 14 TN

>vhs-Treffpunkt<

Bitte Schreibutensilien
und Foto/s von Ihrem
Hund oder Ihrer Katze
mitbringen.

Hunde und Katzen kommen oft aus speziellen Beweggründen in eine Familie - sei es als Spielkamerad für Kinder, als Kuschelpartner für Erwachsene oder als Ersatzpartner/in schlechthin. Bisweilen werden sie zu richtigen Familienmitgliedern. Dabei kann es schnell zu Missverständnissen oder Stresssituationen in der Beziehung von Mensch und Tier kommen.

Die Fähigkeit, auf mentaler Ebene mit Haustieren zu kommunizieren, kann jeder Mensch erlernen, der den Wunsch hat, die Bedürfnisse und die Erlebenswelt von Hund und Katze besser zu verstehen - nicht zuletzt, um das Zusammenleben entspannter und harmonischer zu gestalten. In diesem Tagesseminar erfahren Sie Wissenswertes über die Ursprünge der Tierkommunikation, über artspezifische Besonderheiten und bekommen mittels praktischer Übungen einen Einblick in die Techniken des mentalen Gesprächs.

Die Seminarleiterin ist Diplom-Biologin und selbstständige Tiertherapeutin und -kommunikatorin.

100.11 **Balanceakt**

Vortrag Die Anatomie des Pferdes bestimmt seinen
Ausbildungsweg (theoretischer Teil)

Samstag, 18.02.12

9.00-12.30 Uhr

30,- €

maximal 40 TN

>Reit- und Fahrverein

Engelbostel

und Umgebung e. V. <

Vereinsgaststätte

"Sattelkammer"

Klusmoor 25

Die Teilnahme ist nur
nach vorheriger Anmel-
dung möglich.

Dr. Gerd Heuschmann

in Zusammenarbeit mit
Pferdestärken LANGENHAGEN

Die Biomechanik des Pferdes ist - neben psychologischen und trainingsphysiologischen Aspekten - ein wichtiger Baustein zum Verständnis der Reitlehre. Inhalt dieses Vortrags ist die Erläuterung der klassischen Ausbildungsprinzipien (z. B. die Richtlinien der Deutschen Reiterlichen Vereinigung) aus biomechanischer Sicht. Im einzelnen geht es um

- Geraderichtung (Vertikalbalance)
- Biomechanik der Versammlung, der Seitengänge und des Genicks.

Dr. Gerd Heuschmann studierte Veterinärmedizin an der Ludwig-Maximilians-Universität München. Nach seiner Assistenzarztzeit in der Chirurgischen Tierklinik der LMU München und nach selbständiger Tätigkeit als praktischer Tierarzt war er Mitbegründer der Tierklinik Domäne Karthaus in Dülmen. Sein neues Buch "Balanceakt" wird im Vortrag vorgestellt. **Der Vortrag setzt die im November 2011 behandelte Thematik fort, ist aber auch für Neueinsteiger/innen geeignet.**
Weitere Infos: www.gerdheuschmann.com.

100.12 **Balanceakt**

Praxisseminar Die Anatomie des Pferdes bestimmt seinen
Ausbildungsweg (praktischer Teil)

Samstag, 18.02.12

13.15-17.00 Uhr

45,- €

maximal 30 TN

>Reit- und Fahrverein

Engelbostel und Umge-

bung e. V. < Reithalle

Klusmoor 25

Dr. Gerd Heuschmann

Dieses Angebot richtet sich an alle diejenigen, die das Thema "Biomechanik des Pferdes" durch praktische Demonstrationen an drei bis vier ausgewählten - auch problematischen - Pferden sehen wollen.

Die Teilnahme am vorherigen Vortrag
(s. Verant.-Nr. 100.11) wird vorausgesetzt.

106.01 Eltern-Kind-Gruppe (PEKiP I)

Elternabend am
Donnerstag, 02.02.12
19.30-21.00 Uhr
Kursbeginn: 09.02.12
12x donnerstags
11.15-12.45 Uhr
70,20 €/42,10 €
maximal 11TN

>Pavillon im
Eichenpark<

Bitte geben Sie bei der
Anmeldung den Namen
und das Alter Ihres Kin-
des an.

Materialkosten werden
anteilig von der Leiterin
des Kurses erhoben.

Spiel und Bewegung für Babys, die in den
Monaten September bis Dezember 2011
geboren sind

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-, Bewe-
gungs- und Sinnesanregungen für ihr Kind
kennen lernen möchten, um es dem jeweili-
gen 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, Erzie-
hungsfragen zu erörtern und für ihr familiä-
res Leben in der neuen Situation Orientie-
rungshilfen zu finden.

Der Kurs beinhaltet auf Wunsch zwei Un-
terrichtsstunden "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
Donnerstag, 02.02.12
19.30-21.00 Uhr
Kursbeginn 09.02.12
12x donnerstags
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 Verant.- Nr. 106.01

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

Materialkosten werden anteilig von der Leite-
rin des Kurses erhoben.



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

Mittwoch, 01.02.12
19.30-21.00 Uhr
keine Gebühr
Simone Kardolsky, Marie-Luise Kolar,
Sabine Kulpmann

>Pavillon im
Eichenpark<
Interessierte Eltern haben die Möglichkeit,
sich über das Konzept dieser Kindergarten-
vorbereitungskurse zu informieren.

Anmeldungen für die beiden Kurse werden
an diesem Abend angenommen, sofern es
zu diesem Zeitpunkt noch freie Plätze gibt.
Um telefonische Anmeldung wird gebeten
(Tel. 7307-9712)

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: 07.02.12 Marie-Luise Kolar, Simone Kardolsky

12x dienstags
8.45-11.00 Uhr
86,40 €/51,80 €
maximal 11TN

>Pavillon im
Eichenpark<

Bitte geben Sie bei der
Anmeldung den Namen
und das Alter Ihres Kin-
des an.

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

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

12x montags und
12x mittwochs
8.30-11.30 Uhr
Simone Kardolsky, Sabine Külpmann

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

>Pavillon im
Eichenpark<

➡ Inhalt s. Verant.-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.

106.09 Kinder und Computerspiele

Mittwoch, 07.03.12 - zwischen grenzenlosem Spaß und Gefangenschaft in der virtuellen Freiheit

19.30 Uhr

6,- €

>vhs-Treffpunkt<

Ralf Willius

in Zusammenarbeit mit smiley - Verein zur Förderung der Medienkompetenz e. V.

Ob es tatsächlich eine Online-Sucht gibt, ist in der Wissenschaft umstritten. In der Praxis zeigt sich aber, dass es Kinder und Jugendliche gibt, bei denen das Computerspielen suchtähnliche Formen angenommen hat.

Typisch für ein solches Verhalten ist, dass mehr und mehr soziale Kontakte leiden und der Alltag dem Computerspiel angepasst wird - und nicht anders herum.

- Was steckt hinter der Faszination von Computerspielen?
- Wie können Eltern echte Problemsituationen erkennen?

- Wie können Kinder auf mögliche "Suchtgefahren" moderner Medien vorbereitet werden?

Anschaulich und mit vielen Beispielen aus dem Leben von Kindern und Jugendlichen werden in dieser Veranstaltung virtuelle Spielwelten mit der nötigen Ernsthaftigkeit aber auch mit einem Augenzwinkern dargestellt. Neben den einzelnen Medien und medialen Inhalten wird auch die aktuelle Medienwirkungsdiskussion dargestellt, um so im Anschluss einen sinnvollen Medieneinsatz in der Familie zu diskutieren.

Ralf Willius, Dipl.-Sozialarbeiter / Sozialpädagoge (FH), arbeitet bei smiley e.V. - Verein zur Förderung der Medienkompetenz e. V. mit Sitz in Hannover.

Die Veranstaltung richtet sich an Eltern sowie Lehrerinnen und Lehrer von Kindern mit dem Altersschwerpunkt 7-12 Jahre.

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 vom Gymnasium Langenhagen (Ulrike Ludy) koordinierten "Kooperationsverbund zur Förderung von Hochbegabung in Langenhagen" gehören gegenwärtig folgende Einrichtungen an:

Gymnasium Langenhagen
Friedrich-Ebert-Schule
Grundschule Godshorn
Grundschule Krähenwinkel
Kindertagesstätte Kaltenweide
Kindertagesstätte Kolberger Straße
Kunstverein Langenhagen
Stadtarchiv Langenhagen
Stadtbibliothek Langenhagen
Volkshochschule Langenhagen



106.40 Gesprächskreis "Hochbegabte Kinder"

5x donnerstags,
20.00-21.30 Uhr
23.02.12, 22.03.12,
19.04.12, 24.05.12,
28.06.12
6,- € pro Einzeltermin

Christiane Kuswik

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

>vhs-Treffpunkt<

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, M.A. leitet in Zusammenarbeit mit Dipl. Psych. Dr. Sebastian Renger das Deutsche Zentrum für Begabungsforschung und Begabungsförderung (www.dzbf.de) in Hannover.

106.20 Es lohnt sich! - Ein Leben mit Pflegekindern

Der Termin wird
über die Presse
bekanntgegeben
20.00-22.15 Uhr
kostenfrei

>vhs-Treffpunkt<

Ein Abend rund um das Thema
Pflegeeltern/Pflegekinder

- 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.



108.02 Adorno, Horkheimer & Co

oder: Was ist Kritische Theorie?

Beginn: 06.02.12 Dr. Benjamin Lindner

10 x montags

18.15-19.45 Uhr

48,- €/28,80 €

maximal 20 TN

>vhs-Treffpunkt<

Die "Kritische Theorie" ist auch unter dem Titel "Frankfurter Schule" bekannt.

Der Name dieser Theorie entstand aus einer Verlegenheit: Ihre Vertreter wollten sie vom "Marxismus" unterscheiden. Doch was ist die Kritische Theorie? Eine Verbindung von Marxismus und Psychoanalyse? Eine neue Aufklärung? Radikale Gesellschaftskritik? Philosophie der 68er Generation? Kritik an Vorurteilen, Konsumgesellschaft und bestehenden Herrschaftsverhältnissen? Und was kann "Kritik" heute sein?

Ausgehend von Max Horkheimer und Theodor W. Adorno wollen wir im Kurs die philosophischen Grundlagen der Kritischen Theorie erarbeiten und ihre Entwicklung in gemeinsamer Lektüre und Diskussion verfolgen.

Fachliche Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Literatur: wird zu Beginn der Veranstaltung bekannt gegeben.

108.01 Einführung in die Philosophie von R. David Precht

"Liebe - ein unordentliches Gefühl"

Montag, 07.05.12 Prof. Dr. Peter Moritz

16.00-21.00 Uhr

20,- € (incl.

2,- € für Lektüre)

maximal 15 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

Der Philosoph Richard David Precht zählt gegenwärtig zu den herausragenden Denkern, die komplexe philosophische Inhalte leichtverständlich, aber doch gehaltvoll zu transportieren wissen. Deshalb wollen wir uns in diesem Seminar mit dem Autor des Bestsellers "Liebe - Ein unordentliches Gefühl" auf eine Zeitreise unseres Selbst begeben, um auf unterhaltsame Weise den Fragen der Liebe nachzugehen, ihrer Verwickeltheit und ihren Hintergründen ebenso, wie den weiteren von Precht behandelten philosophischen Fragen nach Wahrheit, Moral, Vernunft und Glück.

Das Seminar richtet sich besonders an Teilnehmende, die bislang noch keine oder erst wenig Berührung mit der Philosophie hatten. Ein interessanter Filmbeitrag mit Richard David Precht rundet unsere Einführung ab.

Textauszüge aus Prechts Werken werden zur gemeinsamen Lektüre im Seminar bereitgestellt.

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

108.03 Die Philosophin Hannah Arendt

Montag, 25.06.12 - Einführung in das philosophische Denken

16.00-21.00 Uhr

20,- € (incl.

2,- € für Lektüre)

maximal 15 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

Prof. Dr. Peter Moritz

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

Im Seminar wird der biographische Hintergrund der Philosophin analysiert, ausgewählte kurze Texte ("Lüge und Wahrheit in der Politik") und deren Aktualität werden erörtert.

Das Seminar richtet sich besonders an Teilnehmende, die bislang noch keine oder erst wenig Berührung mit der Philosophie hatten. Ein preisgekröntes historisches Filminterview mit Hannah Arendt rundet diese Einführung ab.

Die Seminar-Lektüre ist in der Kursgebühr enthalten.

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

108.04 Von der Antike zur Moderne mit Meisterdenkern

Einführung in die Philosophie

Prof. Dr. Peter Moritz

Vorankündigung

Bildungsurlaub

Mi, 17.10. -

Fr, 19.10.12

105,50 € (incl.

9,50 € für Lektüre)

>Bildungszentrum

Eichenpark<

Was bedeutet eigentlich Philosophie? Was denken Philosophen über das Leben, über Sinn und Glück, über die Beschwerden des Alltags? Was meint der Philosoph Immanuel Kant, wenn er den "Ausgang des Menschen aus seiner selbstverschuldeten Unmündigkeit" proklamiert? Kann der Mensch überhaupt glücklich sein?

Diesen spannenden Fragen werden wir anhand von philosophischen Originaltexten nachgehen. Der Kurs richtet sich besonders an Anfänger/innen, die sich einen ersten Überblick über die Geschichte der Philosophie verschaffen wollen. Neben herausragenden Philosophen der Antike (Sokrates, Platon, Epikur) kommen auch bedeutende Denker der Moderne zu Wort (Nietzsche, Schopenhauer, Fromm, Kant, Horkheimer, Gadamer).

Anhand von kurzen Texten, Interviews, Vortrag, Video und Diskussion werden die philosophischen Hintergründe leichtverständlich erläutert und deren Aktualität sowohl für die Lebensperspektive des Einzelnen als auch für politische Zusammenhänge erörtert.

Das Seminar richtet sich besonders an Teilnehmende, die bislang noch keine oder erst wenig Berührung mit der Philosophie hatten. Ein Reader mit philosophischen Texten wird im Seminar bereitgestellt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Interesse an der Philosophie sowie an philosophisch-politischer Reflexion wird ebenso vorausgesetzt wie die Bereitschaft, Texte zu lesen und zu interpretieren.



109.06 Gelebter Buddhismus

- eine Einführung in Theorie und Praxis im Kloster Vien Giac

Samstag, 14.04.12 Hugo Cárdenas

10.00-13.30 Uhr

10,80 €

maximal 18 TN

>Kloster Vien Giac <

Treffpunkt:

Haupteingang

Karlsruher Str. 6,

Hannover/Mittelfeld

Diese Veranstaltung gibt einen Einblick in die buddhistische Religion, Philosophie und Ethik.

Neben einer Führung durch die vietnamesische Pagode Vien Giac und einer kurzen Zeremonie findet eine Einführung in den Buddhismus statt. Meditation, gemeinsames Essen und Gespräch schließen sich an.

Bitte ziehen Sie vor dem Betreten der Gebethshalle die Schuhe aus.

Für das Mittagessen werden vor Ort 8,- € erhoben.

Anfahrt mit der U-Bahn: Linie 1 oder 2 (Richtung Sarstedt, Rethen oder Laatzen) bis Haltestelle Wiehbergstraße. Dann zu Fuß links in die Straße Am Mittelfelde, über die Brücke bis zur Karlsruher Straße. Dann 200 m bis zum Kloster.

Mit dem Bus: Aus Misburg, Anderten oder Bemerode mit der Linie 124 in Richtung Am Brabrinke bis Haltestelle Karlsruher Straße. Dann zu Fuß 200 m bis zum Kloster.

Mit dem Auto: Messeschnellweg (B6) bis Ausfahrt Messe Nord, rechts in die Hermesallee. 1200 m bis Karlsruher Straße; dann rechts 200 Meter bis zum Kloster.



Bildungspartner VHS & RKS



850.91 10 Finger „blind“

Tastschreiben am PC für Kinder
der Klassen 5 bis 7

Beginn: 07.02.12 Heidrun Pallagst

10x dienstags
jeweils
14.00-15.30 Uhr
52,- €

Lgh.-Pass: 23,70 €
maximal 15 Kinder

>EDV-Raum der RKS<

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.

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 können jedoch nachrangig berücksichtigt werden. Um ein Nachrücken zu ermöglichen, wird eine Warteliste geführt.

740.51 Wiederholungskurs Deutsch

Dienstag, 10.04.12 - für Schüler/innen der Klassenstufen 10
und Freitag, 11.04.12

(Osterferien)

8.45-12.00 Uhr

20,- € (inkl.

Unterrichtsmaterial)

Dieser Ferienkurs frischt die wichtigsten Grundlagen von Zeichensetzung und Groß- und Kleinschreibung sowie die korrekte Verwendung der indirekten Rede auf.

>vhs-Treffpunkt<

740.61 Wiederholungskurs Englisch

Dienstag, 10.04.12 - für Schüler/innen der Klassenstufe 10
und Freitag, 11.04.12

(Osterferien)

8.45-12.00 Uhr

20,- € (inkl.

Unterrichtsmaterial)

Dieser Ferienkurs frischt auf kommunikative Weise die korrekte Verwendung der Zeiten und die richtige Anwendung der indirekten Rede auf.

>vhs-Treffpunkt<

760.81 Wiederholungskurs Mathematik

Dienstag, 10.04.12 - für Schüler/innen der Klassenstufe 10
und Freitag, 11.04.12

(Osterferien)

8.45-12.00 Uhr

27,- € (inkl.

Unterrichtsmaterial)

Inhalte:

- gemeine Brüche und Dezimalbrüche
- Rechnen mit positiven und negativen Zahlen
- Umformen von Termen mit Variablen
- Flächen- und Körperberechnungen
- Lösen von Sachaufgaben

>vhs-Treffpunkt<



Halbjahresferien

740.52 Wiederholungskurs Deutsch

*Montag, 30.01.12 und
Dienstag, 31.01.12
9.30-12.00 Uhr*
20,- € inkl.
Unterrichtsmaterial
>vhs-Treffpunkt<

für Schüler/innen der Klassenstufen 9 & 10
Dr. Dirk Bode
Dieser Ferienkurs frischt die wichtigsten Grundlage von Zeichensetzung und Groß- und Kleinschreibung sowie die richtige Verwendung der indirekten Rede auf.

740.65 Wiederholungskurs Englisch

*Montag, 30.01.12 und
Dienstag, 31.01.12
9.00-11.30 Uhr*
20,- € inkl.
Unterrichtsmaterial
>vhs-Treffpunkt<

für Schüler/innen der Klassenstufen 9 & 10
Claudia Kempf-Oldenburg
Dieser Ferienkurs frischt auf kommunikative Weise die korrekte Verwendung der Zeiten und die richtige Anwendung der indirekten Rede auf.

760.85 Wiederholungskurs Mathematik

*Montag, 30.01.12 und
Dienstag, 31.01.12
8.45-12.15 Uhr*
27,- € inkl.
Unterrichtsmaterial
>vhs-Treffpunkt<

für Schüler/innen der Klassenstufen 9 & 10
Linda Breidenbroich
Inhalte:
- gemeine Brüche und Dezimalbrüche
- Rechnen mit positiven und negativen Zahlen
- Umformen von Termen mit Variablen
- Flächen- und Körperberechnungen
- Lösen von Sachaufgaben

Osterferien

720.50 Eine Spielstraße für mich und meine Freunde

- für Kinder zwischen 8 und 10 Jahren
Monika Schmidt-Neubert
*Donnerstag, 29.03.
und Freitag, 30.03.12
08.45-13.00 Uhr*
25,- €
maximal 10 Kinder
>vhs-Treffpunkt<
*Für weiteres Material
werden 2,50 € von der
Kursleiterin erhoben.*

Architekten und Stadtplanerinnen ans Werk!
Wir gestalten eine Straße, in der etwas passieren kann. Dafür bekommen wir Teile aus Hartschaum und andere Materialien, die wir nach unseren Vorstellungen bearbeiten, zusammenfügen und bemalen. Entweder als Relief oder Vollplastik können wir für unsere kleinen Spielsachen wie Autos, Tiere oder Puppen eine tolle Umgebung bauen.

Bitte mitbringen: (Abfall-)materialien zum Einbauen (z.B. Papprollen und -schachteln, Kunststoffverpackungen, farbige Pappen) sowie Tacker, Klebeband, evtl. Klebstoff und Kinderschere

720.51 Mode-Fashion-Style

- für Mädchen ab 10 Jahren
Monika Schmidt-Neubert
*Dienstag, 10.04. und
Mittwoch, 11.04.12
08.45-13.00 Uhr*
25,- €
maximal 12 Kinder
>vhs-Treffpunkt<

Wir wollen mit Stift und Tusche die Grundzüge der Modeillustration kennen lernen. Wo holen sich Modezeichner ihre Inspirationen und wie bekomme ich einen Faltenwurf auf´s Papier? Schritt für Schritt entwickelst Du aus Deiner Fantasie eigene Kreationen, die zu Deiner Persönlichkeit und Deinem Geschmack passen. Für deine schönste Entwürfszeichnung bist Du selbst das Modell.

Bitte mitbringen: Blei- und Buntstifte nach Wahl, Radiergummi, DIN A 4 Malpapier, Aquarell- oder Tuschkasten, Mischgefäße und Pinsel, Malkleidung und kleines Pausenpicknick. Wer mag: eine schöne Stoffprobe zum Abmalen, Lieblingsmodebilder oder Fotos von sich.



730.23 Rückenfit für Kids

Dienstag, 27.03.12 u. - für Kinder von 8 bis 10 Jahren

Mittwoch, 28.03.12
jeweils
Edgar Job

10.00 - 12.30 Uhr
18,- €
maximal 10 Kinder
>vhs-Treffpunkt<

Bitte mitbringen:
bequeme Kleidung und
Turnschuhe

Vorkenntnisse sind
nicht erforderlich.

Mit Spaß, Musik und Bewegung wird die gesamte Rumpfmuskulatur spielerisch trainiert: Gleichgewichts- und Koordinationsspiele, fantasievolle Übungen zur Kräftigung der Muskulatur sowie Entspannungsspiele und Geschichten sind Inhalte dieses Kurses. Das Erlernen eines rückenfreundlichen, kindgerechten Alltagsverhaltens und Übungen zur Förderung der Körperwahrnehmung runden das Programm ab.

Diese Veranstaltung eignet sich besonders für bewegungsarme und/oder schwergewichtige Kinder sowie Kinder mit Haltungsschwächen.

730.24 Mädchen stark machen: Wen Do - Seminar

Mittwoch, 04.04.12 u. - für Mädchen von 8 bis 12 Jahren

Donnerstag, 05.04.12
jeweils
Ulrike Missner

9.15-14.45 Uhr
36,- €
maximal 10 Kinder
>vhs-Treffpunkt<

Bitte mitbringen:
bequeme Kleidung,
Turnschuhe, Imbiss und
Getränk.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

721.51 Kochen lernen

- für Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren

2x samstags
02. und 16.06.11
13.00-17.00 Uhr
38,- € (incl. 7,- €
für Lebensmittel
und Rezepte
pro Nachmittag)
maximal 12 TN

>Schulzentrum<

Safiye Schuricht

Ab jetzt wird auch mal selbst gekocht: schnell, einfach und preiswert. Selber kochen macht unabhängig und schmeckt viel besser als Fastfood.

Liebt ihr Aufläufe, selbst gemachte Pizzen, Nudelgerichte, knackige Salate, süße und salzige Gebäcke und betörende Süßspeisen?

Kochen ist gar nicht so schwer! An zwei Samstagen lernt ihr eure Lieblingsgerichte zuzubereiten.

Herzlich willkommen sind kochbegeisterte Kinder und Jugendliche aus allen Ländern!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben

750.11 PowerPoint

- für Kinder von 10 bis 12 Jahren

Montag, 26.03.12 bis
Donnerstag, 29.03.12
jeweils

14.00 - 16.30 Uhr
51,50 €

Lgh.-Pass: 37,50 €
maximal 14 Kinder

>vhs-Treffpunkt<

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

Heidrun Pallagst

Montag, 02.04.12 bis
Donnerstag, 05.04.12
jeweils
8.30-11.30 Uhr
59,50 €
Lgh.-Pass: 40,70 €
maximal 14 Kinder

>vhs-Treffpunkt<

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 außerordentlich schnell.

750.10 eJunior Basis – Mach mit am PC

- für Kinder ab 8 Jahren

Wolfram Fabricius

Montag, 26.03.12 bis
Donnerstag, 29.03.12
jeweils
9.00-12.15 Uhr
53,80 €
Lgh.-Pass: 38,20 €
maximal 14 Kinder

>vhs-Treffpunkt<

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 richtet sich an Kinder, die keine oder geringe Computer-Kenntnisse haben.

Kletterkurse für Kinder

Klettern ist für die meisten Kinder ein natürliches Bedürfnis und fördert Körpergefühl, Konzentrationsvermögen und gegenseitiges Vertrauen.

Die Veranstaltungen finden in der Kletterhalle der **Freien Waldorfschule, Hannover-Maschsee**, Rudolf-von-Bennigsen-Ufer 70, statt.

Bitte mitbringen: Sportliche Kleidung und saubere Turnschuhe sowie Verpflegung und Getränk. Die Kletterausrüstung wird von der Waldorfschule zur Verfügung gestellt.

730.01 Kinder-Klettern in der Halle

- Grundkurs für Kinder von 7-10 Jahren

Montag, 26.03.12 bis Anita Braun, Mara Beermann & Team

Mittwoch, 28.03.12

9.00-13.00 Uhr

39,60 €

maximal 15 Kinder

Dieser Kurs umfasst Grundtechniken des Kletterns, Abseilen, gegenseitiges Sichern sowie Material- und Knotenkunde.

730.02 Kinder-Klettern in der Halle

- Aufbaukurs für Kinder im Alter von 8-12 Jahren

Montag, 26.03.12 bis Anita Braun, Mara Beermann & Team

Mittwoch, 28.03.12

13.30-17.30 Uhr

39,60 €

maximal 15 Kinder

Bei Vorliegen der persönlichen Leistungsvoraussetzungen kann der DAV-Toprope-Schein (ab ca. 10 Jahre) bzw. der DAV-Vorstiegsschein (ab ca. 12 Jahre) erworben werden. Die Prüfungsgebühr beträgt 10,- €.

Semesterauftakt:

Zauberworte - 200 Jahre Grimmsche Märchen

"Das Märchenbuch ist mir daher gar nicht für Kinder geschrieben, aber es kommt ihnen recht erwünscht und das freut mich sehr."
Jacob Grimm 1813 an Achim von Arnim

"In den alten Zeiten, wo das Wünschen noch geholfen hat..." haben sich die Menschen oft zusammengesetzt und einander Märchen erzählt. 1812 erschien zum ersten Mal eine Buchausgabe der "Kinder- und Hausmärchen", herausgegeben von den Brüdern Jacob und Wilhelm Grimm. Die beiden Sprachwissenschaftler hatten die alten, vorwiegend mündlich überlieferten Geschichten gesammelt und zum Teil überarbeitet. Mit ihrer bildreichen Sprache und knappen Darstellung, die viel Platz für eigene Bilder im Kopf lässt, sind Märchen aus unserer Kultur nicht wegzudenken und für viele auch heute noch die erste Begegnung mit der Literatur. Archetypische Bilder lassen verborgene Botschaften sichtbar werden und vermitteln verlässliche Werte. Denn das Gute siegt am Schluss immer: Und wenn sie nicht gestorben sind, dann leben sie noch heute!

201.00 **"Es war einmal..."** **- Grimms Märchen von klassisch bis kurios**

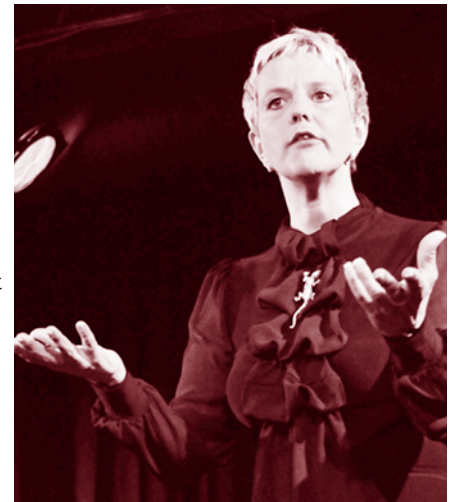
Semesterauftakt Jana Raile
Samstag, 04.02.12
18.00 Uhr
8,-[€]

>daunstär< Drei Zauberworte und das Publikum begibt sich geradewegs ins Reich der Fantasie. Über 200 Märchen haben die Brüder Grimm gesammelt und so bis heute erhalten. Vor 200 Jahren wurden sechshundertachtzig von Ihnen erstmals veröffentlicht. In der Urform entfalten sie in ihrer Schlichtheit einen Glanz, der den Zauber der Märchen neu erleben lässt. Mit Stimme, Mimik und Gestik verleiht die Erzählkünstlerin Jana Raile bekannten und unbekannten Grimmschen Märchen Farbe und Gestalt.

An diesem Abend präsentiert sie Klassisches, baut Brücken zwischen Fantasie und Wirklichkeit und weckt Bilder in den Köpfen der Zuhörer. Ein Spiel mit Wörtern, das den Sinnen schmeichelt und der Fantasie Flügel verleiht.

Die Erzählkünstlerin Jana Raile feiert im Grimmjahr ihr 20-jähriges Bühnenjubiläum. Sie bleibt den traditionellen Geschichten treu und befreit sie doch von ihrem verstaubten Image. Raile jongliert mit Wörtern, zaubert Bilder und offenbart gelebte Weisheit und erlebte Wahrheit im Spiegel unserer Zeit.

*"Man wird wieder aus Himmel und Sternen Bilder machen
und die Spinnweben alter Märchen auf offene Wunden legen."*
(Christian Morgenstern)



201.01 Schule des Herzens:

Musikalische Lesung
Mittwoch, 29.02.12

19.00 Uhr
8,- €

Zum 200. Geburtstag von "Grimms Märchen"

Lesung: Dr. Sabine Göttel
Cello: Roland Baumgarte

>daunstärs<

Wer kennt ihn nicht, den zu leichthin gesagten Satz: 'Erzähl' keine Märchen!

Die Märchenwelt ist zwar nicht wirklich, aber wesentlich - also im Kern wahr. Märchen bewahren uralte und bis in die heutige Zeit wirkende Sinn-Bilder. Sie verweisen auf grundsätzliche Situationen und Konflikte im menschlichen Leben. Nur deshalb werden sie von Generation zu Generation weiter erzählt. Beschäftigen wir uns mit Märchen, betreten wir den Königsweg zur eigenen Geschichte.

Im Jahr 1812 erschienen die "Kinder- und Hausmärchen" der Brüder Grimm zum ersten Mal. Anlässlich des 200. Geburtstags dieses in aller Welt berühmten Buchs nimmt Sabine Göttel ihr Publikum mit in die wunderbare Welt der Volksmärchen. Sie liest eine Auswahl Grimmscher Märchen und deutet sie anschließend aus ethnologischer und psychologischer Sicht. Roland Baumgarte steuert märchenhafte Melodien auf dem Cello bei.

201.02 Mein Märchen

Wochenendseminar
Samstag, 17.03.12

10.00-15.00 Uhr

Sonntag, 18.03.12

10.00-15.00 Uhr

48,- €

>vhs-Treffpunkt<

- Schreibwerkstatt

Dr. Sabine Göttel,
Akademie Literatur & Leben, Hannover

Ein eigenes Märchen zu schreiben, ist gar nicht so schwer! In dieser Schreibwerkstatt lernen Sie zunächst einige Aspekte von Geschichte, Struktur und Deutung Grimmscher Volksmärchen kennen, bevor Sie selbst im Märchen erfinden kreativ werden. Ausgehend von einem persönlichen Gegenstand, der symbolisch für einen Wendepunkt im eigenen Leben steht, entwickeln Sie unter Anleitung in mehreren Schritten eine märchenhafte Erzählung. Diese orientiert sich einerseits an den Kennzeichen des Buchmärchens und verarbeitet andererseits Elemente des individuellen Lebenswegs und der eigenen Lebenserfahrung. Zum Schluss können Sie Ihr ganz persönliches Märchen mit nach Hause nehmen.

107.02 Der Teufel im Märchen

Vortrag mit
musikalischer
Umrahmung

Freitag, 23.03.12

19.00 Uhr

8,- €

>vhs-Treffpunkt<

Irmgard Eggers, Gerhild Schüddekopf

Was will der Teufel?

Wie geht er vor?

Wie gehen Menschen mit Angeboten des Teufels um?

Kann man sich aus einem mit dem Teufel geschlossenen Pakt wieder herauslösen?

Die von den Gebrüdern Grimm gesammelten Märchen geben Antworten auf diese Fragen. Die Märchenkennerin Irmgard Eggers analysiert die Rolle des Teufels, die Schauspielerin Gerhild Schüddekopf liest aus den Originaltexten.

Karin Löffler, Studentin an der Hochschule für Musik, Theater und Medien, Hannover, spielt auf der Querflöte Musik aus der Zeit der Romantik.



23.04.2012: Der Welttag des Buches

Eine regionale Tradition ist zu einem internationalen Ereignis geworden: 1995 erklärte die UNESCO den 23. April zum "Welttag des Buches", dem weltweiten Feiertag für das Lesen, für Bücher und die Rechte der Autoren. Die UN-Organisation für Kultur und Bildung hat sich dabei von dem katalanischen Brauch inspirieren lassen, zum Namenstag des Volksheligen St. Georg Rosen und Bücher zu verschenken. Über diesen Brauch hinaus hat der 23. April auch aus einem weiteren Grund besondere Bedeutung: Er ist der Todestag von William Shakespeare und Miguel de Cervantes. Seit 1996 wird der "Welttag des Buches" auch in Deutschland gefeiert. Zahlreiche Buchhandlungen, Verlage, Schulen und Bibliotheken organisieren jedes Jahr mit Engagement und Kreativität Veranstaltungen rund um Bücher und das Lesen.

Im Rahmen der Initiative "Lesenwertes Langenhagen" ist der Welttag des Buches ein zentraler Bestandteil des diesjährigen Kulturprogramms. Zahlreiche Organisationen und Institutionen haben ihre Beteiligung zugesagt, um diesen Tag zu einem Festtag fürs Lesen und Vorlesen zu machen. Lassen Sie sich überraschen:

Das Programm ist ab Mitte März erhältlich bei

Bernd Blauert-Segna, Tel. 7307 9708,
blauert@vhs-langenhagen.de

Shirin Schikowsky, Tel. 7307 9703,
schikowsky@vhs-langenhagen.de

201.20 Richard Powers: Der Klang der Zeit

- Literaturgesprächskreis

Beginn: 17.02.12 Martin Drebs

12x freitags

10.00-11.30 Uhr

50,40 € / 30,20 €

maximal 30 TN

>vhs-Treffpunkt<

Ein Buch, das eine ganze Welt bedeutet: Von den 1920er Jahren bis in unsere Zeit spannt sich der historische Bogen einer afroamerikanischen Familiensaga und einer jüdischen Fluchterfahrung in der Liebe von Delia und Daniel. Auf dem Hintergrund einer umfassenden Musikgeschichte erheben sich in "Der Klang der Zeit" die Leben, die Gefahren und die Chancen für die Protagonisten: Überall erklingt Musik, wird gesungen, gespielt, gehört, von klassischer Musik bis zum Revolutionslied. Fast alle Aspekte von Musik werden auf hochliterarische Weise dargestellt.

Neben beispielhaften Musikeinspielungen werden auch Musiker eingeladen, sich zu "Der Klang der Zeit" musikalisch und theoretisch zu äußern.

201.22 Über Ehebruch, Eifersucht und Verwandtes...

- Lesecafé

Beginn: 17.02.12 Gündel Simon-Ern

8x freitags

15.00-17.30 Uhr

vierzehntäglich

die weiteren Termine:

02.03., 16.03., 13.04.,

27.04., 11.05., 25.05.

und 08.06.12

48,- €

maximal 18 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

**Max Frischs "Skizze eines Unglücks" und
Uwe Johnsons "Skizze eines Verunglückten".**

Beide Texte handeln von ‚schwarzen Liebesgeschichten‘ mit tödlichem Ausgang, beide formulieren das Entsetzen über die Zerstörungsgewalt zweier Liebeskonzepte, beide lassen den Mann fassungslos mit seiner Schuld zurück. So schwer wiegt in beiden Fällen die Verunsicherung des Mannes durch die Frau, dass die eigene Rettung nur durch den Mord an der Partnerin gesehen werden kann. Die Leserinnen mag es das Fürchten lehren, oder, wie der große Regisseur Hans Neuenfels jüngst bestätigt hat: Frauen und Männer haben nicht das Geringste miteinander gemein!

Und doch: Es ist ganz große Literatur, die da erstmalig in einem Band vereinigt wurde. (Bibliothek Suhrkamp, Frankfurt/Main 2009, ISBN 3518224433, 11,80 €)

Versüßt wird uns die Lektüre durch selbstgebackenen Kuchen (ach ja: die Frauen...!)

201.24 Von poetisch bis bitterböse:

"Immer ich" und andere Kurzgeschichten von 1940 bis heute.

Beginn: 17.04.12 Christine Zippel-Renger

7x dienstags

16.00-17.30 Uhr

35,- €

>vhs-Treffpunkt<

Sie mögen eigentlich keine Kurzgeschichten und keine "schwere Kost"? Keine Sorge, nach jeder dieser Erzählungen glaubt man, einen ganzen Roman gelesen zu haben!

Lassen Sie sich verführen und kommen Sie mit in die fabulöse Welt des Gabriel Garcia Márquez ("Dornröschens Flugzeug"), einem der schillerndsten und poetischsten südamerikanischen Dichter überhaupt, und gruseln Sie sich mit uns bei Elizabeth Georges "Im Anfang war der Mord", einer Auswahl der spannendsten Kurzgeschichten der besten Krimiautorinnen!

Erleben Sie bei jedem unserer Termine einen Ausflug in eine andere Welt, eine neue Geschichte. Hören Sie von aberwitzigen menschlichen Beziehungen und skurrilen Phantasien, Einsamkeit und Vergnügen, (Alissa Walsers "Die kleinere Hälfte der Welt" oder Alice Munros "Himmel und Hölle") wagen Sie einen Ausblick auf die junge Generation ("Die Nacht der Lichter" von C. Meyer) und lernen Sie die erotische Literatur ("Der schönste Busen der Welt" von Roland Topor) oder die Filmemacherin Doris Dörrie mit ihren ausgezeichneten Kurzgeschichten "Bin ich schön" von ganz anderer Seite kennen.



Wiederaufnahme:

"Eingepäckstück"

Koffer gehen auf Reisen ... Gedanken auch.

Ergebnis des VHS-Kurses "Wir erfinden ein Theaterstück" im Frühjahr 2010

- in Kooperation mit der Lebenshilfe Langenhagen e.V.

Vorstellungstermine:

202.10

Dienstag, 14.02.12, 19.00 Uhr
im >daunstär<
Eintritt: 4,- €

202.11

Mittwoch, 15.02.12, 19.00 Uhr
im >daunstär<
Eintritt: 4,- €

Karten sind erhältlich in den VHS-Geschäftsstellen im Eichenpark und im Treffpunkt sowie ggf. an der Abendkasse.



**Bastelspaß für Menschen
mit und ohne Behinderung**
Veranst.-Nr. 205.90 und 250.91, s. S. 53

202.00 Theaterspiel

- Schnupperwochenende

Wochenendseminar Anika Schuberkis

Freitag, 13.04.12

16.30-19.45 Uhr

Samstag, 14.04.12

10.00-18.00 Uhr

Sonntag, 15.04.12

10.00-13.15 Uhr

42,- €

>daunstär<

Bitte mitbringen:
bequeme Kleidung

Möchten Sie gerne Theater spielen und der Mut dazu fehlte Ihnen bis jetzt? Haben Sie Spaß, in andere Rollen zu schlüpfen und wollen gemeinsam mit Gleichgesinnten einfach mal was Neues ausprobieren? Wollen Sie unbedingt wieder Theater spielen und die Zeit für die Teilnahme an einer längerfristigen Theaterproduktion fehlt? Treten Sie gerne auf Feiern für Verwandte, Freunde und Kollegen auf und brauchen dringend Ideen für die nächste Darbietung? Benötigen Sie in ihrem beruflichen Kontext neue Ideen und Methoden für die Arbeit mit Gruppen im Bereich Theater?

Dann könnte dieses Schnupperwochenende etwas für Sie sein. Unter dem Motto „Ins Spiel kommen“ wollen wir an diesem Wochenende Theater spielen. Ausgehend von verschiedenen Spielvorlagen, wie zum Beispiel Gedichten, Musik, Bildern, dramatischen Texten und Requisiten werden wir gemeinsam oder in Kleingruppen Szenen entwickeln. Das Wecken der eigenen schauspielerischen Fähigkeiten, das Kennen lernen verschiedenster Theaterübungen, das Ausprobieren unterschiedlicher theatraler Mittel und die Umsetzung eigener Ideen stehen im Mittelpunkt des Wochenendes.

207.12 **Mythen der Menschheit II: Troja in der Musik**

Wochenendseminar Dr. Sabine Sonntag

Freitag, 24.02.12

18.15-21.45 Uhr

Samstag, 25.02.12

10.00-18.00 Uhr

30,- €

>vhs-Treffpunkt<

Die Helden der Troja-Sage haben zahlreiche Komponisten zu musikalischen Werken inspiriert. Die Zahl ist unüberschaubar, aber man kann mit Sicherheit sagen, dass es weit mehr als 1.000 Opern, Ballette, Oratorien und Schauspielmusiken rund um Achill, Odysseus, Helena und Paris oder Agamemnon gibt. Richard Strauss schrieb "Elektra", Gluck die beiden Iphigenie-Opern und "Paris und Helena", Aribert Reimann "Troades", Händel "Deidamia" und der englische Komponist Sir Michael Tippett "König Priamus", um nur einige wenige zu nennen. Dieses Wochenendseminar beleuchtet den Troja-Mythos und folgt seinen Spuren in der Musik, bis zu zeitgenössischen Ausformungen in Film und Belletristik.

In Zusammenhang mit diesem Seminar gibt es die Möglichkeit zu einer Theaterfahrt nach Leipzig. An der dortigen Oper hat am Samstag, 2. Juni 2012, Glucks "Iphigenie auf Tauris" in der Inszenierung von Peter Konwitschny Premiere. Interessenten können Sabine Sonntag zu dieser Premiere begleiten. Eine spezielle Einführung in die Oper und den Leipziger Gluck-Zyklus findet am Freitag, 25. Mai 2012, von 18:15 bis 21:45 (Veranst.-Nr. 207.13) in der VHS Langenhagen statt.

Das Wochenendseminar und die Theaterfahrt mit Einführung können selbstverständlich auch unabhängig voneinander gebucht werden.



© Jürgen Justus Becker

"Fantasie"

Konzert mit

**Sophiya Palamar (Mezzosopran)
und Albert Mamriev (Klavier)**

mit Werken von Johannes Brahms, Richard Strauss,
Jules Massenet, Camille Saint-Saens, u.a.

>Ratssaal<

**Donnerstag, 16.02.12 | 19.00 Uhr
Veranst. Nr. 200.00 | Eintritt: 8,- €**

AUSSTELLUNGSPROGRAMM 1. Halbjahr 2012

März:

JUDITH RAUM

Die Berliner Künstlerin Judith Raum wandte sich nach ihrem Studium bei Per Kirkeby in Frankfurt verstärkt künstlerischer Forschung zu. Sie untersuchte die deutsch türkische Geschichte zu Beginn des 20. Jahrhunderts anhand des Großprojekts "Bagdad Bahn". Dabei machte sie erstaunliche Funde, die sie in einer Performance und einer Installation zu einer vielstimmigen Geschichtserzählung zusammenträgt.

April/Mai:

JEAN PASCAL FLAVIEN (F)

Der französische Künstler Jean Pascal Flavien baut Künstlerhäuser, bewohnt sie und lädt sich Freunde ein. Doch die Häuser sind keine gewöhnlichen Ateliers. In der Berliner Kurfürstenstraße steht sein No Drama House. Das zweistöckige Domizil ist ganze fünf Meter lang, aber nur einen Meter breit. In Rio de Janeiro baute Flavien ein zweifarbiges Haus für zwei Personen. Seine Erfahrungen und Überlegungen zum Wohnen in diesen lebendigen Wohnexperimenten zeigt er im Kunstverein Langenhagen.



niəɔvɪzɒks

Juni/Juli/August:

AN_EIGNUNGEN - IN LANGENHAGEN**EINE INTERNATIONALE GRUPPENAUSSTELLUNG AN VERSCHIEDENEN ORTEN IN LANGENHAGEN**

700 Jahre Langenhagen, ein Jubiläum. Grund zu feiern und nach Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft zu fragen. Was macht unsere Stadt aus? Wo finden wir öffentliche Räume und wie gehen wir mit Ihnen um? Wie erzählen wir Geschichte? Wie leben wir in einer globalen Welt? Wie wollen wir wohnen? Wie vertragen sich Stadt und Natur? Verkehr? Wie nutzen wir Langenhagen? Wie kommunizieren wir? Der Kunstverein Langenhagen lädt Künstlerinnen und Künstler ein, sich mit diesen Fragen zu beschäftigen. An ausgewählten Orten der Stadt werden die künstlerische Arbeiten ausgestellt.

Und wir suchen Sie! Werden Sie Kunstpate oder Kunstpatin und nehmen Sie ein Kunstwerk bei sich auf!

Werden Sie Teil des Führungsteams! Sie begleiten Touren zu ausgewählten Arbeiten der Ausstellung und geben Ihr Wissen zu den Kunstwerken an interessierte Bürger und Bürgerinnen weiter.

Kreativ Workshops mit dem Team Kunstvermittlung

Zu allen Ausstellungen entwickeln wir im Team Kunstvermittlung Workshops für Kindergärten, Schulen und freie Bildungsträger sowie für alle interessierten Bürgerinnen und Bürger aller Altersgruppen. Möchten Sie bei einem unserer Künstlerworkshops teilnehmen? Bitte informieren Sie sich auf der Website www.kunstverein-langenhagen.de über die Veranstaltungen.

Ansprechpartnerin:

Ursula Schöndeling,
künstlerische Leiterin und Geschäftsführerin,
Kunstverein Langenhagen

Kunstverein Langenhagen**Walsroderstr. 91A****D- 30851 Langenhagen****fon /fax +49 (0) 511 778929****mail@kunstverein-langenhagen.de****www.kunstverein-langenhagen.de**

200.01

Exkursion mit der Bahn zur dOCUMENTA XIII. nach Kassel

- in Kooperation mit dem Kunstverein Langenhagen

Die documenta gilt als bedeutendste Ausstellung zeitgenössischer Kunst. 100 Tage lang (09.06. bis 16.09.2012) steht Kassel im Mittelpunkt der internationalen Kunstszene. Künstlerische Leiterin der dOCUMENTA 13 ist Kuratorin und Schriftstellerin Carolyn Christov-Bakargiev, deren experimenteller Ansatz die Wechselbeziehungen verschiedener Wissensbereiche und die besonderen Entwicklungsprozesse der Vermittlung von Kunst und Wissenschaft beinhaltet.

Der genaue Termin wird über die örtliche Presse gekannt gegeben.

204.03 Der blaue Reiter

Mittwoch, 18.04.12 Dr. Carmen Putschky

20.00-21.30 Uhr
>vhs-Treffpunkt<

Samstag, 21.04.12
11.00-12.30 Uhr

>Sprengel Museum <
10,- € zzgl.
Eintrittskarte Museum

"Den Namen "Der blaue Reiter" erfanden wir am Kaffeetisch in der Gartenlaube in Sinkelsdorf. Beide liebten wir Blau, Marc Pferde, ich Reiter. So kam der Name von selbst", erklärte Wassily Kandinsky. Er war einer der Hauptvertreter der losen Künstlergruppe "Der blaue Reiter", zu der auch Franz Marc, Alexej von Jawlensky, August Macke und die Malerinnen Gabriele Münter und Marianne von Werefkin gehörten. Durch das Betrachten ihrer Bilder und das Hören ausgewählter Lesetexte, zum Beispiel aus dem "Blauen Reiter"-Almanach oder aus Kandinskys Werk "Über das Geistige in der Kunst" erhalten Sie einen Einblick in die Denkweise dieser expressionistischen Künstlerinnen und Künstler und das Lebensgefühl in der Zeit um 1910. Abgerundet wird das Seminar durch einen Blick auf einige Originale im Sprengel Museum.

204.07 William Turner - Faszination der Atmosphäre

Diavortrag Maren Gläser

Montag, 27.02.12

18.00 Uhr

6,- €

>vhs-Treffpunkt<

Turners Malerei ist eine faszinierende Mischung aus Dampf, Wasser, Atmosphäre, klassischer Erinnerung und Wiedergabe der Realität. Bereits im Alter von 15 Jahren wird er an der Royal Academy in London aufgenommen und sticht in allen Fächern heraus: Malerei, Aquarell, Zeichnung, Druck und Stichkunst. Er verlässt England mehrfach zwecks Studienreisen ins Ausland. Vor allem Venedig hat es ihm angetan, wo er sich für das Spiel der Reflexe und die Transparenz von Wasser, Gestein, Himmel und Wolken begeistert. Turners Blick ist neu, liefert überraschende Interpretationen des Lichts, der Farben sowie der Pinselführung und lässt die Konturen der Szenen und Landschaften verschwimmen.

Turner gilt als einer der innovativsten Maler im Europa des frühen 19. Jahrhunderts.



VHS-KREATIVTAG

Freitag, 06.07.2012
14.30-19.30 Uhr
>vhs-Treffpunkt<

Kennen lernen, ausprobieren, selber machen - an diesem Tag können Sie Ihre Kreativität entdecken. Ob Malen mit Acryl, Aquarell oder Pastell, auf Stein oder Porzellan, Zeichnen, Modellieren, Schneiden oder Ikebana gestalten - vielleicht finden Sie Ihr neues Hobby!

An diesem Nachmittag werden unter fachkundiger Anleitung verschiedene Materialien und Techniken vorgestellt, mit denen Sie arbeiten können.

205.10 Porträtzeichnen leicht gemacht

- für Ungeübte und Fortgeschrittene

Beginn: 07.02.12 Sabine Spieker

8x dienstags

18.15-20.45 Uhr

60,- €

maximal 7 TN

>vhs-Treffpunkt<

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

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

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

Bitte mitbringen: Zeichenblock mindestens DIN A 3, weichen Bleistift

205.08 Porträtzeichnen leicht gemacht

- für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Beginn: 24.04.12 Sabine Spieker

2x dienstags

18.15-20.45 Uhr

15,- €

maximal 7 TN

>vhs-Treffpunkt<

Modellgeld in Höhe von
4,- € wird von der Kurs-
leiterin erhoben.

Aufbauend auf dem Grundkurs gehen Sie vermehrt auf den Ausdruck, die Erscheinung des Portraitierten ein, um Lebendigkeit und Charakter des Modells einzufangen. Wer möchte, kann die Möglichkeiten der farblichen Umsetzung ausprobieren. Auch hier werden Sie ein echtes Modell zur Verfügung haben, um Ihre Beobachtungsgabe schulen zu können.

Bitte mitbringen: Zeichenblock A2-A3, Bleistifte, Zeichenkohle oder Pastellkreiden und Ingres-Papier

205.09 Mit dem Zeichenstift auf Entdeckertour

- für Ungeübte und Fortgeschrittene

Tagesseminar
Samstag, 24.03.12
10.00-16.00 Uhr
15,- €
maximal 7 TN

Sabine Spieker

Sie wollen die Welt mit neuen Augen sehen? Vielleicht im Urlaub mit Stift und Skizzenblock Motive und Menschen einfangen, anstatt mit dem Fotoapparat?

>vhs-Treffpunkt<

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.

Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3, weicher Bleistift (4B)

205.11 Acrylmalerei - Gefühlte Farbe!

- für Ungeübte und Fortgeschrittene

Beginn: 07.03.12
6x mittwochs
18.15-21.30 Uhr
50,40 €/30,20 €
maximal 12 TN

Claudia Schmidt

In diesem Kurs gehen die Teilnehmenden dem Farbgefühl auf den Grund. Eine Landschaft in Blautönen hat eine andere Stimmung als dieselbe Landschaft in grün. Abstrakte Farbflächen in den Tönen gelb, ocker, orange strahlen etwas anderes aus als Flächen in braun und rot. Die Motivwahl bleibt den Teilnehmenden überlassen.

Gearbeitet wird zu von der Kursleiterin gestellten Themen wie "Glücksmomente", "Trotzdem", "Angenommen, es geht mir gut" und weiteren abenteuerlichen Ideen. Lassen Sie sich überraschen...

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Borstenpinsel zw.10+20 (mind. 6), Spachtel, Schaumstoffrolle, Schwamm, Pappteller, 15,- € Materialgeld für Farben, Malmittel, Acrylkarton

205.12 Offenes Atelier

Wochenendseminar

Freitag, 02.03.12

18.15-21.30 Uhr

Samstag, 03.03.12

10.00-15.15 Uhr

25,- €

maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

Tatjana Kulakovskaja

Ihr halbfertiges Bild steht ein paar Jahre in der Ecke und Sie wissen nicht, wie es weiter geht? Oder haben Sie eine zündende Idee, aber es fehlt Ihnen der Mut?

In diesem Workshop steht Praxis im Vordergrund. Sie erhalten Tipps und Tricks, um Ihre eigenen Malereien und Zeichnungen weiterzuentwickeln. Hier ist Raum für individuelle Begleitung auf Ihrem künstlerischen Weg.

Bitte mitbringen: eigene Skizzen, Bilder, Ideen. Papier, Bleistift, Farben und Pinsel, die Sie gerne verwenden, Palette, Wasserbecher.

205.13 Wildes Malvergnügen: Malen im Freien

Wochenendseminar

Freitag, 20.04.12

18.15-21.30 Uhr

Samstag, 21.04.12

10.00-15.15 Uhr

25,- €

maximal 12 TN

Treffpunkt:

Vor dem

Bildungszentrum

Eichenpark

Tatjana Kulakovskaja

Auf einer Wiese im Eichenpark arbeiten wir frei und experimentierfreudig. Wir probieren Arbeitsweisen und Materialien, die im geschlossenen Raum nicht möglich wären. Eine Malvorführung soll zu neuen Arbeitsritten in unserem kreativen Prozess anregen.

Bitte mitbringen: Leinwand beliebiger Größe, Acrylfarben, Spachtel, Pinsel, Gummihandschuhe, Wasserbecher, Lappen, Schwamm. Bitte Schuhe und Kleidung anziehen, die auch schmutzig werden darf.

205.18 Aquarellmalerei

Beginn: 28.02.12 Hee-Sun Ahn

12x dienstags

18.15-20.45 Uhr

78,80 €

maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

Im Mittelpunkt steht das Thema Stillleben. Behandelt werden dabei Entwurf, Vorzeichnung, Komposition und Proportion. Außerdem erhalten Sie Einblicke in die Farbenlehre und üben verschiedene Aquarell-techniken.

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)

205.21 Das Porträt in der Malerei

**Aquarell und Mischtechnik
für Ungeübte und Fortgeschrittene**

Beginn: 08.02.12 Urte Skalden-Vaupel

7x mittwochs

09.30-12.45 Uhr

44,10 €/26,50 €

maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

In der Malerei fasziniert das Motiv "Mensch" von jeher. Es ist eine besondere Herausforderung, den Menschen so wiederzugeben, wie man ihn sieht. Ein gemaltes Bild ist viel mehr als eine Fotografie. Es versucht zugleich, das Innere eines Menschen zu erfassen. So wird das Bild zum Spiegelbild des Modells, betrachtet mit den Augen des Malenden. Sie porträtieren mit verschiedenen Materialien in Mischtechnik und reinem Aquarell. Über das Erfassen und Erlernen von Proportionen hinaus üben Sie sich in spontaner, skizzenhafter Malweise mit und ohne Modell nach Vorlagen.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben u. -papier, Pinsel verschiedener Stärken, Kreiden (wie Pastell, Ölpastell), Tuschen, Tinten, Bleistift usw.

205.22 Von der Natur zur Abstraktion

Tagesseminar Urte Skalden-Vaupel

Samstag, 14.04.12

09.30-16.45 Uhr

17,50 €

maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

Abstraktion als Prozess - Schon das Abbilden eines dreidimensionalen Raumes und der darin befindlichen Objekte (Landschaft, Gegenstände, Bäume usw.) erfüllt einen wesentlichen Schritt zur Abstraktion. Im Bild wird eine Illusion vermittelt, denn ein vollplastisches Objekt wird im Bild zur Fläche. Interessante und unerwartete Bilder entstehen, wenn wir lernen, Dinge in unserem Umfeld "abstrakt" zu sehen, indem wir dieses Thema experimentell erforschen, erweitern, uns auf einen Prozess einlassen. Ein kleines Abenteuer wartet!

Bitte mitbringen: Farben (keine Ölfarben), Papier, Pinsel, Kreiden (sofern vorhanden)

205.24 Die Faszination des Pastells

Landschaft - Stillleben - Blumen

Tagesseminar Wilma Jensen

Samstag, 18.02.12

10.00-18.15 Uhr

22,50 €

maximal 10 TN

>vhs-Treffpunkt<

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), Lineal (ca. 30 cm), Lappen.

205.25 Kreatives Zeichnen mit Kohle

- für Ungeübte und Fortgeschrittene

Tagesseminar Wilma Jensen

Samstag, 11.02.12

10.00-18.15 Uhr

22,50 €

maximal 10 TN

>vhs-Treffpunkt<

Sie lernen, die Techniken schnell in eine interessante, effektvolle Zeichnung umzusetzen, die Sie mit Farbstiften und Farbkreiden noch mehr herausarbeiten können. Dies wird an den Themen Stilleben, 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.

205.20 Die Aquarellmalerei: Transparenz und Frische

- für Anfänger und Fortgeschrittene

Wochenendseminar Wilma Jensen

Freitag, 24.02.12

18.15-21.30 Uhr

Samstag, 25.02.12

10.00-18.15 Uhr

32,50 €

maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

In diesem Kurs werden Pinseltechnik sowie verschiedene Aquarelltechniken und ihre Kombinationen geübt, um Aquarelle gut malen zu können. Diese Techniken werden anhand von Bildvorlagen erarbeitet (werden von der Kursleiterin gestellt). Motive sind: Landschaften, Blumen, Stilleben, Stadtansichten usw.

Materialbesprechung in der ersten Unterrichtsstunde; fehlendes Material kann von der Kursleiterin in einer Sammelbestellung beschafft werden.

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

205.31 Porzellanmalerei

Beginn: 06.02.12 Karin Woidtke

9x montags

19.30-21.45 Uhr

56,70 €/34,50 €

maximal 14 TN

>vhs-Treffpunkt<

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 Jutta Endres

Freitag, 24.02.12

18.15-21.30 Uhr

Samstag, 25.02.12

10.30-18.00 Uhr

Sonntag, 26.02.12

10.30-16.15 Uhr

45,- €

maximal 8 TN

>vhs-Treffpunkt<

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, Auspregntechnik, 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 bei 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, wenn nicht vorhanden, anteilig zum Selbstkostenpreis berechnet und richten sich nach Art und Umfang der Malerei.

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



205.30 **Faszination Stein**

- Schnupperkurs

Beginn: 05.05.12 *Monika Schmidt-Neubert*

2 x samstags

11.15-13.45 Uhr

15,- €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

Bereits die ersten Menschen haben Steine mit besonderen Formen, Mustern und Färbungen als Schätze bei sich getragen. Die Fähigkeit, in manchmal unscheinbare Naturdinge menschliche Gesichter hineinzusehen ist Bestandteil unserer Fantasie und Kreativität.

Sie üben das genaue Hinschauen und die Auseinandersetzung mit einem interessanten Gegenstand, bis Sie aus ihm mit Vorstellungskraft, ein wenig Farbe und feinem Pinsel ein individuelles Miniatur-Kunstwerk gestalten. Den im Stein vorgefundenen Strukturen so nahe wie möglich zu kommen, so dass Bildmotiv und Stein eine Einheit bilden, ist eine höchst kreative Aktion. Die Technik der Bemalung ist leicht zu erlernen.

Bitte mitbringen: feine Pinsel (Stärke 0,1 oder 2), Lupe (so vorhanden). Weitere Materialkosten werden von der Kursleiterin erhoben.

212.41 **Ikebana**

Japanische Blumenkunst für weit Fortgeschrittene

Beginn: 28.02.12

3x dienstags

19.00-21.15 Uhr

22,50 €

maximal 12 TN

>Schulzentrum<

Heidrun Schmidt-Plachta

Ikebana war ursprünglich ein Blumenopfer für Buddha und gehört heute zu den repräsentativen, traditionellen Zen-Künsten Japans. Mit Zweigen, Blumen, Gräsern und auch mit nicht-floralem Material in Ruhe und Konzentration einen schönen Raumschmuck zu gestalten, ist heute ein wesentliches Motiv dafür, sich mit dieser alten Kunst zu befassen.

Mit jahreszeitlichen Blumen, Zweigen, Ästen und Baumrinden arbeiten wir u.a. ein modernes Kakebana. Voraussetzung für den Kurs sind gute Kenntnisse in der Grundform Shoka-Shofutai.

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.

212.42 **Ikebana**

Japanische Blumenkunst für weit Fortgeschrittene

Beginn: 24.04.12

3x dienstags

19.00-21.15 Uhr

22,50 €

maximal 12 TN

>Schulzentrum<

Heidrun Schmidt-Plachta

Wir gestalten Ikebana als Gruppenarbeit. Was hierfür benötigt wird, besprechen wir im vorausgehenden Kurs.

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

Japanische Blumenkunst für Ungeübte und Fortgeschrittene

Beginn: 22.02.12 Heidrun Schmidt-Plachta

3x mittwochs

19.00-21.15 Uhr

22,50 €

maximal 12 TN

>Schulzentrum<

Das Thema ist Shoka-Shofutai, ein traditionelles Ikebana, das den eigenen inneren Charakter einer Pflanze in großer Harmonie zum Ausdruck bringt und aufgrund seiner schlichten Gestaltung seine volle Schönheit offenbart. Entsprechend der Jahreszeit arbeiten wir mit Zweigen, Tulpen und Narzissen.

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

Japanische Blumenkunst für Ungeübte und Fortgeschrittene

Beginn: 25.04.12 Heidrun Schmidt-Plachta

3x mittwochs

19.00-21.15 Uhr

22,50 €

maximal 12 TN

>Schulzentrum<

Dieser Fortsetzungskurs, an dem auch neue Interessierte teilnehmen können, basiert auf dem vorhergehenden. Die sehr umfangreiche und interessante Ikebana-Form Shoka-Shofutai bildet weiterhin den Schwerpunkt mit Pflanzen, die uns der Frühling bietet.

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.



212.45 Ikebana-Workshop

- in Kooperation mit der Deutsch-Japanischen Gesellschaft CHADO-KAI e.V.

Tagesseminar Heidrun Schmidt-Plachta

Samstag, 17.03.12

13.30-15.45 Uhr

9,- €

maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

Sie haben die Gelegenheit, an einem Samstagnachmittag die japanische Blumenkunst kennen zu lernen. Unter dem Thema "Frühling lässt sein blaues Band..." gestalten Sie eine kleine Landschaft in einer Schale.

Es sieht besonders schön aus, wenn Sie kleine gesammelte Wurzelstücke in die Landschaft einarbeiten oder einen kleinen Stein, der einen Berg symbolisiert.

Bitte mitbringen: Blumenschale mit einer Randhöhe von etwa 5 cm, 1 japanischer Blumenigel (kann im Kurs erworben werden), Blumenschere, Birkenzweige, 5 Tulpen, eventuell etwas frisches Moos, Staubtuch

206.44 Freies Gestalten mit Ton

Beginn: 09.02.12 Ingrid Schmutlach

10x donnerstags

9.30-11.45 Uhr

63,- €/37,80 €

maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

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 Plastisches Gestalten mit Ton

Beginn: 14.02.12 Helga Niederlein

8x dienstags

10.00-12.15 Uhr

50,40 €/30,20 €

maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

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 kochentrocken werden. Das Feuer schließlich verleiht ihm Festigkeit. Diese Eigenschaften sollen im Kurs genutzt und dabei aus Ton eigene Objekte hergestellt werden. Der Schwerpunkt liegt auf keramischen Objekten für den Garten.

Werkzeug wird gestellt. Materialkosten werden von der Kursleiterin erhoben.



212.50 Kreativer Schmuck aus Glasperlen: Bead Stitch

- für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Beginn: 20.02.12 Seiko Kakefuda

3x montags

18.15-20.45 Uhr

22,50 €

maximal 10 TN

>vhs-Treffpunkt<

Bead Stitch ist eine traditionelle Grundnähtechnik für Glasperlen, die in vielen Ländern (u.a Japan, Nord- und Südamerika) bekannt ist. Durch das Verbinden verschiedenfarbiger Glasperlen (Fädeln, Sticken, Einfassen) lassen sich so außergewöhnliche Ketten, Ringe,

Ohrhinge, Armbänder und Broschen herstellen.

Vorgestellt wird der Grundstich Peyote, gearbeitet wird mit Miyuki- und Toho-Perlen.

Bitte mitbringen: Schere, Schreib-/Tischlampe und Schreibutensilien. Materialkosten in Höhe von ca. 8,- € werden von der Kursleiterin erhoben.



212.51 Kreativer Schmuck aus Glasperlen: Bead Stitch

Beginn: 16.04.12

3x montags

18.15-20.45 Uhr

22,50 €

maximal 10 TN

>vhs-Treffpunkt<

- für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Seiko Kakefuda

➡ Inhalt s. Verant.-Nr. 212.50

Thema dieses Kurses ist der Herringbone Stitch.

Bitte mitbringen: Schere, Schreib-/Tischlampe und Schreibutensilien. Materialkosten in Höhe von ca. 8,- € werden von der Kursleiterin erhoben.

205.90 Wir begrüßen den Frühling: Bastelspaß zur Osterzeit

- in Kooperation mit der
Lebenshilfe Langenhagen e.V.

Samstag, 17.03.12 Anika Schuberkis

10.00-15.00 Uhr

8,- €

maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

In gemütlicher Runde kreativ werden - dieses Angebot richtet sich an Menschen mit und ohne Behinderung jeder Altersgruppe. Ob Osternester, bunte Ostereier, Fensterbilder aus Tonkarton oder kleine Präsente - in diesem Kurs kann sich jeder aus einem breiten Angebot an Bastelvorlagen das aussuchen, was er für sich oder andere gerne gestalten möchte. Für die Herstellung der Bastelobjekte werden größtenteils Alltagsmaterialien verwendet. Alle benötigten Materialien werden von der Kursleitung für einen Unkostenbeitrag von 3,- € bereitgestellt.

Bitte mitbringen, wenn vorhanden: Malkittel, Schere, ausgepustete Eier.

205.91 Wir begrüßen den Sommer: Bastelspaß für alle

- in Kooperation mit der
Lebenshilfe Langenhagen e.V.

Samstag, 30.06.12 Anika Schuberkis

10.00-15.00 Uhr

8,- €

maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

In gemütlicher Runde kreativ werden - dieses Angebot richtet sich an Menschen mit und ohne Behinderung jeder Altersgruppe. Ob bunte Fensterbilder, kleine Geschenke, Windlichter oder Grußkarten - auch in diesem Kurs kann sich jeder aus einem breiten Angebot an Bastelvorlagen das aussuchen, was er für sich oder andere gerne gestalten möchte. Für die Herstellung der Bastelobjekte werden größtenteils Alltagsmaterialien verwendet. Alle benötigten Materialien werden von der Kursleitung für einen Unkostenbeitrag von 3,- € bereitgestellt.

Bitte mitbringen, wenn vorhanden: Malkittel, Schere, leere Gürkengläser.

213.10 Schneidern

Beginn: 06.02.12 - für ungeübte und fortgeschrittene Frauen

7x montags

17.45-21.00 Uhr

58,80 €/35,50 €

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 Flickern
- 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: 08.02.12

7x mittwochs

17.45-21.00 Uhr

58,80 €/35,50 €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

Renée Tschorn, Rita Lichterfeld

➡ Inhalt s. Verant. Nr. 213.10

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

213.21 Klöppeln

- für Ungeübte und Fortgeschrittene

*Beginn: 08.02.12 Beate Grefe**10x mittwochs
18.00-20.30 Uhr
63,- €/37,80 €
maximal 14 TN*

>vhs-Treffpunkt<

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!*Beginn: 25.04.12 Einführung in die Farb- und Stilgestaltung**2x mittwochs
18.30-21.00 Uhr
Jutta Klein**12,60 €/7,60 €
maximal 12 TN*>Bildungszentrum
Eichenpark<

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!

**111.13 700 Jahre Langenhagen:**

Kleine Exkursion zur Stadtgeschichte

*Exkursion Ernst-August Nebig**Samstag, 24.03.12
14.00-18.00 Uhr
7,80 €**Treffpunkt:
Geschichtsstele an
der Walsroder Str.,
Ecke Ehlersstraße*

Als Hagenhufensiedlung 1312 erstmalig erwähnt, wurde Langenhagen im Verlauf des Lüneburger Erbfolgekrieges im 14. Jahrhundert Verwaltungs- und Gerichtssitz der Welfen. Regiert wurde seitdem der Raum mit seinen Dörfern nördlich von Hannover vom Langenhäger Vogthof aus, der im Eichenpark lag. Erst 1859 wurde das Verwaltungssystem endgültig umgegliedert. Bedeutende Persönlichkeiten gingen in Langenhagen ein und aus oder bestimmten die Geschicke der erst 1959 zur Stadt erhobenen Kommune mit. Berühmtester Sohn der Stadt ist Johann Stucke, der es im 17. Jahrhundert bis zum Kanzler der Schwedischen Krone brachte.

Eine vom Bürger- und Heimatverein gestiftete Geschichtsstele an der Walsroder Str./Ecke Ehlersstraße mit eingravierten Namen und Daten von Persönlichkeiten sowie besonderen Ereignissen hält die Historie Langenhagens wach. Hier startet auch die kleine Exkursion durch den Eichenpark zur Elisabeth-Kirche, dem Mittelpunkt des alten Hagenhufendorfes. Hier soll der Rundgang in den Elisabeth-Arkaden mit einer Kaffeerunde ausklingen.

111.14 **Kennen Sie Hannover? Hannover Literarisch**

Exkursion

Samstag, 21.04.12 Ernst-August Nebig

14.00-18.00 Uhr

7,80 €

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

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!

200.10 **Zum "Tag der Niedersachsen" nach Duderstadt**

Tagesfahrt

mit Bahn und Bus

Samstag, 14.07.12

8.00-20.47 Uhr

25,- € inkl. Bahnfahrt

>Treff: 7.40 Uhr,

Hannover Hbf.,

Aufsicht auf Gleis 3<

Ernst August Nebig

Der jährlich stattfindende "Tag der Niedersachsen" ist ein großes Landesfest, auf dem Kultur und Besonderheiten des Landes Niedersachsen präsentiert werden. In diesem Jahr ist die Eichsfelder Fachwerk-Metropole Gastgeber und mit einem vielseitigen Programm (s. www.tdn-duderstadt.de) - Ausrichter dieser abwechslungsreichen Veranstaltung.

Bitte wetterfeste Kleidung und Proviant mitbringen

200.64 **Sizilien und Malta**

9-tägige

Flug-Studienreise vom

15. bis 23.04.2012

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

- Inseln zwischen Europa und Afrika

Reiseleitung: Renate Kaiser

Jenseits von Afrika, doch nicht weit davon entfernt: Sizilien bezieht seinen Reiz aus der geografischen Lage, dem Klima und der Tatsache, dass sich hier 3000 Jahre Geschichte entdecken lassen. Als Stützpunkte für Seefahrt und Handel hatten die Städte Siziliens stets eine große Bedeutung. Die größte italienische Insel spielte über Jahrhunderte eine wichtige politische und strategische Rolle. Griechische Tempel, römische Mosaiken und normannische Kathedralen sind bedeutende Zeugnisse kultureller Einflüsse.

Lassen Sie sich anschließend nach Malta entführen, der Insel auf halben Weg zwischen Europa und Afrika. Seit über 6.000 Jahren ist die Insel "Ankerplatz" für Durchreisende, die eine "Geschichte zum Anfassen" hinterließen: die gewaltigen Tempelbauten der jungsteinzeitlichen Megalithkultur und die Kultur des Johanniterordens mit mächtigen Befestigungen in der Hauptstadt Valetta.



200.65 Geheimnisvolle Bretagne

9-tägige Studienreise Reiseleitung: Renate Kaiser
mit dem Bus vom
16. bis 24.06.2012

*Die genaue Reisebe-
schreibung und die
besonderen Anmelde-
formulare sind in den
VHS-Geschäftsstellen
erhältlich.*

Die Küsten der Normandie und Bretagne gehören zu den schönsten, die Europa zu bieten hat: flache Sandstrände wechseln ab mit schroffen Klippen, der stetige Kampf gegen das Meer hat das Land und die Menschen geprägt. Ein ganz eigener Menschen-schlag wohnt auf der rauen Halbinsel der Bretagne: die Bretonen sind stolz auf ihre Eigenständigkeit, ihre keltische Vergangen-heit, auf ihre Mythen und Gebräuche. Wir fin- den hier Zeugen aus früheren Epochen: Dol- men und Menhire, Mystik und Legenden, bäuerliche Kirchen und gotische Kathedra- len. Weltberühmt sind die bretonischen Kal- varienberg, weltberühmt auch die an der Grenze zwischen Normandie und Bretagne im Meer gelegene Klosterburg Mont St. Michel.

Geplante Reiseroute: Hannover - Rouen - Mont St. Michel - St. Malo/Dinard, Inan, Cap Frehel - Trequier/Ile de Brehat - Rosa Granit- küste - Kalvarienberg St. Thegonnec - Quim- per - Pont Aven - Menhire von Carnac - Golfe du Morbihan - Vannes - Paris - über Reims (Kathedrale) zurück

200.66 Ungarnrundreise

8-tägige Reiseleitung: Renate Kaiser
Flug-Studienreise vom
08. bis 15.09.2012

*Die genaue Reisebe-
schreibung und die
besonderen Anmelde-
formulare sind in den
VHS-Geschäftsstellen
erhältlich.*

In Ungarn gibt es neben der Hauptstadt Budapest, dem Balaton und Pusztaaromantik mit akrobatischen Reitervorführungen noch viel mehr zu sehen. Auf Schritt und Tritt begegnet man der alten Kultur des mittler- weile modernen, aufstrebenden Landes.



Bitte lassen Sie sich beraten, wenn Sie Fragen zu VHS - Angeboten haben!

Die zuständigen Programmbereichsleitun- gen sind mit ihren Rufnummern jeweils am Fuß der entsprechenden Seite ge- nannt.

200.71 **Galizien: Die Habsburger Monarchie und ihr Kronland**

10-tägige Studienreise
in das südliche Polen
und die westliche
Ukraine ab 01.09.2012

Reiseleitung: Ursula Vöckler

"Es war eine Gegend, in der Menschen
und Bücher lebten."
Paul Celan

Die genaue Reisebe-
schreibung und die
besonderen Anmelde-
formulare sind in den
VHS-Geschäftsstellen
erhältlich.

Galizien ist ein Gebiet, das auch
deutschsprachigen Siedlern im Osten Euro-
pas eine Heimat bot, und bis zum I. Weltkrieg
zur Habsburger Monarchie gehörte.
Ungeachtet aller politischen Widrigkeiten war
Galizien ein kulturell ungemein reiches Land,
was sich deutlich in der Literatur und Archi-
tektur widerspiegelte. So steht die gesamte
Innenstadt von Lemberg heute unter dem
Schutz der UNESCO.

Es ist die verschwundene Heimat von Paul
Celan, Joseph Roth, Bruno Schulz, Rose Aus-
länder und vielen anderen.

110.10 **Wo einst die Karawanen zogen: Perlen an der Seidenstraße**

Diavortrag
Freitag, 10.02.12
18.00 Uhr
6,- €

Ursula Vöckler

>vhs-Treffpunkt<

Die usbekischen Städte Taschkent, Chiva,
Buchara, Samarkand und Schahrisabs
gehörten einst zu der legendären Seidenstra-
ße, geprägt durch die drei großen Kulturkrei-
se Persien, Indien und China. Der Vortrag
stellt diese Städte mit ihren Sehenswürdig-
keiten vor und dient gleichzeitig als Vorberei-
tung auf die Studienreise.

Johann Wolfgang v. Goethe hat als Bewunde-
rer des persischen Dichters Hafis (1320-
1389) mit seinem west-östlichen Diwan dazu
beigetragen, dass die Namen Sarmakand
und Buchara einen märchenhaften und faszinierenden Klang haben.

Hätt' ich irgend wohl Bedenken,
Balch, Bochara, Sarmakand,
Süßes Liebchen, dir zu schenken,
Dieser Städte Rausch und Tand?

200.70 Perlen an der Seidenstraße:

Taschkent, Chiva, Buchara, Samarkand, Schahrisabs

11-tägige
Flug-Studienreise vom
25.03. bis 05.04.2012

Reiseleitung: Ursula Vöckler

Die genaue Reisebe-
schreibung und die
besonderen Anmelde-
formulare sind in den
VHS-Geschäftsstellen
erhältlich.

Vorbereitungsabend
am 10.02.12

18.00 Uhr

>vhs-Treffpunkt<

Die Entwicklung und Geschichte des Landes
Transoxanien (das historische Gebiet
zwischen Oxus und Jaxartes, heute größtenteils in Usbekistan gelegen) stand im
Einflussbereich der drei großen Kulturkreise
Persien, Indien und China. Viele unterschied-
liche Völker waren in das Land nördlich und
südlich des Amu Darja (Oxus) eingedrungen
und hatten die wirtschaftliche, soziale und
kulturelle Entwicklung nachhaltig geprägt.

Das geschah lange, bevor die arabische
Eroberung einsetzte, die den Islam unter
einer Bevölkerung verbreitete, die vielschich-
tigen religiösen Bindungen angehörte. Bei
der Islamisierung erwies sich der lebhaft
Karawanenverkehr als eine entscheidende
Einflussgröße. Kaufleute entfalteten sich zu
ersten Missionaren.

Alte ansässige Kulturen wurden aufgegriffen,
dem eigenen Wertekanon hinzugefügt und
zu neuer Entfaltung gebracht. So konnten
hier Kunst und Wissenschaft, die im Schnitt-
punkt unterschiedlicher Traditionen wuchsen,
zu höchster Vollendung heranreifen.

Minarette, Kuppeln, Basare, Kulturstätten
und Naturschönheiten: Die Reise zeigt
Besonderes und Typisches in fünf faszinierenden
Städten. Die Altstädte Buchara und
Chiva gehören zum schützenswerten Kulturgut
der Menschheit (UNESCO).

110.00 Gärten der Niederlande*Diavortrag Ellen Bielert**Donnerstag, 26.04.12**18.15-21.30 Uhr**6,- €**>vhs-Treffpunkt<*

Durch den niederländischen Gartengestalter Piet Oudolf, dessen Schaugarten hier gezeigt wird, sind die Niederlande in das Interesse der Gartenenthusiasten gerückt. In diesem Vortrag wird auch der Lehrgarten der Gartenarchitektin Mien Ruys gezeigt sowie der naturnahe Priona Garten, der Wassergarten von Ada Hofmann oder der Garten des Künstlers Ton Ter Linden. Dazu reihen sich kleine Privatgärten und Gärtnereien, sodass die Bandbreite der Niederländischen Gartenkunst deutlich wird.

110.12 Die Kurische Nehrung*Vortrag mit Dias Klaus A. Lunau**und Gespräch**Donnerstag, 26.01.12**19.00 Uhr**6,- €**>vhs-Treffpunkt<*

Die Kurische Nehrung ist eine 98 km lange Halbinsel im Samland/Ostpreußen. Der teilweise nur wenige Hundert Meter schmale Landstreifen hat die höchsten Wanderdünen Europas, die erst vor etwa 150 Jahren durch systematische Bepflanzung weitgehend stabilisiert werden konnten.

Etwa zu gleichen Teilen zu Litauen und Russland (Oblast Kaliningrad) gehörend, ist die "Preußische Sahara" seit langem wegen ihrer Schönheit Anziehungspunkt internationaler Künstler und Schriftsteller sowie ein touristisches Reiseziel mit wachsender Bedeutung. Die erste Vogelwarte der Welt in Rossitten hat Weltruf.

Im Jahr 2000 wurde die Kurische Nehrung von der UNESCO zum "Welterbe" erklärt.

110.01 Lady Gardeners**Englische Gartenparadiese aus Frauenhand***Diavortrag Ellen Bielert**Dienstag, 20.03.12**18.15-21.30 Uhr**6,- €**>vhs-Treffpunkt<*

England ist bekannt als das Land der traumhaften Gärten. Hecken- und mauergesäumte Gartenräume werden durch Blütenstauden zu farbenprächtigen Orten mit eigener Ausstrahlungskraft. Wegebegleitend zeigen die typischen "Mixed Borders" prächtiges Pflanzenwachstum in wunderschönen Kompositionen. Oft steckt die lenkende Hand der Hausherrin dahinter, die hier kreativ gestaltet und lenkend in das Pflanzenwachstum eingreift. In diesem Vortrag sehen sie einige der bekannteren englischen Gärten sowie kleinere private Hausgärten, die den großen, klassischen Anlagen in nichts nachstehen.

200.60 Faszination London*Tagesseminar Dr. Catherine Atkinson**Samstag, 04.02.12**10.00-17.30 Uhr**25,- € inkl.**Materialkosten**>vhs-Treffpunkt<*

Die Hochzeitsfahrt von William und Catherine von Westminster Abbey zum Buckingham Palace führte das Brautpaar an historisch bedeutenden Wahrzeichen Londons vorbei. Dennoch hätten sich Londoner im 18. Jahrhundert darüber empört, dass das Königshaus der Stadt die kalte Schulter zeigte: Denn die eigentliche City of London lag (und liegt) viel weiter östlich. In diesem Seminar nehmen wir die Topographie und Geschichte der Stadt unter die Lupe: Wo lag die Stadtmauer und wie hat sich die Stadt entwickelt? Wer waren die "watermen"? Wo lagen die Docks, und was hat der Versicherungsmarkt Lloyd's mit Kaffeehäusern zu tun?

Wir ziehen Karten, Bilder und Geschichtstexte heran, um uns ein Bild von dieser faszinierenden Stadt zu schaffen. Ein Workshop für alle Liebhaber der englischen Metropole und die, die es werden wollen.

200.28 Motorradtour und Fotografie

3x mittwochs, Holger Borkenhagen

02.05.12, 09.05.12
und 16.05.12

18.15-20.45 Uhr

Motorradtour:

12.05.11

09.00 - ca. 18.00 Uhr

72,20 €

maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Bitte mitbringen:
die Kamera, mit der
Sie auf der Tour foto-
grafieren möchten

Viele Motorradfahrer präsentieren ihre Urlaubsfotos der letzten Tour und sind enttäuscht, wenn Zuschauer anschließend die Frage stellen: "Warst Du jetzt mit dem Motorrad unterwegs?"

In diesem Fotokurs soll nicht die hohe Schule der Fotografie vermittelt werden, sondern wir wollen gemeinsam versuchen, mit einfachsten Mitteln und ohne umfangreiches Fachwissen eine Präsentation zu erstellen, in der der Betrachter sofort erkennt, dass es eine schöne Motorradtour war. Hierfür nutzen wir die vorhandenen Kameras bzw. Handys, die heute oftmals schon Programme beinhalten - die, geschickt genutzt - spannende und bewusst gestaltete Fotos ermöglichen.

Wir werden bei einer gemeinsamen Motorradtour an ausgesuchten Motiven ebenso wie an spontanen Stopps gemeinsam fotografieren.

Am letzten Abend werden wir die Ergebnisse präsentieren und besprechen.



Weitere Veranstaltungen zum Thema
Fotografie finden Sie auf Seite 131

211.10 Der kreative Blickwinkel in der emotionalen Fotografie

Wochenendseminar

Freitag, 20.04.12

18.15-20.45 Uhr

Samstag, 21.04.12

10.00-16.15 Uhr

Sonntag, 22.04.12

10.00-16.15 Uhr

42,50 €

maximal 10 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Bitte mitbringen: wenn
vorhanden - Fotomappe
oder einzelne Exempla-
re (zwecks
Vorgespräch), eigene
Kamera und genügend
Speicherkapazität.

Nicole Hertwig

In der emotionalen Fotografie steht die Ausstrahlung und Persönlichkeit im Vordergrund. Um die Bilder so natürlich wie möglich zu halten, finden die Shootings in der freien Natur statt. Der Begriff Fotodesign umfasst die kreative Auseinandersetzung mit der Fotografie. Jeder, der fotografiert, übt auf eine gewisse Weise Bildgestaltung aus. Wird die Bildgestaltung allerdings unbewusst und somit zufällig eingesetzt, erhält das Bild ein anderes Ergebnis als bei einer bewussten Bildgestaltung. Genau hier liegt der Unterschied zwischen der reinen Fotografie und dem kreativen Fotodesign.

Der Workshop beschäftigt sich mit der Basis des Fotodesigns, wie z.B. Schärfe & Unschärfe. Der geschickte Einsatz von Licht und Farben spielt in der kreativen Fotografie eine wichtige Rolle. Farben beeinflussen die Bildstimmung. Die absolute Basis kreativer Fotoarbeit bildet jedoch das ausgewählte Motiv. Ein Bild, welches ohne Zuschnitt bereits ein gelungenes Endergebnis zeigt, beweist ein gutes Auge für Fotodesign.

Voraussetzungen für Workshopteilnehmer:
Grundkenntnisse in der Fotografie,
Kompakt-, oder Spiegelreflexkamera.

211.11 Der kreative Blickwinkel in der emotionalen Fotografie

Wochenendseminar

Freitag, 01.06.12

18.15-20.45 Uhr

Samstag, 02.06.12

10.00-16.15 Uhr

Sonntag, 03.06.12

10.00-16.15 Uhr

42,50 €

maximal 10 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Nicole Hertwig

➡➡ Inhalt s. Verant.-Nr. 211.10

Bitte mitbringen: wenn vorhanden - Fotomappe oder einzelne Exemplare (zwecks Vorgespräch), eigene Kamera und genügend Speicherkapazität.



200.25 Das Boulespiel

- in Kooperation mit dem SCL

Beginn: 16.04.12 N.N.

6x montags

18.00-19.30 Uhr

36,- €

maximal 12 TN

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

*Vorkenntnisse sind
nicht erforderlich.*

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 Golf - Schnupperkurs

Samstag, 28.04.12

10.00-16.00 Uhr

50,- €

maximal 8 TN

*>Golfclub Isernhagen,
Gut Lohne 22,
Isernhagen<*

in Kooperation mit dem Golfclub Isernhagen e.V.

Dieser Schnupperkurs wendet sich an Menschen, die Golf kennenlernen und ausprobieren wollen. Es werden erste Eindrücke dieses faszinierenden Sports vermittelt.

Die Golfausrüstung wird gestellt. Am Ende des Kurses besteht bei Kaffee und Kuchen die Möglichkeit des Erfahrungsaustauschs mit dem Golflehrer und einem Vertreter des Golfclubs.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk (Turnschuhe) ohne Absätze

200.27 Golf - Schnupperkurs

Samstag, 05.05.12

10.00-16.00 Uhr

50,- €

maximal 8 TN

*>Golfclub Isernhagen,
Gut Lohne 22,
Isernhagen<*

in Kooperation mit dem Golfclub Isernhagen e.V.

➡ Inhalt siehe Veransth. 200.26



Fotofreizeit auf einem Großsegelschiff zu den englischen Kanalinseln

- Digitalfotografie zum Ausprobieren

Dieser Fotokurs bietet einen besonderen Leckerbissen der Fotodidaktik. Auf einem 24-Mann/Frau - Segelschiff finden im August und September interessante Fotofreizeiten statt. Die Kurse dauern jeweils eine Woche. Es werden weder Kenntnisse im Fotografieren noch im Segeln vorausgesetzt.

Mit einem geräumigen Schoner segeln die Teilnehmer zu den wunderschönen englischen Kanalinseln Sark, Herm, Guernsey, Jersey und Alderney und gehen dort auf fotografische Erkundung.

Eine Fülle der herrlichsten Fotomotive auf dem traditionellen Segelschiff, in den malerischen Häfen und in der abwechslungsreichen Inselwelt 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.

Und wer sich von der klassischen Silberfotografie nicht trennen will ist auch willkommen. Im Schiffslabor werden Diafilme sofort entwickelt, gerahmt und abends auf Segeltuch projiziert und ausgewertet. Für Digitalfotografen stehen Notebooks und Beamer zur Verfügung. Der Fotokurs kostet incl. Schiff, Fotokurs und voller Verpflegung, aller Hafengebühren und Motorstunden **885,- €**. Die Anreise erfolgt mit privaten Fahrgemeinschaften.



Termine:

1. 18.08. - 25.08.2012
2. 25.08. - 01.09.2012
3. 01.09. - 08.09.2012



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.

Segeln und Motorbootfahren

- Kostenloser Infotermi: Binnen, See, Funk & Co -

Segeln oder Motorbootfahren fasziniert Sie schon lange, aber bisher haben Sie noch keine Gelegenheit gefunden, es selbst einmal auszuprobieren?

Hier stellen wir Ihnen die unterschiedlichen Möglichkeiten vor, den richtigen Einstieg zu finden! Wer bereits einige Erfahrung hat und nun weiter machen möchte, erhält wichtige Tipps und Hinweise.

Wir beraten Sie bei der Auswahl des passenden Kurses.

Fragen Sie nach, was Sie schon immer über Ausbildung, Boote und Führerscheine wissen wollten! Und schnuppern Sie schon einmal etwas Seeluft, wenn auch vorerst nur auf der Leinwand und bei ersten Übungen an Land...

200.20

Samstag, 21. Januar 2012, 15.00 Uhr

kostenfrei (Um telefonische Voranmeldung wird gebeten!)

>vhs-Treffpunkt<



200.21 UKW-Seefunkzeugnis für die Sportschiffahrt

"Short Range Certificate (SRC)"

Beginn: 08.02.12 *Thomas Friße*

*7x mittwochs
und*

Freitag, 23.03.12

18.30-21.45 Uhr

131,60 €

maximal 12 TN

**>Bildungszentrum
Eichenpark<**

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 Kurs 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.



200.22 Segeln und Motorbootfahren auf See

- Sportbootführerschein See - Theorie

Beginn: 07.02.12 Thomas Friße

7x dienstags
und

Freitag, 10.02.12
18.30-21.45 Uhr
96,- €
maximal 15 TN

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

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Folgende Inhalte werden behandelt:

- Navigation im Küstenbereich
- Wetterkunde
- Gesetzeskunde
- "Seemannschaft": praktischer Umgang mit dem Boot, Bootsmanöver usw.

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

Prüfungsgebühren:
ca. 75,- €
Sportbootführerschein - See

Dieser Kurs 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).

200.24 Segeln und Motorbootfahren auf See

- Sportküstenschifferschein (SKS) Theorie

Beginn: 09.02.12 Thomas Friße

7x donnerstags
und

Freitag, 24.02.12
18.30-21.45 Uhr
96,- €
maximal 16 TN

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

>Bildungszentrum
Eichenpark<

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.

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

zzgl. ca. 85,- € für Lehrbuch, Übungskarte und Navigationsbesteck
Prüfungsgebühren: ca. 75,- € SKS Zulassung und Theorie

200.23 Segeln und Motorbootfahren Binnen

- Sportbootführerschein Binnen - Theorie

Beginn: 06.02.12 Thomas Friße

7x Montags
und

Freitag, 17.02.12
18.30-21.45 Uhr
96,- €
maximal 15 TN

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

>Bildungszentrum
Eichenpark<

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.

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

Prüfungsgebühren
(Theorie): ca. 27,- €

Vorkenntnisse sind
nicht erforderlich.

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

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!

**116.01 Gespräch mit dem Autor
Stefan Kreutzberger über**

Die Essensvernichter

**Montag, 07.05.12 Warum die Hälfte aller Lebensmittel auf
19.30 Uhr dem Müll landet und wer dafür verantwort-
lich ist**
8,- €

>vhs-Treffpunkt< Rund die Hälfte unserer Lebensmittel - bis zu 20 Millionen Tonnen allein in Deutschland - landet im Müll. Das meiste schon auf dem Weg vom Acker in den Laden, bevor es überhaupt unseren Esstisch erreicht: Jeder zweite Kopfsalat, jede zweite Kartoffel und jedes fünfte Brot. Supermärkte bieten durchgehend die gesamte Warenpalette an. Bis spät in den Abend muss das Brot in den Regalen frisch sein.



Und alles soll perfekt aussehen: Ein welkes Salatblatt, eine Delle im Apfel - sofort wird die Ware aussortiert. Die Zeche zahlt der Verbraucher, denn der Handel hat den Ausschuss längst "eingepreist". Hinzu kommt der Wunsch der Konsumenten, über alles jederzeit verfügen zu können, was den weltweiten Hunger noch verschärft. Würden wir weniger wegwerfen, fielen die Weltmarktpreise und es stünden mehr Lebensmittel für die Hungrigen in aller Welt zur Verfügung. Dem Skandal der Lebensmittelvernichtung - der in hohem Maß auch zum Klimawandel beiträgt - ist auf internationaler, aber auch auf individueller Ebene zu begegnen. Das Buch "Die Essensvernichter" des Autorenduos Stefan Kreutzberger und Valentin Thurn enthält viele Anregungen, wie jede/r Einzelne umsteuern kann.

Der Fernsehfilm "Frisch auf den Müll" von Valentin Thurn bescherte der ARD eine Rekordquote und wurde mittlerweile in 12 Ländern ausgestrahlt. Mit dem Buch und dem daraus entstandenen Kinofilm "Taste the Waste" gehen viele Öffentlichkeitskampagnen einher. Filmausschnitte werden zu sehen sein.

305.03 Nahrungs- oder Lebensmittel?!

Dienstag, 13.03.12 Dr. Angelika Voss

18.15-20.45 Uhr
8,10 €

maximal 20 TN

>vhs-Treffpunkt<

Mindestens einmal im Jahr schreckt uns ein Lebensmittelskandal auf. Was bislang als gesund galt, wird plötzlich zum Gesundheitsrisiko. Was wird uns unter dem Begriff "Lebensmittel" heute serviert? Wer kocht alles sein Süppchen auf Kosten der Verbraucher/innen? Was steckt hinter Begriffen wie Fast Food, Peace Food und Gender Food? Leben Frauen wirklich gesünder, weil sie zu fettarmen Joghurts greifen? Wir laden Sie ein auf eine Reise durch das Labyrinth von Halbwahrheiten und versteckten Risiken in unserem täglichen Essen.

305.00 Lecker essen & abnehmen

Beginn: 21.02.12 Dr. Ursula Dreikhausen

4x dienstags

17.45-20.15 Uhr
32,40 €

maximal 15 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Unabhängig davon, ob Sie gerade abnehmen oder Ihre Ernährung optimieren möchten, eine Ernährungsumstellung funktioniert am leichtesten, wenn sie an die individuellen Bedürfnisse angepasst ist. Daher stellt "Lecker essen & abnehmen" ein durchaus realistisches Ziel dar.

In diesem Seminar werden Informationen und Anleitungen vermittelt, wie eine ernährungsphysiologisch vollwertige, aber - falls erwünscht - kalorienreduzierte Ernährung in das tägliche Leben mit Familie, Job und sogar im Urlaub verwirklicht werden kann.

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

Wegen der Bauarbeiten ist der Haupteingang des Schulzentrums zur Zeit gesperrt.

Gehen Sie links (Richtung Rathaus) um die Baustelle herum bis zum Eingang des B-Trakts, neben dem Gymnasium.

Dann innerhalb des Gebäudes zurück zum Haupteingang/zur Eingangshalle. An der Glastür der Eingangshalle rechts den F-Trakt entlang bis zum Pausenbereich (bunte Stühle).

Den Pausenbereich durchqueren bis zur Treppe, die zum G-Trakt eine Etage tiefer führt. Am Ende des Ganges, nach dem Kunstbereich, finden Sie auf der rechten Seite die Schulküche.



307.07 Kochen von Anfang an

- einfach, schnell, preiswert

Beginn: 07.03.12 Safye Schuricht

3x mittwochs

17.45-21.30 Uhr

36,- €/21,60 €

maximal 14 TN

>Schulzentrum<

Umlage für

Lebensmittelkosten:

ca. 7,- €/Abend

Ab jetzt wird richtig gekocht - denn selber kochen macht unabhängig, schmeckt viel besser als Fastfood und ist zudem viel gesünder. Da nur preisgünstige und saisonal erhältliche Zutaten verwendet werden, wird auch das Portemonnaie geschont.

Gemeinsam werden einfach herzustellende Suppen, Aufläufe, Gemüse- und Fleischgerichte, Salate bis hin zu betörenden Nachspeisen zubereitet.

Der Spaß wird dabei nicht zu kurz kommen, z. B. beim gemeinsamen Essen zum Abschluss.

Bitte Behälter für Kostproben und ein Geschirrhandtuch mitbringen.

307.03 Fleischlos glücklich

Freitag, 22.06.12 Safiye Schuricht

17.45-21.30 Uhr

20,- €/15,20 €

(incl. 8,- €

für Lebensmittel)

maximal 14 TN

>Schulzentrum<

Aus gesundheitlichen, ethischen oder ökologischen Gründen verzichten immer mehr Menschen großenteils oder vollständig auf Fleisch - und stellen fest: In einer guten und schmackhaften Küche ist Fleisch verzichtbar.

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

Lassen Sie sich überraschen!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben.

307.02 Männer an den Herd!

Beginn: 08.05.12 Daniela Angeli

7x dienstags

18.30-21.30 Uhr

67,20 €/40,30 €

maximal 14 TN

>Grundschule Engelbostel<

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.

Umlage für

Lebensmittel:

ca. 10,- € pro Abend

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

307.01 VHS-Kochclub für Männer

Beginn: 14.02.12 Daniela Angeli

6x dienstags

die weiteren Termine:

28.02., 06.03., 13.03.,

20.03. und 24.04.12

18.30-21.30 Uhr

57,60 €/34,60 €

maximal 14 TN

>Grundschule Engelbostel<

Der Kurs für Fortgeschrittene, die schon vier oder mehr Semester dabei sind.

Die kulinarische Welt ist immer noch nicht erschlossen - auch im Club der Profis!

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

Umlage für Lebensmittel:
ca 10,- € pro Abend

307.18 Leckere Rezepte für den Frühling

Beginn: 14.02.12

8x dienstags

16.45-19.00 Uhr

erm. Entgelt: 34,60 €

maximal 12 TN

>Schulzentrum<

Lebensmittelkosten

werden von der Kurslei-

terin erhoben.

Kochen und Backen mit körperlich und geistig Behinderten

Kristina Dassis

Wir werden Gerichte zaubern, die zugleich leicht, abwechslungsreich, köstlich und gesund sind. Neben Salaten, Pasta, Fleisch und Fisch kommt auch leckeres Gemüse nicht zu kurz.

Bitte eine Schürze mitbringen.

307.04 Genüssliches Ostermenü

Donnerstag, 01.03.12 Daniela Angeli

17.45-21.30 Uhr

22,- €/17,20 €

(incl. 10,- € für

Lebensmittel)

maximal 14 TN

>Schulzentrum<

Ein Möhrensüppchen mit überraschenden Aromen, knusprige Vorspeisen, Filetmedallions mit Aprikosenhaube ...

Danach ein köstliches Dessert und, falls die Gäste zum Kaffee bleiben, gibt es leckere Cupcakes dazu.

Alles ist - wie immer - gut vorzubereiten, damit während des Eiersuchens nichts anbrennen kann.

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

Die Geschenkkidee:



307.05 Frühlingsmenü in Grün und Rot

Mittwoch, 25.04.12 Daniela Angeli

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

Ein kaltes Gurkensüppchen mit Paprikalachs stimmt uns ein. Es folgt ein Duett aus Erdbeertomatenkuchen und Spargelflammkuchen - in Begleitung eines aufregenden rot-grünen Salats.

>Schulzentrum<

Fleischspieße werden flankiert von grünem und weißem Spargel.

Den krönenden Abschluss bilden Erdbeeren im Mäntelchen - mit Rhabarbersoße.

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

307.06 Chillen beim Grillen

Donnerstag, 28.06.12 Daniela Angeli

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

Gut vorzubereiten und gar nicht spießig: Tunesische Hackspieße, Spieße mit Pute und Salbei oder mit Früchten - im Kurs unter dem Backofengrill - bei Ihnen Zuhause dann auf Holzkohle. Dazu gibt es Salate, Chutney und Pesto.

>Schulzentrum<

Zum "Vorglühen" gibt es einen erfrischenden Aperitif samt Fingerfood.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben.



Querverweis: "Kinder kochen",
siehe Junge VHS, Verant-Nr. 721.51, s. 36

307.12 Französisch Kochen im Frühling

- Cuisine française au printemps

Freitag, 20.04.12 Dr. Emerson Saint-Martin

17.45-21.30 Uhr
24,- €/19,20 €
incl. 12,- € für
Lebensmittel
maximal 14 TN

Zusammen wird ein typisch französisches Frühlingsessen zubereitet und ein Einblick in die regionale Küche gewonnen. En français naturellement - damit Sie nebenbei Ihren französischen Wortschatz aufbauen und/oder erweitern können. Aber keine Angst, der Kochabend wird zweisprachig sein.

>Schulzentrum<

Einsteiger/innen in Küche und Sprache sind herzlich willkommen. Natürlich wird beim anschließenden Essensgenuss auch der passende Wein nicht fehlen.

Bon appétit!

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

307.11 Französische Küche aus der Normandie

Freitag, 15.06.12 Dr. Emerson Saint-Martin

17.45-21.30 Uhr
21,- €/16,20 €
incl. 9,- € für
Lebensmittel
maximal 14 TN

Calvados, Pommeau, Poiré, Cidre, Camembert, Andouille, Trippes, Tarte normande, Salade normande, Soufflé normand, Terrine à la normande, Bourguole - und und und...

>Schulzentrum<

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

Die normannische Küche ist eine vielfältige Küche, geprägt von ihrer Landschaft und ihrer Geschichte. Kommen Sie mit auf eine kulinarische Rundreise durch die wunderschöne Heimat des Kursleiters. Sie werden nebenbei auch Ihren französischen Wortschatz aufbauen und/oder erweitern können. Aber keine Angst, der Abend wird zweisprachig sein.

Einsteiger/innen in Küche und Sprache sind herzlich willkommen. Natürlich werden beim anschließenden Essensgenuss auch die passenden Getränke nicht fehlen. Bon appétit!

307.16 Unwiderstehlich: Antipasti

Samstag, 11.02.12 Antonio Apolito

14.00-17.45 Uhr
20,- €/15,20 €
(incl. 8,- € für
Lebensmittel)
maximal 14 TN

An diesem Nachmittag werden typische Vorspeisen aus Italien zubereitet. Inspiriert von mediterranen Aromen werden die unterschiedlichsten Variationen von Gemüse, Schinken und Ei kreiert.

>Schulzentrum<

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, scharfes Messer und Behälter für Kostproben und, wer möchte, eine Flasche Wein oder ein anderes Getränk nach Wahl.

307.17 Pizza: original italienisch

Montag, 20.02.12 Antonio Apolito

17.45-21.30 Uhr
20,- €/15,20 €
(incl. 8,- € für
Lebensmittel)
maximal 14 TN

Die italienische Pizza ist auf der ganzen Welt bekannt und beliebt. Doch Pizza ist nicht gleich Pizza!

An diesem Kochabend lernen Sie die Originaltechnik, um mit den leckersten Zutaten eine typisch italienische Pizza zubereiten zu können.

>Schulzentrum<

Bereits bei der Vorbereitung wird Ihnen das Wasser im Mund zusammenlaufen!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, scharfes Messer und Behälter für Kostproben und, wer möchte, eine Flasche Wein oder ein anderes Getränk nach Wahl.

307.19 Italiens regionale Küche: Sizilien

Montag, 12.03.12 Antonio Apolito

17.45-21.30 Uhr
21,- €/16,20 €
(incl. 9,- € für
Lebensmittel)
maximal 14 TN

Sizilien ist reich an Geschichte, bedingt durch seine Besiedlung durch Phönizier, Griechen und Römer. Diese Völker haben auch die sizilianische Küche geprägt. Sie ist zusätzlich beeinflusst von der arabischen Küche. Bevorzugt verwendet wird frisches Gemüse und Fisch sowie herrlich duftende Zitrusfrüchte.

>Schulzentrum<

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, scharfes Messer und Behälter für Kostproben und, wer möchte, eine Flasche Wein oder ein anderes Getränk nach Wahl.

307.20 Italiens regionale Küche: Piemont

Montag, 16.04.12 Antonio Apolito

17.45-21.30 Uhr
21,- €/16,20 €
(incl. 9,- € für
Lebensmittel)
maximal 14 TN

Die piemontesische Küche hat sich seit Hunderten von Jahren kaum verändert.

Berühmt ist der Piemont für Trüffel, Reisgerichte und die Käsesorten Gorgonzola und Grana-Padano, eine Art Parmesankäse.

>Schulzentrum<

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, scharfes Messer und Behälter für Kostproben und, wer möchte, eine Flasche Wein oder ein anderes Getränk nach Wahl.

307.10 Skandinavisches Mittsommerbuffet

Samstag, 23.06.12 René Seman

10.00-14.30 Uhr
26,40 €/20,60 €
(incl. 12,- € für
Lebensmittel- und
Materialkosten)
maximal 14 TN

>Schulzentrum<

Wenn die Sonne Mitte Juni fast nicht mehr untergehen will, wird in ganz Skandinavien aufgetischt, was Feld, Wald, Gewässer und der Kühlschrank hergeben.

Wir tun es den Nordländern gleich und kochen eine Vielzahl von Klassikern für ein leckeres und abwechslungsreiches Buffet. Zubereitet werden warme und kalte Gerichte, von kleinen Vorspeisen bis zum sahnigen Abschluss.

Für passende Getränke ist gesorgt. Alle Teilnehmenden erhalten die Rezepte zum Nachkochen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben.

307.14 Türkische Küche

- für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene

Beginn: 09.05.12 Safiye Schuricht

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

>Schulzentrum<

Umlage für

Lebensmittel:
ca. 8,- € pro Abend

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:

Samstag, 21.04.12

13.00-17.00 Uhr

12,- €/7,20 €

maximal 12 TN

>Schulzentrum<

Umlage für

Lebensmittel:

ca. 8,- €

Baklava, Börek & Co

- für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene

Safiye Schuricht

Diese Köstlichkeiten sind auf jeden Fall eine Kaloriensünde wert!

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

Dort gab es süße Speisen mit Hefeteig, Milchspeisen und ebenso eine dritte Sorte: Filigran hergestellte Süßigkeiten wie Baklava, Lokum und türkischer Honig.

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

Für Wiederholer/innen gibt es anspruchsvolle neue Rezepte.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Topflappen und Behälter für Kostproben

307.13 Sushi: Kunstwerke auf den Teller gezaubert

Donnerstag, 09.02.12

17.45-21.30 Uhr

12,- €/7,20 €

maximal 12 TN

>Schulzentrum<

Umlage für

Lebensmittel:

7,- bis 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.

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

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Topflappen und Behälter für Kostproben

304.01 **Schicksalsgesetze und Krankheitsbilderdeutung**

Montag, 05.03.12 Dr. med. Ingfried Hobert

19.30-21.45 Uhr
9,- €
maximal 25 TN

Jedes Spiel hat seine Regeln. Man kann sie lernen und wird dann leichter mitspielen können.

>vhs-Treffpunkt<



Ingfried Hobert vermittelt in diesem Vortrag die wichtigsten Lebensgesetze rund um Polarität und Resonanz. Darüber hinaus gilt es, neue Anschubkraft zu bekommen, um das Blatt des Lebens zu wenden und ernsthafter als bisher es so auszurichten, das es erfüllter und lebenswerter ist.

304.06 **Anti Stress Training**

- die Kraft des Bewusstseins
hinter den Gedanken

Montag, 23.04.12 Dr. med. Ingfried Hobert

19.30-21.45 Uhr
9,- €
maximal 25 TN

Der Lärm der heutigen Zeit stellt unser tägliches Empfinden vor große Herausforderungen. Viele Emotionen, Gefühle und Bedürfnisse finden keine Beachtung und keinen Ausdruck. So kommt es zu Ungleichgewichten und Blockaden im Energiefluss. Schnell verlieren wir unsere Mitte und fühlen uns verloren. Krankheiten sind meist die Folge.

>vhs-Treffpunkt<



An diesem Abend wollen wir einige effektive Entspannungstechniken kennen lernen und zu einer inneren Haltung finden, die uns wieder Halt gibt in einer immer haltloser werdenden Zeit.

304.03 **Anleitung zum Glücklichsein**

- Übungen zur Zufriedenheit und Gesundheit

Donnerstag, 22.03.12 Sigrid Fahrenbach

19.30-21.45 Uhr
8,10 €
maximal 25 TN

Der Wunsch aller Menschen, glücklich zu sein, wird derzeit in den Medien intensiv thematisiert. Doch wie und wo finden wir den "Schlüssel zum Glück"? Und was meint "Glücklichsein" eigentlich?

>vhs-Treffpunkt<

Im Vortrag werden diese Fragen aufgenommen und Wege betrachtet, die im Alltag - ohne notwendig die äußeren Bedingungen zu verändern - Glückserfahrungen ermöglichen. Vorgestellt werden zudem Übungen, die helfen, Gelassenheit und Präsenz zu fördern.



Die Kraft des Neubeginns: Qigong und Psychohygiene für den Frühling
Veranst.-Nr. 301.25, s. S. 80

305.05 **Frauen in der Lebensmitte**

Wochenendseminar Ursula Haber

Freitag, 20.04.12

17.45-21.00 Uhr

Samstag, 21.04.12

9.30-14.30 Uhr

30,- €

maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<



Die Lebensmitte ist - speziell für Frauen - eine Zeit des Umbruchs und auch des Aufbruchs. Wie können Frauen ihre körperliche und geistige Gesundheit erhalten? Wie können Frauen Energiequellen für diese Lebensphase entdecken? Kursinhalte sind zudem

- Umgang mit den hormonellen Veränderungen in der Lebensmitte
- Lebensmitte als Herausforderung und Chance
- Strategien zur Stressbewältigung und Anzeichen von Burn-out erkennen

Praktische Übungen (Qi Gong, Entspannungsverfahren, Achtsamkeitstraining, Beckenbodenarbeit) stehen ebenfalls im Mittelpunkt des Seminars.

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

304.04 **Klopfakupressur (MFT)**

Donnerstag, 19.04.12 Rita Rennemann

17.45-21.00 Uhr

10,80 €

maximal 16 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Die Methode des Akupunktur/Meridian-Energie-Klopfens nach Dr. Klinghardt ist eine Verbindung von modernem psychotherapeutischen Wissen und altem chinesisches Wissen um das Beklopfen der Akupunkturpunkte.

Das Akupunktur-Klopfen kann auch als Selbsthilfe eingesetzt werden und eignet sich dazu, Alltagsstress zu erkennen und zu eliminieren.

In diesem Vortrag wird die Methode vorgestellt, gezeigt und geübt, um sie in entsprechenden Situationen selbst anwenden zu können.

Es findet keine Heilbehandlung statt.

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 Holz**

- Schwungvoll in den Frühling

Freitag, 16.03.12

17.45-21.00 Uhr

10,80 €

maximal 16 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Mariikka 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.

305.07 **Das Element Feuer**

- Kühler Kopf für heiße Tage

Freitag, 15.06.12

17.45-21.00 Uhr

10,80 €

maximal 16 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Mariikka Oser

Duftende Blütenpracht und die laue Sommerabende wecken Lebensfreude und Begeisterung für das Schöne. Die Herzenergie 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.

305.00 **Lecker essen & abnehmen**

Beginn: 21.02.12 Dr. Ursula Dreikhausen

*4x dienstags
17.45-20.15 Uhr
32,40 €
maximal 15 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

Unabhängig davon, ob Sie gerade abnehmen oder Ihre Ernährung optimieren möchten, eine Ernährungsumstellung funktioniert am leichtesten, wenn sie an die individuellen Bedürfnisse angepasst ist. Daher stellt "Lecker essen & abnehmen" ein durchaus realistisches Ziel dar.

In diesem Seminar werden Informationen und Anleitungen vermittelt, wie eine ernährungsphysiologisch vollwertige, aber - falls erwünscht - kalorienreduzierte Ernährung in das tägliche Leben mit Familie, Job und sogar im Urlaub verwirklicht werden kann.

305.03 **Nahrungs- oder Lebensmittel?!**

Dienstag, 13.03.12 Dr. Angelika Voss

*18.15-20.45 Uhr
9,- €
maximal 20 TN*

>vhs-Treffpunkt<



Mindestens einmal im Jahr schreckt uns ein Lebensmittelskandal auf. Was bislang als gesund galt, wird plötzlich zum Gesundheitsrisiko. Was wird uns unter dem Begriff "Lebensmittel" heute serviert? Wer kocht alles sein Süppchen auf Kosten der Verbraucher/innen? Was steckt hinter Begriffen wie Fast Food, Peace Food und Gender Food? Leben Frauen wirklich gesünder, weil sie zu fettarmen Joghurts greifen? Wir laden Sie ein auf eine Reise durch das Labyrinth von Halbwahrheiten und versteckten Risiken in unserem täglichen Essen.

304.05 **Frühjahrskur durch Entsäuerung**

- das gesunde Säure/Basengleichgewicht wiederherstellen

Freitag, 20.04.12 Dr. Heidrun Roland

*17.45-21.00 Uhr
10,80 €
maximal 16 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

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.

305.04 **Smoothie - Werkstatt**

Donnerstag, 03.05.12 Elke Voigt

*17.45-20.15 Uhr
9,- €
maximal 15 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*



Im Zeitalter von Nahrungsergänzungen und Vitaminpillen wird an diesem Abend gezeigt, wie und was man mit den Schätzen der Natur alles mixen kann! Die Grünen Smoothies hat Victoria Boutenko "erfunden", als sie auf der Suche nach einer besseren Gesundheit war. Sie bestehen aus grünem Blattgemüse, (Wild-)Kräutern und Früchten, die im Mixer zu einer köstlichen Mini-Rohkost-Mahlzeit werden und enthalten daher viele naturbelassene Nährstoffe, um Körper und Geist vital zu erhalten.

Für das verwendete Material werden 2,- € im Kurs erhoben.

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

304.11 Altersveränderungen der Haut

Mittwoch, 18.04.12 Dr. med. Enno-Ludwig Barth

18.00 Uhr
2,50 €

>Paracelsus-Klinik,
großer
Besprechungsraum<



PARACELSUS
KLINIK AM SILBERSEE
HANNOVER-LANGENHAGEN

Die Haut ist als äußere Begrenzung des Körpers durch den Kontakt zur Außenwelt vielen Einflüssen ausgesetzt. Dadurch kommt es neben der Hautalterung auch zu diversen Veränderungen, die oft gutartig sind, aber auch bösartig sein können.

Dieser Vortrag informiert über unterschiedliche Hautveränderungen, zeigt vorbeugende Maßnahmen sowie Behandlungsmöglichkeiten incl. der Gesichtschirurgie.

304.12 Schmerzende Hüfte

Mittwoch, 25.04.12 Dr. med. Carsten Possenriede

18.00 Uhr
2,50 €

>Paracelsus-Klinik,
großer
Besprechungsraum<



PARACELSUS
KLINIK AM SILBERSEE
HANNOVER-LANGENHAGEN

Hüftschmerzen können viele Ursachen haben. Die häufigste Ursache ist die Arthrose, eine vorwiegend degenerative, also abnutzungsbedingte Gelenkerkrankung.

An diesem Abend stehen Informationen zum Schutz vor vorzeitigem Gelenkverschleiß durch Prävention im Mittelpunkt sowie die Behandlungsmöglichkeiten bei bereits vorhandenen Gelenkerkrankungen.

304.15 Hilfe beim Helfen

für pflegende Angehörige von
an Demenz Erkrankten

Beginn: 14.03.12 Heike Müller-Schulz

4x mittwochs

17.45-20.15 Uhr

kostenlos

maximal 12 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<



Die Mehrzahl der Menschen mit demenziellen Erkrankungen wird von ihren Familien zu Hause betreut und versorgt. Diese Erkrankung stellt dabei besonders hohe Anforderungen - pflegende Angehörige sind daher häufig psychisch und physisch sehr belastet. Informationen von Experten und der Austausch untereinander können helfen, dass pflegende Angehörige mit der Krankheit besser zurecht kommen. Die Lebensqualität der gesamten Familie kann sich dadurch verbessern.

Die Schulungsreihe behandelt folgende Themen:

- Wissenswertes über Demenzerkrankungen, insbesondere über die Alzheimer-Krankheit
- Überblick über den Verlauf der Alzheimer-Krankheit
- Leistungen der Pflegeversicherung sowie Darstellung von Entlastungsangeboten
- Rechtliche und ethische Fragestellungen

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Alzheimer Gesellschaft Hannover e.V. und der BARMER Ersatzkasse statt.

304.14 **Altersvergesslichkeit oder Demenz?**

Mittwoch, 09.05.12 Heike Müller-Schulz

18.15-20.45 Uhr
8,10 €

>vhs-Treffpunkt<



Wegen zunehmender Vergesslichkeit und/oder Orientierungsschwierigkeiten den Arzt aufzusuchen fällt den meisten Betroffenen schwer. Gern beruhigt man sich selbst und andere mit dem Hinweis auf eine normale Alterserscheinung. Doch wo sind die Unterschiede? Ab wann wird die Vergesslichkeit zu einer Krankheit?

In diesem Vortrag wird "normale" Altersvergesslichkeit von Demenz unterschieden und das Vorgehen bis zur Diagnose "Demenz" beschrieben. Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten werden erläutert und es bleibt ausreichend Zeit für Fragen.

303.03 **Übergang vom Leben zum Tod - Abschied nehmen**

Donnerstag, 15.03.12 Anke Krewet-Reins

18.15-20.45 Uhr
8,10 €

>vhs-Treffpunkt<

Dieses Seminar wendet sich an Menschen, die sich im Leben mit dem Sterben auseinandersetzen 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.

107.06 **Du bist, was du schläfst**

Mittwoch, 21.03.12 Was zwischen Wachen und Träumen

19.00 Uhr alles geschieht

8,- €

>Treffpunkt<

Wie kann man schlauer, schöner und stärker werden, ohne einen Finger zu rühren? Ganz einfach: schlafen! Denn Schlafen ist genial, und wider alle gängigen Vorstellungen arbeitet das Gehirn dann auf Hochtouren.

Lange hat man geglaubt, dass Schlaf nur der Stand-by-Modus des Menschen sei - Stoffwechsel auf Sparflamme, Bewusstsein abgeschaltet. Doch die Forschung findet immer Erstaunlicheres über das Phänomen Schlaf heraus: Im Land der Träume passiert eine Menge. Geist und Körper vollenden, was sie im Wachen begonnen haben. Unser Gehirn ist im Schlaf aktiver als im Wachen. Es sortiert und ordnet das tagsüber Erfahrene, fügt es zusammen und legt es im Gedächtnis ab. Umso eigenartiger, dass der Schlaf noch immer ein Imageproblem hat.

Der passionierte Schläfer Hürter hat sich selbst ins Schlaflabor gelegt und führt in seinem Buch "Du bist, was du schläfst" durch eine Nacht, die alles andere als verschlafen ist.

Tobias Hürter, Jahrgang 1972, studierte Philosophie und Mathematik in München und Berkeley und arbeitete als Redakteur beim MIT Technology Review. Seit 2008 schreibt er als freier Autor unter anderem für P.M., die ZEIT und ZEIT Wissen. Sein Bett steht in München.

305.11 Kräuterdüfte geben Energie

Dienstag, 21.02.12 Dorothea zum Eschenhoff

19.30-21.45 Uhr
8,10 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<



Kräuterdüfte speichern wunderbar heilende Kräfte in ihren Blättern, aus denen ätherische Öle gewonnen werden. Basilikum, Rosmarin, Thymian sind nervenstärkende "Muntermacher", Majoran und Muskatellersalbei schaffen Ordnung im Gedankenkarussell.

Wir lernen die Wirkungen und vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten dieser Düfte in der Duftlampe, in Bädern und Massageölen kennen und schätzen.

Für das verwendete Material wird ein anteiliger Kostenbeitrag erhoben.

305.12 Citrusdüfte:

Lieblingsdüfte in der Raumluft und der Aromaküche

Dienstag, 06.03.12 Dorothea zum Eschenhoff

19.30-21.45 Uhr
8,10 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<



Morgenkick und Abendruhe, Salatdressing und Müsli - nichts geht ohne das frische Aroma der Citrusdüfte. Sie desinfizieren die Raumluft, verbreiten gute Laune und geben vielen Gerichten in der Aromaküche das besondere i-Tüpfelchen!

Die Unterschiede zwischen Orangen- und Zitronenduft, die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten der Citrusdüfte und Rezepte sind Themen dieses heiter-spritzigen Abends.

Für das verwendete Material wird ein anteiliger Kostenbeitrag erhoben.



Qi Gong, Tai Chi, Yoga
finden Sie ab S. 80

305.13 Mischanleitungen für ätherische Öle

Dienstag, 17.04.12 Dorothea zum Eschenhoff

19.30-21.45 Uhr
8,10 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<



Naturreine Pflanzendüfte haben vielfältige Wirkungen auf unser Wohlbefinden. Doch oft riecht ein einzelner Duft eher gewöhnungsbedürftig. Eine Mischung verschiedener ätherischer Öle ergibt dagegen eine angenehme Duftkomposition und die Öle unterstützen sich in der Wirksamkeit.

Welche ätherischen Öle kann man mischen, wie sind die Mischungsverhältnisse, was muss man beachten? Diesen Fragen wollen wir nachgehen und dadurch mehr Sicherheit im Umgang mit den Naturdüften bekommen.

Für das verwendete Material wird ein anteiliger Kostenbeitrag erhoben.

305.14 Pfefferminzöl - die Frische des Sommers

Dienstag, 05.06.12 Dorothea zum Eschenhoff

19.30-21.45 Uhr
8,10 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Das vielseitige, stark kühlende Pfefferminzöl begleitet uns im Sommer zu Hause und auf Reisen. Es entfaltet in der Duftlampe eine klärende konzentrationsfördernde Wirkung. Im Massageöl hilft es bei Kopfschmerzen, Muskelkater, Nackenverspannungen, Übelkeit und Insektenstichen.

In der sommerlichen Aromaküche ist Pfefferminzöl in Eiswürfeln, Erfrischungsgetränken, Joghurt, Sirup und Grillbutter eine willkommene Erfrischung.

Wir lernen viele Rezepte mit Pfefferminzöl und entsprechende Alternativöle für Kinder kennen.

Für das verwendete Material wird ein anteiliger Kostenbeitrag erhoben.

305.01 **Fit im Kopf**

- Ganzheitliches Gedächtnistraining

Beginn: 07.03.12 Angelika Pape

8x mittwochs

9.15-10.30 Uhr

37,80 €

maximal 15 TN

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

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.

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

305.02 **Fit im Kopf**

- Ganzheitliches Gedächtnistraining

Beginn: 07.03.12 Angelika Pape

8x mittwochs

10.45-12.00 Uhr

37,80 €

maximal 15 TN

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

➡➡ Inhalt wie Verant-Nr. 305.01

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



Anleitung zum Glücklichein,
Verant.-Nr. 304.03, s. S. 70

301.02 **Stress vermeiden durch konstruktive Gesprächsführung**

Kirsten Heinrich

Wochenendseminar

Freitag, 13.04.12

17.45-21.00 Uhr,

Samstag, 14.04.12

9.30 -16.45 Uhr

42,- €

maximal 12 TN

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

"Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar" heißt es im Kleinen Prinzen. Übertragen auf Gesprächssituationen könnte man sagen: "Das Wesentliche wirkt unbewusst". In diesem Fall ist das Wesentliche die nonverbale Kommunikation - das, was die Beteiligten z. B. mit ihren Augen und ihrer Stimme tun. Das Bewusstmachen nonverbaler Muster und das Erkennen ihrer Wirkung bilden den Schwerpunkt dieses Seminars. Der Nutzen liegt in der Möglichkeit, die nonverbale Kommunikation anderer bewusst zu lesen und die eigenen Signale entsprechend der angestrebten Wirkung gezielt zu senden. Lassen Sie sich überraschen, wie effektiv und überzeugend Sie in Zukunft schwierige Situationen meistern, sich vor "Angriffen" schützen und sich respektvoll zu anderen Personen abgrenzen können.

301.03 **Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

Samstag, 03.03.12

9.30-16.45 Uhr

24,- €

maximal 14 TN

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

*Bitte kommen Sie in
bequemer Kleidung
und bringen eine
Decke, warme Socken,
Getränke und einen
Imbiss für die Mittags-
pause mit.*

Sigrid Fahrenbach

Nach Dr. Kabat-Zinn ist Achtsamkeit ein "offenes, nicht-urteilendes Gewahrsein von Augenblick zu Augenblick", sie stärkt die Konzentration und reduziert Stresssymptome. Die Praxis der Achtsamkeit besteht aus Übungen zur Körperwahrnehmung, Sitz- und Gehmeditationen sowie sanftem Yoga. Achtsamkeit stärkt die Konzentration und die Fähigkeit, ein ausgeglichenes und erfülltes Leben zu führen - auch in Stresssituationen und selbst angesichts seelischer und/oder körperlicher Belastungen. Diese Wirkungen sind inzwischen auch wissenschaftlich gut belegt.

In diesem Tagesseminar werden die Grundgedanken des Konzepts vermittelt und Basistechniken eingeübt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

301.00 **Kompetent dem Stress begegnen**

- Erschöpfungszustände vermeiden und Widerstandskräfte stärken

Bildungsurlaub Dagmar Kasper, Horst Polomka

Montag, 26.03.12 bis

Mittwoch, 28.03.12

9.00-16.30 Uhr

84.-€

maximal 14 TN

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

*Materialkosten in Höhe
von 15,- € werden im
Kursus erhoben.*

Berufliche und/oder private Überforderung, äußerer und innerer Druck bringen viele Menschen aus dem Gleichgewicht. Dies und fehlende Ruhe führt zum Dauerstress, zu psychosomatischen Störungen und zum Burnout - dem gilt es vorzubeugen! Stress gilt zudem als (Mit-) Verursacher zahlreicher körperlicher Erkrankungen.

Der positive Umgang mit Stress lässt sich erlernen: Techniken und langfristige Strategien werden hier vermittelt, um mit Alltagsanforderungen und Belastungen besser zurechtzukommen. Mit der eigenen Energie bewusst umzugehen und die eigenen Widerstandskräfte zu aktivieren bzw. auszubauen sind Ziele dieses Bildungsurlaubes.

Nehmen Sie sich drei Tage Auszeit: In der angenehmen Atmosphäre des Eichenparks betrachten Sie den Stress mit Abstand, erfahren Wissenswertes und lernen 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.

Bitte bringen Sie Schreibutensilien, einen Imbiss für die Mittagspause sowie bequeme Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe und eine Decke mit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

301.01 **Kompetent dem Stress begegnen**

- Auffrischungsworkshop

Samstag, 09.06.12 Dagmar Kasper, Horst Polomka

9.30-16.45 Uhr

28.-€

maximal 14 TN

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

*Materialkosten in Höhe
von 6,- € werden im
Kursus erhoben.*

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.

Bitte bringen Sie Schreibutensilien, einen Imbiss für die Mittagspause sowie bequeme Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe und eine Decke mit.

Vorkenntnisse sind erforderlich.



301.05 **Autogenes Training: Mit der Ruhe kommt die Kraft**

- Grundstufe

Beginn: 29.02.12 Rita Rennemann

7x mittwochs

19.00-20.30 Uhr

42,- €

maximal 7 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

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.

Sie lernen Ihren Körper besser kennen und etwas für sich zu tun; tägliches Selbsttraining erhöht die positive Wirkung!

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

301.07 **Progressive Muskelentspannung**

- Entspannen durch Anspannen

Beginn: 21.02.12 Christine Dreyer

7x dienstags

17.30-19.00 Uhr

42,- €

maximal 7 TN

>Pavillon im

Eichenpark<

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.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie zwei Decken, ein Kopfkissen und dicke Socken 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.

301.26 Meditation und Atmung

Samstag, 05.05.12 Horst Polomka

14.15-17.30 Uhr
12,- €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<



Nach asiatischer Vorstellung gibt es verschiedene Stufen der Gesundheitsförderung; an oberster Stelle steht die Meditation, direkt gefolgt von der Atmung. Verschiedene Techniken werden hier vorgestellt und geübt, mit dem Ziel, eine individuelle Entspannungstechnik zu finden.

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

301.22 Klangschalen-Meditation

Freitag, 02.03.12 Manuela Haasler

17.45-20.15 Uhr
9,- €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

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 die Bereitschaft zum Loslassen.

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

301.23 Klangschalen-Meditation

Freitag, 08.06.12 Manuela Haasler

17.45-20.15 Uhr
9,- €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

➡ Inhalte wie Verant.-Nr. 301.22

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

301.04 Die Wahrnehmung des Augenblicks

Freitag, 23.03.12 Juliane Poweleit

17.45-21.00 Uhr
12,- €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<



Dieser Abend ist ein Ausgleich gegenüber den vielfältigen Anforderungen unseres schnelllebigen Alltags, denn die Ausrichtung auf den Augenblick führt zu einer Entschleunigung der Zeit.

Mittels körperbezogener Meditationen und Übungen zur Entlastung unserer ständigen "Denkspiralen" erfahren wir Ruhe und Entspannung und können Gefühle unverhoffter Freude erleben.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen warme Socken mit sowie evtl. eine Unterlage für die Füße (z.B. Decke oder Kissen).

301.24 Klangmeditation mit Farben

Freitag, 04.05.12 Manuela Haasler

17.45-20.15 Uhr
9,- €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<



Klänge und Farben bringen uns in Stimmung, erzeugen Resonanz, denn eine bestimmte Farbe entspricht einem von uns bevorzugten Ton. Sie helfen uns, den Gefühlen freien Lauf zu lassen, und uns selbst auszudrücken. Klänge und Farben können uns beruhigen oder anregen, entspannen oder motivieren - sie können angenehme Stimmungen verstärken und dabei helfen, unangenehme abzubauen.

Durch die Stimulation unserer Sinnesorgane mit Klang und Farben, können wir Harmonie und Ausgeglichenheit wiederfinden, die Immunkräfte stärken und unser Wohlbefinden fördern.

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

301.25 Die Kraft des Neubeginns

- Qigong und Psychohygiene für den Frühling

Samstag, 25.02.12 Marion Kellner

9.30-16.45 Uhr

24,- €

maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<



Mit dem beginnenden Frühling bietet sich die Möglichkeit, unsere vitalen Kräfte mit Hilfe von speziellen Qigong Übungen zu stärken. Zur Entgiftung von Körper und Seele unterstützen bestimmte Übungen die Leber- und Gallenblasenfunktion. Mit Unterstützung von weich fließenden Wirbelsäulenübungen lassen sich stagnierte Lebensenergien aktivieren. So fällt es leichter, auf der emotionalen und mentalen Ebene wieder in Fluss zu kommen und neue Perspektiven zu entwickeln. Durch die Verbindung mit Klopftherapie, Imaginationsübungen und Gespräch kann sich die Wirkung der angebotenen Übungen besonders intensiv entfalten.

Bitte bringen sie warme, bequeme Kleidung (auch für das Üben an frischer Luft) mit, sowie eine Decke und eine leichte Pausenmahlzeit.

301.31 Streifzug durch Asien

Samstag, 05.05.12 Horst Polomka

9.30-13.15 Uhr

15,- €

maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<



In diesem Seminar erarbeiten wir uns intensiv verschiedene Elemente der asiatischen Bewegungskünste; sie stammen aus dem Taiji-Qigong, dem Yoga und den Kampfkünsten. Der rote Faden in diesem Seminar ist der gesundheitliche Nutzen im ganzheitlichen und nachhaltigen Sinn. Daher sind auch Atem- und Entspannungsübungen ein wichtiger Bestandteil des Seminars.

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Seminarunterlagen können beim Dozenten erworben werden.

301.38 Tai Chi Workshop

Samstag, 30.06.12 Horst Polomka

9.30-13.15 Uhr

15,- €

maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<



Im Mittelpunkt dieses Workshops steht die Tai-Chi-Kurzform nach Cheng Man Ch'ing; intensives Üben steht dabei im Vordergrund. Der Bewegungsablauf wird weiter verfeinert. Kurze theoretische Ausführungen beschreiben gesundheitliche und philosophische Aspekte dieser Bewegungskunst.

Atem- und Entspannungsübungen lockern das Training auf.

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

Vorkenntnisse sind erforderlich. Seminarunterlagen können beim Dozenten erworben werden.

301.39 Qi Gong Workshop

Samstag, 30.06.12 Horst Polomka

14.15-18.15 Uhr

15,- €

maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<



Qigong kann auf vielfältige Art und Weise geübt werden. An ausgewählten Beispielen aus den Ausdrucksformen des Taiji-Qigong werden verschiedene Ausführungsformen vorgestellt. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auch im Beachten der zugrunde liegenden Prinzipien.

Bitte kommen Sie in warmer, bequemer Kleidung.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Seminarunterlagen können beim Dozenten erworben werden.

Das Element Holz:
Schwungvoll in den Frühling,
Veranst.-Nr. 305.06, s. S. 71

301.28 Tai Chi im Park

Beginn: 07.02.12 Oliver Rust

14x dienstags u.
donnerstags
8.15-9.15 Uhr
39,90 €

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

*Vorkenntnisse sind
nicht erforderlich.*

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.



301.29 Tai Chi im Park

Beginn: 12.04.12 Oliver Rust

20x donnerstags u.
dienstags u.
8.15-9.15 Uhr
56,70 €

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

➡ Inhalts s. Verant.-Nr. 301.28

Bitte kommen Sie in sportlicher, bequemer Kleidung und Sportschuhen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

301.27 Qigong in der Natur

Samstag, 23.06.12 Chandrika S. Mayer-Schierstädt

15.00-18.00 Uhr
12,- €
maximal 15 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<



Qigong unter freiem Himmel zu erleben verstärkt die Wirkungsweise dieses Jahrtausende alten Übungssystems zur Erhaltung der Gesundheit. Die Füße fest auf dem Erdboden und der Kopf "im Himmel", somit sind Yin und Yang im Einklang - der Atem stärkt den Menschen mit frischem Qi.

Bei sehr schlechtem Wetter findet das Seminar drinnen statt.

Bitte dem Wetter angepasste Kleidung anziehen, da auch bei leichtem Regen (unter Bäumen) geübt wird. Bringen Sie eine Isomatte oder Decke mit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

301.30 Fitness aus Fernost

Beginn: 08.02.12 Horst Polomka

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

>vhs-Treffpunkt<

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.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

301.32 Tai Chi

Beginn: 08.02.12 Horst Polomka

*15x mittwochs
20.00-21.30 Uhr
69,- €/41,40 €
maximal 15 TN*

>vhs-Treffpunkt<

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.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

301.37 Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

Beginn: 12.04.12 Horst Polomka

*8x donnerstags
16.00-17.30 Uhr
36,80 €/22,10 €
maximal 15 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

Die 15 Ausdrucksformen sind aus den sogenannten Pfahl-Übungen (Steh-Übungen) des Taiji entstanden und sind die Basis für viele andere Methoden. Die Übungen sind leicht zu erlernen, individuell und vielseitig anpassbar. Das sanfte Gesundheitstraining ist auch für Teilnehmende mit gesundheitlichen Einschränkungen und / oder in höherem Alter geeignet. Entspannungsübungen runden das Kursgeschehen ab.

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

301.33 Qi Gong zum Einstiegen

Beginn: 09.02.12 Horst Polomka

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

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit den einführenden Bewegungen des Taiji-Qigong. Mit einfachen, aber doch effektiven Übungen erarbeiten wir uns die grundlegenden Prinzipien dieser Trainingsmethode aus Asien. Entspannungsübungen runden das Kursgeschehen ab.

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

301.34 Qi Gong

Beginn: 08.02.12 Horst Polomka

*15x mittwochs
18.15-19.45 Uhr
69,- €/41,40 €
maximal 15 TN*

>vhs-Treffpunkt<

Im Sinne des Yangsheng ("Lebenspflege") bietet das Qi Gong ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt in der vertieften Auseinandersetzung mit den grundlegenden Prinzipien. Dazu wird die Übungspraxis intensiviert und durch neue Bewegungen ergänzt.

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

Angebote zur mentalen Stressbewältigung
Veranst.-Nr. 301.00 ff, s. S. 76

301.35 Lotusblüten-Qigong für Frauen

Beginn: 09.02.12 *Marion Kellner*

15x **donnerstags**
11.15-12.45 Uhr
69,- €
maximal 15 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

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.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Für Frauen aller Altersgruppen.

301.36 Taiji-Qigong

Beginn: 09.02.12 *Marion Kellner*

15x **donnerstags**
9.30-11.00 Uhr
69,- €
maximal 15 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

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.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

301.42 Yoga und Massage für Paare

Samstag, 17.03.12 *Andrea Wilke*

9.30-16.45 Uhr
24,- €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Yogaübungen, Atem- und Entspannungsübungen, alleine und zu zweit bereiten auf den Massageteil vor: mit ayurvedischer Ölmassage mit warmen Ölen lassen sich Hände, Arme und Schultern, Füße, Beine und Rücken verwöhnen und entlasten. Der ganze Körper wird sensibilisiert und kann entspannen.

Diese Veranstaltung wendet sich an Paare, an Frauen und Männer, Freundinnen, Kolleginnen usw.

Bitte bringen Sie zwei Decken, ein großes Badetuch, vier Handtücher, gutes (Bio) Sesam- oder Sonnenblumenöl, dicke Socken, bequeme, unempfindliche Kleidung, einen kleinen Imbiss und Tee mit.

301.60 Yoga intensiv

Beginn: 07.02.12 *Anja Bolz*

12x **dienstags 20.00-21.30 Uhr**
50,40 €/30,20 €
maximal 14 TN

>vhs-Treffpunkt<

In diesem Yoga-Kursus wird eine festgelegte Reihe von aufeinander abgestimmten Körperübungen trainiert, welche dynamisch ineinander übergehen und dadurch einen Übungsfluss bilden: den Sonnengruß.

In der Übungspraxis werden Dynamik, Präzision und Atemtechnik kombiniert, wodurch neben Stressreduktion auch eine Steigerung der Flexibilität, Körperkraft und Kondition erreicht wird.

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

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.



Klangschalen-Meditation
Veranst.-Nr. 301.22-24, s.S. 79

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.



301.59 Fit in den Frühling mit Yoga

Wochenendseminar Jeannette Rokahr

Freitag, 13.04.12

17.45-21.00 Uhr

Samstag, 14.04.12

14.15-17.30 Uhr

24,- €

maximal 14 TN

**>Bildungszentrum
Eichenpark<**

Einfache Yogahaltungen, kurze Abläufe und verschiedene Sonnengrußvarianten in Verbindung mit bewusstem Atmen ermöglichen ein besseres Körpergefühl: Spannungen können gelöst werden und der unruhige Geist erfährt mehr Ruhe!

Durch die klarere Ausrichtung des Geistes kann sich Ruhe und Gelassenheit, innere Zufriedenheit und mehr Lebensfreude einstellen.



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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

301.40 Yoga - Schnupperkurs

Beginn: 04.05.12 Barbara Spek

2x freitags

18.30-20.45 Uhr

18,- €/10,80 €

maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

Dieses Angebot richtet sich an alle, die neu-gierig sind, Yoga einmal zu erleben. Nach einer kurzen Einführung werden einfache, wohltuende Körperhaltungen geübt sowie Atemübungen und eine kleine Meditation durchgeführt.



So können Neulinge erfahren, wie sich durch Yoga Körper, Geist und Seele entspannen und neue Kräfte entwickeln können.

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

301.44 Mit Yoga entspannt ins Wochenende

Beginn: 17.02.12 Barbara Spek

10x freitags

16.30-18.00 Uhr

46,- €/27,60 €

maximal 14 TN

**Achtung:
dieser Kursus findet
14 tätig statt,
im Mai aber am
04. u.11.05.!**

>vhs-Treffpunkt<

... 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, eine Decke und ein kleines Kissen mit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

301.49 **Yoga für Seniorinnen und Senioren**

Beginn: 07.02.12 *Birgit Eue*

15x dienstags
16.30-18.00 Uhr
63,- €/37,80 €
maximal 9 TN

>vhs-Treffpunkt<

Yoga ist ein altes indisches Körperübungssystem und hilft, das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden zu steigern. Mit Hilfe von konzentriert und ruhig ausgeführten Übungen wird die Muskulatur des gesamten Körpers gedehnt und entspannt.

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

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.



Fit im Kopf

- Ganzheitliches Gedächtnistraining

Veranst.-Nr 305.01+ 02, s. S. 76

301.47 **Yoga**

Beginn: 06.02.12 *Alexandra Schumann*

15x montags
9.00-10.30 Uhr
63,- €/37,80 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

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

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet.

301.48 **Yoga**

Beginn: 06.02.12 *Alexandra Schumann*

15x montags
10.45-12.15 Uhr
63,- €/37,80 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

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

301.52 **Yoga**

Beginn: 08.02.12 *Alexandra Schumann*

15x mittwochs
9.00-10.30 Uhr
63,- €/37,80 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

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

301.53 **Yoga**

Beginn: 08.02.12 *Alexandra Schumann*

15x mittwochs
10.45-12.15 Uhr
63,- €/37,80 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

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

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet.

301.50 **Yoga**

Beginn: 07.02.12 *Jeannette Rokahr*

(nicht am 22.05.)
15x dienstags
18.15-19.45 Uhr
63,- €/37,80 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Dieser Kurs ist besonders für Teilnehmende geeignet, die Stress abbauen möchten, ihren Körper spüren und einmal zur Ruhe kommen wollen. Durch Achtsamkeitsübungen kann Ruhe, Ausgeglichenheit und mehr Gelassenheit entstehen, um auch während der täglichen Aktivitäten mehr im Hier und Jetzt zu sein.

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

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet.

301.51 **Yoga**

Beginn: 07.02.12 *Jeannette Rokahr*

(nicht am 22.05.)
15x dienstags
20.00-21.30 Uhr
63,- €/37,80 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Inhalt wie Veranst.-Nr. **301.50**

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

301.43 Yoga

Beginn: 08.02.12 Jeannette Rokahr

(nicht am 23.05.)

15x mittwochs

17.45-19.15 Uhr

63,- €/37,80 €

maximal 14 TN

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

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet.

>Bildungszentrum
Eichenpark<

301.46 Yoga

Beginn: 08.02.12 Jeannette Rokahr

(nicht am 23.05.)

15x mittwochs

19.30-21.00 Uhr

63,- €/37,80 €

maximal 14 TN

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

>Bildungszentrum
Eichenpark<

301.45 Yoga

Beginn: 16.02.12 Andrea Wilke

(nicht am 12.04.)

15x donnerstags

19.30-21.00 Uhr

63,- €/37,80 €

maximal 14 TN

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

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet.

>Bildungszentrum
Eichenpark<

301.55 Yoga

Beginn: 16.02.12 Andrea Wilke

(nicht am 12.04.)

15x donnerstags

17.45-19.15 Uhr

63,- €/37,80 €

maximal 14 TN

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

Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene.

>Bildungszentrum
Eichenpark<

301.56 Yoga

Beginn: 09.02.12 Wilma Trümner-Pinzel

15x donnerstags

18.15-19.45 Uhr

63,- €/37,80 €

maximal 14 TN

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.

>Dorfgemeinschafts-
haus Schulenburg<

301.57 Yoga

Beginn: 09.02.12 Wilma Trümner-Pinzel

15x donnerstags

20.00-21.30 Uhr

63,- €/37,80 €

maximal 14 TN

➡ Inhalt wie Veransth.Nr. **301.56**

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

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit Yogaerfahrungen und gleichermaßen für Interessierte, die mit Yoga Erfahrungen machen möchten!

>Dorfgemeinschafts-
haus Schulenburg<



Kompetent dem Stress begegnen -
Bildungsurlaub Veransth.-Nr. 301.00, s.S. 77

302.61 **Frauen stark machen: Wen Do**

- Selbstverteidigung für Frauen

Wochenendseminar *Ulrike Missner*

Freitag, 20.04.12

18.15-20.45 Uhr,

Samstag, 21.04.12

10.00 -14.00 Uhr

24,- €

maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

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 zu verteidigen. Es werden Techniken gezeigt, die eine wirkungsvolle Selbstverteidigung ermöglichen. Selbstbehauptung mit Worten, Gestik und Mimik wird trainiert wie die Wahrnehmung und Reaktionsfähigkeit verbessert.

Die Übungen können alle Frauen erlernen, egal welchen Alters, Körperbaus oder Körpergröße. Es sind keine Vorkenntnisse oder Sportlichkeit erforderlich.

Bitte denken Sie an bequeme Kleidung, Sportschuhe und eine Decke

302.60 **So weit die Füße tragen ...**

Samstag, 10.03.12 *Karin Zellmer*

9.30-12.45 Uhr

12,- €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Unsere Füße sollen uns ein Leben lang tragen und werden dabei oft vergessen. In diesem Seminar werden wir uns mit unseren Füßen beschäftigen: die Fußstellung ansehen, Wahrnehmungs- und Kräftigungsübungen für die Muskulatur durchführen. Mit einer Fuß-Selbstmassage zum Wohlfühlen lassen wir den Vormittag ausklingen. Nebenbei wird Wissenswertes über die Füße vermittelt.



302.09 **Beweglich und entspannt: dem Rücken etwas Gutes tun**

- Feldenkrais Schnuppertag

Samstag, 17.03.12 *Tamara Dietrich*

10.00-16.15 Uhr

21,- €

maximal 14 TN

>vhs-Treffpunkt<

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.



302.06 Aktives Rückentraining

Beginn: 07.02.12 Karin Zellmer

15x dienstags

10.45-11.45 Uhr

42.- €

maximal 16 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

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

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und eine Decke mit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

302.07 Aktives Rückentraining

Beginn: 10.02.12 Karin Zellmer

15x freitags

12.00-13.00 Uhr

42.- €

maximal 16 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

➡ Inhalt wie Veransth.-Nr. 302.06

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und eine Decke mit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

302.01 Kein Kreuz mit dem Kreuz!

Beginn: 07.02.12 Karin Zellmer

15x dienstags

9.00-10.30 Uhr

63.- €

maximal 16 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und eine Decke mit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

302.03 Rückhalt

Beginn: 09.02.12 - Die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

12x donnerstags

16.30-18.00 Uhr

64,80 €

maximal 16 TN

>vhs-Treffpunkt<

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.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



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: 06.02.12
15x montags
9.15-10.15 Uhr
42,- €
Angelika Pape

>Dorfgemeinschafts-
haus Schulenburg<

302.12 Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Beginn: 06.02.12
15x montags 10.30-
11.30 Uhr 42,- €
Angelika Pape

>Dorfgemeinschafts-
haus Schulenburg<

302.13 Wirbelsäulengymnastik

Beginn: 06.02.12
15x montags
14.30-15.30 Uhr
42,- €
Angelika Pape

>vhs-Treffpunkt<

302.14 Wirbelsäulengymnastik

Beginn: 06.02.12
15x montags
15.45-16.45 Uhr
42,- €
Angelika Pape

>vhs-Treffpunkt<

302.15 Wirbelsäulengymnastik

Beginn: 07.02.12
15x dienstags
17.30-18.30 Uhr
42,- €
Angelika Pape

>Brinker Schule<

302.16 Wirbelsäulengymnastik

Beginn: 07.02.12
15x dienstags
18.45-19.45 Uhr
42,- €
Angelika Pape

>Brinker Schule<

302.17 Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Beginn: 06.02.12
(nicht am 05.03.)
15x montags
8.45-9.45 Uhr 46,- €
Dagmar Nölle
Dieser Kursus wendet sich speziell an Seniorinnen und Senioren.
>vhs-Treffpunkt<



Fit im Kopf
- Ganzheitliches Gedächtnistraining
Veranst.-Nr 305.01+ 02, s. S. 76

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: 07.02.12 Angelika Pape

*15x dienstags
16.15-17.00 Uhr
31,50 €
maximal 18 TN*

>Brinker Schule<

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

"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: 06.02.12 (nicht am 05.03.) Dagmar Nölle

*15x montags
10.00-11.00 Uhr
46,- €
maximal 16 TN*

>vhs-Treffpunkt<

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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.

302.50 **Fit und Fröhlich!**

Beginn: 06.02.12 (nicht am 05.03.) Dagmar Nölle

*6x montags
11.15-12.15 Uhr
21,60 €
maximal 16 TN*

>vhs-Treffpunkt<

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dieses Bewegungsprogramm mit Muße ist für Teilnehmende aller Altersgruppen geeignet. Im Mittelpunkt stehen ein sensomotorisches Ganzkörper- und ein differenziertes Muskeltraining. Zudem werden Hinweise zu rückengerechten Bewegungsmustern im Alltag gegeben. Entspannungsübungen beenden jede Stunde.
Bitte bringen Sie Sportkleidung, Turnschuhe und rutschfeste Socken mit.

302.55 **Rhythmische Bewegung für Behinderte**

Beginn: 10.02.12 Joachim Maisner

(nicht am 24.02.)

15x freitags

16.45-18.15 Uhr

erm. Entgelt: 39,- €

Lgh. Pass: 10,- €

maximal 36 TN

>Fun & Dance

Tanzstudio<

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.

302.59 **Orientalische Choreographie**

Beginn: 06.02.12 Sigrid Nowarra

15x montags

17.45-19.15 Uhr

63,- €

maximal 20 TN

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

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.

Der Spaß am Tanzen steht dabei immer im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Hüfttuch und Schleier.

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.

302.28 Workshop Beckenbodentraining

Freitag, 24.02.12 Karin Zellmer

17.45-21.00 Uhr

12,- €

maximal 16 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<



Der Beckenboden ist das Fundament unseres Körpers. Ihn zu entdecken, seine Kraft und den Zusammenhang zum gesamten Körper wahrzunehmen, steht im Mittelpunkt dieses Tages. Theoretische und praktische Grundlagen werden vermittelt, Übungen zur Aktivierung und Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur vorgestellt und gemeinsam geübt.

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

Für Frauen und Männer jeden Alters,
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

302.22 Neue Vitalität durch Pilates

- Workshop zum Einsteigen

Wochenendseminar Karin Zellmer

Freitag, 11.05.12

17.45-20.15 Uhr,

Samstag, 12.05.12

9.30-11.45 Uhr

18,- €

maximal 16 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

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 fließende Bewegungen wird die Haltung dynamischer und das Körpergefühl verbessert.

In diesem Workshop werden die wichtigsten Übungen vorgestellt und gemeinsam geübt. Die kurze Übungsfolge eignet sich zum Weitertrainieren für zu Hause. Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und eine Decke mit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

302.25 Pilates

Beginn: 08.02.12 Heidemarie Rester

15x mittwochs

19.00-20.00 Uhr

42,- €

maximal 14 TN

>Brinker Schule<

Vorkenntnisse sind
nicht erforderlich.

Pilates ist ein effektives Training des gesamten Körpers und übt zudem durch seine fließenden, von Atmung geprägten Übungen einen positiven Effekt auf Körperbewusstsein und Psyche aus. Der Körper wird gedehnt und geformt, der Geist kommt durch das bewusste Ausführen der einzelnen Übungen zur Ruhe und die natürliche, tiefe Atmung entspannt zusätzlich. Pilatesübungen machen rundum fit, weil alle Körperpartien bearbeitet, gedehnt und gestärkt werden.

Bitte bringen Sie warme, bequeme Sportkleidung, Socken mit Noppensohle oder Gymnastikschuhe, Handtuch, Wasser und eine Decke mit.

302.23 Pilates

Beginn: 10.02.12 Karin Zellmer

15x freitags

10.45-11.45 Uhr

42,- €

maximal 16 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Vorkenntnisse sind
nicht erforderlich.

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 Kurs werden die Pilates-Prinzipien vermittelt und einzelne Übungen erlernt.

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und eine Decke mit.

302.24 Pilates

Beginn: 07.02.12 Anja Bolz

12x dienstags

18.15-19.45 Uhr

50,40 €

maximal 16 TN

>vhs-Treffpunkt<

➡ Inhalte wie Veransth.-Nr. 302.23

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und eine Decke mit.

302.27 **Das Beste aus Pilates, Yoga & Co**

Beginn: 08.02.12 Heidemarie Rester

*15x mittwochs
20.15-21.15 Uhr
42,- €
maximal 14 TN*

>Brinker Schule<

In diesem gelenkschonenden Ganzkörpertraining stehen die effektivsten Übungen aus Pilates, Yoga und Rückenfit im Mittelpunkt. Dadurch werden Muskulatur und Haltung optimiert, das Körperbewusstsein gefördert.

Bitte bringen Sie warme, bequeme Sportkleidung, Socken mit Noppensohle oder Gymnastikschuhe, Handtuch, Wasser und eine Decke mit.



Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

302.26 **Beckenbodentraining und Pilates**

Beginn: 06.02.12

*12x montags
19.30-21.00 Uhr
55,20 €
maximal 16 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

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 Kurses. Mit Entspannungsübungen klingt der Abend aus.

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

302.29 **Beckenbodengymnastik und Rückentraining**

- für Fortgeschrittene

Beginn: 10.02.12 Karin Zellmer

*15x freitags
9.00-10.30 Uhr
63,- €
maximal 16 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

Die gesamte Muskulatur der Körpermitte - Beckenboden, Rücken und Bauch - wird in diesem Kurs aktiviert und durch gezieltes Training gekräftigt.

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

Für Frauen und Männer jeden Alters mit Vorkenntnissen.

302.30 **stretch and relax**

Beginn: 07.02.12 Heidemarie Rester

*7x dienstags
20.00-21.00 Uhr
23,- €
maximal 14 TN*

>Brinker Schule<

Dehnungs- und Entspannungsübungen für das tägliche Wohlbefinden.

Stretching ist als Körpertraining ein idealer Ausgleich bei psychischer und physischer Belastung. Die Übungen bringen den Körper in Form, ohne ihm Extreme abzuverlangen. Stretching wirkt positiv auf Körper und Nervensystem: verspannte Muskeln werden gelockert, die Haltung verbessert, die Wirbelsäule gestärkt und stressbedingte Verspannungen gelöst.

Bitte bringen Sie warme, bequeme Sportkleidung, Socken mit Noppensohle oder Gymnastikschuhe, Handtuch, Wasser und eine Decke mit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



302.32 **Ausgleichendes Aufbau-Krafttraining**

- für Frauen

Beginn: 16.04.12 Kathrin Schumann

9x montags

17.00-18.00 Uhr

25,20 €

maximal 16 TN

>vhs-Treffpunkt<

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 Kurs ist besonders für Frauen geeignet, die etwas für ihre Fitness und "Problemzonen" tun wollen.

Bitte bringen Sie Hallenturnschuhe und warme, bequeme Sportkleidung mit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

302.33 **Ausgleichendes Aufbau-Krafttraining**

- für Frauen

Beginn: 13.02.12

15x montags

18.15-19.45 Uhr

63,- €

maximal 16 TN

>vhs-Treffpunkt<

Martina Rissel-Lürsen, Kathrin Schumann

➡ Inhalte wie Verant.-Nr. 302.32

Bitte bringen Sie Hallenturnschuhe und warme, bequeme Sportkleidung mit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

302.36 **Slow-Motion-Fitness**

Beginn: 06.02.12 Martina Rissel-Lürsen

14x montags

20.00-21.15 Uhr

50,40 €

maximal 16 TN

>vhs-Treffpunkt<

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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. Dieser Kurs ist für Frauen und Männer jeden Alters geeignet.

Bitte bringen Sie Hallenturnschuhe und Sportkleidung mit.

302.37 **Fit-Mix**

Beginn: 09.02.12 Heidemarie Rester

15x donnerstags

18.00-19.00 Uhr

42,- €

maximal 14 TN

>Brinker Schule<

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Fit-Mix ist ein gesundes und effektives Training mit den wirksamsten und besten Übungen aus Pilates, Rückengymnastik und Yoga. Der Kurs richtet sich zum einen an alle, die bisher wenig Erfahrung mit sportlicher Betätigung haben, zum anderen an Wiedereinsteiger. In jedem Fall steht der gesundheitsfördernde Aspekt der Übungen im Vordergrund.

Bitte bringen Sie warme, bequeme Sportkleidung, Socken mit Noppensohle oder Gymnastikschuhe, Handtuch, Wasser und eine Decke mit.

302.39 **Bodyforming für Frauen**

Beginn: 10.02.12 Edgar Job, Heike Busse

12x freitags

16.15-17.15 Uhr

43,20 €

maximal 15 TN

>Brinker Schule<

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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.



302.45 Walking zum Einsteigen

Beginn: 16.04.12 Heidemarie Rester

*8x montags
18.00-19.00 Uhr
29,70 €
maximal 10 TN*

*Erster Termin im
>Bildungszentrum
Eichenpark<,
anschl. Silbersee*

Beim Walking bedienen wir uns der natürlichen Bewegung des Körpers - das Herz-Kreislaufsystem wird gestärkt und die Muskulatur gefestigt. Dieser Kurs führt ein in die richtige Technik, durch abschließende Dehn- und Entspannungsübungen wird einer Überlastung vorgebeugt.

Bitte kommen Sie in wettergerechter Kleidung und festen Schuhen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

302.46 Nordic Walking zum Einsteigen

Beginn: 13.04.12 Karin Beck

*8x freitags
18.00-19.30 Uhr
33,60 €
maximal 12 TN*

*Treffpunkt: Parkplatz
Freibad Silbersee*

*Die Leihgebühr für
die Laufstöcke in Höhe
von 10,- € wird im
Kurs erhoben.*

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.

Bitte kommen Sie in wettergerechter Kleidung und festen Schuhen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

302.47 Nordic Walking zum Einsteigen

Beginn: 18.04.12 Karin Beck

*8x mittwochs
9.00-10.30 Uhr
33,60 €
maximal 12 TN*

*Treffpunkt: Parkplatz
Freibad Silbersee*

➡ Inhalt wie Verant.-Nr. 302.46

Bitte kommen Sie in wettergerechter Kleidung und festen Schuhen.

Die Leihgebühr für die Laufstöcke in Höhe von 10,- € wird im Kurs erhoben.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

302.48 Nordic Walking zum Einsteigen

Vorankündigung Karin Beck

*Beginn: 24.08.12
8x freitags
18.00-19.30 Uhr
33,60 €
maximal 12 TN*

*Treffpunkt: Parkplatz
Freibad Silbersee*

➡ Inhalt wie Verant.-Nr. 302.46

Bitte kommen Sie in wettergerechter Kleidung und festen Schuhen.

Die Leihgebühr für die Laufstöcke in Höhe von 10,- € wird im Kurs erhoben.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

302.40 Laufen ohne Schnaufen

- Einführung in die Technik

Beginn: 17.04.12 Anja Lehmann

9x dienstags

17.30-18.30 Uhr

32,40 €

maximal 12 TN

Treffpunkt:

>Bildungszentrum

Eichenpark<

Laufen ist eine einfache Bewegungsform, die überall und jederzeit möglich ist und ein hervorragendes Herz-Kreislauf-Training darstellt. In diesem Kurs 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.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



So weit die Füße tragen ...

Veranst.-Nr. 302.60, s. S. 87

302.41 Workshop Trainingsplanung

Freitag, 16.03.12 Anja Lehmann

17.45-21.00 Uhr

12,- €

maximal 14 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

Sie laufen regelmäßig, verfolgten bisher aber kein bestimmtes Ziel? Oder sie trainieren und trainieren, ohne sich zu verbessern? Sie möchten bei Ihrem nächsten Volkslauf gern besser abschneiden?

Nach diesem Workshop wissen Sie, welche Trainingsmethoden sinnvoll sind und wie Sie Struktur in Ihr Training bekommen.



302.42 Workshop Lauftechnik

Freitag, 15.06.12 Anja Lehmann

17.45-21.45 Uhr

15,- €

maximal 14 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

Wie sieht ein guter Laufstil aus? Wie komme ich vom Schleichschritt zu einem dynamischen elfenhaften Laufstil? Wie wirken sich eine schlechte und eine gute Lauftechnik auf die Gelenke aus?

Antworten auf diese Fragen und jede Menge praktische Übungen erhalten Sie in diesem Workshop.

Bitte kommen Sie in wettergerechter Kleidung und festen Schuhen.

Bei Regen findet der Praxisteil im Gymnastikraum statt.

302.70 **Grundkurs Familienklettern**

10.03. und 17.03.12 *Welf Haase & Team*

9.00-12.00 Uhr
2x samstags
27,- € f. Erw.
18,- € f. Kinder

*Freie Waldorf-Schule
Hannover-Maschsee,
Rudolf-von-Bennigsen-
Ufer 70*

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.



Kinderklettern in der Halle
Veranst.-Nr. 730.01 und 730.02, s. S. 37



302.71 **Erlebnis Schneeschuhwandern**

Diavortrag Detlef Meine

Dienstag, 17.01.12

19.00 Uhr

5,- €

>vhs-Treffpunkt<

Schneeschuhwandern ist leicht zu erlernen und erfordert neben festen Wanderstiefeln, verstellbaren Wanderstöcken und den Schneeschuhen keine Spezialausrüstung.

Anhand von Bildern aus Harz, Dachstein und den Stubai Alpen verdeutlicht der Vortrag die unterschiedlichen Einsatzbereiche von Schneeschuhen und informiert über die persönlichen Voraussetzungen für Wanderungen im Mittel- und Hochgebirge.

302.72 **Schneeschuhwanderung im Harz**

Geführte Wanderung Detlef Meine

Samstag, 21.01.12

9.45-14.30 Uhr

24,- € (zzgl. 15,- €

Leihgebühr für

Schneeschuhe)

mind. 6 Teilnehmer

Treff:

wird am 17.01.12

bekannt gegeben

Abseits von Ski- und Rodelpisten, geräumten Winterwanderwegen und gespurten Langlaufloipen erleben Sie die Stille tief verschneiter Wälder.

Auch wenn die ersten Schritte oft etwas unbeholfen sind, finden Sie schnell den richtigen Rhythmus und genießen die Erkundung einer unberührten Winterlandschaft, ohne im Schnee zu versinken.

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, Rucksackverpflegung, feste Wanderschuhe, verstellbare Wanderstöcke.

Auf Wunsch vermitteln wir gern die gemeinsame Anreise mit Bahn & Bus oder die Bildung von Fahrgemeinschaften.

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 wird - 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

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	13.06.12	12.04.12	175,- €
B 2: gute Kenntnisse (z.B. nach 6-7 Lernjahren)			
Deutsch B2 (Goethe-Institut)	auf Anfrage		150,- €
Cambridge First Certificate in English	09.06.12	12.04.12	165,- €
English for Technical Purposes (telc)	auf Anfrage		130,- €
Diplôme d'Études en Langue Française (DEL F)	16.06.12	12.04.12	90,-/75,-
B 1: mittlere Kenntnisse (z.B. nach 5-6 Lernjahren, mittlere Reife)			
Deutsch-Test für Zuwanderer (telc)	s. S. 101		120,- €
Certificate in English (telc)	auf Anfrage		120,- €
Certificate in English – for Hotel and Restaurant (telc)	auf Anfrage		120,- €
Diplôme d'Études en Langue Française (DEL F)	16.06.12	12.04.12	70,-/55,- €
Certificato d'Italiano (telc)	auf Anfrage		120,- €
Certificado de Español (telc)	auf Anfrage		120,- €
Zertifikat Russisch B1 (telc)	auf Anfrage		120,- €
A 2: solide Grundkenntnisse (z.B. nach 3-4 Lernjahren)			
Diplôme d'Études en Langue Française (DEL F)	16.06.12	12.04.12	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 (DEL F) A1	16.06.12	12.04.12	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.			

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	wird nach terminlicher Absprache in der VHS-Geschäftsstelle durchgeführt-
Englisch	kostenloser Online-Einstufungstest
Französisch, Spanisch	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 945 Unterrichtsstunden vor. Diese in 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 404.00 bis 404.70A sind vom BAMF als Integrationskurse anerkannt.

Eine Teilnahme ist jedoch auch als Selbstzahler ohne Integrationskursberechtigung möglich.



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. 0511.7307 9787

404.00 Deutsch A1.1 - Alphabetisierung

27.02.-27.04.12
montags, dienstags,
mittwochs, freitags
8.45-12.00 Uhr
210,- €/126,- €
BAMF: 100,- €
>vhs-Treffpunkt<

Serpil Yazdan Panah
Schritte plus Alpha 1
Hueber, Best.-Nr. 101452-0



404.00 A Deutsch A1.2 - Alphabetisierung

02.05.-18.06.12
montags, dienstags,
mittwochs, freitags
8.45-12.00 Uhr
210,- €/126,- €
BAMF: 100,- €
>vhs-Treffpunkt<

Serpil Yazdan Panah
Schritte plus Alpha 2
Hueber, Best.-Nr. 201452-9



404.10 Deutsch A1.1

09.01.-22.02.12
montags, mittwochs,
donnerstags, freitags
8.45-12.00 Uhr
210,- €/126,- €
BAMF: 100,- €
>vhs-Treffpunkt<

Yusra Muhamed
Schritte plus 1, Kurs- und Arbeitsbuch
Hueber-Verlag, Best.-Nr. 011911-0, ab L. 1

404.10A Deutsch A1.2

27.02.-26.04.12
montags, mittwochs,
donnerstags, freitags
8.45-12.00 Uhr
210,- €/126,- €
BAMF: 100,- €
>vhs-Treffpunkt<

Yusra Muhamed
Schritte plus 1, Kurs- und Arbeitsbuch
Hueber-Verlag, Best.-Nr. 011911-0, ab L. 7

404.10B Deutsch A2.1

02.05.-15.06.12
montags, mittwochs,
donnerstags, freitags
8.45-12.00 Uhr
210,- €/126,- €
BAMF: 100,- €
>vhs-Treffpunkt<

Yusra Muhamed
Schritte plus 2, Kurs- und Arbeitsbuch,
Hueber-Verlag, Best.-Nr. 011912-7

404.20 Deutsch A1.4 - Alphabetisierung

09.01.-22.02.12
montags, mittwochs,
donnerstags, freitags
8.45-12.00 Uhr
210,- €/126,- €
BAMF: 100,- €
>vhs-Treffpunkt<

Anna Fedorova
Schritte plus 1, Kurs- und Arbeitsbuch
Hueber-Verlag, Best.-Nr. 011911-0, ab L. 5

404.20A Deutsch A2.1 - Alphabetisierung

27.02.-26.04.12
montags, mittwochs,
donnerstags, freitags
8.45-12.00 Uhr
210,- €/126,- €
BAMF: 100,- €
>vhs-Treffpunkt<

Anna Fedorova
Schritte plus 2, Kurs- und Arbeitsbuch
Hueber-Verlag, Best.-Nr. 011912-7, ab L. 9

404.20B Deutsch A2.2 - Alphabetisierung

02.05.-15.06.12
montags, mittwochs,
donnerstags, freitags
8.45-12.00 Uhr
210,- €/126,- €
BAMF: 100,- €
>vhs-Treffpunkt<

Anna Fedorova
Schritte plus 2, Kurs- und Arbeitsbuch
Hueber-Verlag, Best.-Nr. 011912-7, ab L. 12

404.30 Deutsch A2 - Alphabetisierung

09.01.-22.02.12
montags, mittwochs,
donnerstags, freitags
8.45-12.00 Uhr
210,- €/126,- €
BAMF: 100,- €
>vhs-Treffpunkt<

Serpil Yazdan Panah
Schritte plus 3, Kurs- und Arbeitsbuch
Hueber-Verlag, Best.-Nr. 011913-4, ab L.1

404.35 Deutsch A2.2

01.02.-14.03.12 Agnès Marie
 montags, mittwochs, Schritte plus 3, Kurs- und Arbeitsbuch
 donnerstags, freitags Hueber-Verlag, Best.-Nr. 011913-4, ab L.3
 8.45-12.00 Uhr
 210,- €/126,- €
 BAMF: 100,- €
 >vhs-Treffpunkt<

404.35A Deutsch A2.2

12.04.-30.05.12 Agnès Marie
 montags, mittwochs, Schritte plus 4, Kurs- und Arbeitsbuch
 donnerstags, freitags Hueber-Verlag, Best.-Nr. 011914-7
 8.45-12.00 Uhr
 210,- €/126,- €
 BAMF: 100,- €
 >vhs-Treffpunkt<

404.40 Deutsch A2.3

09.01.-22.02.12 Danute Eimers-Klimaite
 montags, mittwochs, Schritte plus 4, Kurs- und Arbeitsbuch
 donnerstags, freitags Hueber-Verlag, Best.-Nr. 011914-7
 8.45-12.00 Uhr
 210,- €/126,- €
 BAMF: 100,- €
 >vhs-Treffpunkt<

404.35B Deutsch B1

04.06.-16.07.12 Agnès Marie
 montags, mittwochs, Schritte plus 5, Kurs- und Arbeitsbuch
 donnerstags, freitags Hueber-Verlag, Best.-Nr. 011915-8
 8.45-12.00 Uhr
 210,- €/126,- €
 BAMF: 100,- €
 >vhs-Treffpunkt<

404.50 Deutsch B1

27.02.-26.04.12 Danute Eimers-Klimaite
 montags, mittwochs, Schritte plus 5, Kurs- und Arbeitsbuch
 donnerstags, freitags Hueber-Verlag, Best.-Nr. 011915-8
 8.45-12.00 Uhr
 210,- €/126,- €
 BAMF: 100,- €
 >vhs-Treffpunkt<

Deutsch-Test für Zuwanderer			
	404.61	404.62	404.63
Prüfungstermine:	24.02.12	27.04.12	20.07.12
Anmeldeschluss:	19.01.12	22.03.12	14.06.12
Prüfungsgebühr: 120,- € (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

27.02.-19.03.12 Valentina Lunau
 montags, mittwochs, Lehrbuch: Zur Orientierung, 4. Auflage
 donnerstags, freitags Hueber-Verlag, Best.-Nr. 001499-6
 8.45-12.00 Uhr
 BAMF: 45,- €
 >vhs-Treffpunkt<

404.70A Orientierungskurs

02.05.-23.05.12 Danute Eimers-Klimaite
 montags, mittwochs, Lehrbuch: Zur Orientierung, 4. Auflage
 donnerstags, freitags Hueber-Verlag, Best.-Nr. 001499-6
 8.45-12.00 Uhr
 BAMF: 45,- €
 >vhs-Treffpunkt<

Einbürgerungstest			
	404.71	404.72	404.73
Prüfungstermine:	20.03.12	24.05.12	19.07.12
Anmeldeschluss:	23.02.12	26.04.12	21.06.12
Prüfungsgebühr: 25,- €			

404.81 Deutsch B2

10.01.-20.03.12 *Danute Eimers-Klimaite*
 10x dienstags
 8.45-12.00 Uhr
 120,- € / 72,- €
 Mittelpunkt B2.1 ab L. 1
 Klett, Best.-Nr. 676620-3

>vhs-Treffpunkt<

404.82 Deutsch B2

17.04.-03.07.12 *Danute Eimers-Klimaite*
 10x dienstags
 8.45-12.00 Uhr
 120,- € / 72,- €
 Mittelpunkt B2.1 ab L. 4
 Klett, Best.-Nr. 676620-3

>vhs-Treffpunkt<

P

Goethe-Zertifikat "Deutsch B2"
 Prüfungstermin und Anmeldeschluss
 auf Anfrage
 Prüfungsgebühr: ca. 150,- €

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



Spezielle Englisch-Kurse für Schülerinnen und Schüler finden Sie
 im Programmbereich "Junge VHS" (S. 35).

406.10 Englisch A1.2

09.02-07.06.12 *Marina Badura*
 15x donnerstags
 8.45-10.15 Uhr
 63,- € / 37,80 €
 Lehrbuch: Next A1, ab L. 4
 Hueber-Verlag, Best.-Nr. 002931-0

>vhs-Treffpunkt<

406.15 Englisch A1 - Auffrischung

07.02.-19.06.12 *Marina Badura*
 15x dienstags
 18.15-19.45 Uhr
 63,- € / 37,80 €
 Lehrbuch: Next A1, ab L. 9
 Hueber-Verlag, Best.-Nr. 002931-0

>vhs-Treffpunkt<

406.30 Englisch A2.2

09.02-07.06.12 *Carmen Lünig*
 15x donnerstags
 18.15-19.45 Uhr
 63,- € / 37,80 €
 Lehrbuch: Lift Off 3, ab Lektion 3
 (in der VHS erhältlich)

>vhs-Treffpunkt<

406.35 Englisch A2 - Auffrischung

08.02.-06.06.12 *Claudia Kempf-Oldenburg*
 15x mittwochs
 10.30-12.00 Uhr
 63,- € / 37,80 €
 Das Lehrbuch wird am ersten Unterrichtstag
 bekannt gegeben.

>vhs-Treffpunkt<

406.40 Englisch B1 - Auffrischung

11.02.-03.03.12 Claudia Kempf-Oldenburg
 4x samstags
 9.00-12.15 Uhr
 50,- €/30,80 € inkl.
 Unterrichtsmaterial
 >vhs-Treffpunkt<

406.41 Englisch B1 - Auffrischung

09.06.-30.06.12 Claudia Kempf-Oldenburg
 4x samstags
 9.00-12.15 Uhr
 50,- €/30,80 € inkl.
 Unterrichtsmaterial
 >vhs-Treffpunkt<

406.42 Englisch B1.4

09.02-07.06.12 Lorraine Reich
 15x donnerstags
 10.30-12.00 Uhr
 63,- €/37,80 €
 A New Start Refresher B1, ab L. 8
 Cornelsen, Best.-Nr. 6175-6
 >vhs-Treffpunkt<

406.43 Englisch B1 - Auffrischung

08.02.-06.06.12 Claudia Kempf-Oldenburg
 15x mittwochs
 8.45-10.15 Uhr
 63,- €/37,80 €
 Headway B1 Part One, Lehr- und Arbeitsbuch
 Cornelsen, ISBN 978-3-06-804367-7, ab L. 6
 zusätzliche Lektüre nach Absprache
 >vhs-Treffpunkt<

406.44 Englisch B1 - Auffrischung

06.02.-11.06.12 Helle Faßhauer
 15x montags
 10.30-12.00 Uhr
 63,- €/37,80 €
 Headway B1 Part One, Lehr- und Arbeitsbuch
 Cornelsen, ISBN 978-3-06-804367-7, ab L. 5
 >vhs-Treffpunkt<

406.45 Englisch B1 - Konversation und Grammatik

08.02.-06.06.12 - vormittags
 15x mittwochs
 8.45-10.15 Uhr
 63,- €/37,80 €
 Ursula Grundey-Tobien
 Aktuelle Themen und Grammatik nach
 Absprache
 >vhs-Treffpunkt<

406.50 Englisch B1 - Auffrischung

Bildungsurlaub Claudia Kempf-Oldenburg
 Montag, 25.06.12 bis
 Freitag, 29.06.12
 9.00-16.30 Uhr
 120,- €/72,- €
 Das Lehrwerk wird zwei Wochen vor Kurs-
 beginn bekannt gegeben.
 mindestens 7 Teilnehmende
 >vhs-Treffpunkt<

P

telc-Certificate in English (B1)
 Prüfungstermin und Anmeldeschluss
 auf Anfrage
 Prüfungsgebühr: 120,- €

Bitte nutzen Sie den kostenlosen **Online-Einstufungstest** unter
www.sprachtest.de

406.51 Englisch B2 - Konversation und Grammatik
 07.02.-19.06.12
 15x dienstags
 8.45-10.15 Uhr
 63,- €/37,80 €
 >vhs-Treffpunkt<
 Ursula Grundey-Tobien
 Aktuelle Themen und Lektüre nach
 Absprache

406.52 Englisch B2 - Konversation
 07.02.-19.06.12
 15x dienstags
 10.30-12.00 Uhr
 63,- €/37,80 €
 >vhs-Treffpunkt<
 Ursula Grundey-Tobien
 Aktuelle Themen und Lektüre nach
 Absprache

406.53 Englisch B2/C1 - Advanced Learners
 08.02.-06.06.12
 15x mittwochs
 18.15-19.45 Uhr
 63,- €/37,80 €
 >vhs-Treffpunkt<
 Claudia Kempf-Oldenburg
 Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichts-
 termin bekannt gegeben.

406.54 Englisch C1 - Advanced Conversation
 08.02.-06.06.12
 15x mittwochs
 10.30-12.00 Uhr
 90,- €/54,- €
 >vhs-Treffpunkt<
 Lorraine Reich
 Aktuelle Themen und Lektüre nach
 Absprache
 mindestens 7 Teilnehmende

P

Cambridge First Certificate in English (B2)
 schriftl. Prüfungstermin: 09.06.2012
 Anmeldeschluss: 12.04.2012
 Prüfungsgebühr: 165,- €

406.55 Charles Dickens and Victorian London

*Diavortrag in
 englischer Sprache
 Donnerstag, 09.02.12
 19.00 Uhr
 6,- €
 >vhs-Treffpunkt<*
 Dr. Catherine Atkinson
 Hardly anyone has known and described Lon-
 don - the dirty, stinking, chaotic, vibrant Lon-
 don of the 19th century - as well as Charles
 Dickens. The 200th anniversary of his birth
 (February 1812) is a good occasion to take a
 fresh look at the city that Dickens knew.

The novelist Dickens rarely describes older
 epochs, he is interested in his own times and
 in all facets of life in labyrinthine London,
 which was growing almost uncontrollably in
 the 19th century. The many changes and the
 spectacular innovations that Dickens himself
 experienced are reflected in his novels: espe-
 cially the introduction of the railway and the
 electric telegraph.



Tagesseminar: Faszination London
 Samstag, 04.02.12 10.00-17.30 Uhr s. S. 58

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 anerkan-
 nten, **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*



408.00 **Französisch A1 - für die Reise**

Wochenendseminar Agnès Marie

Freitag, 11.05.12

18.15-21.30 Uhr

Samstag, 12.05.12

9.00-16.30 Uhr

37,50 €/23,10 € inkl. Unterrichtsmaterial
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.

>vhs-Treffpunkt<

408.10 **Französisch B1**

07.02.-19.06.12 Birgitt Klemp-Raske

15x dienstags

20.00-21.30 Uhr On y va! B1, Hueber-Verlag,

90,- €/54,- € ISBN 978-3-19-003354-6

>vhs-Treffpunkt< mindestens 7 Teilnehmende

408.20 **Französisch B2: conversation facile**

06.02.-11.06.12

15x montags

18.15-19.45 Uhr Agnès Marie

63,- €/37,80 € Alltagsthemen im Gespräch, Grammatikwiederholung, einfache Lektüre nach

>vhs-Treffpunkt< Absprache.

408.30 **Französisch C1: Konversation und Lektüre**

07.02.-19.06.12

15x dienstags

10.00-11.30 Uhr Agnès Marie

63,- €/37,80 € Alltagsthemen im Gespräch und Lektüre nach Absprache.

>vhs-Treffpunkt<



409.10 **Italienisch A1.2**

09.02-07.06.12 Nadia Marra

15x donnerstags

20.00-21.30 Uhr

63,- €/37,80 €

Allegro A1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L. 4
Klett-Verlag, Best.-Nr. 525 580-7

>vhs-Treffpunkt<

409.20 **Italienisch A1.4**

09.02-07.06.12 Nadia Marra

15x donnerstags

18.15-19.45 Uhr

63,- €/37,80 €

Allegro A1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L. 9
Klett-Verlag, Best.-Nr. 525 580-7

>vhs-Treffpunkt<

Bitte nutzen Sie den kostenlosen **Online-Einstufungstest** unter
www.sprachtest.de



422.00 **Spanisch A1 - für die Reise**

Wochenendseminar Leticia Lampe

Freitag, 11.05.12

18.15-21.30 Uhr

Samstag, 12.05.12

9.00-16.30 Uhr

37,50 €/23,10 € inkl.

Unterrichtsmaterial

>vhs-Treffpunkt<

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.

422.05 **Spanisch A1.1**

Bildungsurlaub Leticia Lampe

Montag, 04.06.12 bis

Freitag, 08.06.12

9.00-16.30 Uhr

120,- €/72,- €

>vhs-Treffpunkt<

Das Lehrwerk wird 10 Tage vor Kursbeginn bekannt gegeben.

mindestens 7 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

422.10 **Spanisch A1.1**

09.02.-07.06.12 Leticia Lampe

15x donnerstags

8.45-10.15 Uhr

90,- €/54,- €

>vhs-Treffpunkt<

Das Lehrwerk wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

mindestens 7 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

422.11 **Spanisch A1.1**

06.02.-11.06.12 María Gómez Salas

15x montags

18.15-19.45 Uhr

63,- €/37,80 €

>vhs-Treffpunkt<

Caminos neu A1, Lehr- und Arbeitsbuch Klett-Verlag, Best.-Nr. 514 954-0, ab L. 1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

422.12 **Spanisch A1.2**

06.02.-11.06.12 Leticia Lampe

15x montags

8.45-10.15 Uhr

63,- €/37,80 €

>vhs-Treffpunkt<

Caminos neu A1, Lehr- und Arbeitsbuch Klett-Verlag, Best.-Nr. 514 954-0, ab L. 3

422.13 **Spanisch A1.2**

06.02.-11.06.12 María Gómez Salas

15x montags

20.00-21.30 Uhr

63,- €/37,80 €

>vhs-Treffpunkt<

Caminos neu A1, Lehr- und Arbeitsbuch Klett-Verlag, Best.-Nr. 514 954-0, ab L. 4

422.14 Spanisch A1.4

06.02.-11.06.12 Mirtha Drese
15x montags
08.45-10.15 Uhr Caminos 1 NEU, Lehr- und Arbeitsbuch
Klett-Verlag, Best.-Nr. 514 906-9, ab L. 8
90,- €/54,- €
>vhs-Treffpunkt< mindestens 7 Teilnehmende

422.15 Spanisch A1.4

09.02.-07.06.12 Leticia Lampe
15x donnerstags
20.00-21.30 Uhr Caminos 1 NEU, Lehr- und Arbeitsbuch
Klett-Verlag, Best.-Nr. 514 906-9, ab L. 8
63,- €/37,80 €
>vhs-Treffpunkt<

422.21 Spanisch A2.1

07.02.-19.06.12 Dr. Gabriela Straetger
15x dienstags
18.15-19.45 Uhr Caminos 2 NEU, Lehr- und Arbeitsbuch
Klett-Verlag, Best.-Nr. 514 921-2, ab L. 6
90,- €/54,- €
>vhs-Treffpunkt< mindestens 7 Teilnehmende

422.22 Spanisch A2 - Auffrischung

09.02.-07.06.12 Leticia Lampe
15x donnerstags
10.30-12.00 Uhr Perspektiven A2, Kurs- und Übungsbuch
Cornelsen, Best.-Nr. 20068-1, ab L. 5
63,- €/37,80 €
>vhs-Treffpunkt<

422.30 Spanisch B1 - Auffrischung

06.02.-11.06.12 Leticia Lampe
15x montags
10.30-12.00 Uhr Caminos 3, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L. 10
Klett-Verlag, Best.-Nr. 514 921-2
63,- €/37,80 €
>vhs-Treffpunkt<

P

telc-Certificado de Español (B1)
Prüfungstermin und Anmeldeschluss
auf Anfrage
Prüfungsgebühr: 110,- €

422.41 Spanisch B2

09.02.-07.06.12 Leticia Lampe
15x donnerstags
18.15-19.45 Uhr Lehrbuch: Avenida, ab L. 6
Klett-Verlag, Best.-Nr. 514 960-1
90,- €/54,- €
>vhs-Treffpunkt< mindestens 7 Teilnehmende

422.42 Spanisch B2 - Konversation

06.02.-11.06.12 Dr. Gabriela Straetger
15x montags
18.00-19.30 Uhr Tratamos temas actuales, dado el caso con
nativos hispanoamericanos.
90,- €/54,- €
>vhs-Treffpunkt< mindestens 7 Teilnehmende

403.10 Dänisch A1.2

08.02.-06.06.12 Helle Faßhauer
15x mittwochs
18.15-19.45 Uhr Lehrwerk: Vi snakkes ved!, ab L. 4
63,- €/37,80 € Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber-Verlag

>vhs-Treffpunkt<

403.20 Dänisch A1.4

07.02.-19.06.12 Helle Faßhauer
15x dienstags
18.15-19.45 Uhr Lehrwerk: Vi snakkes ved!, ab L. 13
90,- €/54,- € Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber-Verlag

>vhs-Treffpunkt< mindestens 7 Teilnehmende

403.30 Dänisch B2 - Konversation

06.02.-21.05.12 Else Mikkelsen-Rech
12x montags
20.00-21.30 Uhr Vi læser stadig "Av, min arm!" med stor fornøjelse. Den bringer grammatik, som vi mente, vi havde glemt! Vi synger desuden årstidens sange.

>vhs-Treffpunkt<



419.10 Russisch A1.3

08.02.-06.06.12 Ursula Vöckler
15x mittwochs
18.00-19.30 Uhr Kljutschki 1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L. 8
90,- €/54,- € Hueber, Best.-Nr. 004471-9 & 014472-6

>vhs-Treffpunkt< mindestens 7 Teilnehmende

419.20 Russisch A2

09.02.-07.06.12 Ursula Vöckler
15x donnerstags
18.15-19.45 Uhr Kljutschki 2, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L. 3
90,- €/54,- € Hueber, Best.-Nr. 004472-6 & 014472-3

>vhs-Treffpunkt< mindestens 7 Teilnehmende

419.30 Russisch B1

06.02.-11.06.12 Ursula Vöckler
15x montags
18.00-19.30 Uhr "W Puti", Schülerbuch, ab L. 2
90,- €/54,- € Klett, Best.-Nr. 515 600-5

>vhs-Treffpunkt<

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**

Tagesseminar Hava Borgmann

Samstag, 17.03.12

9.00-16.30 Uhr

27,- €/17,40 € inkl.

Unterrichtsmaterial

>vhs-Treffpunkt<

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 A1.3**

07.02.-19.06.12 Hava Borgmann

15x dienstags

18.15-19.45 Uhr

90,- €/54,- €

>vhs-Treffpunkt<

mindestens 7 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

sprachen expo2012

Oldenburg, 3./4. Februar

Die Volkshochschul-Landesverbände im Nordverbund

laden ein zur Fortbildungstagung

„**sprachenexpo.demographie** – Lernen im Wandel“

für Kursleitende und Mitarbeiter/innen an Volkshochschulen
in der **VHS Oldenburg**.

Informationen und Anmeldung ab dem

15.09.2011 unter www.sprachenexpo.de



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.

509.01 Reden - Argumentieren - Diskutieren

Rhetorik und Kommunikation

Bildungsurlaub Gabriele-Regina Thomas

Montag, 19.03.12 bis

Freitag, 23.03.12

jeweils

09.00-16.30 Uhr

161,- €/97,- €

maximal 14 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

Anmeldeschluss:

Montag, 20.02.12

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, 24.02.12

18.00-22.00 Uhr

Samstag, 25.02.12

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.

509.03 **Geschickt kontern, spontan reagieren**

Wochenendseminar Iris Kadenbach

Freitag, 06.07.12

18.00-22.00 Uhr

Samstag, 07.07.12

9.30-17.00 Uhr

40,- €/24,40 €

maximal 15 TN

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

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!

301.02 **Stress vermeiden durch konstruktive Gesprächsführung**

Kirsten Heinrich

Wochenendseminar

Freitag, 13.04.12

17.45-21.00 Uhr,

Samstag, 14.04.12

9.30 -16.45 Uhr

42,- €

maximal 12 TN

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

"Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar" heißt es im Kleinen Prinzen. Übertragen auf Gesprächssituationen könnte man sagen: "Das Wesentliche wirkt unbewusst". In diesem Fall ist das Wesentliche die nonverbale Kommunikation - das, was die Beteiligten z. B. mit ihren Augen und ihrer Stimme tun. Das Bewusstmachen nonverbaler Muster und das Erkennen ihrer Wirkung bilden den Schwerpunkt dieses Seminars. Der Nutzen liegt in der Möglichkeit, die nonverbale Kommunikation anderer bewusst zu lesen und die eigenen Signale entsprechend der angestrebten Wirkung gezielt zu senden. Lassen Sie sich überraschen, wie effektiv und überzeugend Sie in Zukunft schwierige Situationen meistern, sich vor "Angriffen" schützen und sich respektvoll zu anderen Personen abgrenzen können.

301.00 **Kompetent dem Stress begegnen**

- Erschöpfungszustände vermeiden und Widerstandskräfte stärken

Bildungsurlaub Dagmar Kasper, Horst Polomka

Montag, 26.03.12 bis

Mittwoch, 28.03.12

9.00-16.30 Uhr

84.-€

maximal 14 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

Materialkosten in Höhe

von 15,- € werden im

Kursus erhoben.

Berufliche und/oder private Überforderung, äußerer und innerer Druck bringen viele Menschen aus dem Gleichgewicht. Dies und fehlende Ruhe führt zum Dauerstress, zu psychosomatischen Störungen und zum Burnout - dem gilt es vorzubeugen! Stress gilt zudem als (Mit-) Verursacher zahlreicher körperlicher Erkrankungen.

Der positive Umgang mit Stress lässt sich erlernen: Techniken und langfristige Strategien werden hier vermittelt, um mit Alltagsanforderungen und Belastungen besser zurechtzukommen. Mit der eigenen Energie bewusst umzugehen und die eigenen Widerstandskräfte zu aktivieren bzw. auszubauen sind Ziele dieses Bildungsurlaubes.

Nehmen Sie sich drei Tage Auszeit: In der angenehmen Atmosphäre des Eichenparks betrachten Sie den Stress mit Abstand, erfahren Wissenswertes und lernen 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.

Bitte bringen Sie Schreibutensilien, einen Imbiss für die Mittagspause sowie bequeme Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe und eine Decke mit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

301.01 **Kompetent dem Stress begegnen**

- Auffrischungsworkshop

Samstag, 09.06.12 Dagmar Kasper, Horst Polomka

9.30-16.45 Uhr

28.-€

maximal 14 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

Materialkosten in Höhe

von 6,- € werden im

Kursus erhoben.

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.

Bitte bringen Sie Schreibutensilien, einen Imbiss für die Mittagspause sowie bequeme Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikschuhe und eine Decke mit.

Vorkenntnisse sind erforderlich.

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" - Wirtschafts-senioren Hannover e.V. werden erfahrene Senioren, ehemalige Unternehmer und Führungskräfte aus Industrie, Handel und Handwerk folgende Themen behandeln:

509.04 Selbstständig machen - aber wie?

Wochenendseminar Jochen Lauenstein und Dozententeam

Freitag, 08.06.12

17.45-21.45 Uhr Wissenswertes rund um die

Samstag, 09.06.12 Existenzgründung:

9.30-17.00 Uhr

53,- €/32,20 €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

- 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

509.05 Buchhaltung und Steuern

Aufbauseminar

Jochen Lauenstein und Dozententeam

Donnerstag, 14.06.12

17.45-21.45 Uhr

21,- €/13,- €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

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 509.04.

Bitte lassen Sie sich beraten, wenn Sie Fragen zu VHS - Angeboten haben!

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

vhsConcept - Lehrgänge im vhs Regionalverbund Hannover

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 Niedersachsen 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: 08.06.2012, Info-Termin: 23.02.2012

vhs Hannover Land, Angela Pfeiffer, 05032 9819-90

Fachkraft Kleinstkindpädagogik (VHS)

Beginn: 20.02.2012

KVHS Peine, Monika Schweda, 05171 401-3242

Beginn: 13.04.2012

VHS Hildesheim, Edda Klukkert, 05066 65993

Beginn: 13.07.2012, Info-Termin: 23.02.2012

vhs Hannover Land, Angela Pfeiffer, 05032 9819-90

Beginn: 07.09.2012, Info-Termine: 21.03., 23.05. u. 18.07.2012

VHS Schaumburg, 05721 787-115

Fachkraft Inklusion (VHS)

Beginn: 22.09.2012, Info-Termin: 23.09.2012

vhs Hannover Land, Angela Pfeiffer, 05032 9819-90

Fachkraft für Sprachkompetenzförderung und Sprachentwicklung in der KiTa (VHS)

Beginn: 13./14.04.2012, Info-Termin: 19.03.2012

VHS Calenberger Land, Jutta Sprengel-Steinert, 0511 400498-14

Beginn: 24.04.2012

KVHS Peine, Monika Schweda, 05171 401-3242

Beginn: 09.11.2012, Info-Termin: 25.09.2012

vhs Hannover Land, Angela Pfeiffer, 05032 9819-90

Fachkraft Psychomotorik (VHS)

Beginn: 12.05.2012, Info-Termine: 15.03.2012

VHS Hannover, Evelyn Schmidt, 0511 168-42076

Beginn: 13.10.2012, Info-Termin: 17.04.2012

vhs Hannover Land, Angela Pfeiffer, 05032 9819-90

KiTa macht Musik - Singen und Musizieren in Kitas

Beginn: 16.11.2012, Info-Termin: 24.09.2012

vhs Hannover Land, Angela Pfeiffer, 05032 9819-90

"Wir möchten ein Kind adoptieren" Qualifizierung für Adoptiveltern

Beginn: Frühjahr 2012

KVHS Peine, Monika Schweda, 05171 401-3242

Systemische/r Familienberater/in (VHS)

Beginn: 02.03.2012, Info-Termin: 23.01.2012

vhs Hannover Land, Angela Pfeiffer, 05032 9819-90

Beginn: 08.03.2013, Info-Termin: 18.10.2012

VHS Calenberger Land, Ruth Schütte, 05041 971468

Beginn: 09.03.2012, Info-Termin: 01.02.2012

KVHS Peine, Monika Schweda, 05171 401-3242

Systemische/r Familienberater/in (VHS) - Aufbaulehrgang

Beginn: 11.03.2012

KVHS Peine, Monika Schweda, 05171 401-3242

Beginn: 16.11.2012

vhs Hannover Land, Angela Pfeiffer, 05032 9819-90

Psychologie und Beratung in Ehrenamt und Beruf (VHS)

Beginn: 11.05.2012, Info-Termine: 21.03.2012

VHS Schaumburg, Alfred Reckmann, 05721 787-115

Suchtkrankenhelfer/in (VHS)

Beginn: Herbst 2012

VHS Calenberger Land, Jutta Sprengel-Steinert, 0511 400498-14

Beginn: Herbst 2012

VHS Hannover, Birgit Robel, 0511 168-44703

in Kooperation mit VHS Hildesheim, Edda Klukkert, 05066 65993

Suchtkrankenhelfer/in (VHS)

Beginn: 14./15.04.2012

VHS Calenberger Land, Jutta Sprengel-Steinert, 0511 400498-14

in Kooperation mit VHS Hannover, Birgit Robel, 0511 168-44703

Gesundheitsberater/in (VHS)

Beginn: 14.04.2012, Info-Termin: 06.03.2012
VHS Hannover, Birgit Robel, 0511 168-44703
in Kooperation mit VHS Hildesheim, Edda Klukkert, 05066 65993
Beginn: 09.11.2012, Info-Termin: 10.10.2012
vhs Hannover Land, Angela Pfeiffer, 05032 9819-90

Mediation (VHS)

Beginn: Frühjahr 2012, Info-Termin: auf Anfrage
VHS Hildesheim, Markus Roloff, 05121 936165

Singen und Musizieren in der Grundschule

Beginn: Frühsommer 2012, Info-Termin: 22.03.2012
VHS Hildesheim, Edda Klukkert, 05066 65993
Beginn: 16.11.2012, Info-Termin: 24.09.2012
vhs Hannover Land, Angela Pfeiffer, 05032 9819-90

Pädagogische/r Mitarbeiter/in an Grundschulen (VHS)

Beginn: 16.01.2012
VHS Hildesheim, Magdalena Zerrath, 05121 9361-921
Beginn: 27.02.2012, Info-Termin: 25.01.2012
vhs Hannover Land, Reinhard Luedtke, 05031 9710-74
Beginn: 12.03.2012, Info-Termin: 27.02.2012
VHS Calenberger Land, Jutta Sprengel-Steinert, 0511 400498-14
Beginn: 14.04.2012
KVHS Peine, Monika Schweda, 05171 401-3242
Beginn: Herbst 2012
VHS Schaumburg, Alfred Reckmann, 05721 787-115

Yogalehrer/in für Kinder und Jugendliche (Grundlehrgang) (VHS)

Beginn: Herbst 2012, Info-Termin: auf Anfrage
VHS Hannover, Birgit Robel, 0511 168-44703
in Kooperation mit VHS Hildesheim, Edda Klukkert, 05066 65993

Lernentwicklungsbegleiter/in Mathematik

Beginn: Frühjahr 2012
KVHS Peine, Monika Schweda, 05171 401-3242
Lernentwicklungsbegleiter/in Deutsch
Beginn: Frühjahr 2012
KVHS Peine, Monika Schweda, 05171 401-3242
vhsConcept Hochschulzugang
Beginn: Frühjahr 2012
VHS Hildesheim, Magdalena Zerrath, 05121 9361-921

Sonstige Langzeitfortbildungen

Ausbildung zur/zum Yogalehrer/in

Beginn: 10.03.2012, Info-Termin: 28.01.2012
VHS Calenberger Land, Ruth Schütte, 05041 971468

Demenzhelfer/in gem. § 45b SGB XI

Beginn: Frühjahr 2012
VHS Hannover, Birgit Robel, 0511 168-44703

Fachkraft Inklusion

Beginn: 22.09.2012, Info-Termin: 23.02.2012
vhs Hannover Land, Angela Pfeiffer, 05032 9819-90

Heilpraktiker/in für Psychotherapie

Beginn: 15.09.2012, Info-Termin: 22.06.2012
VHS Hannover, Birgit Robel, 0511 168-44703
in Kooperation mit Bildungsverein Soziales Lernen und Kommunikation e.V., Dr. Wolfgang Niess, 0511 33879836

Lösungsorientierte systemische Beratung

Beginn: 03.02.2012
VHS Hannover, Evelyn Schmidt, 0511 168-42076
in Kooperation mit Bildungsverein Soziales Lernen und Kommunikation e.V., Dr. Udo Husmann, 0511 33879837

NLP-Practitioner-Ausbildung

Beginn: Herbst 2012
VHS Hannover, Evelyn Schmidt, 0511 168-42076

Pädagogische - I - (Inklusions) - Assistenz (VHS)

Beginn: 05./06.10.2012, Info-Termin: 17.09.2012
VHS Calenberger Land, Jutta Sprengel-Steinert, 0511 400498-14

Personenkonzentrierte Gesprächsführung

Beginn: 24.04.2012
VHS Calenberger Land, Jutta Sprengel-Steinert, 0511 400498-14

Qualifizierung in der Kindertagespflege (160 Std.)

Beginn: 07.03.2012
VHS Hildesheim, Edda Klukkert, 05066 65993
Beginn: 16./17.03.2012, Info-Termin: 27.02.2012
VHS Calenberger Land, Jutta Sprengel-Steinert, 0511 400498-14
Beginn: Frühjahr 2012
KVHS Peine, Monika Schweda, 05171 401-3242
Beginn: 08.11.2012, Info-Termin: 10.09.2012
vhs Hannover Land, Reinhard Luedtke, 05031 9710-74

Gesundheitsberater/in (VHS)

Beratung und Selbsthilfe sind Bereiche, denen im Zuge der sich abzeichnenden Veränderungen im Gesundheitswesen künftig eine verstärkte Bedeutung zukommen wird.

Dieser Lehrgang vermittelt die vielschichtigen Aspekte der Gesundheitsförderung und bezieht hierbei sowohl wissenschaftliche Ansätze als auch alternative Heilmethoden ein. Die ganzheitliche Betrachtung von "Körper - Geist - Seele" steht hierbei im Mittelpunkt.

Der zweijährige Lehrgang wendet sich an Menschen, die im sozialen bzw. pädagogischen Bereich sowie in nichtärztlichen Heilberufen tätig sind. Besonders angesprochen werden Berufsrückkehrer/innen und bereits in der Gesundheitsförderung Tätige, die ihr Wissen erweitern wollen.

Lehrgangsdaten:

Abschluss: Prüfung, Zertifikat des Landesverbandes Nds. Volkshochschulen

Dauer: November 2012 bis Herbst 2014 (450 U-Std)

Beginn: Samstag, 10.11.12

Der Unterricht findet 1x wöchentlich (mittwochs 18.00 - 21.00 Uhr) sowie 1x monatlich am Wochenende statt.

Gebühr: 1.990,- incl. Material, Prüfung u. Zertifikat

Ort: Neustadt, VZ Leinepark, Suttorfer Str. 8

VHS Hannover-Land (Veranst.-Nr. G212121)

Weitere Infos: Susanne Heinrichs Tel. 0511/7307-9704

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.

100.43 **Gitarrenkurs für Beschäftigte in Kitas**

- für Neueinsteigerinnen

*Termin wird noch
bekanntgegeben
10x abends*

*19.30-21.00 Uhr
maximal 9 TN
80,- €*

N.N
Dieser Kurs ermöglicht Erzieher/innen, anhand von bekannten - aber auch unbekannten neuen - Kinderliedern grundlegende Spieltechniken der Gitarre und musikalische Grundlagen zu erlernen.

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

Auch Klangimprovisationen sollen ausprobiert werden.

Notenkenntnisse sind wünschenswert, aber nicht erforderlich.

Instrument bitte zu Kursbeginn mitbringen.

100.44 **Gitarrenkurs für Beschäftigte in Kitas**

- Fortsetzungskurs

*Termin wird noch
bekanntgegeben
10x abends*

*19.30-21.00 Uhr
maximal 9 TN
80,- €*

N.N
Teilnehmende, die bereits Kenntnisse auf der Gitarre haben, können ihre Spieltechniken erweitern und neue Begleitformen kennen lernen. Akkordspiel, Finger-Picking sowie Spielen mit Plektron sollen zu einem farbigen Gestalten der Kinderlieder mit Gitarre führen.

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

Auch Klangimprovisationen sollen ausprobiert werden.

Notenkenntnisse sind wünschenswert, aber nicht erforderlich.

Instrument bitte zu Kursbeginn mitbringen.

100.41 **Pädagogische Arbeit mit Jungen in der Kindertages- stätte**

Freitag, 13.01.12 Ralf Brester, Jungenpädagoge

9.00-16.00 Uhr

40,80 €

maximal 16 TN

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

Die tägliche Arbeit mit Jungen stellt Pädagoginnen und Pädagogen immer wieder vor Herausforderungen.

Jungen sorgen für Aufmerksamkeit. Sie sind laut, aufgedreht, aggressiv und machen Erwachsene oft hilflos. Andere wiederum ziehen sich in sich zurück, sind still und angepasst. Aber alle wollen cool sein und 'richtige' Männer werden.

Mit welchen besonderen Problemen müssen Jungen beim Heranwachsen klar kommen? Wie gehen sie damit um?

Erläutert werden die spezifischen Schwierigkeiten, mit denen Jungen in Familie, pädagogischen Einrichtungen und Gesellschaft konfrontiert werden. Der Blick wird dabei auf überforderte und haltlose Jungen gelenkt. So wird ihr Verhalten verständlich und es wird deutlich, wie professionell Erziehende Jungen in ihrer Entwicklung fördern können.

Ziel des Seminars ist es, mit einem geschlechtbezogenen Blick auf die Jungen, die Wahrnehmung für ihre Bedürfnisse und Potentiale zu schärfen und die eigene pädagogische Praxis zu reflektieren. Dabei werden Erfahrungen und Fragen der Teilnehmenden einbezogen, so dass ein lebendiger und praxisnaher Austausch entsteht.

509.10 10 Finger „blind“ in 9 Stunden

- Tastschreiben am PC

Wochenendseminar Heidrun Pallagst

Freitag, 23.03.12

18.15-21.30 Uhr

Samstag, 24.03.12

09.00-14.00 Uhr

Sonntag, 25.03.12

09.00-14.00 Uhr

78,70 €/59,50 €

Lgh.-Pass: 40,70 €

maximal 14 TN

>vhs-Treffpunkt<

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 - Tastschreiben am PC

Freitag, 22.06.12

18.15-21.30 Uhr

Samstag, 23.06.12

09.00-14.00 Uhr

Sonntag, 24.06.12

09.00-14.00 Uhr

78,70 €/59,50 €

Lgh.-Pass: 37,50 €

maximal 14 TN

>vhs-Treffpunkt<

Heidrun Pallagst

Weitere Einzelheiten

➡ siehe Verant. Nr. 509.10

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 €**.



501.00 Grundlagen der EDV: Windows 7@Internet I

Beginn: 17.04.12 Wolfram Fabricius

11x dienstags

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.*

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"

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.

Xperten schaffen den Sprung...

Berufliche Weiterbildung mit System:
Xpert-Zertifikate bringen Sie weiter!
Jetzt an Ihrer VHS!

vhs
Die Volkshochschulen

Infos bei Ihrer VHS und unter
www.xpert-zertifikate.de

gefördert durch: EduMedia, HERT

Xpert

501.01 Praktische EDV-Anwendungen für Einsteiger

Beginn: 18.04.12 - Teil 1

6x mittwochs

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 World Wide Web
- Recherche im Internet
- Umgang mit eMails

Textverarbeitung (Word 2007)

- Textfassung und Korrektur
- Formatieren von Texten
- Arbeiten mit graphischen Elementen

Tabellenkalkulation (Excel 2007)

- Arbeiten mit Zellen
- Erstellen einfacher Formeln
- einfache Funktionen

501.02 Praktische EDV-Anwendungen für Einsteiger

Beginn: 30.05.12 - Teil 2

5x mittwochs

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

www.cobra-shop.de/vhs



SOFTWARE ZUM GUTEN KURS

Günstige Software-Angebote für vhs-Kursteilnehmer



Microsoft

Office 2010

Professional Plus

Student Select License **95,- €**

Inkl. 19 % Mwst, zzgl. Porto.

cobra GmbH • Telefon 07531/892360 • E-Mail: info@cobra-shop.de

501.03 Alltagsaufgaben am PC problemlos meistern

- Teil 1

Beginn: 16.04.12 Oliver Schlickeisen

3x montags

17.45-21.00 Uhr Schaffen Sie die Basis für Ihren optimalen Umgang mit dem Computer!

71,30 €/54,- €

Lgh.-Pass: 38,10 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

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

501.04 Alltagsaufgaben am PC problemlos meistern

- Teil 2

Beginn: 14.05.12 Oliver Schlickeisen

4x montags

17.45-21.00 Uhr Dieser Kurs ist die Fortsetzung des ersten Teils.

71,40 €/48,40 €

Lgh.-Pass: 23,80 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

➡ Inhalt siehe Verant. Nr. 501.03
Vorkenntnisse aus Teil 1 sind erforderlich.

501.05 Alltagsaufgaben am PC problemlos meistern

- Teil 3

Beginn: 18.06.12 Oliver Schlickeisen

3x montags

17.45-21.00 Uhr Dieser Kurs ist die Fortsetzung des zweiten Teils.

53,80 €/36,50 €

Lgh.-Pass: 20,60 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

➡ Inhalt siehe Verant. Nr. 501.03
Vorkenntnisse aus Teil 2 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, 501.07 und 501.10: 11,00 € wird vom Konto abgebucht
- monatlicher Beitrag für 501.08 und 501.09: 12,50 € wird vom Konto abgebucht

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.

501.09 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.

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.

501.10 VHS-Computer-Club für Seniorinnen und Senioren

Fortsetzung aus dem letzten Semester
montags, 14täglich
15.00-17.30 Uhr
maximal 12 TN

Oliver Schlickeisen
>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.



501.11 Computer im Einsatz: CD, DVD, MP-3, Audio, Video und mehr...

Beginn: 11.06.12

3x montags

18.15-21.30 Uhr

53,80 €/36,50 €

Lgh.-Pass: 20,60 €

maximal 14 TN

>vhs-Treffpunkt<



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.

501.13 Outlook 2010 im Büro

Wochenendseminar

Freitag, 29.06.12

17.45 - 21.00 Uhr

Samstag, 30.06.12

9.30-17.00 Uhr

71,30 €/54,- €

Lgh.-Pass: 38,10 €

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.

501.12 Word 2010 für Umsteiger

Wochenendseminar

Freitag, 16.03.12

17.45 - 21.00 Uhr

Samstag, 17.03.12

9.30-17.00 Uhr

71,30 €/54,- €

Lgh.-Pass: 38,10 €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

Wolfram Fabricius

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.



Eintägige Intensiv-Seminare zu Word, Excel und PowerPoint finden Sie auf Seite 125

501.14 Präsentation mit PowerPoint - I

Wochenendseminar

Freitag, 20.04.12

17.45 - 21.00 Uhr

Samstag, 21.04.12

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.

501.15 Präsentation mit PowerPoint - II

Wochenendseminar

Freitag, 15.06.12

17.45 - 21.00 Uhr

Samstag, 16.06.12

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.

501.16 Tabellenkalkulation mit Excel - I

Wochenendseminar

Freitag, 01.06.12

17.45 - 21.00 Uhr

Samstag, 02.06.12

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.

501.17 Tabellenkalkulation mit Excel - II

Wochenendseminar

Freitag, 22.06.12

17.45 - 21.00 Uhr

Samstag, 23.06.12

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.

501.18 Tabellenkalkulation mit Excel - III

Wochenendseminar

Freitag, 06.07.12

17.45 - 21.00 Uhr

Samstag, 07.07.12

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.



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.

501.19 Word 2010 - Einstieg

- Tages-Intensiv-Training

Donnerstag, 15.03.12 Wolfram Fabricius

09.30-17.00 Uhr

70,- €

maximal 10 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

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

501.20 Word 2010 - Aufbau

- Tages-Intensiv-Training

Donnerstag, 26.04.12 Wolfram Fabricius

09.30-17.00 Uhr

70,- €

maximal 10 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Teilnahme-

voraussetzungen:

Grundkenntnisse

Windows und Word

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

501.21 Word 2010 Tabellen und Serienbriefe

- Tages-Intensiv-Training

Donnerstag, 10.05.12 Wolfram Fabricius

09.30-17.00 Uhr

70,- €

maximal 10 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Teilnahme-

voraussetzungen:

Grundkenntnisse

Windows und Word

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

501.22 Excel 2010 - Einstieg

- Tages-Intensiv-Training

Donnerstag, 07.06.12 Wolfram Fabricius

09.30-17.00 Uhr

70,- €

maximal 10 TN

>Bildungszentrum Sie haben bereits EDV-Kenntnisse und möchten Excel auf den "Grund" gehen? Dann sind Sie hier genau richtig!
Eichenpark<

Teilnahme-
voraussetzungen:
Windows-
Grundkenntnisse

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

501.23 Excel 2010 - Aufbau

- Tages-Intensiv-Training

Donnerstag, 21.06.12 Wolfram Fabricius

09.30-17.00 Uhr

70,- €

maximal 10 TN

>Bildungszentrum 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.
Eichenpark<

Teilnahme-
voraussetzungen:
Excel 2007
Grundkenntnisse

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

501.24 PowerPoint 2010

- Tages-Intensiv-Training

Donnerstag, 24.05.12 Wolfram Fabricius

09.30-17.00 Uhr

70,- €

maximal 10 TN

>Bildungszentrum 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.
Eichenpark<

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!

Seminare für Frauen - abends

501.25 **Alltagsaufgaben am PC problemlos meistern**

- Teil 1 (nur für Frauen!)

Beginn: 18.04.12 Daria Bezous

3x mittwochs

17.45-21.00 Uhr

71,30 €/54,- €

Lgh.-Pass: 38,10 €

maximal 12 TN

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

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

501.26 **Alltagsaufgaben am PC problemlos meistern**

- Teil 2 (nur für Frauen!)

Beginn: 10.05.12

4x donnerstags

17.45-21.00 Uhr

71,40 €/48,40 €

Lgh.-Pass: 23,80 €

maximal 12 TN

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

Daria Bezous

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des ersten Teils.

➡ Inhalt siehe Veransth. Nr. 501.25

Vorkenntnisse aus Teil 1 sind erforderlich.

501.27 **Alltagsaufgaben am PC problemlos meistern**

- Teil 3 (nur für Frauen!)

Beginn: 14.06.12

3x donnerstags

17.45-21.00 Uhr

53,80 €/36,50 €

Lgh.-Pass: 20,60 €

maximal 12 TN

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

Daria Bezous

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des zweiten Teils.

➡ Inhalt siehe Veransth. Nr. 501.25

Vorkenntnisse aus Teil 2 sind erforderlich.



Seminare für Seniorinnen und Senioren

501.28 **PC-Schnupperseminar**

- für Seniorinnen und Senioren

Montag, 27.02.12 bis Wolfram Fabricius

Mittwoch, 29.02.12

jeweils

9.30-12.45 Uhr

54,50 €/43,90 €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

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.

501.29 **Windows 7**

- für Seniorinnen und Senioren

Montag, 12.03.12 bis Wolfram Fabricius

Mittwoch, 14.03.12

jeweils

9.30-12.45 Uhr

46,60 €/32,20 €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

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.

Dieser Kurs ist auch für Windows Vista-Nutzer geeignet.

501.30 **Textverarbeitung mit Word**

- für Seniorinnen und Senioren

Montag, 16.04.12 bis Wolfram Fabricius

Donnerstag, 19.04.12

jeweils

9.30-12.45 Uhr

58,60 €/40,70 €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

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.

501.31 **Photoshop Elements 6.0**

- Einführung in die Bildbearbeitung für Seniorinnen und Senioren

Montag, 11.06.12 bis Wolfram Fabricius

Donnerstag, 14.06.12

jeweils

9.30-12.45 Uhr

79,30 €/60,10 €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

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.

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

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.



501.32 Surfen im Internet - I

- Einführung für Seniorinnen und Senioren

Montag, 07.05.12 bis Wolfram Fabricius

Donnerstag, 10.05.12

jeweils

9.30-12.45 Uhr

81,10 €/63,20 €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

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.

501.33 Surfen im Internet - II

- für Seniorinnen und Senioren

Montag, 21.05.12 bis Wolfram Fabricius

Mittwoch, 23.05.12

jeweils

9.30-12.45 Uhr

49,20 €/35,80 €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

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.

501.63 Mein digitales Fotobuch

- Einführung für Seniorinnen und Senioren

Montag, 18.06.12 bis Wolfram Fabricius

Donnerstag, 20.06.12

jeweils

9.30-12.45 Uhr

61,80 €/42,60 €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

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!

Windows-Kenntnisse werden vorausgesetzt.

501.34 Videobearbeitung am PC

Wochenendseminar Wolfram Fabricius

Freitag, 02.03.12

17.45 - 21.00 Uhr

Samstag, 03.03.12

9.30-17.00 Uhr

76,10 €/56,90 €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

**Grundkenntnisse in der
Arbeit am Computer
werden vorausgesetzt.**

**Bitte Camcorder
und Filmmaterial
mitbringen.**

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 Kamervorrichtung) oder auf CD-ROM gespeichert werden.

Software: Adobe Premiere Elements...

...ist eine besonders leicht zu erlernende Einstiegs-Software. Alle charakteristischen Aufgaben der modernen Videobearbeitung sind in ihren einzelnen Arbeitsschritten grafisch sehr übersichtlich angeordnet.

501.35 Photoshop Elements 6.0 - Teil 1

Wochenendseminar

Freitag, 09.03.12

17.45-21.45 Uhr

Samstag, 10.03.12

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.

501.36 Photoshop Elements 6.0 - Teil 2

Wochenendseminar

Freitag, 13.04.12

17.45-21.45 Uhr

Samstag, 14.04.12

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 Farbtön

Kenntnisse aus Photoshop Elements - Teil 1 werden vorausgesetzt.

501.37 Photoshop Elements 6.0 - Teil 3

Wochenendseminar

Freitag, 11.05.12

17.45-21.45 Uhr

Samstag, 12.05.12

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.

501.38 Das Fotostudio aus dem Baumarkt

Samstag, 21.04.12 Matthias Nordmeyer
9.30-12.45 Uhr
20,- €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<
In diesem Kurs basteln wir uns aus handelsüblichen Baustrahlern und Regenschirmen ein Heimstudio. Lernen Sie neben Sicherheitsvorkehrungen den Umgang mit Dauerlicht und seinen Eigenarten. Ein Fotomodell steht für Testaufnahmen zur Verfügung. Das Modellhonorar in Höhe von 10,- € pro Teilnehmer/-in ist vor Ort zu entrichten.

Bitte mitbringen: Kamera, wenn bereits vorhanden, ebenso Laptop

501.39 Digitale SLR gekauft, und jetzt?

Samstag, 21.04.12 Matthias Nordmeyer
14.00- 17.45 Uhr
20,- €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<
Dieser Kurs richtet sich an alle analogen Umsteiger und Käufer einer digitalen Spiegelreflex Kamera. Ebenso an diejenigen, die noch eine Kamera erwerben möchten.
Was ist ein Cropfaktor, was ist Blende und Verschlusszeit und was haben diese Dinge für einen Einfluss auf mein Bild? Was kann ich wie mit meiner neuen Kamera alles machen?

Der theoretische Teil wird immer wieder durch praktische Übungen und deren Auswertung am PC ergänzt. Sie lernen die Vorzüge und Eigenarten einer digitalen Spiegelreflex Kamera kennen und diese für Ihre Interessengebiete zu nutzen.

Bitte mitbringen: Kamera, wenn bereits vorhanden, ebenso Laptop



Weitere Veranstaltungen zum Thema Fotografie finden Sie auf Seite 59

501.40 Portraitfotografie

Samstag, 05.05.12 Matthias Nordmeyer
09.30-17.00 Uhr
40,- €
maximal 12 TN
>Bildungszentrum Eichenpark<

Kaum etwas ist so individuell wie das Portrait eines Menschen. Hier lernen Sie, wie mit unterschiedlichen Licht und Aufnahmetechniken beeindruckende Ergebnisse entstehen. Sie arbeiten sowohl mit einer professionellen Studio-Blitzanlage, als auch mit einem handelsüblichen Kompaktblitz und vielen, verblüffend einfachen Hilfsmitteln.

Für die Aufnahmen steht ein Fotomodell zur Verfügung. Ein Modellhonorar von 15,- € pro Teilnehmer/-in ist vor Ort zu entrichten.

Bitte mitbringen: Kamera, wenn bereits vorhanden, ebenso Laptop

501.41 Produktfotografie - nicht nur für eBay

Samstag, 23.06.12 Matthias Nordmeyer
9.30-12.45 Uhr
20,- €
maximal 12 TN
>Bildungszentrum Eichenpark<



Die Kenntnisse eignen sich aber nicht nur für Ebay Online Auktionen, sondern auch für die Erstellung eines Online Shops oder zur Erstellung eines Bildarchivs für die Versicherung (z.B. für Schmuck).

Auch hier wird wieder mit verblüffend einfachen Mitteln gearbeitet, lediglich eine SLR Digitalkamera ist notwendig.

Bitte mitbringen: Kamera, wenn bereits vorhanden, ebenso Laptop.

501.42 „The Gimp“ - Teil 1

- Bildbearbeitung light?

Wochenendseminar
Freitag, 11.05.12

17.45-21.00 Uhr

Samstag, 12. 05.12

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.

501.43 „The Gimp“ - Teil 2

- Bildbearbeitung light?

Wochenendseminar
Freitag, 13.07.12

17.45-21.00 Uhr

Samstag, 14. 07.12

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.

501.44 „The Gimp“ intensiv

- Bildbearbeitung light?

Bildungsurlaub

Rolf Thomas Tita

Montag, 02.07.12 bis

Freitag, 06.07.12

jeweils

9.30-17.00 Uhr

149,90 €/109,90 €

Lgh.-Pass: 59,90 €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

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 aber läuft sie auch unter Windows stabil.

In dieser Woche werden wir uns intensiv mit der etwas anderen Bedienungsoberfläche und den Funktionen des Programms (Vers. 2.6) auseinandersetzen.

Sie erhalten eine CD mit Aufgaben und der im Kurs benutzten Version für zu Hause.

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

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!

Abendseminare / Workshops

501.45 **Makrofotografie**

nicht nur mit der digitalen Kompaktkamera

Workshop Rolf-Thomas Tita

*Dienstag, 08.05.12
17.45-21.45 Uhr
23,- €/15,80 €
maximal 12 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

*EDV-Grundkenntnisse
sind erforderlich.*

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. Auch Besitzer einer digitalen Spiegelreflexkamera sind willkommen.

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.

501.47 **Focus stacking - besonders für Makrofotos**

Workshop Rolf-Thomas Tita

*Dienstag, 15.05.12
17.45-21.45 Uhr
23,- €/15,80 €
maximal 12 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

Besonders in der Makrofotografie kämpfen wir mit dem Problem der nur noch geringen Schärfentiefe. Selbst durch Abblenden kann der scharfe Bereich nur begrenzt vergrößert werden. Der englische Begriff Focus stacking, wörtlich übersetzt "Fokus stapeln", beschreibt eine Kombination aus fotografischer Aufnahme- und elektronischer Bildbearbeitungstechnik. Es werden eine Reihe von Aufnahmen mit leicht abweichenden Schärfenebenen erstellt, die dann mit spezialisierter Software zu einem Foto mit größerer Schärfentiefe zusammengefügt werden. Programme sind z.B. Helicon Fokus oder Combine ZM/ZP.

EDV-Grundkenntnisse sind erforderlich.

501.46 **RAW-Dateien - die wenig genutzte Chance**

Workshop Rolf-Thomas Tita

*Dienstag, 12.06.12
17.45-21.45 Uhr
23,- €/15,80 €
maximal 12 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

*EDV-Grundkenntnisse
sind erforderlich.*



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 einzuschätzen lernen.



501.48 **Dynamic Range Increase**

Ausweg zur Erhöhung des Dynamikumfangs

Workshop Rolf-Thomas Tita

*Dienstag, 19.06.12
17.45-21.45 Uhr
23,- €/15,80 €
maximal 12 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

*EDV-Grundkenntnisse
sind erforderlich.*



Machen Sie im Sommer ein Foto aus einem Zimmer heraus, müssen Sie sich meistens entscheiden, ob das Innere des Zimmers richtig belichtet oder ob es die Situation draußen sein soll. Beides schafft die Kamera in vielen Fällen nicht. Sie können hier nun entweder zwei oder drei Fotos machen und die jeweils richtig belichteten Teile zu einem abschließenden Bild zusammen kopieren, oder Sie setzen eine Software wie z.B. Photomatrix Pro ein, die automatisch eine Serie von Bildern zu einem Bild mit höherem Dynamikumfang zusammen setzt. Sie haben dann sogar auch die Möglichkeit, künstlerische Verfremdungen vorzunehmen.

Bitte mitbringen: Kamera (DSLR oder Bridgekamera mit der Möglichkeit von Reihenaufnahmen mit unterschiedlichen Belichtungseinstellungen) und - soweit vorhanden - ein passendes Stativ.

501.62 **Stromkosten, Haushaltsbuch & Co mit Excel 2010**

Workshop Wolfram Fabricius

*Samstag, 09.06.12
9.30-17.00 Uhr
53,10 €/41,60 €
maximal 12 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

*EDV-Grundkenntnisse
und Kenntnisse in Win-
dows sind erforderlich.*



In diesem eintägigen Seminar werden mit Hilfe von vielen praktischen Beispielen die Grundlagen von Excel 2010 vermittelt. Es wird unter anderem eine Tabelle gestaltet, die es Ihnen ermöglicht, die Tarife der unterschiedlichen Stromanbieter zu vergleichen. Außerdem wird ein Haushaltsbuch mit vielen Auswertungsmöglichkeiten erstellt. Am Beispiel einer Wetterdatenauswertung lernen Sie die unterschiedlichen Diagrammfunktionen von Excel kennen. Nach dem Ende des Kurses werden Sie außerdem in der Lage sein mit Hilfe einer Excel-Tabelle zu ermitteln, wie ein Sparguthaben sich über die Jahre verzinst und wie der Tilgungsplan eines Kredites aussieht.

501.64 **DSL, VoIP & WLAN**

Workshop Wolfram Fabricius

*Samstag, 25.02.12
9.30-17.00 Uhr
32,40 €/23,80 €
maximal 12 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

Hacker greifen WLANs an - Voiper sparen Geld - DSL ist teuer und lohnt sich nicht für mich. Stimmen solche Aussagen? Welche Angebote gibt es im Bereich DSL und was ist eigentlich VoIP? Wie kann ich mein Funknetz (WLAN) so absichern, dass es vor Eindringlingen geschützt ist?

Dieses Seminar beschäftigt sich ausführlich mit allen Fragen zum Thema DSL, Internet-Telefonie (VoIP) und WLAN. Neben einer Übersicht über die unterschiedlichen DSL-Anbieter und den damit verbundenen Kosten gibt es umfangreiche Informationen zum Thema moderne Telefonie und zum Schutz von privaten Funknetzen.

Während des Kurses wird ein Funknetzwerk komplett installiert und eingerichtet, inklusive des Zugriffs auf andere Rechner und auf einen Funkrouter. Mit Hilfe praktischer Beispiele werden Wege gezeigt, die ein fremdes Eindringen in ein WLAN ermöglichen sowie die entsprechenden Gegenmaßnahmen vorgestellt.

Das Seminar richtet sich an alle, die bereits erste Erfahrungen mit dem Internet und seinen Diensten gemacht haben.

501.49 **Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop**

- Einführung

Wochenendseminar Detlef Uhte

Samstag, 14.04.12

9.30-17.00 Uhr

Sonntag, 15.04.12

9.30-17.00 Uhr

95,30 €/69,70 €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

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.



Photoshop Workshops

Die beiden folgenden Veranstaltungen sind für Menschen mit Vorerfahrungen in Photoshop (Elements) oder anderen Programmen zur digitalen Bildbearbeitung gedacht.

501.50 **Schwarz-Weiß oder Farbe**

Detlef Uhte

Workshop

Samstag, 30.06.12

9.30-17.00 Uhr

39,40 €/26,60 €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

In diesem Workshop wollen wir uns mit den Möglichkeiten der Bildeinstellungen und -korrekturen beschäftigen. Zunächst gedacht, schlechtes oder mäßiges Ausgangsmaterial aufzuwerten, lassen sich diese Dialoge auch zur kreativen Bildgestaltung verwenden. Viele Bildeffekte basieren auf einigen wenigen Einstellungen und Techniken, die immer wieder neu variiert und kombiniert werden.

Themen:

- Licht und Schatten optimal verwenden (Tonwertkorrektur und Gradationskurve)
- Farbspiele (Farbton / Sättigung und selektive Farbkorrektur)
- Korrekturen mit Einstellungsebenen

An verschiedenen Bildbeispielen (gerne auch eigenes Material) erproben wir die Dialoge der Bildoptimierung.



501.50A **Collagen und Montagen**

Workshop

Detlef Uhte

Sonntag, 01.07.12

9.30-17.00 Uhr

39,40 €/26,60 €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

Es stimmt: Mit Photoshop lassen sich Bilder optimieren.

Allerdings beschränken sich die Möglichkeiten nicht auf die Korrektur - es lassen sich vollständig neue Bilder (Realitäten) zusammenmontieren. Je nach Einsatzzweck auch so, dass das Ergebnis nicht als Montage erkennbar ist. Ausgangspunkt hierfür sind natürlich passende Photos, Kreativität aber auch die Ebenentechnik in Photoshop.

Themen:

- Ebenen als Bilderstapel
- Ebenenmasken und Fülloptionen
- Freistellen von Bildelementen





501.51 Facebook, Bloggen, Twittern?

Vortrag Detlef Uhte
Freitag, 13.04.11
19.00-20.30 Uhr
6,- €
maximal 30 TN

>vhs-Treffpunkt<

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, Joomla...)
- Shop Systeme (xtc-modified...)
- Mobile Web (Smartphone, Tablet PC...)
- etc.

Bitte melden Sie sich telefonisch unter 0511.7307 9715 an!

501.52 Web-Design

Bildungsurlaub
Montag, 11.06.12 bis
Freitag, 15.06.12
jeweils
9.30-17.00 Uhr
158,- €/110,20 €
Lgh.-Pass: 48,- €
maximal 12 TN

>**Bildungszentrum**
Eichenpark<

Anmeldeschluss:
Montag, 14.05.12

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.

501.53 Internetseitengestaltung mit Dreamweaver

Wochenendseminar
Samstag, 16.06.12
9.30-17.00 Uhr
Sonntag, 17.06.12
9.30-17.00 Uhr
111,30 €/79,30 €
maximal 12 TN

>**Bildungszentrum**
Eichenpark<

HTML-Kenntnisse
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.

501.54 **Typo 3**

Samstag, 21.04.12 Detlef Uhte

09.30-17.00 Uhr

47,40 €/31,40 €

maximal 12 TN

**>Bildungszentrum
Eichenpark<**

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.



501.55 **Internet für Smartphone, iPad & Co.**

Sonntag, 22.04.12 Detlef Uhte

09.30-17.00 Uhr

47,40 €/31,40 €

maximal 12 TN

**>Bildungszentrum
Eichenpark<**

Die Anforderungen an Internetprojekte sind durch die immer weitere Verbreitung von Smartphone und Tablet PC gestiegen. Monitorgrößen variieren 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.

501.56 MS-Office für Einstelger

Bildungsurlaub Wolfram Fabricius

Montag, 02.07.12 bis
Freitag, 06.07.12
jeweils
9.00 -16.30 Uhr
149,90 €/109,90 €
Lgh.-Pass: 59,90 €
maximal 12 TN

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.

501.57 Excel 2010

Bildungsurlaub Wolfram Fabricius

Montag, 09.07.12 bis
Freitag, 13.07.12
jeweils
9.30 -17.00 Uhr
149,90 €/109,90 €
Lgh.-Pass: 59,90 €
maximal 12 TN

Excel bietet leistungsfähige und übersichtliche Bearbeitungs- und Darstellungsmöglichkeiten für kaufmännische und statistische Daten.

>Bildungszentrum
Eichenpark<

- Anmeldeschluss:*
Montag, 11.06.12
- Erstellen einfacher Formeln
 - Einfache Funktionen (Summe, Mittelwert)
 - Formatieren von Zellen
 - Arbeiten mit größeren Tabellen (Listen)
 - Einsatz weiterführender Funktionen (Wenn, Verweis)
 - Pivottabellen
 - Autofilter und Fensteroptionen

Windows-Kenntnisse werden vorausgesetzt.

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.

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:

19.03. - 23.03.1	Reden - Argumentieren - Diskutieren Veranst. Nr. 509.01	Seite 110
26.03. - 28.03.12	Stressbewältigung Veranst. Nr. 301.00	Seite 77
04.06. - 08.06.12	Spanisch A1.1 Veranst. Nr. 422.05	Seite 106
11.06. - 15.06.12	Web-Design Veranst. Nr. 501.54	Seite 136
25.06. - 29.06.12	Englisch B1 Auffrischung Veranst. Nr. 406.50	Seite 103
02.07. - 06.07.12	Office kompakt - für Einsteiger Veranst. Nr. 501.56	Seite 138
09.07. - 13.07.12	Excel 2010 Veranst. Nr. 501.57	Seite 138



Das aktuelle Bildungsurlaubsprogramm der niedersächsischen Volkshochschulen erhalten Sie in unseren Geschäftsstellen.

Abnehmen	65	Chaosbewältigung	24	Farb- und Stilgestaltung	54	Ikebana	50
Abstraktion	48	Citrusdüfte	75	Facebook	136	Inhaltsverzeichnis	2
Achtsamkeitstraining	76	Computer-Club	122	Feldenkrais-Methode	87	Integrationskurse	99-102
Acrylmalerei	47	Computerspiele	29	Ferienkurse	34-37	Internet für Senioren	129
Älter werden	11-13	Cuisine française	67	Fit Mix	93	Italienisch	105
Adobe PhotoShop	130	Dänisch	108	Finanzbuchhalter/in	113	Italienische Küche	68
Ahnenforschung	16	Demenz	13,74	Fledermäuse	21	Japanische Küche	69
Akupunktklopfen	71	Deutsch	34,99-102	Focus stacking	132	Johnson, Uwe	41
Allgemeine Hinweise	3	Deutsch-Test für Zuwanderer	101	Fotografie	59,131	Junge VHS	34-37
Alphabetisierung	100	Dickens, Charles	104	Französisch	105	Jungensozialisation	117
Alltagsaufgaben am PC	121	Dienstagsgespräch	22	Französische Küche	67	Kinder und Computerspiele	29
Alten- und Pflegeheime	12	Digitale Fotografie	131	Frauenstammtisch	22	Kindergruppen	28,29
Anmeldung	4	Digitales Fotoalbum	129	Frisch, Max	41	Kinderkochkurs	36
Antipasti	68	DOCUMENTA	45	Frühlingsmenü	67	Kita-Fortbildungen	117
Antistresstraining	25	Donnerstagsgespräch	23	Galizien	57	Klangschalen	79
Arendt, Hannah	32	Duderstadt	55	Garten	21,58	Konzert	43
Atmung	79	Düfte	75	Gedächtnistraining	76	Klettern	37,96
Aquarellmalerei	48,49	EDV	119-138	Gesprächskreise	22,23	Klöppeln	54
Aromatherapie	75	EDV f. Frauen	127	Gesundheit	64-96	Kochen	65-69
Autogenes Training	78	EDV f. Kinder	37	GER - Kompetenzstufen	97	Kochen für Anfänger	65
Autorinnen/Autoren in		EDV f. Senioren	128,129	Gitarrenkurse f. Erzieherinnen	117	Kochen für Männer	66
Langenhagen:		Einbürgerungstest	101	Glasperlen-Schmuck	52	Kochen mit Behinderten	66
Nida-Rümelin, Julian	10	Einkommenssteuer	18	Glücklichsein	70	Kohlezeichnen	49
Franke, Konrad	12	eJunior	37	Golf	60	Kommunikation	110,111
Gsella, Thomas	14	Eltern-Kind-Gruppen	28,29	Grimms Märchen	8-10	Konflikte	111
Hürter, Tobias	24	Englisch	34,102-104	Grillen	67	Krafttraining	93
Kreutzberger, Stefan	13	Entgelt, -erlass	5	Gymnastik	89-92	Kritische Theorie	31
Scherf, Henning	11	Entspannung	77-86	Haut	73	Küche der Normandie	67
Basteln	53	Erbrecht	16,17	Haussanierung	20	Kunst	44,45
Beckenbodengymnastik	91	Ernährung	64-69	Hochbegabung	30	Kunstgeschichte	45
Begabungsförderung	30	Europ. Jahr f. aktives Altern	11	Hochsensibilität	26	Kunstverein Langenhagen	44
Behinderte	66,90	Essensvernichtung	13	Hüfte	73	Kurische Nehrung	58
Betreuungsrecht	16	Excel	124,126	Hundehaltung	19	Kurzgeschichten	41
Bildbearbeitung	130	Existenzgründung	113				
Bildungsurlaube	139	Exkursionen	54,55				
Blauer Reiter	45						
Bloggen	136						
Bodyforming	93						
Boule	60						
Bretagne	56						
Buchführung	113						
Buddhismus	33						

Lgh. Stadtgeschichte	54	Päd. MitarbeiterInnen (VHS)	3	Schlaf	24	UKW-Seefunkzeugnis	62
Lauftechnik	95	Pagodenbesuch	33	Schneeschuwandern	96	Ungarn	56
Leitbild der VHS	7	Paracelsus-Klinik	73	Schneidern	53		
Lesecafé	41	Pastellmalerei	48	Schreibwerkstatt	10	vegetarische Küche	66
Lesen und Schreiben	100	Patientenverfügung	16	Segeln	62,63	Veranstaltungsorte	U3
Literatur	38-41	PEKIP	28	Seidenstraße	57	vhsConcept	114,115
London	58	Pflegekinder	30	Selbstverteidigung	87	vhs-Kreativtag	46
		Pflegende Angehörige	74	Semesterauftakt	8	vhs-MitarbeiterInnen	3
Männerkochkurse	66	Pfefferminze	75	Sizilien	55	Videobearbeitung	129
Märchen	8-10	Pferde	27	Sizilianische Küche	68	Vorsorgevollmacht	16
Malerei	46-49	Philosophie	31,32	Skandinavische Küche	69		
Malta	55	Philosophie und Ökonomie	10	Slow Motion	93	Walking	94
Mathematik für Schüler	34	Photoshop Elements	130	Smoothies	72	Web 2.0	136
Meditation	79	Pilates	91,92	Spanisch	106,107	Web-Design	136
Mietrecht	19	Pizza	68	Sprachen	97-109	Wechseljahre	71
Motorbootfahren	62	Porträtzeichnen	46,47	Sprachprüfungen	98	Welttag des Buches	40
Motorradtouren + Fotos	59	Porzellanmalerei	49	Stadtgespräch	15	Wen Do	36,87
MS-Office	138	PowerPoint	36,124	Steinmalerei	50	Wirbelsäulengymnastik	89
Musik	43	Powers, Richard	40	Sterbebegeitung	74		
		Precht, Richard David	31	Stressbewältigung	76,77	Xpert	119
NaBu	21	Prog. Muskelentspannung	78	Stretching	92		
Nahrungsmittel	65			Studienreisen	55-57	Yoga	83-86
Nordic Walking	94	Qi Gong	80-83	Sushi	69		
Ökonomie	10	Raw-Fotos	133	Tabellenkalkulation	125,126		
Offenes Atelier	47	Recht	16-20	Tai Chi	80-83		
Oper	43	Religion	33	Tanz	90		
Orientalischer Tanz	90	Rhetorik	110,111	Tastschreiben	34,118		
Ostermenü	66	Rückentraining	36,87,88	Testament	17		
Outlook	123	Russisch	109	Textverarbeitung	125		
		Rhythmik	99	Tierkommunikation	27		
				Theaterspielen	42		
				Tonbearbeitung	52		
				Türkisch	110		
				Türkische Küche	69		
				Turner, William	45		
				Twitter	136		
				Typo 3	137		

Terminkalender der Einzel-, Kompakt-, Wochenendseminare und Studienfahrten

Sa, 14.01.	107.05	Leben mit Hund oder Katze	27
Fr, 20.01.	104.01	Lesung J. Nida-Rümelin	10
Sa, 21.01.	302.72	Schneeschuhwanderung im Harz	96
Do, 26.01.	107.03	Chaos im Alltag	24
Mo, 30.01.+ 740.65		Englisch-Wiederholungskurs	
Di, 31.01.			35
Mo, 30.01.+ 760.85		Mathematik-Wiederholungskurs	
Di, 31.01.			35
Sa, 04.02.	200.60	Tagesseminar Faszination London	58
Sa, 04.02.	201.00	Semesterauftakt:	
		200 Jahre Grimmsche Märchen	8
Do, 09.02.	307.13	Sushi	60
Do, 09.02.	406.55	Diavortrag Charles Dickens	104
Fr, 10.02.	110.10	Diavortrag "Seidenstraße"	57
Sa, 11.02.	205.25	Zeichnen mit Kohle	49
Sa, 11.02.	307.16	Antipasi	68
Di, 13.02.	202.10	Wiederaufnahme "Eingepäckstück"	42
Mi, 14.02.	202.11	Wiederaufnahme "Eingepäckstück"	42
Fr, 16.02.	200.00	Konzert mit Albert Mamriev	43
Sa, 18.02.	205.24	Pastellmalen	48
Sa, 18.02.	100.11	Balanceakt - Vortrag über Pferde	27
Sa, 18.02.	100.12	Balanceakt - Seminar über Pferde	27
Mo, 20.02.	307.17	orig. Ital. Pizza backen	68
Di, 21.02.	305.11	Kräuterdüfte	75
Di, 21.02.	102.01	Lesung: Henning Scherf	11
Do, 23.02.	106.40	Gesprächskreis "Hochbegabte Kinder"	50
Fr, 24.02.	404.61	Deutsch-Test für Zuwanderer	101
Fr, 24.02.	302.28	Workshop Beckenboden	91
Fr, 24.02.+ 207.12		Troja in der Musik	
Sa, 25.02.			43
Fr, 24.02.+ 205.20		Aquarellmalen	
Sa, 25.02.			49
Fr, 24.02.- 205.29		Moderne Porzellanmalerei	
So, 26.02.			49
Fr, 24.02.+ 509.02		Selbstsicher auftreten	
Sa, 25.02.			110
Sa, 25.02.	301.25	Qi Gong für den Frühling	80

Sa, 25.02.	501.64	DSL, VoIP & Wlan	134
Mo, 27.02.	204.07	Diavortrag: William Turner	45
Di, 28.02+.	105.07	Rechte als Vermieter	
Di, 06.03.			19
Mi, 29.02.	201.01	Musikalische Lesung zu Grimms Märchen	9
Mi, 29.02.	102.02	Lesung: Gut leben im Heim	12
Do, 01.03.	307.04	Ostermenü	66
Fr, 02.03.	301.22	Klangschalen-Meditation	79
Fr, 02.03.+ 501.34		Videobearbeitung am PC	
Sa, 03.03.			129
Fr, 02.03.+ 205.12		Offenes Atelier	
Sa, 03.03.			47
Sa, 03.03.	301.03	Achtsamkeitstraining	47
Mo, 05.03.	304.01	Dr. Hobert: Schicksalsgesetze	25
Di, 06.03.	305.12	Citrusdüfte	75
Mi, 07.03.	106.09	Kinder und Computerspiele	29
Fr, 09.03.		Frauenkulturfest	10
Fr, 09.03.+ 501.35		Photoshop Elements 6.0 - 1	
Sa, 10.03.			113
Sa, 10.03.	302.60	Soweit die Füße tragen...	87
Sa, 10.03.+ 302.70		Grundkurs Familienklettern	
Sa, 17.03.			96
Mo, 12.03.	307.19	sizilianische Küche	68
Di, 13.03.	305.03	Nahrungs- oder Lebensmittel?	65
Mi, 14.03.	107.04	Vortrag Hochsensibilität	26
Mi, 14.03+ 105.08		Einkommenssteuer für Rentner	
Mi, 21.03.			18
Do, 15.03.		Stadtgespräch	15
Do, 15.03+ 105.09		Einkommenssteuer/Arbeitnehmer	
Do, 22.03.			18
Do, 15.03	114.01	Lazy Gardening	21
Do, 15.03.	303.03	Abschied nehmen	74
Do, 15.03.	501.19	Word 2010 - Einstieg	125
Fr, 16.03.	302.41	Workshop Trainingsplanung	95
Fr, 16.03.	305.06	Das Element Holz	71
Fr, 16.03.+ 107.10		Älter werden	
Sa, 17.03.			12
Fr, 16.03.+ 501.12		Word 2010 für Umsteiger	
Sa, 17.03.			123

Sa, 17.03.	212.45	Ikebana-Workshop	51
Sa, 17.03.	205.90	Bastelspaß zur Osterzeit	53
Sa, 17.03.	302.09	Feldenkrais	87
Sa, 17.03.	424.00	Türkisch für die Reise	110
Sa, 17.03.	301.42	Yoga und Massage für Paare	83
Sa, 17.03.+	201.02	Märchen-Schreibwerkstatt	
So, 18.03.			10
Di, 20.03.	105.05	Haus sanieren - Klimaschutz	20
Di, 20.03.	110.01	Englische Gartenparadiese	58
Di, 20.03.	404.71	Einbürgerungstest	100
Di, 20.03.	114.03	Vortrag Fledermäuse	21
Mi, 21.03.	107.06	Lesung: Du bist, was du schläfst	24
Do, 22.03.	106.40	Gesprächskreis "Hochbegabte Kinder"	30
Do, 22.03.	304.03	Anleitung zum Glücklichsein	70
Fr, 23.03.-	509.10	10 Finger "blind" in 9 Stunden	
So, 25.03.			118
Fr, 23.03.	301.04	Wahrnehmung des Augenblicks	79
Fr, 23.03.	107.02	Der Teufel im Märchen	9
Sa, 24.03.	205.09	Mit dem Zeichenstift auf Entdeckertour	47
Sa, 24.03.	111.13	Exkursion zur Stadtgeschichte	54
Mo, 26.03.-	730.01	Kinder-Kletterkurse	
Mi, 28.03.			37
Di, 27.03.+	730.23	Rückenfit für Kids	
Mi, 28.03.			36
Mi, 04.04.+	730.24	Selbstverteidigung für Mädchen	
Do, 05.04.			36
Di, 10.04.+	740.61	Englisch-Wiederholungskurs	
Mi, 11.04.			34
Di, 10.04.+	760.81	Mathematik-Wiederholungskurs	
Mi, 11.04.			34
Fr, 13.04.-	301.59	Fit in den Frühling mit Yoga	
Sa, 14.04.			84
Fr, 13.04.-	301.02	Konstruktive Gesprächsführung	
Sa, 14.04.			76
Fr, 13.04.-	202.00	Theaterspiel	
So, 15.04.			42
Fr, 13.04.+	501.36	Photoshop Elements 6.0 - 2	
Sa, 14.04.			130
Sa, 14.04.	109.06	Besuch in der Pagode	33

Sa, 14.04.	205.22	Abstraktes Malen	48
Sa, 14.04.	114.04	Exkursion Stadtpark und -wald	21
Sa, 14.04.+	501.49	Adobe Photoshop	
So, 15.04.			135
Mo, 16.04.	307.20	Küche des Piemont	68
Di, 17.04.	305.13	Mischwerkstatt	75
Di, 17.04.	105.06	Haus sanieren - Fördermittel	20
Mi, 18.04.	304.11	Veränderungen der Haut	73
Mi, 18.04.+	204.03	Der "blaue Reiter"	
Sa, 21.04.			45
Do, 19.04.	105.04	Rechtspflichten von Hundehaltern	19
Do, 19.04.	304.04	Klopfakupressur	71
Do, 19.04.	114.02	Schattengarten	21
Fr, 20.04.+	205.13	Malen im Freien	
Sa, 21.04.			47
Fr, 20.04.+	501.14	Präsentation mit PowerPoint - I	
Sa, 21.04.			124
Fr, 20.04.	105.01	Mein Testament	17
Fr, 20.04.	304.05	Frühjahrskur durch Entsäuerung	72
Fr, 20.04.	307.12	Franz. Frühlingküche	67
Fr, 20.04.-	305.05	Frauen in der Lebensmitte	
Sa, 21.04.			71
Fr, 20.04.-	302.60	Selbstverteidigung für Frauen	
Sa, 21.04.			87
Sa, 21.04.	111.14	Exkursion nach Hannover	54
Sa, 21.04.	501.54	Typo 3	137
Sa, 21.04.	501.39	Digitale SLR gekauft, und jetzt?	131
Sa, 21.04.	307.15	Baklava, Börek & Co	69
Sa, 21.04.	501.38	Fotostudio aus dem Baumarkt	131
So, 22.04.	501.55	Internet für Smartphone , iPad & Co	137
Mo, 23.04.	304.06	Dr. Hobert: Anti Stress Training	70
Mo, 23.04.		Welttag des Buches	40
Mi, 25.04.	304.12	Schmerzende Hüfte	73
Mi, 25.04.	307.05	Frühlingsmenü	67
Do, 26.04.	110.00	Diavortrag "Gärten der Niederlande"	58
Do, 26.04.	501.20	Word 2010 - Aufbau	125
Fr, 27.04.	404.62	Deutsch-Test für Zuwanderer	100
Fr, 27.04.+	105.02	Vorsorgevollmacht	
Fr, 04.05.			16

Do, 03.05.	305.04	Smoothie-Werkstatt	72
Sa, 28.04.	200.26	Golf-Schnupperkurs	60
Fr, 04.05.	301.24	Klangmeditation mit Farben	79
Sa, 05.05.	301.31	Streifzug durch Asien	80
Sa, 05.05.	301.26	Meditation und Atmung	79
Sa, 05.05.	200.27	Golf-Schnupperkurs	60
Sa, 05.05.+	205.30	Malen auf Stein	
Sa, 12.05.			50
Sa, 05.05.	501.40	Portraitfotografie	131
Mo, 07.05.	116.01	Lesung: Die Essensvernichter	13
Mo, 07.05.	108.01	Philosophie v. R. David Precht	31
Di, 08.05.	501.45	Makrofotografie	133
Mi, 09.05.	304.14	Altersvergesslichkeit oder Demenz?	74
Do, 10.05.	501.21	Word 2010 Tabellen, Serienbriefe	125
Fr, 11.05.+	501.42	"The Gimp" - Teil 1	
Sa, 12.05.			132
Fr, 11.05.-	302.22	Pilates Workshop	
Sa, 12.05.			91
Fr, 11.05.-	408.00	Französisch für die Reise	
Sa, 12.05.			105
Fr, 11.05.-	422.00	Spanisch für die Reise	
Sa, 12.05.			106
Fr, 11.05.+	501.37	Photoshop Elements 6.0 - 3	
Sa, 12.05.			130
Di, 15.05.	501.47	Focus stacking	133
Do, 24.05.	404.72	Einbürgerungstest	100
Do, 24.05.	501.24	PowerPoint 2010	126
Fr, 01.06.+	501.16	Tabellenkalkulation mit Excel - I	
Sa, 02.06.			124
Sa, 02.06.+	721.51	Kochen f. Kinder u. Jugendliche	
16.06.			36
Di, 05.06.	305.14	Pfefferminzöl	75
Do, 07.06.	501.22	Excel 2010 - Einstieg	126
Fr, 08.06.	301.23	Klangschalen-Meditation	79
Sa, 09.06.	301.01	Workshop: Stresskompetenz	77
Sa, 09.06.	501.62	Stromkosten, Haushaltsbuch & Co	134
Di, 12.06.	501.46	RAW-Dateien	133
Fr, 15.06.	302.42	Workshop Lauftechnik	95
Fr, 15.06.	307.11	Franz.Küche der Normandie	67
Fr, 15.06.	305.07	Das Element Feuer	71

Fr, 15.06.+	501.15	Präsentation mit PowerPoint - II	
Sa, 16.06.			124
Sa, 16.06.+	501.53	Dreamweaver	
So, 17.06.			136
Sa, 16.06.	408.50	DELTA-Prüfungen	105
Di, 19.06.	501.48	Dynamic Range Increase	134
Do, 21.06.	103.01	Lesung Gsella	14
Do, 21.06.	501.23	Excel 2010 - Aufbau	126
Fr, 22.06.	307.03	Kochen ohne Fleisch	66
Fr, 22.06.-	509.11	10 Finger "blind" in 9 Stunden	
So, 24.06.			118
Fr, 22.06.+	501.17	Tabellenkalkulation mit Excel - II	
Sa, 23.06.			124
Sa, 23.06.	307.10	Skand. Mittsommerbuffet	69
Sa, 23.06.	301.27	Qi Gong in der Natur	81
Sa, 23.06.	501.41	Produktfotografie	131
Mo, 25.06.	108.03	Philosophie H. Arendt	31
Do, 28.06.	307.06	Grillen	67
Fr, 29.06.+	501.13	Outlook 2010 im Büro	
Sa, 30.06.			123
Sa, 30.06.	301.39	Qi Gong Workshop	80
Sa, 30.06.	301.38	Tai Chi Workshop	80
Sa, 30.06.	205.91	Sommerlicher Bastelspaß	53
Sa, 30.06.	501.50	Schwarz-Weiß oder Farbe	135
So, 01.07.	501.50A	Collagen und Montagen	133
Sa, 06.07.		VHS-Kreativtag	46
Fr, 06.07.+	509.03	Geschickt kontern	
Sa, 07.07.			111
Fr, 06.07.+	501.18	Tabellenkalkulation mit Excel - III	
Sa, 07.07.			124
Fr, 13.07.+	501.43	"The Gimp" - Teil 2	
Sa, 14.07.			132
Sa, 14.07.	200.10	Fahrt nach Duderstadt	50
Do, 19.07.	404.73	Einbürgerungstest	100
Fr, 20.07	404.63	Deutsch-Test für Zuwanderer	100

- 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





VHS GOES MOBILE

*Sie haben ein Smartphone,
wir haben die richtige Internetseite;
einfach ausprobieren unter
www.vhs-langenhagen.de*

