



VHS - PROGRAMM

Herbst / Winter

V 2012










700 JAHRE | 1312 - 2012

LANGENHAGEN

bewegt

VOLKSHOCHSCHULE
Langenhagen

Veranstaltungsorte der VHS Langenhagen:

-  - **vhs-Unterrichtsräume im >Bildungszentrum Eichenpark<**
Stadtparkallee 31
-  - **vhs-Unterrichtsräume im >Pavillon im Eichenpark<**
Stadtparkallee 35
- **vhs-Unterrichtsräume im >vhs-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 Straße 91 A
- **Mehr-Generationen-Haus / Mütterzentrum**
Konrad-Adenauer-Straße 15
-  - **Rathaus**
Marktplatz 1 / Konrad-Adenauer-Straße
-  - **Robert-Koch-Realschule**
Rathenaustraße 14
- **Grundschule Godshorn**
Rährweg 20
- **Grundschule Kaltenweide**
Am Osterberg 1
- **Stadtarchiv**
Rohdehof 20
- **Tanzstudio Fun & Dance**
Am Pferdemarkt 9D
-  - **Buchhandlung C. Böhnert**
Marktplatz 5
- **Paracelsus Klinik**
Oertzeweg 24



Liebe Leserin, lieber Leser,

der Sommer hat uns mit vielfältigen Aktivitäten zum 700. Stadtjubiläum in seinen Bann gezogen. Im bevorstehenden Herbst und Winter wollen wir Sie nun dazu einladen, nach Themen und Ideen auf die Suche zu gehen, mit denen Sie sich schon immer beschäftigen wollten bzw. von denen Sie persönliche und berufliche Inspirationen erwarten.

Am 8. September starten wir mit dem Kabarettisten und Liedermacher Dieter Huthmacher, der zum 125. Geburtstag Hermann Hesses im daunstärs vorträgt, wie krisenbehaftet Hesses Entwicklung zu einem widerständigen Geist war - und weshalb die Grundaussage seines Werkes bis heute aktuell ist. Zwei Monate später, am 9. November, begrüßen wir im daunstärs erneut bekannte Gäste: Die beiden HAZ-Redakteure Imre Grimm und Uwe Janssen mit ihrem neuen, vorweihnachtlichen Programm ‚Friese, Freude, Feierkuchen‘.

Auch im weiteren Semesterverlauf werden wir namhafte Referentinnen und Referenten zu politischen, gesellschaftlichen und pädagogischen Themen bei uns haben. So wird Florian Opitz am 21. November mit "Speed - Auf der Suche nach der verlorenen Zeit" die Grenzen von Beschleunigung und Effizienz(wahn) mit uns diskutieren und Florian Ilies im Januar 2013 über das Vorkriegsjahr 1913 referieren, in dem die Weichen für die Katastrophen des 20. Jahrhunderts gestellt wurden. Gerade die Beschäftigung mit der Geschichte führt zu der dringenden Erkenntnis, dass wir junge Menschen möglichst früh mit unserer demokratischen Kultur vertraut machen und begeistern müssen. Mit dem ‚Demokratieführerschein‘ starten wir ein neues Projekt, dem wir große Resonanz wünschen - ebenfalls eine Premiere erlebt das ‚Politiker Speed Dating‘ unmittelbar vor der Landtagswahl am 20. Januar 2013.

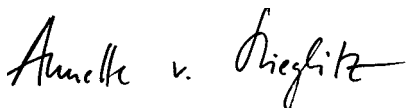
Den bewährten Kooperationen mit Lebenshilfe, Paracelsusklinik und Elisabeth-Kirchengemeinde fügen wir in diesem Semester eine weitere hinzu. Der Hospizverein Langenhagen e. V. feiert mit mehreren Veranstaltungen sein 20jähriges Jubiläum - besonders hinweisen wollen wir hierbei auf den Abend mit Daniela Tausch am 15. November, an dem wir uns mit der Endlichkeit unseres Lebens und den daraus zu ziehenden Konsequenzen beschäftigen.

Darüber hinaus erwarten Sie in allen Programmbereichen bewährte Angebote und neue Themen - insbesondere die seit Jahren nachgefragten Kurse in den Themenfeldern Kultur/Kreativität, Sprache, Kochen, Gesundheitsbildung und EDV ergänzen wir regelmäßig mit neuen Themenschwerpunkten. So z. B. in der Gesundheitsbildung mit dem Züricher Ressourcen Modell oder bei den soft skills mit einem Vorbereitungstraining für die Teilnahme an Assessment Centern. Auch neue technische Trends nehmen wir gern auf, beispielhaft hierfür mehrere Veranstaltungen zum Umgang mit Tablet-PCs / iPads.

Und weil lebenslanges Lernen in der Kindheit beginnt, freuen wir uns, mit der Jungen VHS und den Kooperationen mit unseren Schulen thematisch vielfältige Angebote für nahezu alle Altersgruppen mit Spaß und Lernerfolg anbieten zu können.

Viele Themen und Menschen warten darauf, von Ihnen in unserem Programm entdeckt zu werden - nutzen Sie die Chance, wir freuen uns auf Sie!

Ihre



Mit allen Kolleginnen und Kollegen

0 Allgemeine Hinweise

Anmeldung/Allgemeine Hinweise	Seite	4-6
Leitbild der Volkshochschule	Seite	7
Bildungsurlaube	Seite	139
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
Haus und Garten	Seite	17
Recht	Seite	19
Gesprächskreise	Seite	20
Psychologie und Pädagogik	Seite	22
Philosophie und Religion	Seite	31

Junge VHS Seite 34

2 Kunst, Kultur und Kreativität

Literatur und Theater	Seite	40
Musik	Seite	43
Kunst- und Kulturgeschichte	Seite	44
Zeichnen und Malen	Seite	46
Kreative Techniken	Seite	50
Mode und Schneidern	Seite	53
Diavorträge und Exkursionen	Seite	56
Fotografie	Seite	55
Studienfahrten, Studienreisen	Seite	57
Golf, Segeln	Seite	58

3 Gesundheit, Entspannung und Bewegung

Ernährung	Seite	61
Gesundheit, Heilverfahren	Seite	68
Entspannung, Körpererfahrung	Seite	73
Bewegung, Tanz	Seite	80

4 Sprache, Land und Leute

Europäischer Referenzrahmen	Seite	94
Sprachprüfungen	Seite	95
Integrationskurse	Seite	97
Deutsch	Seite	97
Englisch	Seite	99
Französisch	Seite	104
Italienisch	Seite	104
Spanisch	Seite	105
Weitere Sprachen	Seite	107

5 Arbeit, Beruf und Wirtschaft

Kommunikation und Rhetorik	Seite	109
Organisation und Management	Seite	110
vhs Concept	Seite	114
Weiterbildung für KITAS	Seite	116
Tast schreiben am PC	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
	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 Geschäfts-
stelle im >vhs-Treffpunkt< geschlossen.**

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

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

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

- Beratungstermine Sprachen siehe Seite 96,
- Sprachprüfungen siehe Seite 95

Anmeldungen sind ab sofort möglich!

1

2

3

4

5

0

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

Teilnahmeentgelte

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 (Region-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.

Ermäßigung

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

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

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

Bei Entgelterstattung bzw. Nichteinzug gemäß Abschnitt b) wird eine Einschreibegebühr 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 organisatorischen Abwicklung und zu statistischen Zwecken erfasst. Ihre Adresse, eMail-Adresse und Telefonnummer dürfen für künftige Semester gespeichert bleiben. Diese Einwilligung können Sie mit Wirkung für die Zukunft jederzeit **schriftlich** widerrufen.

Alle Kursunterlagen werden gem. Datenschutzrichtlinien nach fünf Jahren vernichtet.

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

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

Datenerfassung/ Datenschutz

Absage von Veranstaltungen

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 behandeln,
- 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:

23.07.12 - 31.08.12	Sommerferien
03.10.12	Tag der dt. Einheit
22.10.12 - 02.11.12	Herbstferien
24.12.12 + 04.01.13	Weihnachtsferien
31.01.13 + 01.02.13	Halbjahresferien

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

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

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

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

Semesterauftakt:

201.00 **Hermann Hesse zum 125. Geburtstag: Nur ein Dichter wollt' ich werden**

Semesterauftakt *Dieter Huthmacher*
Samstag, 08.09.12

19.00 Uhr
8,- €

>daunstär<

In seinen "Biographischen Notizen" von 1925 schreibt Hermann Hesse: "Von meinem dreizehnten Jahr an war mir klar: dass ich entweder ein Dichter oder gar nichts werden wolle. (...) Ein Dichter werden zu wollen, war aber eine Lächerlichkeit und Schande, wie ich bald erfuhr."

So endete die Kindheit Hermann Hesses, und eine Zeit innerer Nöte und Kämpfe begann. Ein Jahrzehnt dauerte es, bis sich Hesse freigekämpft hatte. Den Etappen dieser Kämpfe, die er führte, um seinen "Eigensinn" zu entwickeln und Dichter zu werden, spürt Dieter Huthmacher in seinen Liedern einfühlsam nach.

Dieter Huthmacher, geb. 1947 in Pforzheim, ist Grafiker, Maler und Karikaturist. Seit 1970 tritt er darüber hinaus als Kabarettist und Liedermacher auf. Kostproben seiner vielfältigen Programme hat er in zahlreichen Rundfunk- und Fernsehaufzeichnungen, Schallplatten und CDs gegeben.



**103.01 Thomas Gsella:
Komische Deutsche**

Satirische Lesung - in Zusammenarbeit mit der
Montag, 15.10.12 Buchhandlung Böhnert

19.30 Uhr
8,- €

>Buchhandlung
C. Böhnert<

In seinem neuen Buch "Komische Deutsche" nimmt Thomas Gsella bekannte wie unbekanntere 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.



101.01 Janssen & Grimm live:

**Friese, Freude,
Weihnachtskuchen!**

Musikalische Lesung

Freitag, 09.11.12

19.00 Uhr

9,- €

>daunstär<

Egal, ob Pampelmuse, Strampelmuse, Hampelmuse, Trampelmuse oder Mimuse - Hauptsache Muse! Denn wenn die ordentlich küsst, dann gibt's was auf die Ohren - und zwar was Lustiges!

Die HAZ-Kolumnisten Uwe Janssen und Imre Grimm, seit Jahren regelmäßige daunstär-Wortakrobaten, laden zum Lachen in den Keller - mit ihrem vorweihnachtlichen Programm "Friese, Freude, Weihnachtskuchen!", natürlich rundherum aufgefrischt, ganz nach dem Motto: Spaß und Gags auf allen Decks. Aktuelles aus aller Welt. Verdrehtes aus Raum und Zeit.

Dazu viel Musik und wichtige Fragen:
- Was wiegt eigentlich das Internet?
- War Dörte Becker wirklich Hamburgs berühmteste Piratin?
- Und ist Hannover die "Perle der Nation"?
Schräg, schnell und schokoladig.

Wir sehen uns!

100.10 Gespräch mit dem Autor Florian Opitz über

"Speed - Auf der Suche nach der verlorenen Zeit"

Lesung
Mittwoch, 21.11.12
19.00 Uhr
8,- €

>vhs-Treffpunkt<

Haben wir die Grenzen von Beschleunigung und Effizienz schon erreicht? Was kommt dann? Die Technik, die seit der Erfindung der Dampfmaschine suggeriert hat, uns ein immer bequemerer und genussreicheres Leben zu verschaffen, ist dabei, uns zu versklaven. Mit dem Takt, den globale Informationsübermittlung in Echtzeit über Handy, Blackberry und iPhone vorgibt, haben Menschen kaum noch die Chance mitzukommen.

Wer treibt dieses Hamsterrad an, in dem wir alle leben? Und wo ist all die Zeit geblieben, die wir in den letzten Jahrzehnten durch immer ausgeklügeltere Technologien, Synergieeffekte und Effizienzmodelle gespart

haben? Woher kommt dieser ständige Drang nach Beschleunigung überhaupt? Florian Opitz befragt und beobachtet Menschen, die sich, jeder auf seine Weise, mit dem rasenden Takt unseres Lebens arrangieren: eine Unternehmensberaterin, einen Informationsbroker, eine Krankenschwester, eine Pilotin, einen Burnout-Arzt, eine Bergbauernfamilie und viele mehr. So zeichnet er ein eindringliches Bild von den Hoffnungen und der Hilflosigkeit unserer Gesellschaft, etwas Sinnvolles aus der kostbaren Lebenszeit zu machen.

Florian Opitz ist Autor und Journalist. Nach dem Studium der Geschichte, Psychologie sowie englischer Literaturwissenschaft arbeitet er seit 1998 als Regisseur für verschiedene Fernsehsender in Deutschland und Europa. Mit dem Dokumentarfilm "Der große Ausverkauf" (2006) gab Opitz sein Kinodebüt als Regisseur und wurde dafür 2009 mit dem Adolf-Grimme-Preis ausgezeichnet. Der Film zum Buch kommt im September in die Kinos.



101.02 Florian Illies stellt sein neues Buch vor:

1913 - Der Sommer des Jahrhunderts

angefragt für
Januar 2013

- In Zusammenarbeit mit der Buchhandlung
C. Böhnert

Der genaue Termin
wird über die Presse
bekanntgegeben.

Es ist die Geschichte eines ungeheuren Jahres, das ein ganzes Jahrhundert prägt: 1913 ist das Jahr, in dem unsere Gegenwart beginnt. In Literatur, Kunst und Musik werden die Extreme ausgereizt, als gäbe es kein Morgen. Zwischen Paris und Moskau, zwischen London, Berlin und Venedig begegnen wir zahllosen Künstlern, deren Schaffen unsere Welt auf Dauer prägte: Proust sucht nach der verlorenen Zeit. Benn liebt Laskerschüler. Rilke trinkt mit Freud. Kirchner gibt der modernen Metropole ein Gesicht. Stravinsky feiert das Frühlingsopfer - und in München stellt ein österreichischer Postkartenmaler namens Adolf Hitler seine biedereren Stadtansichten aus... Es ist ein Jahr, in dem alles möglich scheint. Und doch wohnt dem gleißenden Anfang das Ahnen des Zerfalls inne.



Der Autor lässt dieses eine Jahr, einen Moment höchster Blüte und zugleich ein Hochamt des Untergangs, in einem grandiosen Panorama lebendig werden.

Florian Illies, Jahrgang 1971, studierte Kunstgeschichte und übernahm bereits Ende der Neunziger Jahre die Berliner Seiten der FAZ und später das Feuilleton der Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung. Er war Mitbegründer der Kunstzeitschrift Monopol, seit 2008 ist er Ressortleiter bei der ZEIT. 2011 wurde Illies Gesellschafter des Berliner Auktionshauses "Villa Griesebach". Seine Bücher (u. a. "Generation Golf") fanden eine große Leserschaft und wurden bereits über eine Million Mal verkauft.

102.00

Demokratieführerschein

In Langenhagen passiert zu wenig für Jugendliche?
 Es gibt kaum Orte zum Skaten oder Biken, zum Feiern oder zum Musikmachen?
 Du hast das Gefühl, dass die Politiker "da oben" nur ihr eigenes Ding machen?
 Du würdest gerne etwas in Langenhagen bewegen oder verändern?
 Dann ist der "Demokratieführerschein" genau das Richtige für dich:
 Du lernst, wie man das Leben in Langenhagen verbessern kann.
 Wie Kommunalpolitik funktioniert. Was man wissen und tun muss,
 um eigene Interessen zu vertreten. Alle können mitmischen - Du auch!
 In Zusammenarbeit mit Langenhagener Schulen will die VHS Jugendliche
 von 14-18 Jahren zu (kommunal-)politischem Engagement motivieren.



Weitere Infos:

Bernd Blauert-Segna; Tel. 0511.7307.9708; blauert@vhs-langenhagen.de



102.10

Auf Du und Du mit der Politik ... - "Politiker Speed Dating"

Am 20.1.2013 wird in Niedersachsen ein neuer Landtag gewählt. Von insgesamt fast 40 000 Langenhagener Wahlberechtigten können rund 2400 erstmals an einer Landtagswahl teilnehmen. Allerdings ist völlig unklar, wie hoch die Wahlbeteiligung tatsächlich sein wird. Von 2003 bis 2008 stieg der Zahl der Nichtwähler/innen von 32,5% auf über 44% und lag damit noch über dem Landesdurchschnitt.



Die Gründe für eine Nichtbeteiligung an der Landtagswahl waren und sind sicherlich ganz unterschiedlich. In jedem Fall ist die hohe Wahlabstienenz von 2008 ein Alarmzeichen. Um einem weiteren Negativ-Trend entgegen zu wirken, möchte die Volkshochschule mit dem von der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung konzipierten "Politiker-Speed Dating" im Vorfeld der Landtagswahl möglichst viele Langenhagener/innen mit "ihren" Landtagsabgeordneten ins Gespräch bringen.

Ort und Zeitpunkt des Speed Datings werden über die Presse bekannt gegeben oder können ab Dezember bei der VHS unter 0511.7307-9708 bzw. blauert@vhs-langenhagen.de erfragt werden.

In Zusammenarbeit mit der



Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung





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 Sechzigjährigen 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 Sven Kuntze stellt sein Buch vor:

Lesung und Gespräch
Mittwoch, 07.11.12

20.15 Uhr
9,-€

Altern wie ein Gentleman - zwischen Müßiggang und Engagement

>Buchhandlung
C. Böhnert<

Was bestimmt unser Leben?

Warum unterwerfen wir uns, solange wir berufstätig sind, bedingungslos dem protestantischen Arbeitsethos und vernachlässigen unsere sozialen Beziehungen und die eigenen Ideale?



Anlässlich seines Ausscheidens aus einem vollgepackten Arbeitsleben im Jahr 2007 zieht Sven Kuntze in seinem Buch Bilanz und fragt, worauf es im Leben wirklich ankommt: Er singt das Loblied der Gelassenheit, des Müßiggangs und der erlernbaren Kunst, in der Gegenwart zu leben.



Gleichzeitig ermahnt er uns, sich Zeit nicht nur für sich selbst, sondern auch für andere zu nehmen - auch im Sinne eines sozialen und ehrenamtlichen Engagements.

Sven Kuntze war Journalist und Fernsehmoderator. Nach seiner Tätigkeit in Bonn, New York und Washington wurde er bekannt durch das ARD Morgenmagazin und als Hauptstadtkorrespondent in Berlin.

305.00 **Ganzheitliches Gedächtnistraining**

- zum Kennenlernen

Beginn: 21.09.12 Annette Bochynek-Friske

2x freitags

17.45-21.00 Uhr Werden Sie vom Gehirnbesitzer zum Gehirnbenutzer!

21,60 €

maximal 14 TN Lernen Sie die Methoden und Möglichkeiten des ganzheitlichen Gedächtnistrainings

>Bildungszentrum Eichenpark<

schätzen: vorgestellt werden 12 Trainingsziele (vom "Assoziativen Denken" bis zu "Zusammenhängen"), die Sie für sich nutzen können. Geist, Seele und Körper werden gleichermaßen angeregt, Anstrengendes und Entspannendes folgen im Wechsel - so wird unser Gehirn bestmöglich genutzt!

Bitte bringen Sie Schreibzeug mit.

305.03 **Gewonnene Lebensjahre freudvoll und gesund genießen!**

Donnerstag, 11.10.12 Sigrid Fahrenbach

19.30-21.45 Uhr

9,- €

maximal 25 TN

>vhs-Treffpunkt<

Die jetzige Generation 50+ kann als erste in der Menschheitsgeschichte davon ausgehen, durchschnittlich 80 Jahre (und länger) zu leben. So gibt es mit Eintritt in das Rentenalter noch einen beachtlichen Lebensabschnitt, den bewusst zu planen und zu gestalten sich lohnt. Und damit zu beginnen, ist es nie zu früh.

Im Mittelpunkt dieses Vortrags steht daher, die spezifischen Möglichkeiten und sinnvollen Aufgaben für diese Lebensphase herauszuarbeiten. Dabei werden die Aspekte Stärkung der Daseinsfreude, Gesundheit und Verbindung mit anderen näher beleuchtet und erfahrbar gemacht.

305.04 **Frauen in der Lebensmittelte**

Wochenendseminar Ursula Haber

Freitag, 16.11.12

18.15-21.30 Uhr

Samstag, 17.11.12

10.00-15.00 Uhr

30,- €

maximal 14 TN

>vhs-Treffpunkt<

Die Lebensmittelte 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 Lebensmittelte
- Lebensmittelte 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.



WIR SIND FÜR SIE DA!

Der Hospizverein Langenhagen e. V. feiert in diesem Jahr sein zwanzigjähriges Bestehen. Aus diesem Anlass werden die folgenden Veranstaltungen, die sich mit Leben und Sterben gleichermaßen befassen, für alle Interessierten angeboten.

100.02 Märchen vom Tod und vom Leben

mit "fabula musica"

Märchenabend
Samstag, 22.09.12
20.00 Uhr
5,- €

Märchen: Sigrid Hordych,
Musik: Wolfgang Stute, Hajo Hoffmann

in Zusammenarbeit mit dem Hospizverein Langenhagen e.V.

> daunstärs <

Märchen schlagen Brücken zwischen unterschiedlichen Kulturen und Völkern, zwischen Jung und Alt, zwischen Fremdem und Vertrautem, zwischen Mensch und Natur und auch zwischen Leben und Tod.

Die Auseinandersetzung mit dem Tod fordert uns alle dazu auf, uns mit dem Leben - unserem Leben - auseinander zu setzen. Dazu gehören Fragen wie

- Was ist der Sinn meines Lebens?
- Welche Wünsche und Sehnsüchte treiben mich an?
- Wer und was ist mir wichtig?

Bei der Auswahl und Zusammenstellung der Märchen geht die Erzählerin Sigrid Hordych auf diese Fragen ein und steuert Tröstliches, Erheiterndes und Aufbauendes durch die Märchenbilder bei. Sie führt durch einen Märchenreigen, der von Armenien über Griechenland, Russland und Indien bis nach Japan reicht.

Musikalisch begleitet wird das Programm von Wolfgang Stute (Gitarre und Percussion) und Hajo Hoffmann (Mandoline und Jazzgeige).

*"Da spannt sie ihre neuen Flügel aus,
lässt sie schwingen, lässt sich los - und fliegt!
Wunderschön ist es!
ruft sie und fliegt davon in die Nacht."
(Indiomärchen aus Südamerika)*



100.01 Wege gemeinsam gehen

Renate v. Fircks, Uschi Platte,
Renilda Richter-Heumann, Margit Tobie

Info-Veranstaltung - in Zusammenarbeit mit dem Hospizverein
Donnerstag, 18.10.12 Langenhagen e. V.

20.00 Uhr
kostenfrei

>vhs-Treffpunkt<

Angehörige von Pflegebedürftigen befinden sich oft in einer schwierigen Lage, die mit starken physischen und psychischen Belastungen verbunden ist. Ob sie ihre Pflegebedürftigen mit oder ohne fremde Hilfe zu Hause pflegen oder ob ihre Angehörigen in einer Pflegeeinrichtung leben - die Situation ist in jedem Fall anstrengend und belastend.

Eine Hilfe ist es, mit anderen, die sich in einer ähnlichen Lage befinden, ins Gespräch zu kommen, miteinander zu klagen, zu weinen, zornig zu sein, zu lachen oder auch nur zu wissen: Ich bin nicht allein. Dafür bedarf es eines geschützten Raumes.

Diese Informationsveranstaltung ist initiiert von den o.g. vier Frauen des Langenhagener Hospizvereins. Sie dient dazu, einen regelmäßigen Gesprächskreis für Angehörige von Pflegebedürftigen ins Leben zu rufen. Dazu laden wir Sie herzlich ein.

Folgende Themen stehen im Mittelpunkt des Abends:

- Welche Erfahrungen bringe ich mit?
- Was bewegt mich?
- Welche Wünsche und Vorstellungen habe ich an einen Gesprächskreis?

Aus organisatorischen Gründen sind vorherige telefonische Anmeldungen erwünscht (Tel. 0511.7307 9709).

107.20 Gespräch mit der Autorin und Psychotherapeutin Dr. Daniela Tausch:

Denn jeder Tag ist kostbar!

Die Endlichkeit erfahren - intensiver Leben

Donnerstag, 15.11.12 - in Zusammenarbeit mit dem Hospizverein
19.30 Uhr Langenhagen e. V.

6,-€

>vhs-Treffpunkt<

Meistens versuchen wir den Gedanken an unsere Endlichkeit aus unserem Leben auszuklammern.



Die Referentin will dazu anregen, sich mit dem Tod auseinander zu setzen. Wenn wir uns darauf einlassen, können wir erfahren, wie - scheinbar - Selbstverständliches kostbar wird, wie sich unsere Werte und inneren Einstellungen verändern und wie sich unser Lebensgefühl intensiviert. Bis wir sagen können: "Die Auseinandersetzung mit dem Tod führt mich hin zum Leben".

Grundlage des Vortrags ist das - gemeinsam mit Lis Bickel veröffentlichte - Buch "Jeder Tag ist kostbar", in dem die Autorinnen dazu ermutigen, die hellen und die dunklen Seiten des Lebens gleichermaßen anzunehmen. Kleine Übungen für ein erfülltes Leben helfen dabei, jeden Augenblick des Lebens genießen zu lernen.

Dr. Daniela Tausch, geb.1961, Dipl.-Psychologin und Psychotherapeutin, ist zudem Autorin, Initiatorin und Leiterin des Stuttgarter Hospiz-Dienstes (1987-97). Persönliche Erfahrungen mit Krankheit, Sterben und Tod prägten die Art ihres Wirkens. Zahlreiche Artikel, Bücher, Vorträge, Rundfunk- und Fernsehsendungen machten sie auf diesem Gebiet bekannt. Seit 1997 arbeitet sie in eigener psychotherapeutischer Praxis.

Annäherungen an die Seele

Auf drei Wegen wollen wir uns in diesem Herbst der Seele nähern, und das ist selbst wie eine Reise. Im Alltagsgebrauch ist das Wort von der Seele durchaus präsent - wir lassen "die Seele baumeln" und freuen uns über "Seelenverwandtschaften". Von sehr verschiedenen Seiten erkunden wir in unseren Novemborgesprächen einen komplexen Begriff.



100.06 Die Seele in Philosophie und Kulturgeschichte

*Dienstag, 06.11.12 Prof. Dr. Günther Mensching
19.00 Uhr*

>vhs-Treffpunkt<

In der Philosophie hat der Begriff der Seele eine lange Tradition. Schon in der klassischen Philosophie bei Sokrates und Platon spielte er eine Schlüsselrolle: So hatte Platon "die Seele" mittels zweier geflügelter Rösser fliegen lassen - auf einer Reise zwischen Himmel und Erde. Wo ist ihr Zuhause? Auf der Erde in der leiblichen Wirklichkeit oder im Himmel der "reinen Gedanken"?

Später prägte der Begriff der Seele die philosophische Debatte einerseits in der Theorie des menschlichen Bewusstseins, andererseits diente er als ethisch-existentieller Begriff.

Wie hat sich der Begriff "Seele" in den vergangenen Jahrhunderten verändert? Ist er überhaupt noch aktuell? Wodurch wird er möglicherweise umschrieben oder substituiert?

An diesem Abend findet eine behutsame Annäherung an den Begriff "Seele" statt.

100.07 Spurensuche: Alltagserfahrung und die Seele

*Dienstag, 13.11.12 Ein Gespräch mit Diskussion
19.00 Uhr*

>vhs-Treffpunkt<

Der Dreiklang von Geist, Körper und Seele geht uns leicht von den Lippen. Doch was meint dies eigentlich? Es gibt eine große Sehnsucht danach, sie gemeinsam klingen zu lassen. Doch in unserer vom Tempo bestimmten Lebensweise geraten sie in Gefahr. Viele Menschen beklagen das Ungleichgewicht in der individualisierten, fordernden Gesellschaft. Beratung, lebensweltliche Erfahrung und Bildung kommen ins Gespräch und locken zur Diskussion mit

Dr. Annette von Stieglitz, Leiterin der VHS Langenhagen

Gertrud Corman-Bergau, Psychoanalytikerin, Präsidentin der Psychotherapeutenkammer Niedersachsen

*Günther Schoppa, Leiter der Lebensberatungsstelle Langenhagen
Martin Bergau, Superintendent*

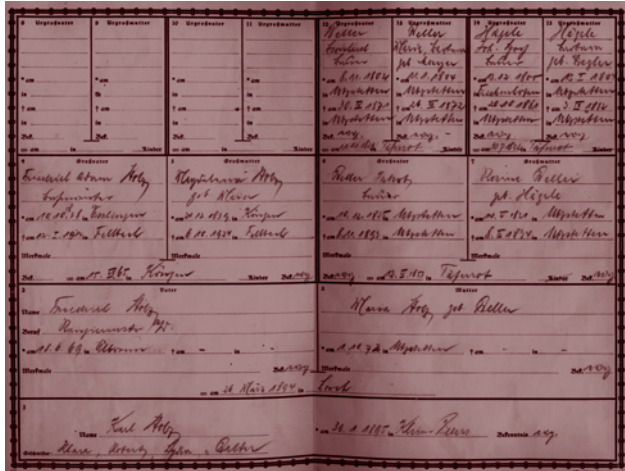
100.08 Perspektiven der Seelsorge. Fragen an ein kirchliches Handlungsfeld

Vortrag und Gespräch

*Dienstag, 27.11.12 Prof. Dr. theol. Jürgen Ziemer (Leipzig)
19.00 Uhr*

>Gemeindehaus der Elisabethkirche<

"Die Seelsorge ist Sache der Kirche." Doch damit allein ist wenig gesagt. Seelsorge ist durchaus in einem weiteren Sinne zu verstehen. In Verbindung gebracht wird Seelsorge jedoch immer mit der Vorstellung, in ihr ereigne sich etwas, das tiefer leuchtet im Dickicht der Fragen, Gefühle und Konflikte. Die Seelsorge hat mit dem zu tun, was den Menschen "unbedingt angeht." (Paul Tillich). Daher gehört die Sorge für die Seele zu den Grundaufgaben im kirchlichen Handlungsfeld. Was ist Seelsorge? Lässt sie sich unterscheiden von der Beratung in Lebensfragen? Und was vermag sie aufzuschließen, damit die Seele Nahrung erhält?



101.90 Ahnenforschung

Beginn: 08.10.12 Rudolf Dietmann

8 x montags
10.00-12.30 Uhr
60,- €
maximal 15 TN

Bitte mitbringen: Kugelschreiber, Bleistift, Radiergummi und Schreibblock!

>Bildungszentrum Eichenpark<

Sie tauchen ein in die Vergangenheit Ihrer eigenen Familie, decken Ihre eigenen Wurzeln auf. Wann lebten meine Ahnen, wo und wie? Auch eventuellen Familiengeheimnissen können Sie damit auf die Spur kommen! Wem Familiensinn zu eigen ist, und wer 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 der Besuch einer genealogischen Forschungsstelle geplant. Die Teilnehmenden erhalten bei Kursbeginn eine Mappe mit Schulungsmaterial zum Selbstkostenpreis von 20,- € pro Stück.

114.01 Wächst nicht - gibt's nicht!

Donnerstag, 27.09.12 Ellen Bielert

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

>vhs-Treffpunkt<

Ob vollsonnig, schattig, trocken oder staunass - für jeden Standort gibt es die passenden Pflanzen. An diesem Abend lernen Sie ein Sortiment gartentauglicher Pflanzen kennen, das für "schwierige" Plätze im Garten geeignet ist, an denen Ihre Pflanzen bisher nicht wachsen wollten.

114.02 Lazy Gardening

Donnerstag, 18.10.12 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 und anhand vieler Bilder gezeigt, wie Gärten pflegeleicht gestaltet werden können.



IFB ///
BAUFORSCHUNG

105.06 Haus sanieren - profitieren!

Dienstag, 16.10.12 - 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 staatlichen Zuschüsse und zinsgünstigen Darlehen gibt es?
- Wie können 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.

105.05 Haus sanieren - profitieren!

Dienstag, 20.11.12 - Schwachstellen am Haus
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

Beim kostenlosen Energie-Check geben geschulte Handwerker/innen im Rahmen von "Haus sanieren - profitieren!" der Klimaschutz- und Beratungskampagne der Deutschen Bundesstiftung Umwelt (DBU) einen Überblick über den energetischen Zustand des Hauses. Das kann viele Fragen aufwerfen, wie z.B.:

- Wie entstehen hohe Energiekosten?
- Wann entsteht Schimmel?

Der Vortrag informiert über typische Schwachstellen bei Gebäuden wie Wärmebrücken, Undichtigkeiten, ineffiziente Heizungsanlagen und Möglichkeiten ihrer Behebung.

Die Teilnehmenden erhalten Gutschein-Flyer für Hausbesitzer/innen, in denen die Kampagne und ihr Ziel dargestellt werden. Der Referent informiert, wie ein kostenfreier Haus-Energie-Check durchgeführt werden kann.

105.02 **Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Nachlassabwicklung**

2x freitags Jörg Lemmer

18. und 25.01.13

18.15-20.45 Uhr

16,20 €/9,70 €

maximal 18 TN

>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.

105.01 **Mein Testament**

Freitag, 28.09.12 Björn Gertler

18.15-21.30 Uhr

10,80 €/6,50 €

maximal 15 TN

>vhs-Treffpunkt<

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:

- 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.

100.32 Auf dem Laufenden bleiben

- Gesprächsrunde am Vormittag

Beginn: 12.09.12 Unna-Eike Barisch

*vierzehntäglich
6x mittwochs*

*die weiteren Termine:
26.09., 17.10., 07.11.,
21.11. und 05.12.12*

*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.

100.34 Frauenstammtisch

- Frauen finden ihren eigenen Standpunkt

Beginn: 11.09.12 Leitung: Angelika Vogt

*vierzehntäglich
7x dienstags*

*19.00-20.30 Uhr
28,- €/16,80 €
maximal 18 TN*

>MGH Mütterzentrum<

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

11.09. - Rocío Costa Casado: Unsere Nachbarinnen in Europa - Die Spanierinnen: Wie lebten sie gestern, und welche Chancen haben sie heute zwischen Familie und Beruf?

25.09. - Maria Eilers: Eigentlich war ich immer verliebt - 17x Erotisches von Frauen und Männern erzählt

02.10. - Angelika Vogt: Dem Buddhismus begegnen - mit Führung durch die vietnamesische Pagode Vien Giac in Hannover, Zeremonie und vegetarischem Abendessen (10,- €)

16.10. - Luise Wolfram: Griechenland heute - Menschen im Schatten großer Geschichte

06.11. - Sigrid Hunold-Reime: Frauen-Krimi-Abend - Die Autorin liest aus ihrem psychologischen Krimi "Janssenhaus": Emma aus Hannover sucht ihre leibliche Mutter in Ostfriesland...

20.11. - Annette Bochynek-Friske: Erinnerungen wecken anhand eines alten Kochbuchs aus Klein-Buchholz mit Original-Zubehör und Keksrezepten zum Ausprobieren, Riechen und Schmecken

04.12. Christa Sachs: Schottland - Highlands and Islands. Multimedia-Show mit Diskussion

Ehrenamtliche Ausbildungspaten der IGS Langenhagen suchen Mitstreiter/innen

Seit Anfang 2009 helfen ehrenamtliche Ausbildungspaten aus Langenhagen Schülerinnen und Schülern 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 bitte!

Ansprechpartnerin:

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



100.31 **Dienstagsgespräch**

Beginn: 11.09.12 *Leitung: Karin Eichhof*
12x dienstags
10.00-11.30 Uhr
36,- €/21,60 €
zzgl. evtl. anfallender
Eintritts- bzw.
Fahrtkosten
>vhs-Treffpunkt<

11.09. - Klaus Körner: Prag - die goldene Stadt. Ein Gang durch die historischen Zeugen der Vergangenheit.
 Dia-Vortrag und Gespräch.
 18.09. - Dr. Ralph Ludwig: Die Bibel. Ein Buch aus vielen Büchern.
 Vortrag und Gespräch.
 25.09. - Hella Gütte: Alles Walzer - oder? Verknüpfungen von gesellschaftlichen und politischen Veränderungen mit Schwerpunkt Tanz. Vortrag mit Musikbeispielen.
 02.10. - Lorraine Reich: Unsere Nachbarn, die Engländer. Eine Insel mit Monarchie, Teekultur und Pubs.
 Powerpoint-Vortrag und Gespräch.
 09.10. - Carsten Thiele: DROBS. Arbeit einer Suchtberatungsstelle.
 Beamervortrag und Gespräch.
 16.10. - Torsten Brockmann: Abwasser in Langenhagen. Ein Blick in die unterirdischen Kanäle der Stadt. Vortrag und Gespräch.
 06.11. - Ute Kühling: Erika Mann (1905-1969). Nicht nur Tochter von Thomas Mann, sondern auch engagierte Kämpferin gegen Hitlerdeutschland. Vortrag und Gespräch.
 13.11. - Karin Hieronimus: Mit Märchen Lebensrätseln auf der Spur.
 Vortrag und Gespräch.
 20.11. - Prof. Dr. Wolfgang Menzel: Wilhelm Busch, mit Humor vorgetragen.
 Vortrag und Gespräch.
 27.11. - Christa Sachs: Apulien. Eine Reise an Italiens Stiefelabsatz. Multimediavortrag.
 04.12. - Prof. Dr. Hansjörg Küster: Gewürze. Nicht nur Vorweihnachtliches.
 Vortrag und Gespräch.
 11.12. - Dr. Carmen Putschky: Winterlandschaften in der Malerei, quer durch die Kunstgeschichte.
 Beamervortrag und Gespräch

100.33 **Donnerstagsgespräch**

Beginn: 13.09.12 *Leitung: Christine Zippel-Renger*
15x donnerstags
10.00-11.30 Uhr
49,50 €/34,- €
zzgl. anfallender
Eintritts- bzw.
Fahrtkosten
>vhs-Treffpunkt<

13.09. - Dr. Ralph Ludwig: Carl Philipp Emanuel Bach - Nicht nur der Sohn des großen Vaters. Vortrag und Gespräch
 20.09. - Jean-Jacques Sempé. Besuch im Wilhelm Busch-Museum mit Führung durch die Leitung des Museums
 27.09. - Dr. Carmen Putschky: Blumendarstellungen in der Malerei, von realistisch bis abstrakt. Beamer-Vortrag mit Gespräch
 04.10. - Silvia Müller: Dem Islam begegnen. Vortrag mit Beamer und Gespräch
 11.10. - Claudia Sajak: Wege zur Abstraktion (am Beispiel Malewitsch, Kandinsky, Klee). Vortrag mit Beamer und Gespräch
 18.10. - Burkhard Heinrich: Die Poesie der Märchen-Geschichten von Oscar Wilde, Hans Fallada und den Brüdern Grimm.
 Diavortrag und Lesung (bis 12.00 Uhr)
 08.11. - Dr. Angelika Voß: Frauen als Heilkundige - Hildegard von Bingen.
 Moderierter Vortrag mit Beamer
 15.11. - Peter Japtok: Jiddische Märchen und Geschichten. Begegnung mit einer anderen Kultur. Lesung/Vortrag und Gespräch
 22.11. - Udo Püschel: Inseltrip in Indonesien. Bilder aus einer tropischen Welt.
 Diavortrag und Gespräch
 29.11. - Gertrud Eckhardt: Besichtigung des buddhistischen Klosters und des Südostens Hannovers. Halbtagesfahrt
 06.12. - Conrad von Witzleben: Historische Marktplätze in unseren alten Städten.
 Diavortrag und Gespräch
 13.12. - Dr. Sabine Göttel: Es weihnachtet sehr. Humoristische und besinnliche Lesung mit gemeinsamem Singen
 10.01. - Dr. Wilfried Besch: Patagonien-Beschreibung eines "unbeschreiblichen" Landes. Vortrag mit Beamer und Gespräch
 17.01. - Luise Wolfram: Chile, ein Besuch am Ende der Welt im Weltgebetsland und das Engagement der Karoline Mayer.
 Vortrag mit Beamer und Gespräch
 24.01. - Peter Behnsen: Theodor Lessing, eine hannoversche Biographie.
 Lesung mit Gespräch

107.02 Die Mutter im Märchen

Beginn: 21.11.12 Irmgard Eggers

*3x mittwochs
18.15-19.45 Uhr
16,20 €/9,70 €
maximal 12 TN*

>vhs-Treffpunkt<

Wir Menschen sind als Neugeborene völlig hilflose Geschöpfe und auf unsere Mutter angewiesen.

Mit Hilfe ausgewählter Märchen aus der Sammlung der Gebrüder Grimm werden wir uns gemeinsam auf die Suche nach der Bedeutung des "mütterlichen Prinzips" - auch des Nicht-Gelings - machen.

Willkommen sind auch Teilnehmende, die nur zuhören möchten.

Verstehensweisen aus dem Menschenbild der Logotherapie (Sinntherapie nach Viktor E. Frankl) werden dabei angeboten.

107.06 Tupperparty für die Seele

Ein Wohlfühltag für Mütter - ganz ohne Brotdosen

Wochenendseminar Katharina Sieckmann

*Samstag, 17.11.12
9.30-16.30 Uhr
28,80 €/17,30 €
maximal 15 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

Beruf - Kinder - Haushalt: Es ist enorm, was Frauen jeden Tag leisten!

Sie "managen erfolgreiche Familienunternehmen" und tun 1.000 Dinge gleichzeitig, die zumeist nicht einmal bemerkt, geschweige denn wertgeschätzt werden.

Viele Frauen klagen darüber, dass sie am Ende ihrer Kraft sind und dass sie das Gefühl haben, sich selbst immer wieder aus den Augen zu verlieren. Wie kann es gelingen, als berufstätige Mutter glücklich, zufrieden und ausgeglichen zu sein?

In diesem Seminar sollen Frauen in gemüthlicher Atmosphäre durchatmen und sich nur für sich Zeit nehmen. Verwöhnrituale und Gedanken zum "Mutter sein" sollen genauso Platz finden wie konkrete Ideen und Organisationstipps für den Alltag.

107.05 "Fraktion Flickenteppich"

- Wie das Zusammenleben in Patchworkfamilien gelingen kann

Wochenendseminar Katharina Sieckmann

*Samstag, 06.10.12
9.30-16.30 Uhr
28,80 €/17,30 €
maximal 15 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

Oft werden sie auch "moderne Familien" genannt - die Familien, in denen zwei Partner mit ihren Kindern aus früheren Beziehungen zusammenleben. Wenn man sich in einen Menschen "mit Vergangenheit" verliebt, dann stellt das vor besondere Herausforderungen.

Das Leben in Patchworkfamilien ist immer eine emotionale Achterbahnfahrt: Man muss sich einordnen und unterordnen. Es dauert oft Jahre, bis man seinen Platz gefunden hat und der Weg dorthin ist gepflastert mit Ereignissen und Befindlichkeiten, auf die einen nichts und niemand vorbereitet.

Das Seminar soll Menschen ansprechen, die in einer Patchworkfamilie leben. Es bietet die Möglichkeit zum Austausch und zum Reflektieren der eigenen Position, um Rechte und Pflichten, Abgrenzung, Rangordnungen und Respekt.

Katharina Sieckmann ist Coach und Trainerin. Sie ist zum zweiten Mal verheiratet und lebt seit zehn Jahren in einer Patchworkfamilie mit drei Kindern.

107.04 Feinfühligke Menschen

- irgendwie anders und doch ganz normal

Vortrag und Gespräch Petra Müller-Lüddecke

Mittwoch, 12.09.12

18.15-20.45 Uhr

9,- €

maximal 18 TN

>vhs-Treffpunkt<

Feinfühlig, empfindsam, hochsensibel? Nach Untersuchungen der amerikanischen Psychologin Elaine Aron 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 Hochsensibel - und nun?

Beginn: 15.10.12 Petra Müller-Lüddecke

3x montags

weitere Termine:

19.11. und 17.12.12

18.15-20.45 Uhr

27,- € / 16,20 €

maximal 14 TN

>vhs-Treffpunkt<

Sie haben entdeckt, dass Sie hochsensibel sind und stellen sich nun folgende Fragen:

Wie kann ich meine persönliche Lebensbalance finden?

Wie kann ich dem Alltag mit Freude und Gelassenheit begegnen?

Wann sollte ich dem Wunsch, mich anderen anzupassen, widerstehen?

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

Bitte bringen Sie Papier, Stift und eine Schreibunterlage mit. Für Kopien wird eine geringe Umlage erhoben.

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.



107.03 Chaos im Alltag

Dienstag, 22.01.13 Daniela Angeli

18.15-21.45 Uhr

10,80 €/6,50 €

maximal 15 TN

>vhs-Treffpunkt<

Fühlen Sie sich auch manchmal wie ein Hamster im Rad?

Die Papierberge wachsen, unübersichtliche Chaoseecken nehmen zu statt ab.

Im Kleiderschrank hängt Garderobe, die Sie nie tragen, von der 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 entsprechen werden.

301.04 Der achtsame Weg zur Selbstfürsorge und zu gelingenden Beziehungen

Samstag, 12.01.13 Sigrid Fahrenbach

9.30-16.45 Uhr

24,- €

maximal 14 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Der Weg der Achtsamkeit stärkt die Akzeptanz dessen, was ist - sowohl bezogen auf uns selbst als auf andere. Auf diesem Weg lernen wir, Selbstannahme und Selbstfürsorge zu fördern sowie die Verbundenheit mit anderen Menschen zu spüren. In diesem Seminar werden die Grundelemente der Achtsamkeitspraxis erläutert und eingeübt sowie Übungen durchgeführt, um Selbstakzeptanz sowie liebevolle Verbindungen und wertschätzende Kommunikation mit anderen zu stärken.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen eine Decke, warme Socken, Getränke und Verpflegung für die Mittagspause mit.

301.07 Ressourcen aktivieren mit dem Züricher Ressourcen Modell

Dienstag u. Mittwoch, Doris Rusteberg

27. u. 28.11.12

18.00-21.15 Uhr

54,- €

maximal 14 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Bitte bringen Sie Schreibzeug mit.

Manchmal sind wir sehr motiviert, nehmen uns etwas vor und können aber das Ziel nicht erreichen. Vielleicht stolpern wir bei der Realisierung immer wieder über alte Gewohnheiten bzw. Verhaltensmuster. Oder wir können gar nicht benennen, was wir tatsächlich wollen oder was uns unzufrieden macht. Es gibt viele Gründe, die uns den Zugang zu unseren Ressourcen versperren und uns von der Erreichung unserer Ziele abhalten.

Mit den Methoden des Züricher Ressourcen Modells eröffnen wir den Zugang zu unseren Ressourcen. In diesem Seminar wird das Modell vorgestellt und Möglichkeiten gezeigt, den persönlichen Ressourcenpool zu aktivieren.

107.10 Lesung und Gespräch mit der Autorin und Hundepsychologin Maike Maja Nowak: **Wanja und die wilden Hunde**

Donnerstag, 06.12.12 - Mein Leben in fünf Jahreszeiten

19.00 Uhr

8,- €

>vhs-Treffpunkt<

Ein Mitbringen des eigenen Hundes zu

Demozwecken ist nur nach rechtzeitiger Absprache mit der

Volkshochschule möglich. Hunde mit Ängsten sind grundsätzlich ausgeschlossen.

In wunderbaren Bildern und Geschichten erzählt die Autorin in ihrem neuen Buch vom Leben in einer Welt, in der die Zeit stillzustehen scheint: Maike Maja Nowak lebte von 1991 bis 1997 abgeschnitten von der Welt, im russischen Dorf Lipowka - an ihrer Seite der wilde Hund Wanja. Nach und nach kamen weitere Hunde hinzu und Wanja führte bald ein zehnköpfiges frei lebendes Hunderudel.

Er tat dies mit einer beeindruckenden Souveränität - ein Führungsstil, den Maike Maja Nowak später in eine von Menschen handhabbare Methode überträgt. Aus diesem Grund ließ sie später die in ihrer Ausbildung als Hundetherapeutin erlernten Methoden hinter sich und fand eine ganz andere Art der Kommunikation von Mensch und Hund.

Diese selbst entwickelte Form, als Mensch mit Hunden zu agieren, demonstriert sie im zweiten Teil der Veranstaltung in einer "Hundeliveshow" mit zwei bis drei anwesenden Hunden, bei der auch Fragen beantwortet werden.



Maike Maja Nowak, vormals Sängerin und Liedermacherin, arbeitet als Mensch & Hund-Therapeutin und Therapiehundeführerin und -ausbilderin in Berlin. Sie lebt selbst mit drei Hunden und leitet das Dog-Institut, ein Zentrum für Training und Verhaltenstherapie, in das inzwischen Menschen aus aller Welt kommen.



107.12 Die Angst beim Reiten überwinden!

- Mehr Sicherheit mit dem Pferd durch gezielte Strategien und kinesiologische Übungen

Praxisseminar *Andrea Keuchel*

Montag, 08.10.12

18.15-20.45 Uhr

9,- €

maximal 14 TN

>vhs-Treffpunkt<

Wir haben Umgang mit einem sehr großen Tier, das mehr als eine halbe Tonne Lebendgewicht auf die Waage bringt. Durch die beim Pferd sehr ausgeprägten Fluchtreflexe kann es uns in gefährliche Situationen bringen - und dann greift unser wichtigster Überlebensmechanismus: die Angst. Da unser instinktives Verhalten in ähnlich erscheinenden Situationen die Führung übernimmt, werden wir die Angst in der Regel so schnell nicht wieder los.

- Wann haben wir Angst?
- Was genau löst Angst aus?
- Wie kann die Blockierung aufgelöst werden?

Mit Hilfe von kinesiologischen Übungen können Angst und emotionaler Stress gelöst werden. Wir lernen dabei, das Pferd viel genauer "zu lesen".

Erklärt wird auch, woran man beim Pferd erkennen kann, was passiert - bevor es passiert - ein Wissen, das schon seit Jahrhunderten existiert (Natural Horsemanship).

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Getränk, wenn vorhanden: Knotenhalter, Strick und Seil



107.11 Der losgelassene Reitersitz

- Besser reiten durch Bewegungstraining und Kinesiologie

Beginn: 05.11.12 *Andrea Keuchel*

4x montags

17.30 -19.00 Uhr

36,- €/21,60 €

maximal 14 TN

>Pavillon im Eichenpark<

Richtig sitzen bedeutet Gesundheit für Pferd und Reiter. Dies soll durch Übungen aus dem 6-Punkte-Programm von Eckart Meyners erreicht werden.

Um unsere Körper besser auf das komplizierte "bewegt werden" vorzubereiten, üben wir gemeinsam an vier Abenden, um mehr Beweglichkeit in Becken, Rumpf und Schultergürtel zu erlangen.

Trainiert wird zudem die Cross-Koordination. Durch kinesiologische Übungen unterstützen wir den "inneren Dialog", also die Selbstwahrnehmung und das Fühlen während des Reitens. Dadurch kann Stress im Körper abgebaut werden.

Eckart Meyners, der Begründer des 6-Punkte-Programms, lehrte an der Universität Lüneburg Bewegungs- und Gesundheitstheorie, Reitpädagogik und Kinesiologie.

Bitte mitbringen: sportliche, bequeme Kleidung, dicke Socken und ein Getränk.

107.13 Womit Reiter sich befassen müssen:

Der Pferdehuf

Vortrag *Andrea Keuchel*

Mittwoch, 10.10.12

18.15-20.45 Uhr

9,- €

maximal 15 TN

>vhs-Treffpunkt<

Der Huf des Pferdes ist von zentraler Bedeutung für seine Gesundheit. Er muss das Pferd nicht nur tragen, sondern die Stoßwirkung jedes Schrittes und Sprunges abfedern, um bleibende Schäden an den Gelenken zu verhindern.

An diesem Abend werden die Grundlagen der Pferde-Anatomie vermittelt. Außerdem werden der Hufbeinträger und die Aufgaben der einzelnen Elemente des Hufes intensiv betrachtet.

Weitere Themen: Alltagspflege des Hufes, Strahlfäule, Strahlpilz, Mauke, Hufrolle. Erklärt wird auch, wie eine gute Hufpflege den Pferdehuf gesund erhalten kann.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Getränk.

107.14 Die Hufrehe beim Pferd

- Vorbeugen, erkennen, die Genesung begleiten

Vortrag *Andrea Keuchel*

Mittwoch, 05.12.12

18.15-20.45 Uhr

9,- €

maximal 15 TN

>vhs-Treffpunkt<

Der Vortrag richtet sich an Pferdebesitzerinnen und Reiterinnen, die sich über die Erkrankung "Hufrehe" informieren möchten. Erörtert werden an diesem Abend die Anatomie des Pferdehufs sowie die verschiedenen Auslöser der "Hufrehe". Die Teilnehmenden sollen in die Lage versetzt werden, vorbeugend für ihre Tiere tätig zu werden, indem sie diese schwerwiegende Erkrankung frühzeitig erkennen und in Zusammenarbeit mit Tierarzt und Hufbearbeiter die Rehabilitationsphase überwachen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug und Getränk.



100.41 Das Asperger-Syndrom

im Kontext von Kindergarten, Schule und Familie

Dienstag, 18.09.12 *Klaus Kokemoor, Matthias Brien*

19.00 Uhr

kein Entgelt

>daunstärks<

- In Zusammenarbeit mit dem Fachbereich Jugend, Familie und Soziales der Stadt Langenhagen

Ein Kind mit Asperger-Syndrom stellt uns vor eine besondere Herausforderung: Sein Verhalten gibt uns jede Menge Rätsel auf. Wir sind aufgefordert, neue Handlungs- und Denkstrukturen zu entwickeln, um der Aufgabe der Erziehung, Bildung und Begleitung gerecht zu werden. Gerade im Hinblick auf das Thema Inklusion ist es unumgänglich, Wissen und Erfahrungen zu diesem rätselhaften Syndrom zu vermitteln.

Dabei geht es um Erfahrungen aus der praktischen Arbeit mit autistischen Kindern sowie um deren Begleitung durch ihre Eltern und durch Fachleute.

Auch persönliche Erfahrungen eines (selbst betroffenen) Referenten aus Schule, Ausbildung und Beruf fließen ein. Neue Gedanken zum Thema Autismus und Gedanken zur Inklusion werden vorgestellt.

Der Vortrag richtet sich an Erzieherinnen und Erzieher, Eltern, Lehrkräfte und alle weiteren Interessierten.

Weitere Infos: www.autismuskonzept.de



106.09 Fernsehen, Computer & Co

Donnerstag, 22.11.12 Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen

19.30 Uhr

5,- €

- ein Elternabend rund um Fragen zur Medienerziehung

>vhs-Treffpunkt< in Zusammenarbeit mit der Robert-Koch-Schule und smiley - Verein zur Förderung der Medienkompetenz e. V.

Ralf Willius

Kinder und Jugendliche hören Radio, schauen Fernsehen und nutzen zunehmend den Computer. Sie verwenden heute einen erheblichen Teil ihrer Zeit für die Nutzung von Medien, orientieren sich an ihren Medienliebblingen und bauen Medienerlebnisse in ihre Alltagserfahrungen ein. Sie begegnen den neuen Technologien und Medienwelten meistens ziemlich unbefangen und mit einer großen Portion Neugier. Was es heißt, ganz selbstverständlich in einem multimediale Umfeld aufzuwachsen, können wir Erwachsene jedoch häufig nur schwer nachvollziehen. Entsprechend groß ist bei vielen die Verunsicherung, welche Auswirkungen diese neuen medialen Erfahrungen auf die kindliche Entwicklung und ihr Weltverständnis haben.



Wie wollen wir auf den Medienkonsum der Kinder reagieren?
Wann darf's ein bisschen mehr sein und wann ist es genug?

Patentrezepte gibt es nicht, Verbote helfen selten weiter. An diesem Abend werden gemeinsam Fragen rund um die Medienerziehung erörtert und diskutiert.

Ralf Willius (Jahrgang 1977), Sozialpädagoge, Informationspädagoge und "nebenbei" selbst Vater, arbeitet für den Verein smiley e.V. und andere Einrichtungen.

Der Verein smiley e.V. mit Sitz in Hannover bietet Elternveranstaltungen an, führt Fortbildungen für Lehrerinnen und Lehrer durch und arbeitet nieder-sachsenweit mit über 600 Schulklassen pro Schuljahr.

Die Veranstaltung richtet sich an Eltern von Kindern/Jugendlichen zwischen 10 und 15 Jahren aus allen Langenhagenener Schulen.

106.10 Erste Hilfe an Säuglingen und Kleinkindern

Wochenendseminar
Samstag, 20.10.12
 9.30-17.30 Uhr
 35,- €
 maximal 20 TN
 >Bildungszentrum
 Eichenpark<

- in Zusammenarbeit mit der Sanitätsschule Oliver Blake
- Bei Notfällen im Säuglings- und Kleinkindalter geht es darum, schnell und sicher zu handeln. Gemeinsam werden die wichtigsten Gefahren- und Unfallursachen in Theorie und Praxis erarbeitet:
- Rechtliche Grundlagen
- Ursachen erkennen und vermeiden
- Sicheres Handeln am Notfallort
- Das bewusstlose Kind
- Verschlucken (Anatmen von Gegenständen)
- Pseudokrapp
- Ertrinken
- Insektenstich im Mund- und Rachenraum
- Vergiftungen
- Verbrennungen
- Der kindliche Fieberkrampf
- Stromunfälle
- Verletzungen/Blutungen
- Der plötzliche Säuglingstod
- Herz- Lungen-Wiederbelebung an speziellen Säuglings- und Kleinkindmodellen

Der von der Sanitätsschule Oliver Blake entwickelte Lehrgangsinhalt wird fortlaufend aktualisiert und entspricht den derzeitigen wissenschaftlichen Erkenntnissen und den aktuellen Wiederbelebungsrichtlinien der Bundesärztekammer für Herz- Lungen-Wiederbelebung an Säuglingen und Kleinkindern.

Das Seminar richtet sich an Eltern, Großeltern, Lehrkräfte, Erzieher/innen und andere Betreuungspersonen von Kindern aller Altersgruppen.

106.01 Eltern-Kind-Gruppe (PEKiP I)

Elternabend am
Donnerstag, 06.09.12
 19.30-21.00 Uhr

Marie-Luise Kolar

Kursbeginn: 13.09.12
 11x *donnerstags*
 11.15-12.45 Uhr
 72,- €/43,20 €
 maximal 9 TN

>Pavillon im
 Eichenpark<

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

Materialkosten werden
anteilig von der Leiterin
des Kurses erhoben

Spiel und Bewegung für Babys, die in den Monaten Juni bis August 2012 geboren sind

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

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

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

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

106.02 Eltern-Kind-Gruppe (PEKiP II)

Elternabend am
Donnerstag, 06.09.12
 19.30-21.00 Uhr

Marie-Luise Kolar

Kursbeginn: 13.09.12
 11x *donnerstags*
 9.30-11.00 Uhr
 72,- €/43,20 €
 maximal 9 TN

>Pavillon im
 Eichenpark<

Spiel und Bewegung für Babys von 6-12 Monaten

➡➡ 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 Leiterin 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**

Dienstag, 04.09.12 *Simone Kardolsky, Marie-Luise Kolar, Sabine Külpmann*
19.30-21.00 Uhr
kein Entgelt

>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!**

Beginn: 11.09.12. **Kindergruppe O H N E Eltern für Kinder im Alter von 18 Monaten bis zum Eintritt in den Kindergarten**
11x dienstags
8.45-11.00 Uhr
89,10 €/53,50 €
maximal 11TN
Marie-Luise Kolar, Simone Kardolsky

>Pavillon im Eichenpark<

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

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

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

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

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

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

106.08 **Das kann ich schon alleine!**

Beginn: Montag, 10.09.12 **Kindergruppe O H N E Eltern für Kinder im Alter von 18 Monaten bis zum Eintritt in den Kindergarten**
11x montags und
11x mittwochs
8.30-11.30 Uhr
Simone Kardolsky, Sabine Külpmann

Entgelt zahlbar in 3 Raten zu je 79,20 €/47,50 €
maximal 11 TN

>Pavillon im Eichenpark<

➔ Inhalt s. Veranst.-Nr. 106.07

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

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

106.20 **Es lohnt sich! - Ein Leben mit Pflegekindern**

Dienstag, 25.09.12 Ein Abend rund um das Thema
18.15-20.30 Uhr Pflegeeltern/Pflegekinder
 kein Entgelt
 >vhs-Treffpunkt<
 - in Zusammenarbeit mit dem Pflegekinderdienst des Fachbereichs Jugend, Familie und Soziales der Stadt Langenhagen und dem Pflegekinderdienst der Region Hannover

Annette Kastner-Bewersdorff

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 **Karl Marx**

Beginn: 10.09.12 Dr. Benjamin Lindner
 10 x montags
18.15-19.45 Uhr
 48,- €/28,80 €
 maximal 20 TN

>vhs-Treffpunkt<

"Die Philosophen haben die Welt nur verschieden interpretiert; es kömmt aber darauf an, sie zu verändern."
 (Marx: Thesen über Feuerbach)

Karl Marx (1818-1883) ist der Begründer des "Marxismus". Ob Marx sich selber als einen Marxisten bezeichnet hätte, darf allerdings bezweifelt werden; zumal der Marxismus geschichtlich ganz unterschiedliche Facetten herausgebildet hat: orthodoxe Marxisten, gemäßigte Marxisten, Marxisten-Leninisten etc. Mal stand die Kritik von Eigentums- und Herrschaftsverhältnissen im Vordergrund, mal wurde der Weg zu Frieden und Selbstbestimmung betont. Mal ging es um die Legitimation von Macht, mal um die Analyse ökonomischer Ungleichheit in der Gesellschaft.

Bevor wir uns auf den "Kampfplatz" der Interpretationen begeben, wollen wir ausgewählte Schriften von Marx mit philosophischem Interesse lesen: Auszüge aus der "Kritik der politischen Ökonomie" (Das Kapital) und aus dem "Kommunistischen Manifest" u. a.

Vor dem Hintergrund dieser Lektüren sollen dann folgende Fragen gestellt werden: Kann Marx nur von Marxisten verstanden werden? Ist der Marxismus mit dem Scheitern des Sozialismus überholt? Kann er angesichts der Finanz- und Wirtschaftskrise eine Renaissance erleben?

Besondere Vorkenntnisse sind zur Teilnahme nicht erforderlich. Es genügt ein Interesse am Gegenstand, an Philosophie allgemein oder an gegenseitigem Austausch in der Diskussion.

108.01 Der bestirnte Himmel über mir

- Der Philosoph Immanuel Kant

Mittwoch, 05.12.12 Prof. Dr. Peter Moritz

16.00-21.00 Uhr
20,- €

(incl. 2,- € für Lektüre)
maximal 15 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Keine Vorkenntnisse
erforderlich!

Der Philosoph Immanuel Kant verkündete: "Aufklärung ist der Ausgang des Menschen aus seiner selbstverschuldeten Unmündigkeit. Habe Mut, Dich Deines eigenen Verstandes zu bedienen." Angesichts einer zunehmenden zwischenmenschlichen Kälte, die uns oft nach dem eigentlichen Sinn unseres Daseins fragen lässt, gewinnt Kants Appell an die Vernunft eine wegweisende Bedeutung und Perspektive für die Zukunft der Gesellschaft ("Kategorischer Imperativ").

Mit Hilfe von kurzen Texten, Interviews, Vortrag und Video werden im Seminar philosophische Grundfragen besprochen sowie die Aktualität der Philosophie Kants erörtert (etwa Fragen zur Religion und "Zum ewigen Frieden"). Das Seminar richtet sich besonders an Teilnehmende, die bislang noch keine oder erst wenig Berührung mit der Philosophie hatten. Ein Film-Interview mit einem bekannten Philosophen rundet unsere Einführung ab.

Philosophische Lektüre wird im Seminar bereitgestellt und ist im Preis enthalten.

108.03 Freiheit

- Philosophische Reflexionen über
Joachim Gauck und Immanuel Kant

Mittwoch, 07.11.12 Prof. Dr. Peter Moritz

16.00-21.00 Uhr
20,- €

(incl. 2,- € für Lektüre)
maximal 15 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Keine Vorkenntnisse
erforderlich!

"Freiheit" ist einer der zentralen Begriffe in der Philosophie des Abendlandes. In seinem aktuellen Büchlein "Freiheit: Ein Plädoyer" nimmt sich Bundespräsident Joachim Gauck beherzt dieser Sphäre an und lässt seinen Gedanken freien Lauf.

Aber wird der von Gauck favorisierte Begriff von Freiheit dem Ideal der Aufklärungsphilosophie von "Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit" auch substantiell gerecht? Welche vertiefenden Aspekte von Freiheit finden wir bei dem großen Königsberger Aufklärer Immanuel Kant am Ende des 18. Jahrhunderts? Welche Akzente setzt die moderne, kritische Sozialphilosophie des 20. Jahrhunderts (Max Horkheimer)?

Im Seminar werden ausgewählte philosophische Texte der genannten Denker vorgestellt und erörtert, um gemeinsam ein vertieftes Verständnis von Freiheit zu entwickeln.

Textauszüge werden zur gemeinsamen Lektüre im Seminar bereitgestellt (im Entgelt enthalten).

108.04 Mit Meisterdenkern von der Antike zur Moderne - Einführung in die Philosophie

Bildungsurlaub Prof. Dr. Peter Moritz

Mittwoch, 17.10.12 bis

Freitag, 19.10.12

9.00-16.30 Uhr

105,50 €

(incl. 9,50 €

für Lektüre)

maximal 15 TN

>Bildungszentrum

Einchenpark<

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 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.

Dieser Bildungsurlaub 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 der philosophisch-politischen Reflexion wird ebenso vorausgesetzt wie die Bereitschaft, Texte zu lesen und zu interpretieren.





Beginnzeiten und Kosten der folgenden Angebote finden Sie nach den Sommerferien auf der Homepage der RKS:

www.rks-langenhagen.de

810.11 Hausaufgabenbetreuung

8x montags
jeweils
14.00-15.30 Uhr
maximal 15 Kinder

>Raum in der RKS<

Hausaufgaben dienen nicht zur Wiederholung und Festigung, sondern sind auch ein wichtiger Indikator dafür, ob der im Unterricht behandelte Lernstoff auch wirklich verstanden wurde.

Die von erfahrenen Lehrkräften der Volkshochschule durchgeführte Hausaufgabenbetreuung unterstützt Schülerinnen und Schüler, protokolliert offensichtliche Lern- und Verständnisschwierigkeiten, ersetzt aber keinen Förderunterricht.

830.71 Kochen lernen

8x montags
jeweils
14.00-15.30 Uhr
maximal 15 Kinder

>Schulküche der RKS<

Safiye Schuricht

Ab jetzt wird selbst gekocht und zwar schnell, einfach und preiswert. Selber kochen macht schließlich 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 acht Nachmittagen lernt Ihr Eure Lieblingsrezepte zu zubereiten.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben.

830.11 Streifzug durch die asiatischen Bewegungskünste

10x dienstags
jeweils
14.00-15.30 Uhr
maximal 15 Kinder

>Turnhalle der RKS<

Horst Polomka

Tai Chi und Qi Gong sind alte asiatische Bewegungskünste - die langsamen, fließenden Bewegungen bieten ein ganzheitliches Training.

Bitte mitbringen:
bequeme Kleidung,
Turnschuhe, großes
Handtuch und Getränk.

In diesem Kurs erarbeiten wir mit vielen Übungen spielerisch Fertigkeiten, die für den Alltag wichtig sind: Geschicklichkeit, Gleichgewicht und Koordination, Körperwahrnehmung und Entspannung.

Außerdem wollen wir auch Techniken aus verschiedenen asiatischen Kampfkünsten üben, wodurch die innere Stärke gefördert wird.

850.91 10 Finger „blind“

10x dienstags
jeweils
14.00-15.30 Uhr
maximal 15 Kinder

>EDV-Raum der RKS<

Heidrun Pallagst

Tastschreiben am PC für Kinder der Klassen 5 bis 7

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.

Bildungspartner VHS &

Die folgenden Kurse in den Herbstferien frischen den Lernstoff von Klasse 9 auf und richten sich vorrangig an Schülerinnen und Schüler der Robert-Koch-Realschule. Schüler/innen anderer Schulen können nachrangig berücksichtigt werden. Um ein Nachrücken zu ermöglichen, wird eine Warteliste geführt.

740.61 Englisch Wiederholungskurs

- für Schüler/innen der Klassenstufe 9 & 10

Donnerstag, 01.11.12 Claudia Kempf-Oldenburg
und Freitag, 02.11.12

8.45-12.00 Uhr Dieser Ferienkurs frischt auf kommunikative Weise die korrekte Verwendung der Zeiten und die richtige Anwendung der indirekten Rede auf.

27,- € (inkl. Unterrichtsmaterial)

>vhs-Treffpunkt<

760.81 Mathe Wiederholungskurs

- für Schüler/innen der Klassenstufe 9 & 10

Dienstag, 30.10.12 Linda Breidenbroich
und Mittwoch, 31.10.12

8.45-12.00 Uhr Inhalte:
- gemeine Brüche und Dezimalbrüche
- Rechnen mit positiven und negativen Zahlen

27,- € (inkl. Unterrichtsmaterial)

>vhs-Treffpunkt<

- Umformen von Termen mit Variablen
- Flächen- und Körperberechnungen
- Lösen von Sachaufgaben

Die folgenden Kurse in den "Zeugnisferien" frischen den Lernstoff des 1. Halbjahrs der Klasse 10 auf und richten sich vorrangig an Schülerinnen und Schüler der Robert-Koch-Realschule. Schüler/innen anderer Schulen können nachrangig berücksichtigt werden.

Um ein Nachrücken zu ermöglichen, wird eine Warteliste geführt.

740.62 Englisch Wiederholungskurs

- für Schüler/innen der Klassenstufe 10

Donnerstag, 31.01.13 Claudia Kempf-Oldenburg
und Freitag, 01.02.13

8.45-12.00 Uhr Dieser Ferienkurs frischt auf kommunikative Weise die korrekte Verwendung der Zeiten und die richtige Anwendung der indirekten Rede auf.

27,- € (inkl. Unterrichtsmaterial)

>vhs-Treffpunkt<

760.82 Mathe Wiederholungskurs

- für Schüler/innen der Klassenstufe 10

Donnerstag, 31.01.13 Linda Breidenbroich
und Freitag, 01.02.13

8.45-12.00 Uhr Inhalte:
- gemeine Brüche und Dezimalbrüche
- Rechnen mit positiven und negativen Zahlen

27,- € (inkl. Unterrichtsmaterial)

>vhs-Treffpunkt<

- Umformen von Termen mit Variablen
- Flächen- und Körperberechnungen
- Lösen von Sachaufgaben



Herbstferien

720.53 Steinmalen-Workshop

- für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Montag, 29.10. und
Dienstag, 30.10.12

10.30-14.15 Uhr

25,- €

maximal 12 Kinder

>vhs-Treffpunkt<

Monika Schmidt-Neubert
Hier dreht sich alles um Deine Fantasie und um "unscheinbare" Steine. Mit viel Spaß gehen wir gemeinsam auf Spurensuche: Welche Idee ist in Deinem Stein versteckt? Wie lockst Du sie heraus? Du lernst die Tricks kennen und kannst anschließend mit Pinsel, Farbe und fachkundiger Hilfe Dein einzigartiges Stein-Kunstwerk selbst gestalten.



Bitte mitbringen: Misch- und Wassergefäß, Arbeitskleidung zum Bekleckern, Pausensnack und Getränk und, falls vorhanden, Lupe, sehr feine Kunsthaarpinsel (Stärke 0-2), Feldstein(e) in Faustgröße.

720.54 Steinmalen-Workshop

- für Kinder ab 11 Jahren

Donnerstag, 01.11. und Freitag, 02.11.12

10.30-14.15 Uhr

25,- €

maximal 12 Kinder

>vhs-Treffpunkt<

➔➔ Inhalt s. Verant. Nr. 720.52

Monika Schmidt-Neubert
Bitte mitbringen: Misch- und Wassergefäß, Arbeitskleidung zum Bekleckern, Pausensnack und Getränk und, falls vorhanden, Lupe, sehr feine Kunsthaarpinsel (Stärke 0-2), Feldstein(e) in Faustgröße.

720.51 Mode-Fashion-Style

- für Mädchen ab 10 Jahren

Donnerstag, 25.10. und Freitag, 26.10.12

10.30-14.15 Uhr

25,- €

maximal 12 Kinder

>vhs-Treffpunkt<

Monika Schmidt-Neubert
Wir wollen mit Stift und Tusche die Grundzüge der Modeillustration kennen lernen. Wo holen sich Modezeichner ihre Inspirationen und wie bekomme ich einen Faltenwurf aufs Papier? Schritt für Schritt entwickelst Du aus Deiner Fantasie eigene Kreationen, die zu Deiner Persönlichkeit und Deinem Geschmack passen. Für Deine schönste Entwurfszeichnung 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.

720.52 T-Shirt-Malwerkstatt

- für Mädchen ab 9 Jahren

Montag, 22.10. und Dienstag, 23.10.12

10.30-14.15 Uhr

25,- €

maximal 12 Kinder

>vhs-Treffpunkt<

Monika Schmidt-Neubert
Gestalte Dein einmaliges T-Shirt nach Deinem Entwurf! Wie wäre es mit einem Flower-Power-Motiv, einem Spruch, Deinem Sternzeichen oder einem wilden Muster? Mit fachkundiger Hilfe, Spaß und vielen Tipps werden Deine Ideen nur so sprudeln. Anschließend wirst Du sie mit Textilstiften und Stoffmalfarben Wirklichkeit werden lassen.

Bitte mitbringen: ein weißes oder sehr helles T-Shirt ohne Appretur (vorgewaschen), alte Kleidung, die bekleckert werden darf, Pausensnack und Getränk. Weitere T-Shirts oder Tops (hell und dunkel), falls vorhanden, zum freien Bemalen, Stifte und Farben für die Stoffmalerei (vielleicht sogar ein paar Perlen, Nadel und Faden zum Verzieren), Pinsel, Schere, Vorlagen, Wassersprüher (für Pflanzen) und Wassergefäß sowie einen Fön.



720.01 **Golf-Camp**

- für Kinder bis 12 Jahren

*Dienstag, 23.10.12 bis
Donnerstag, 25.10.12* in Kooperation mit "Die Golfschule"
im Golfclub Langenhagen e.V.

*9.00-12.00 Uhr
99,- €*

*>Golfclub
Langenhagen,
Hainhaus 22,
Langenhagen<*

Wir bieten interessierten Kindern und Jugendlichen einen 3-tägigen Golfkurs.

Hier könnt Ihr in alle Bereiche des Golfsports blicken. Zusammen mit anderen Kindern werdet Ihr an drei Tagen von einem Profi betreut und begleitet.

Spielerisches Aufwärmen, Putten, Chippen, Pitchen und lange Schläge mit dem Eisen und dem Holz sind die Inhalte dieses Camps.

Wichtig!! Bitte bringt Euch ausreichend Verpflegung mit.

730.24 **Mädchen stark machen: Wen Do - Seminar**

- für Mädchen von 8 bis 12 Jahren

*Montag, 29.10.12 und
Dienstag, 30.10.12* Ulrike Missner

*9.15-14.45 Uhr
36,- €*

maximal 10 Kinder

>vhs-Treffpunkt<

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

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

750.91 **10 Finger „blind“ in 9 Stunden**

Tastschreiben am PC für Kinder ab 9 Jahren

*Montag, 22.10.12 bis
Freitag, 26.10.12* Heidrun Pallagst

jeweils

*9.00-12.00 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

Montag, 22.10.12 bis Wolfram Fabricius

Donnerstag, 25.10.12

jeweils

9.00-12.15 Uhr

53,80 €

Lgh.-Pass: 38,20 €

maximal 14 Kinder

>Bildungszentrum
Eichenpark<

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

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

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

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

750.11 PowerPoint

- für Kinder von 10 bis 12 Jahren

Montag, 22.10.12 bis Wolfram Fabricius

Donnerstag, 25.10.12

jeweils

14.00 - 16.30 Uhr

51,50 €

Lgh.-Pass: 37,50 €

maximal 14 Kinder

>Bildungszentrum
Eichenpark<

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.

"Roboter-Power-Workshop" -

Lego Roboter programmieren mit den NXT Baukästen

Hast Du dich schon mal gefragt, ob ein Roboter sehen oder hören kann, ob er tanzen kann, oder ob er seinen Weg alleine findet? Reagiert er auf Deine Stimme oder läuft er Dir hinterher? Und findest Du diese Fragen spannend?

Dann bist u hier genau richtig, denn all diese Dinge sind mit unseren Robotern möglich! Hier lernst Du, wie man einen Roboter zusammensetzt, wie er sich bewegt, wie er sieht und wie er auf die ersten kleinen Befehle von Dir reagiert.

Die beiden folgenden Workshops sollen Schülerinnen und Schüler gemeinsam in die faszinierende Welt der Roboter einführen, erste spielerische Programmier-Schritte ermöglichen und vor allem auch bei Mädchen technisches Interesse und Selbstvertrauen wecken.

Die Kurse basieren auf dem zertifizierten "Roberta"-Konzept (<http://www.iais.fraunhofer.de/roberta.html>)

Die Roboter werden von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.



750.31 "Roboter-Power-Workshop"

Montag, 29.10.12 und - für Kinder der Klassenstufen 3 und 4

Dienstag, 30.10.12

10.00-12.30 Uhr

30,- € (inkl.

Unterrichtsmaterial)

>VHS-Treffpunkt<

Ina May

mindestens 6 Teilnehmende

750.32 "Roboter-Power-Workshop"

Montag, 29.10.12 und - für Kinder der Klassenstufen 5 und 6

Dienstag, 30.10.12

13.00-15.30 Uhr

30,- € (inkl.

Unterrichtsmaterial)

>VHS-Treffpunkt<

Ina May

mindestens 6 Teilnehmende

Technik- und Tüftlerwerkstatt für Mädchen und Jungen

Alexandra Igel

In diesen Kursen bringt Ihr Euren Erfindergeist und Euer technisches Talent zum Ausdruck! Die nach mechanisch-technischen Konstruktionsprinzipien mit Motoren, Luftschrauben und Zahnrädern hergestellten, fahrbaren Modelle könnt Ihr im Anschluss an den Kurs mitnehmen (jeweils 6 bis 8 Kinder).

750.33

Mittwoch, 31.10.12,
15.00-18.15 Uhr
22,00 € inkl. Materialkosten
6 bis maximal 8 Kinder

>vhs-Treffpunkt<

750.34

Donnerstag, 01.11.12,
15.00-18.15 Uhr
20,00 € inkl. Materialkosten
8 bis maximal 10 Kinder

>vhs-Treffpunkt<

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.

730.00 Kinder-Klettern in der Halle

- Grund- und Aufbaukurs für Kinder
von 7 bis 10 Jahren

Mittwoch, 31.10. bis
Freitag, 02.11.12
9.00-13.00 Uhr
39,60 €
maximal 15 Kinder

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

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

Nach den Herbstferien

721.51 Kochen lernen

- für Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren

Safiye Schuricht

2x samstags
10. und 17.11.12
13.00-17.00 Uhr
41,- €
(incl. 7,- € für Lebensmittel und Rezepte pro Nachmittag)
maximal 12 TN

>Schulzentrum<

Ab jetzt wird auch mal selbst gekocht: schnell, einfach und preiswert. Selber kochen macht schließlich 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 Lieblingsrezepte zuzubereiten.

Herzlich willkommen sind kochbegeisterte Kinder und Jugendliche aus allen Ländern!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben

Halbjahresferien

730.25 Mädchen stark machen: Wen Do - Seminar

- für Mädchen von 8 bis 12 Jahren

Donnerstag, 31.01.13
und Freitag, 01.02.13
9.15-14.45 Uhr
36,- €
maximal 10 Kinder

>vhs-Treffpunkt<

Ulrike Missner

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

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Semesterauftakt:**201.00 Hermann Hesse zum 125. Geburtstag:
Nur ein Dichter wollt' ich werden**

Semesterauftakt *Dieter Huthmacher*
Samstag, 08.09.12

19.00 Uhr
8,- €

>daunstärs<

In seinen "Biographischen Notizen" von 1925 schreibt Hermann Hesse: "Von meinem dreizehnten Jahr an war mir klar: dass ich entweder ein Dichter oder gar nichts werden wolle. (...) Ein Dichter werden zu wollen, war aber eine Lächerlichkeit und Schande, wie ich bald erfuhr."

So endete die Kindheit Hermann Hesses, und eine Zeit innerer Nöte und Kämpfe begann. Ein Jahrzehnt dauerte es, bis sich Hesse freigekämpft hatte. Den Etappen dieser Kämpfe, die er führte, um seinen "Eigensinn" zu entwickeln und Dichter zu werden, spürt Dieter Huthmacher in seinen Liedern einfühlsam nach.

Dieter Huthmacher, geb. 1947 in Pforzheim, ist Grafiker, Maler und Karikaturist. Seit 1970 tritt er darüber hinaus als Kabarettist und Liedermacher auf. Kostproben seiner vielfältigen Programme hat er in zahlreichen Rundfunk- und Fernsehaufzeichnungen, Schallplatten und CDs gegeben.





201.01 "West-östlicher Divan"

- Goethes Beitrag zur
interkulturellen Verständigung

Musikalische Lesung Lesung: Dr. Sabine Göttel
Mittwoch, 10.10.12 Musik: Kaveh Madadi
19.00 Uhr
8,- €

>daunstärs<

Goethe war siebzig Jahre alt, als er 1819 seine Gedichtsammlung "West-östlicher Divan" abschloss. Indem er sich auf eine geistige Reise in die Welt des Orients begab, wandte er sich zugleich von dem durch die Napoleonischen Kriege zerstörten Europa ab. Offenheit für das Fremde und Andere, Freundschaft, Austausch und Geselligkeit sind die Hauptthemen dieser zutiefst dialogischen Dichtung, die - angeregt durch Goethes Begegnung mit Marianne von Willemer - auch die Bereiche Alter und Verjüngung streift. Nicht zuletzt ist der "Divan" ein Buch über die spielerische Natur des Dichtens.

"Der "Divan" ist ein Weltbuch, ein Glücksfall der literarischen Globalisierung und des wohlwollenden Kulturenvergleichs, der auf der tieferen Einsicht der gemeinsamen universellen menschlichen Wurzeln beruht." (Thomas Lehr).

201.02 Charles Dickens: Eine Weihnachtsgeschichte

Erzähltheater Jana Raile
Mittwoch, 28.11.12
19.00 Uhr
8,- €
>daunstärs<

Der alte Scrooge ist ein Geizhals, wie er im Buche steht. Er pfeift auf menschliche Gesellschaft und geht nur in seiner Arbeit auf. Erst die wunderliche Begegnung mit den Geistern der Weihnacht erweckt ihn aus seiner Einsamkeit.



Charles Dickens ist einer der meistgelesenen Schriftsteller der englischen Literatur und die Weihnachtsgeschichte eine seiner bekanntesten Erzählungen. Im Dezember 1843 erstmals veröffentlicht, wurde sie binnen kurzer Zeit zum Renner.

Diesen Klassiker lässt die Erzählkünstlerin Jana Raile auf neue Art aufleben. Im meisterhaften Wechselspiel schlüpft sie allein durch Stimme, Mimik und Gestik in unterschiedliche Rollen und lässt der

Fantasie Raum für eigene Vorstellungen. In einem Feuerwerk von Sprachakrobatik verbindet die Erzählung Erinnerung und Wirklichkeit, Geisterwelt und Realität, Fantasie und Wahrheit. Laut und leise, geisterhaft und real, sinnlich und heiter webt Jana Raile Bilder in die Köpfe und zaubert weihnachtliche Stimmung in die Herzen der Zuhörer.

201.20 Von den "Masurischen Geschichten" über "Die Deutschstunde" bis zur "Landesbühne":

Leben, Werk und Wirkung von Siegfried Lenz

- Literaturgesprächskreis

Beginn: 14.09.12 *Martin Drebs*

12x freitags

10.00-11.30 Uhr

50,40 € / 30,20 €
maximal 30 TN

>vhs-Treffpunkt<

Die neuere deutsche Literaturgeschichte ist ohne den engagierten Schriftsteller Siegfried Lenz nicht denkbar. Politisch ambitioniert, sprachlich treffend und mit feinsinnigem Humor hat er auch immer die Hoffnung begründet, füreinander da zu sein. Wir wollen seine vielen Bücher kennen lernen und lesen, eine Verfilmung sehen, Tondokumente seiner Lesungen hören und versuchen, ihn einzuladen, um Lenz selbst zu erleben.

Freitag, 16.11.2012

9. Bundesweiter Vorlesestag

Schirmherrschaft: Bürgermeister Friedhelm Fischer

Die allgemeine Verfügbarkeit elektronischer Unterhaltungsmedien hat in vielen Familien die scheinbar "altmodische" Kultur des Vorlesens zurückgedrängt. Tatsächlich gilt aber eine frühzeitige Heranführung an Bilder- und Vorlesebücher als wesentliche Voraussetzung für eine angemessene Lesebereitschaft und Lesekompetenz von Schulkindern.

Als gemeinsamen Beitrag zur Leseförderung nehmen unter Federführung der Volkshochschule auch in diesem Jahr zahlreiche Kindertagesstätten und Schulen, die Stadtbibliothek und der lokale Buchhandel sowie weitere Einrichtungen am 9. bundesweiten Vorlesestag teil.

Das Langenhagener Gesamtprogramm ist ab dem 01.11.2012 erhältlich bei:

Bernd Blauert-Segna; blauert@vhs-langenhagen.de oder telefonisch unter 0511.7307 9708

201.22 Eduard von Keyserling: "Wellen" (Roman von 1911)

- Literatur im Eichenpark

Beginn: 14.09.12 *Gundel Simon-Ern*

6x freitags

15.00-17.30 Uhr

vierzehntäglich

die weiteren Termine:

28.09., 12.10., 09.11.,

23.11. und 07.12.12

36,- €

maximal 18 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

Scheinbar ein Liebesroman mit allem Herz und Schmerz, bietet dieser Text doch hinter seiner dekorativen Kulisse ein fein gesponnenes Seelentableau. Eine Frage der Zeit (Rilke, Freud) wird hier subtil illustriert: Welches Lebensmuster kann sich eine junge Frau in Zeiten eines gesellschaftlichen Neubeginns vornehmen? Schnitzler vergleichbar, bietet uns der Erzähler ein präzises Portrait einer versinkenden Kultur um die Jahrhundertwende; vor dem lichtdurchfluteten Hintergrund der kurischen Küste.

Keyserling kannte das Volk nicht weniger als den Adel und muss vor seiner Erblindung ein scharfes Auge gehabt haben - und ein ebenso scharfes Gehör. Er ist liebenswürdig und nicht ohne Empathie, aber ohne ein Fünkchen Illusion. In der heutigen Lesart wird man mehr und mehr das Ironische und Antiutopische dieses großen Erzählers gewahr; vor dem Elegischen, das ein Jahrhundert lang als das Markenzeichen dieses unglücklichen adeligen Poeten galt. Man könnte von einer heiteren Hoffnungsferne sprechen, die in dieser sommerlichen Welt an der Ostsee herrscht.

Neben Lektüre und Besprechung des Buches ist außerdem das gemeinsame Anschauen der Verfilmung von Vivian Naefe (2005 für arte, mit Marie Bäumer, Mathias Habich, Monica Bleibtreu und Sunny Melles) geplant. Lassen Sie uns gemeinsam ein wenig in der 'guten alten Zeit' schwelgen und dabei nicht die 'Zeichen der Zeit' übersehen, wie sie der Autor so nadelfein in das dekorative Tableau gewoben hat.

201.24 "Und träumten vom Leben"

- Aktuelle Kurzgeschichten sowie Erzählungen aus Kolumbien

Beginn: 18.09.12 Christine Zippel-Renger

10x dienstags
16.00-17.30 Uhr
50,- €
"Eine Kurzgeschichte ist eine Geschichte, an der man sehr lange arbeiten muss, bis sie kurz ist."

>vhs-Treffpunkt<

Diesem Zitat von Vicente Aleixandre sind wir mit unserer Lektüre von Kurzgeschichten und Erzählungen auf der Spur.

Wir gruseln uns bei Elizabeth George "Im Anfang war der Mord", einer Auswahl der spannendsten Kurzgeschichten der besten Krimiautorinnen, und versuchen mit Heinrich Bölls "Er kam als Bierfahrer" und andere "Gesammelte Erzählungen", das Leben und die Liebe zu verstehen. Ein literarischer Cocktail mit Arsen und Spitzenhäubchen erwartet uns bei Roald Dahls weltberühmt gewordenen Schockgeschichten "Küsschen Küsschen", und wir schmunzeln beim Lesen von hinterhältigen erotischen Geschichten (z.B. John Updike).

Mit dem Sammelband kolumbianischer Kurzgeschichten "Und träumten vom Leben" tauchen wir ein in die Welt des magischen Realismus (Garcia Márquez) und lernen zum Teil völlig unbekannte Autoren aus dem Herzen der "Bananenzone" (z.B. Hector Rojas Herazo) kennen, die uns Aufschluss darüber geben, wie die Menschen in diesem Land zwischen Schönheit, Magie und politischem Unrecht ihr Leben meistern.

207.12 Verdi und Wagner in Hollywood

Der Film und seine Bedeutung für die beiden großen Opernkomponisten am Vorabend ihres 200. Geburtstages

Wochenendseminar

Freitag, 16.11.12

18.15-21.45 Uhr

Samstag, 17.11.12

10.00-18.00 Uhr

30,- €

>vhs-Treffpunkt<

Dr. Sabine Sonntag

Wagner hätte in Hollywood gearbeitet, da sind sich viele sicher - Verdi wohl eher nicht. Trotzdem verdanken beide dem Film viel und er ihnen.

Welche Musik Verdis taucht wie und warum in Spielfilmen auf? Die 348 Filme, die laut Internet-Filmdatenbank Verdi-Musik enthalten, sind jedenfalls nur ein kleiner Teil. Im Seminar werden Filme untersucht, die Verdi ganz ins Zentrum rücken, wie z.B. "Opera" von Dario Argento und "Fitzcarraldo" von Werner Herzog oder in denen Verdi-Musik in vollkommen neuem Kontext erscheint, etwa in "Der Pate".

Beim Thema Wagner wird untersucht, welche szenischen Visionen Wagner hatte, und ob nicht erst Hollywood mit seinen Fantasy- und Science Fiction-Filmen in der Lage ist, diesen Visionen Gestalt zu verleihen. Schwimmende Unterwasserwesen, sprechende Drachen, durch die Luft reitende Frauen, lautlose, sekundenschnelle Verwandlungen, Personen, die durch geheimnisvolle Kräfte die Gestalt eines Anderen annehmen können - das alles hatte Wagner sich für seinen "Ring des Nibelungen" erträumt. Sabine Sonntag wird zeigen, wie vieles aus der Fantasy-Welt von Wagner inspiriert ist, dass aber eben erst Filme wie "Der Herr der Ringe", "Dragonheart", "Harry Potter", "Krieg der Sterne", "Die Chroniken von Narnia" und "Matrix" das rechte Bild zu Wagners Träumen liefern. Das Seminar gibt auch Einblick ins das "Making of", zeigt z.B. wie Wagners Bühnen-Drache funktioniert und wie viel länger es dauert, bis Sir Sean Connerys Drachenherz schlägt.

204.03 Tiere in der Kunst

Mittwoch, 07.11.12 Dr. Carmen Putschky

20.00-21.30 Uhr

Samstag, 10.11.12

11.00-12.30 Uhr

Sprengel Museum

10,- €

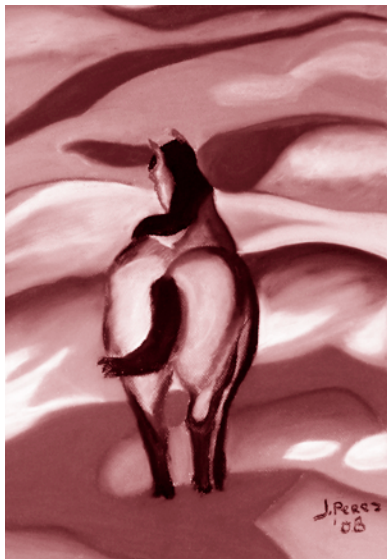
zzgl.

Eintrittskarte Museum

>vhs-Treffpunkt<

Schon seit den kulturellen Anfängen des Menschen spielen Tiere in der Kunst eine große Rolle. Bei steinzeitlichen Höhlenmalereien, in mittelalterlichen Christusdarstellungen, in den Herrscherbildern der Renaissance und in den abstrahierenden Darstellungen des Expressionismus sind Tierdarstellungen sehr beliebt und haben auch in der zeitgenössischen Kunst noch ihren festen Platz. Je nach Zeitalter ändert sich der Symbolgehalt, der den unterschiedlichen Tieren anhaftet: Das Tier bekommt mal mythischen und religiösen Charakter,

mal wird es als "alter ego" des Künstlers eingesetzt, personifiziert Ansehen und Prestige des Tierbesitzers oder dient der Darstellung von Dynamik und Bewegung. Zur Ergänzung unseres Streifzuges durch die Kunstgeschichte werden wir uns die Ausstellung im Sprengel Museum "Unter Fell und Maske. Belebte und unlebte Geschöpfe in der Kunst" anschauen.



204.07 Edvard Munch

- Maler des seelischen Dramas

Diavortrag Maren Gläser

Montag, 26.11.12

18.00 Uhr

6,- €

>vhs-Treffpunkt<

Liebe, Eifersucht, Einsamkeit und Tod sind menschliche Grunderfahrungen, die der norwegische Maler und Grafiker Edvard Munch (1863-1944) auf eindringliche Weise in seinen Bildern schildert. Munch litt unter dem frühen Tod seiner Mutter und seiner Schwester, ihn nahmen existenzielle und sexuelle Probleme mehr und mehr gefangen. Seine Qualen äußerten sich in Bildern wie "Der Schrei" (1893). Aber auch wunderschöne Landschaftsbilder gehören zu Munchs umfangreichem Werk und zeigen seine Meisterschaft.

AUSSTELLUNGSPROGRAMM 2. Halbjahr 2012

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 künstlerischen Arbeiten ausgestellt.

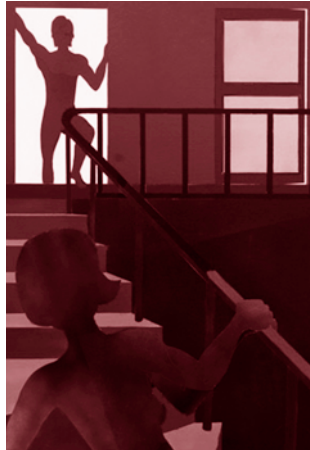
Und wir suchen Sie! Werden Sie Teil des Führungsteams! Sie begleiten Touren zu ausgewählten Arbeiten der Ausstellung und geben Ihr Wissen zu den Kunstwerken an interessierte Bürgerinnen und Bürger weiter.

September - November 2012

SILKE SCHATZ

"Von der Idiotenanstalt zum Stadtpark - ein Forschungsprojekt zum Eichenpark"

Die Künstlerin Silke Schatz (* 1967) betreibt eine eigene Form der räumlichen Archäologie: Sie verbindet großformatige Zeichnungen, Modelle und skulpturale Objekte zu raumgreifenden Installationen, die die Geschichte eines Ortes auf mehrdeutige Weise neu erzählen. Dabei verwebt sie Erinnerung und historische Dokumente, Biographisches und zeitgeschichtliche kulturelle, ökonomische und soziale Bezüge miteinander. Anlässlich der Einzelausstellung in Langenhagen wird sich Silke Schatz mit dem Areal des Stadtparks in Langenhagen, respektive dem historischen Gelände der Nervenklinik Hannover, beschäftigen.



November 2012 - Januar 2013

CHRISTIAN HAAKE

Christian Haake (*1969) baut Modelle alltäglicher Lebensräume. Dabei verlässt er sich ganz auf seine Erinnerung und sein Gespür für Proportion und verzichtet auf Fotodokumente und errechnete Maßstäbe. So entstehen neue faszinierende Bilder und dreidimensionale Nachbauten von Eindrücken, die sowohl subjektiver Natur sind als auch der kollektiven Erinnerung zugehören. Vom Blick in die Nasszelle einer Wohneinheit im Hochhaus bis zum Ladengeschäft, vom Campingwagen bis zum Messi-Wohnzimmer - Haakes Erinnerungslandschaften offenbaren das Unheimliche im Gewöhnlichen.

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 an 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
Walsroder Straße 91A
D- 30851 Langenhagen
fon / fax +49 (0) 511 778929
mail@kunstverein-langenhagen.de
www.kunstverein-langenhagen.de

202.10 **Theaterspiel zur Weihnachtszeit**

Beginn: 01.12.12 Ein Angebot für Menschen mit geistiger
die weiteren Termine: **Behinderung ohne Vorkenntnisse**
 02.12. im Theaterspiel
jeweils
 10.00-15.00 Uhr - in Kooperation mit der
 und 08.12. **Lebenshilfe Langenhagen**
 09.30-16.00 Uhr *Anika Schuberkis*
 (Generalprobe Dieses Jahr wollen wir wieder gemeinsam ein
 und Aufführung) Theaterstück für die Nikolausfeier der
 22,70 € Lebenshilfe für geistig und mehrfach Behin-
 >vhs-Treffpunkt< dererte Langenhagen und Umgebung e.V. am
 (Proben) 08. Dezember 2012 einstudieren. Unter dem
 >Mensa der Motto „Weihnachten im Stall“ werden wir die
 IGS Langenhagen< Weihnachtsgeschichte mit Maria, Josef und
 (Aufführung) dem Jesuskind aufführen. Wenn Du Lust
 hast, bei Schauspiel, Bühnenbau oder hinter
 den Kulissen mitzumachen, dann bist Du
 herzlich eingeladen!
 Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl.
 vorhandene Kostüme, Requisiten, die zum
 Theaterstück passen und etwas zum Trinken
 sowie Essen für die Mittagspause

202.11 **Wir erfinden ein Theaterstück II**

Beginn: 20.10.12 2jähriges Theaterprojekt für Menschen mit
 3x **geistiger Behinderung und viel Erfahrung**
die weiteren Termine: **im Theaterspiel**
 17.11.12 und
 12.01.13
 10.00-15.00 Uhr **in Kooperation mit der Lebenshilfe Langen-**
 21,50 € **hagen und der Gemeinnützigen Gesellschaft**
 maximal 12 TN **für Behindertenarbeit mbH Langenhagen**
Anika Schuberkis
 >daunstärks< Unter dem Motto „Alle Menschen haben Rech-
 te“ werden wir uns mit den Rechten von Men-
 schen mit und ohne Behinderung beschäfti-
 gen. Was sind Rechte eigentlich? Welche
 Rechte hat jeder von uns? Welche Rechte
 haben Menschen mit Behinderung? Welche
 Rechte hatten Menschen mit Behinderung frü-
 her? Nach und nach wird ein ganz neues The-
 aterstück entstehen, das wir wieder einem
 interessierten Publikum präsentieren wollen.
 Allgemeine Theaterübungen werden natürlich
 auch nicht fehlen!

Bitte mitbringen:
bequeme Kleidung,
etwas zu Trinken
und Essen für die Mit-
tagspause

205.10 **Portraitzeichnen leicht gemacht**

- für Ungeübte und Fortgeschrittene

Beginn: 18.09.12 *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 mind. DIN A 3, weichen Bleistift

205.09 **Mit dem Zeichenstift auf Entdeckertour**

- für Ungeübte und Fortgeschrittene

Tagesseminar *Sabine Spieker*

Samstag, 20.10.12

10.00-16.00 Uhr

15,- €

maximal 7 TN

>vhs-Treffpunkt<

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

Dann ist dieser Kurs für Sie ideal. In einer Welt der schnellen Bilder verlernen wir zunehmend, genau zu beobachten. In diesem Kurs lernen Sie mit Hilfe interessanter und kreativer Übungen grundsätzliche Wahrnehmungsfertigkeiten, die Sie befähigen, mit den "Augen" zu malen.

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

205.18 Aquarellmalerei

Beginn: 11.09.12 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 Aquarelltechniken.

Der Kurs ist für Ungeübte und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

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

205.21 Gebäude, Städteansichten, Fassaden

Aquarell und Mischtechnik für Ungeübte und Fortgeschrittene

Beginn: 12.09.12 Urte Skalden-Vaupel
11x mittwochs
10.00-12.30 Uhr
69,30 €/41,60 €
maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

Bauernhaus, Villa, Reihenhause, Hochhaus oder Bungalow - Häuser bestimmen das Bild von Wohn- und Geschäftsvierteln und bilden ganze Städtelandschaften. Mauern, Giebel und Fassaden geben jedem Haus seine charakteristische Erscheinung. So kann das "Dach über dem Kopf" gemütlich und schützend oder sogar unheimlich wirken.

Architektur - auch aus fremden Ländern - bietet interessante Motive, deren Interpretationsmöglichkeiten herausfordern.

Neue Techniken werden vorgestellt (z.B. Frottage).

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Aquarellpapier, Pinsel sowie Tusche, Kreiden, Ölkreiden (nach Absprache).

205.22 Herbst- und Winterlandschaften

Tagesseminar
Samstag, 13.10.12
10.00-16.00 Uhr
17,50 €
maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

Urte Skalden-Vaupel

Bunte Blätter im Herbstwald, schneebedeckte Flächen im Winter, fallende Flocken setzen sich vom Blau des Himmels ab - die Natur fasziniert mit vielfältigen Farbschattierungen. Wie lässt sich der Zauber einer Herbst- oder Winterlandschaft auf dem Papier darstellen?

Sie lernen, herbstliche und winterliche Bilder zu gestalten und die charakteristischen Eigenschaften kahler Bäume, verschneiter Hänge oder zugefrorener Gewässer herauszuarbeiten.

Bitte mitbringen: Aquarellblock, Pinsel, Aquarellfarben sowie Kreiden, Tusche, wenn vorhanden.

205.13 Meer - Himmel - Land - Mensch

Tagesseminar
Sonntag, 14.10.12
10.00-12.30 Uhr
7,50 €
maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

Tatjana Kulakovskaja

Ziel dieses Malworkshops ist die Entstehung einer eigenen Komposition. Es wird erläutert, wie ein dreidimensionaler Raum auf der Leinwand geschaffen wird, welche Bildelemente dabei helfen können und wie man Stimmung, Licht und Tiefe zum Ausdruck bringt. Sie bekommen viele Anregungen sowie praktische Tipps und Tricks.

Bitte mitbringen: Acryl-Farben, Leinwand beliebiger Größe, Pinsel, Palette, Wasserbehälter, Bleistift, Skizzenblock.

205.11 Acrylmalerei, Pigmente und Pigmenttusche

- für Ungeübte und Fortgeschrittene

Beginn: 19.09.12 Claudia Schmidt

*8x mittwochs
18.15-21.30 Uhr
67,20 €/40,30 €
maximal 12 TN*

>vhs-Treffpunkt<

In diesem Kurs wird die Acrylfarbe mit Pigmenten ergänzt. Sie werden vorher oder nachher trocken aufgerieben und bilden so einen weichen Übergang in der Farbpalette. Es wird zusätzlich mit Pigmenttusche gearbeitet.

Je nach Erfahrung und Experimentierfreudigkeit können die Bildträger mit Materialien wie Seidenpapier und Modelliermasse unterlegt werden, um leichter Strukturen zu erzeugen, die mit der Tusche und den Pigmenten verstärkt werden. Die Themen und Motive bleiben offen. Es hat Sinn, mit eigenen Vorlagen zu arbeiten, um einen inneren Bezug zu der Bildidee zu halten. Weitere Vorlagen werden zur Verfügung gestellt.

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

205.14 Die Unvollendeten

Beginn: 08.11.12 Tatjana Kulakovskaja

*4x donnerstags
09.30-12.00 Uhr
30,- €
maximal 12 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

Ihr halbfertiges Bild steht bereits seit einiger Zeit in der Ecke und Sie wissen nicht, wie Sie es vollenden sollen? Oder Sie haben eine zündende Bild-Idee, doch es fällt Ihnen schwer, sie umzusetzen?

In diesem Workshop, in dem die Praxis im Vordergrund stehen soll, lernen Sie Tipps und Tricks, die Ihnen helfen sollen, Ihre eigenen Werke weiterzuentwickeln. Das Kursangebot schafft Raum für die individuelle Begleitung durch die Dozentin bei der Arbeit an Ihrem Werk.

Bitte mitbringen: eigene Skizzen, bereits begonnene Bilder und Ideen (z.B. Fotos); Papier, Bleistift, Farben, Pinsel, Palette und Wasserbehälter.

205.28 Kreative Ideen auf Leinwand

- Weihnachtswerkstatt

Beginn: 27.11.12 Sabine Spieker

*2x dienstags
18.15-20.45 Uhr
15,- €
maximal 10 TN*

>vhs-Treffpunkt<

*Materialkosten in
Höhe von 6,- € werden
von der Kursleiterin
erhoben.*

Vintage und Encaustic: Lernen Sie zwei neue kreative Techniken kennen, mit denen sich effektvolle Bilder herstellen lassen! So entsteht zugleich ein originelles Weihnachtsgeschenk. Die Leinwände in Vintageoptik erstellen Sie, indem Sie kopierte Bilder auf Leinwände aufbringen.

Bei der Encaustic-Technik werden mit dem heißen Spachtel reine Bienenwachsfarben geschmolzen und auf Fotopapier und Leinwände aufgetragen. Die dabei entstehenden Strukturen haben eine interessante Tiefenwirkung. Encaustic-Bilder zeichnen sich durch hohe Leuchtkraft und außergewöhnliche Glanz-Effekte aus.

Bitte mitbringen: Spachtel, Leinwände (bis max. Din A4), kopierte Schwarzweiß-Fotos (bitte keine Original Fotos, die Rückseite des Bildes muss aus einfachem Kopierpapier sein, wenn möglich das Fotomotiv seitenverkehrt kopieren).



205.27 Airbrush-Design

Wochenendseminar *Jutta Endres*

Freitag, 05.10.12

18.15-21.30 Uhr

Samstag, 06.10.12

10.00-17.00 Uhr

30,- €

maximal 7 TN

>vhs-Treffpunkt<

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

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

Alle Materialien, wie Kompressor, Leihpistolen, Farben und Karton, werden zum Selbstkostenpreis von 10,- € zur Verfügung gestellt. Vorhandene eigene Airbrush-Pistolen können gern mitgebracht werden.

205.31 Porzellanmalerei

Beginn: 10.09.12 *Karin Woidtke*

9x montags

19.30-21.45 Uhr

56,70 €/34,- €

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, 09.11.12

18.15-21.30 Uhr

Samstag, 10.11.12

10.30-18.00 Uhr

Sonntag, 11.11.12

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, Auspregentechnik, Lüstermalerei, Reliefttechnik, 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

212.46 Papierschöpfen*Vorbesprechung* Barbara Lütjen*Donnerstag, 08.11.12*
19.00-19.45 Uhr

Schöpfen, gautschen, auspressen, trocknen - erleben Sie die Faszination eines alten Handwerks mit Tradition!

*Tagesseminar**Samstag, 10.11.12*

10.00-15.45 Uhr

17,50 €

maximal 8 TN

Aus Zellstoff, Recycling-Papier und Zusätzen wie Farbe, Gräser, Blüten u.ä. entsteht Papier als Kunstwerk oder Gebrauchsgegenstand: dick oder dünn, eckig oder rund, bunt oder naturfarben. Die Fülle der Möglichkeiten bietet genügend Spielraum für Fantasie und Kreativität.

>vhs-Treffpunkt<

Materialkosten werden
*von der Kursleiterin**erhoben.*

Lassen Sie sich überraschen! Tipps für kleine Bücher, Hefte oder Karten runden das Seminar ab.

Bitte mitbringen: rutschfeste Schuhe, frische oder getrocknete Blütenblätter und Gräser, Fotos und Fotokopien

Der Vorbesprechungstermin findet im
Atelier der Künstlerin, Kastanienallee 19
(alte Schule), statt.**212.41 Ikebana****Japanische Blumenkunst für**
weit Fortgeschrittene*Beginn: 09.10.12* *Heidrun Schmidt-Plachta**3x dienstags**19.00-21.15 Uhr**22,50 €**maximal 12 TN*

>Schulzentrum<

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 herbstlichen Blumen, Zweigen und Ästen gestalten Sie unterschiedliche Kompositionen. Voraussetzung für den Kurs sind umfangreiche Ikebana-Kenntnisse.

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: 13.11.12 Heidrun Schmidt-Plachta

3x dienstags

19.00-21.15 Uhr

22,50 €

maximal 12 TN

>Schulzentrum<

Kahle Äste, Zweige und Blumen aus der Natur zeigen die Schönheit der späten Jahreszeit. Was für das Ikebana benötigt wird, besprechen Sie im vorausgegangenen 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: 10.10.12 Heidrun Schmidt-Plachta

3x mittwochs

19.00-21.15 Uhr

22,50 €

maximal 12 TN

>Schulzentrum<

Das sehr umfangreiche und interessante Lehrprogramm des traditionellen Ikebana "Shoka-Shofutai" ist das Thema dieses Kurses. Es entstehen harmonische Kompositionen, die den eigenen inneren Charakter der Pflanzen zum Ausdruck bringen und mit ihrer schlichten Gestaltung die Schönheit der Natur offenbaren. Hierfür sammeln Sie Zweige, Herbstgräser und Blumen.

Bitte mitbringen: 1 Blumenschale (4-5 cm hoch), 1 japanischen Blumenigel (dieser kann im Kurs erworben werden), 1 Staubtuch, 1 Blumenschere, Schreibzeug. Eine Materialliste geht Ihnen vor Kursbeginn zu.

212.44 Ikebana

Japanische Blumenkunst für Ungeübte und Fortgeschrittene

Beginn: 14.11.12 Heidrun Schmidt-Plachta

3x mittwochs

19.00-21.15 Uhr

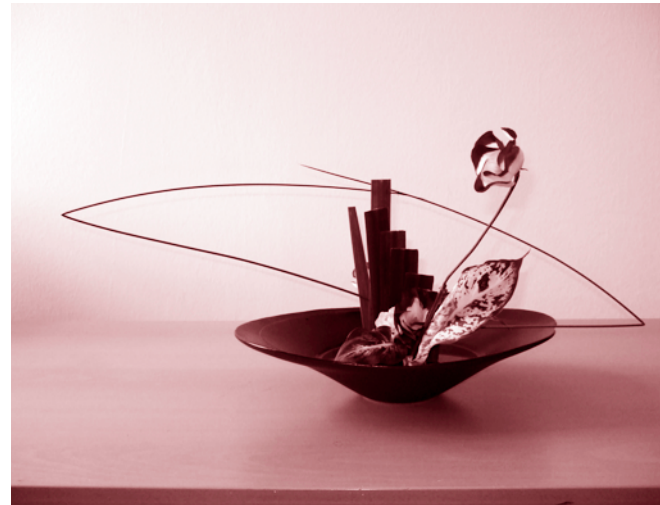
22,50 €

maximal 12 TN

>Schulzentrum<

Dieser Kurs, an dem auch neue Interessierte teilnehmen können, basiert auf der vorhergehenden Veranst. 212.43. Sie arbeiten die Form Shoka-Shofutai und am dritten Abend ein Ikebana zum Advent.

Bitte mitbringen: 1 Blumenschale (4-5 cm hoch), 1 japanischen Blumenigel (dieser kann im Kurs erworben werden), 1 Staubtuch, 1 Blumenschere, Schreibzeug. Eine Materialliste geht Ihnen vor Kursbeginn zu.



**212.50 Kreativer Schmuck aus
Gasperlen: Bead Stitch**

für Teilnehmende mit
einigen Vorkenntnissen

Beginn: 24.09.12
4x montags
18.15-20.45 Uhr
maximal 10 TN
30,- €

Seiko Kakefuda

>vhs-Treffpunkt<

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

Vorgestellt werden verschiedene Motive (z.B. Dreiecke, Vierecke) des Grundstichs Peyote, gearbeitet wird mit Miyuki- und Toh-Perlen.

Der Kurs ist auch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet.

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

Bitte mitbringen: Schere, Schreib-/Tischlampe und Schreibutensilien.

**212.51 Kreativer Schmuck aus
Gasperlen: Bead Stitch**

für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Beginn: 05.11.12. Seiko Kakefuda

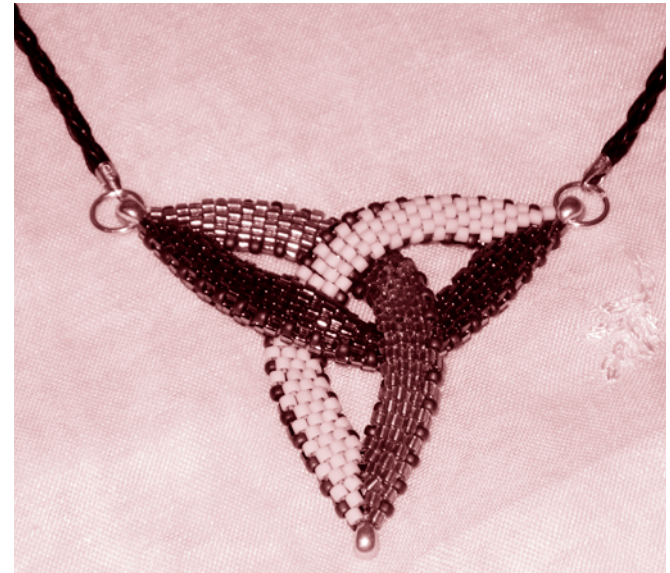
4x montags
18.15-20.45 Uhr
maximal 10 TN
30,- €

➔ Inhalt s. Veranst.-Nr. **212.50**

Thema dieses Kurses ist die Bogentechnik.

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

Bitte mitbringen: Schere, Schreib-/Tischlampe und Schreibutensilien.



206.44 Freies Gestalten mit Ton

Beginn: 13.09.12 Ingrid Schmundlach

*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: Relief

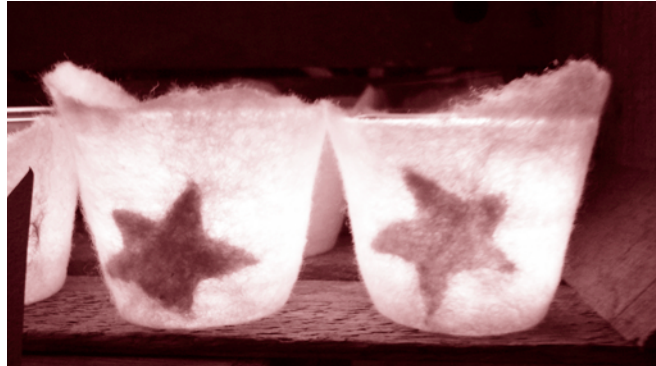
Beginn: 11.09.12 Helga Niederlein

*10x dienstags
10.00-12.15 Uhr
63,- €/37,80 €
maximal 11 TN*

>vhs-Treffpunkt<

*Werkzeug wird gestellt.
Materialkosten werden
von der Kursleiterin
erhoben.*

Ton ist ein faszinierender, den Elementen auf besondere Weise verhafteter Werkstoff: In der Erde entsteht er, Wasser macht ihn plastisch und damit formbar, Luft lässt ihn erst lederhart und dann knochentrocken werden. Das Feuer schließlich verleiht ihm Festigkeit. Diese Eigenschaften sollen im Kurs genutzt und dabei aus Ton eigene Objekte hergestellt werden. Der Schwerpunkt liegt auf der Anfertigung von Reliefs: hängend, stehend oder liegend. Vorgestellt werden das Material, aus dem gearbeitet werden soll sowie die abwechslungsreichen Möglichkeiten, Tonplatten herzustellen, wie Herausschneiden, Auskerben, Aufsetzen u.ä. Außerdem wird die Oberflächengestaltung durch Polieren, Bemalen, Glasieren vermittelt.



212.55 Filzwerkstatt: Nassfilzen

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Tagesseminar Heike Spiekermann

Samstag, 17.11.12

10.00-15.00 Uhr

12,50 €

maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

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

Eine Idee, Wolle, Wasser, Seife und Bewegung - so entstehen unter Ihren Händen schöne Dinge in einer alten Handwerkstechnik. Sie lernen anhand von Blüten, Hüllen (z. B. für Handy, Brille oder Wärmflasche) und Gefäßen die verschiedenen Grundtechniken kennen.

212.56 Filzwerkstatt: Nassfilzen

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Tagesseminar Heike Spiekermann

Samstag, 01.12.12

10.00-15.00 Uhr

12,50 €

maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

➡➡ Inhalt s. Verant.-Nr. 212.55

213.10 Schneidern

für ungeübte und fortgeschrittene Frauen

*Beginn: 17.09.12 Renée Tschorn, Rita Lichterfeld**8x montags**17.45-21.00 Uhr**67,20 €/40,30 €**maximal 12 TN***>Bildungszentrum****Eichenpark<**

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 so 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: 19.09.12**8x mittwochs**17.45-21.00 Uhr**67,20 €/40,30 €**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: 12.09.12 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!

Einführung in die Farb- und Stilgestaltung

*Beginn: 21.11.12 Jutta Klein**2x mittwochs**18.30-21.00 Uhr**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!

211.10 Der kreative Blickwinkel in der emotionalen Fotografie

- Grundkurs

Wochenendseminar Nicole Hertwig

Freitag, 21.09.12

18.15-20.45 Uhr

Samstag, 22.09.12

10.00-16.15 Uhr

Sonntag, 23.09.12

10.00-16.15 Uhr

42,50 €

maximal 10 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

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. Alle, die fotografieren, üben 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 und 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.

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

Voraussetzungen die Teilnahme: Grundkenntnisse in der Fotografie, Kompakt- oder Spiegelreflexkamera. Bitte berücksichtigen: Bei schlechten Wetterverhältnissen wird der Kurs verschoben.



Weitere Veranstaltungen zum Thema Fotografie finden Sie auf den Seiten 136 u. 137.

211.11 Der kreative Blickwinkel in der emotionalen Fotografie

Fortgeschrittene

Wochenendseminar Nicole Hertwig

Freitag, 19.10.12

18.15-20.45 Uhr

Samstag, 20.10.12

10.00-16.15 Uhr

Sonntag, 21.10.12

10.00-16.15 Uhr

42,50 €

maximal 10 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Dieser Workshop vertieft die gewonnenen Grundkenntnisse des Grundkurses. Die Basis des Fotodesigns, wie z. B. der geschickte Einsatz von Licht und Farben sowie Schärfe und Unschärfe, wurde anhand der praktischen Übung im Grundkurs verdeutlicht. Der Praxisteil wird an einem Ort mit erhöhtem Schwierigkeitsgrad stattfinden, so dass die Teilnehmenden ihre bisher gewonnenen Kenntnisse experimentell steigern können.

Der Blick für das Wesentliche ist bei der Bildauswahl entscheidend und erfordert ein



gewisses Feingefühl. Um die zahlreichen Motive anhand der Bildsprache entsprechend einzuschränken, erhalten die Teilnehmenden informative Tipps zur praktischen Anwendung. Denn ein Bild, welches ohne Zuschnitt bereits ein gelungenes Endergebnis zeigt, beweist ein gutes Auge für Fotodesign. Abschließend erhalten die Teilnehmenden designorientierte Anregungen zur möglichen Weiterverwertung (Pop-Art, Collage, Material u. ä.) der ausgewählten Bildmotive.

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

Voraussetzungen für die Teilnahme: Grundkurs der emotionalen Fotografie, Kompakt- oder Spiegelreflexkamera.

Bitte berücksichtigen: Bei schlechten Wetterverhältnissen wird der Kurs verschoben.

211.12 **Der kreative Blickwinkel in der emotionalen Fotografie**

- für Arbeit, Beruf, Wirtschaft

Wochenendseminar

Freitag, 28.09.12

18.15-20.45 Uhr

Samstag, 29.09.12

10.00-16.15 Uhr

Sonntag, 30.09.12

10.00-16.15 Uhr

42,50 €

maximal 10 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark

Nicole Hertwig

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte. In der emotionalen Fotografie steht die Ausstrahlung und Persönlichkeit im Vordergrund. Der Begriff Fotodesign umfasst die kreative Auseinandersetzung mit der Fotografie. Wer 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. Dieser Unterschied beinhaltet einen nicht zu unterschätzenden Wettbewerbsvorteil des zielgruppenorientierten Fotodesigns.

Der Workshop beschäftigt sich mit der Basis des Fotodesigns, wie z.B. Schärfe und 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. Anhand eines fiktiven Auftrages werden die Teilnehmer an die designorientierten Richtlinien in der emotionalen Fotografie herangeführt. Denn - ein Bild, welches ohne Zuschnitt bereits ein gelungenes Endergebnis zeigt, beweist ein gutes Auge für Fotodesign.

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

Bitte berücksichtigen: Bei schlechten Wetterverhältnissen wird der Kurs verschoben.

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

111.13 **700 Jahre Langenhagen: Kleine Exkursion zur Stadtgeschichte**

Exkursion Ernst-August Nebig

Samstag, 06.10.12

14.00-18.00 Uhr

7,80 €

Treffpunkt:

Geschichtsstele an der

Walsroder Str./

Ecke Ehlersstraße

Als Hagenhufensiedlung 1312 erstmals 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 erfolgte eine grundlegende Verwaltungsreform des Königreichs Hannover. Bedeutende Persönlichkeiten gingen in Langenhagen ein und aus oder bestimmten die Geschehnisse 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 Straße/Ecke Ehlersstraße mit eingravierten Namen und Daten von Persönlichkeiten sowie besonderen Ereignissen hält die Historie 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.

200.62

Mecklenburg-Vorpommern

- 4-tägige Studienreise im Sommer 2013

Reiseleitung: Renate Kaiser

4* Hotel Radisson-Blu in Neubrandenburg und Exkursionen: Mecklenburger Seenplatte, Müritzer Nationalpark, Backsteingotik und Mecklenburger Musiksommer (Konzert in der Konzertkirche Neubrandenburg).



200.59 Advent in Leipzig

2-tägige Studienreise
02. und 03.12.2012
Reisepreis
im DZ: 219,- €

Reiseleitung: Renate Kaiser

**Die genaue Reise-
beschreibung und die
besonderen Anmelde-
formulare sind in den
vhs-Geschäftsstellen
erhältlich.**

In Leipzig herrscht eine ganz besondere vorweihnachtliche Stimmung. Sie bummeln gemütlich über die verschiedenen, anheimelnd in Innenhöfen gelegenen Weihnachtsmärkte, wo es nach Tannen, Kerzen und Glühwein duftet. Hier findet man ein reichhaltiges Angebot an handwerklichen Arbeiten, u.a. Töpferwaren und handgearbeitetes Holzspielzeug aus dem Erzgebirge.

Danach vielleicht ein Besuch im berühmten "Coffee Baum"? Hier saßen schon Robert Schumann, Friedrich Schiller und Johann Wolfgang v. Goethe sowie später Erich Kästner und E.T.A.Hoffmann. Berühmt ist das einzige Kaffeemuseum Europas in der 3. Etage.

Erleben Sie außerdem einen geführten Innenstadtbummel zum Markt mit dem Alten Rathaus, der Mädler-Passage, Auerbachs Keller und zu den Wirkungsstätten Bachs (Thomaskirche und Nikolaikirche), der als Thomaskantor und Städtischer Musikdirektor den Grundstein für die Musikstadt Leipzig legte. Eine Vorstellung des Kabarett "Pfeffermühle" und ein Blick hinter die Kulissen des Fernsehens bei einer MDR-Studio-tour runden das Programm ab.

200.60 Venedig und das Veneto

6-tägige
Flug-Studienreise vom
15. bis 20.04.2013

Reiseleitung: Renate Kaiser

**Die genaue Reise-
beschreibung und die
besonderen Anmelde-
formulare sind in den
vhs-Geschäftsstellen
erhältlich.**

Erleben Sie die Faszination der berühmten Lagunenstadt mit ihren einzigartigen Kunstschätzen und ihrer bewegten Geschichte. Venedig ist ein Juwel unter den Städten der Welt! Sie besuchen nicht nur Hauptattraktionen wie den Markusplatz und -dom, die Rialtobrücke und den Dogenpalast, sondern erkunden auch kleine Gässchen und Brücken und staunen über die prächtigen Paläste bei einer Fahrt den Canale Grande entlang.

Im Umland, dem "Veneto", erwartet Sie das alte Städtchen Treviso, eine Palladio-Villa, und "prickelnde" Erlebnisse inmitten üppiger Weingärten!

Das interessante Besichtigungsprogramm umfasst viele Themen: Kunst und Kultur (Markusplatz und -dom, die Frarikirche mit vielen Kunstwerken, Scuola Grande di San Rocco, Galleria dell'Accademia mit den venezianischen Meistern, u.v.a.) sowie traditionelles Handwerk (Besuch in der ältesten Gondelwerft und beim Maskenatelier) und eine Lagunenfahrt zu den Inseln Murano und Burano. Hier erwarten Sie nicht nur interessante Rundgänge (z.B. zur Basilika di Santa Maria e San Donato aus dem 12. Jahrhundert), sondern Sie lernen hier auch die venezianische Glasindustrie sowie den Ort der Stickerinnen und Klöpplerinnen kennen. Bei diesem Programm haben Sie auch Muße für eigene Entdeckungen.

Ihr 4* Hotel befindet sich am Lido di Venezia in einem ruhigen Villenviertel (10 Minuten vom Bootsanleger): eine Oase am Ende der Besichtigungstage!



200.61 Devon und Cornwall

- zwischen Traum und Wirklichkeit

10-tägige Studienreise
mit dem Bus vom
06. bis 15.06.13

Reiseleitung: Renate Kaiser

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

Devon und Cornwall - Landschaften wie ein Traum. Vor allem die Küstenregionen zählen zu den schönsten, die England zu bieten hat: Erleben Sie schroffe, meerumtoste Klippen bei Land 's End oder die idyllische Ruhe beim Anblick samtener Sandstrände und weitläufiger Weiden. Das milde Klima, das klare Licht und ein fast südländischer Lebensstil waren seit jeher auch Inspiration für Maler und Schriftsteller. In dieser Landschaft wurden Romane von Rosamunde Pilcher, Daphne du Maurier und anderen "in Szene" gesetzt. Cornwall - das mystisch-keltische Königreich mit seinen Steinkreisen und Burgen ist ein Land voller Legenden und Romantik; hier finden Sie das legendäre "Avalon" und das Geheimnis von Tintagel; König Artus und die Ritter der Tafelrunde lassen grüßen. Erleben Sie keltische Kultur pur. Am Ende eines erlebnisreichen Tages schmeckt ein "Pint" oder "Cider" in einem typisch englischen Pub.

200.26 Golf - Schnupperkurs

Samstag, 29.09.12 in Kooperation mit dem Golfclub Isernhagen
10.00-16.00 Uhr e.V.

50,- €
maximal 8 TN

>Golfclub Isernhagen,
Gut Lohne 22,
Isernhagen<

Dieser Schnupperkurs wendet sich an Menschen, die Golf kennen lernen 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

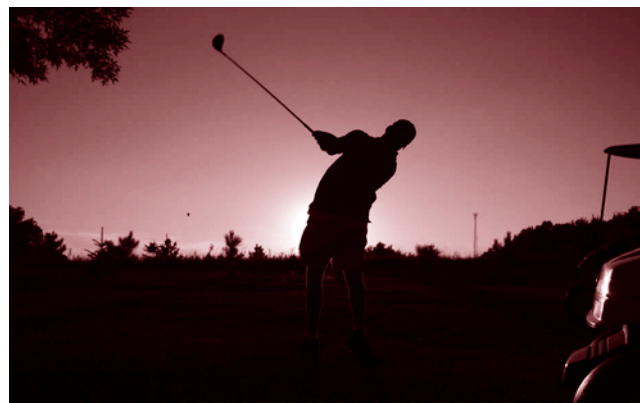
Samstag, 06.10.12 in Kooperation mit dem Golfclub Isernhagen
10.00-16.00 Uhr e.V.

50,- €
maximal 8 TN



Inhalt siehe Veransth. 200.26

>Golfclub Isernhagen,
Gut Lohne 22,
Isernhagen<





200.28 Golf zum Kennenlernen Spezial

Sonntag, 16.09.12
14.00-17.00 Uhr
im Golfclub Langenhagen e.V.

50,- €
maximal 24 TN

>Golfclub
Langenhagen,
Hainhaus 22,
Langenhagen<



In diesem dreistündigen Golf-Schnupperkurs werden Sie im Golfpark Hainhaus die Faszination des Golfsports kennen lernen.

Nach einer kurzen Besichtigung des Meisterschaftsplatzes bekommen Sie die Möglichkeit, die Grundschnitte des Golfsports (Putten, Chippen und Abschlag) unter Anleitung von Golflehrern auszuprobieren und in einem kleinen Späturnier Ihre frisch erworbenen Fähigkeiten zu erproben.

Nach der abschließenden Siegerehrung haben sie dann noch die Gelegenheit, eventuell aufgetretene Fragen zu stellen, um ein möglichst vollständiges Bild dieses außergewöhnlichen Sports zu bekommen.

200.30 Platzrefekurs

Termine: - An drei Wochenenden zur DGV-Platzreife
24.-25.08.12,
31.08.-01.09.12,
07.-08.09.12
in Kooperation mit "Die Golfschule"
im Golfclub Langenhagen e.V.

Prüfung 09.09.12 Sie möchten mit dem Golfspielen beginnen oder haben die Golfschläger schon mal geschwungen? Dann könnte Golf für Sie ein wunderbares neues Hobby werden, das Sie Ihr Leben lang begleiten kann. Golf ist Sport und Bewegung an der frischen Luft, gleichzeitig Erholung und Entspannung in freier Natur und ein Sport für alle Generationen.

Trainingszeiten: Willkommen auf dem Golfplatz! Inhalt:
freitags und samstags - 17 Stunden Gruppenunterricht in Theorie
17.00 Uhr - 19.00 Uhr und Praxis durch einen Golflehrer
Prüfungstag - kostenfreie Nutzung der kompletten
Sonntag, 14.30 Uhr Übungseinrichtungen
299,- € - theoretische und praktische Prüfung zur
Nachprüfung Erlangung der Platzreife
möglich für 49,- € - Schläger während der Kursdauer

>Golfclub
Langenhagen,
Hainhaus 22,
Langenhagen<

- Platzreifeprüfung mit offiziellem Gütesiegel (DGV) und Regelbuch
- Rangebälle während des Unterrichts
Anmeldung: info@die-golfschule.de oder
www.die-golfschule.de



Golf Camp

- für Kinder bis 12 Jahre
siehe Junge VHS, Verant.-Nr. 200.31, s. 37

200.22 Segeln und Motorbootfahren auf See

- Sportbootführerschein See -Theorie

Beginn: 06.11.12 Thomas Friße
8x dienstags

18.30-21.45 Uhr
96,- €
maximal 15 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

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

Prüfungsgebühren:
ca. 75,- €
Sportbootführer-
schein - See

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.

Folgende Inhalte werden behandelt:

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

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).

200.21 UKW-Seefunkzeugnis für die Sportschiffahrt

"Short Range Certificate (SRC)"

Beginn: 07.11.12 Thomas Friße
7x mittwochs
und

Freitag, 14.12.12
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.

200.23 Segeln und Motorbootfahren Binnen

- Sportbootführerschein Binnen - Theorie

Beginn: 05.11.12 Thomas Friße
7x Montags
und

Freitag, 09.11.12
18.30-21.45 Uhr
96,- €
maximal 15 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

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

Prüfungsgebühren
(Theorie): ca. 27,- €

Vorkenntnisse sind
nicht erforderlich.

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!

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

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



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!

WIE FINDE ICH MEINEN KOCHKURS?

Wegen der Bauarbeiten ist der Haupteingang des Schulzentrums 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.



305.06 Nahrungs- statt Lebensmittel?!

Beginn: 04.10.12 *Dr. Angelika Voss, Ines Schielke*

3x donnerstags

19.30-21.00 Uhr

16,20 €

maximal 14 TN

Bildungszentrum

Eichenpark<

Nicht nur in Fachkreisen gibt es heftige Diskussionen rund um das Thema "gesunde" Ernährung. Der Fokus richtet sich dabei meist auf Fast Food und Süßigkeiten, kaum jedoch auf die Herstellung und Inhaltsstoffe der täglichen Mahlzeiten. Was steckt wirklich in unserer täglichen Nahrung und wer profitiert von unserem Grundbedürfnis Essen? Was wird uns unter dem Begriff "Lebensmittel" heute alles serviert?

307.25 **Unser Essen: Gut, sauber, fair**

Freitag, 12.10.12 - moderiertes 3-Gänge-Menü

19.00 Uhr

8,10 €

maximal 30 TN

Hotel Jägerhof,
Walsroder Straße 251,
Langenhagen

Die Kosten für ein
3-Gänge-Menü
(ca. 25,- €) zzgl.
Getränke werden vor
Ort beglichen.

Anmeldeschluss:

01.10.12

Frank Buchholz, Slow Food Convivium
Hannover
Cord Kelle und Kurt Kähler, Hotel Jägerhof

Der Wunsch, mehr über unser Essen wissen zu wollen, und die Überzeugung, dass wir mit unserem Konsum Einfluss auf das Angebot und die Produktionsmethoden haben, machen uns zu Ko-Produzenten. Wie viel Freude es macht, die Herkunft und die Zubereitungsmethode unserer Speisen kennenzulernen, demonstriert ein moderiertes 3-Gänge-Menü.

Saisonale und regionale Produkte und Rezepte stehen im Mittelpunkt dieses genussvoll-informativen Abends. Die vielfältigen Zusammenhänge zwischen Ernährung und Weltklima, Verantwortung und Lebensfreude, Kochrezept und Identifikation werden ganz nebenbei vermittelt.

Eingegangen wird auch auf die von dem italienischen Journalisten Carlo Petrini im Jahr 1989 ins Leben gerufene Slow-Food-Bewegung - eine mittlerweile weltweit agierende Non-Profit-Organisation. Ihr erklärtes Ziel ist es, Fast Food und Fast Life entgegenzutreten und das Verschwinden lokaler Traditionen aufzuhalten, um die Menschen wieder für die Herkunft und den Geschmack ihres Essens zu sensibilisieren, bzw. eigene Ernährungsgewohnheiten zu hinterfragen.

305.05 **Lecker essen & abnehmen**

Beginn: 07.11.12

4x mittwochs

17.45-20.15 Uhr

32,40 €

maximal 15 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Dr. Ursula Dreikhausen

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 umgesetzt werden kann.

307.07 **Kochen von Anfang an**

- einfach, schnell, preiswert

Beginn: 26.11.12

3x montags

17.45-21.30 Uhr

40,50 €/24,30 €

maximal 14 TN

>Schulzentrum<

Umlage für

Lebensmittelkosten:

ca. 7,- €/Abend

Safye Schuricht

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 mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben.

307.03 **Fleischlos glücklich**

Freitag, 09.11.12

17.45-21.30 Uhr

21,50 €/16,10 €

(incl. 8,- € für

Lebensmittel)

maximal 14 TN

>Schulzentrum<

Safye Schuricht

Aus gesundheitlichen, ethischen oder ökologischen Gründen verzichten immer mehr Menschen großenteils oder vollständig auf den Genuss von 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.

307.17 Teste die Reste!

- Vergessene Schätze aus dem Kühl- und Vorratsschrank kreativ verarbeiten

06. und 13.12.12 *Christine Wilke*

2x donnerstags
17.45-21.30 Uhr
27,- €/16,20 €
maximal 14 TN

>Schulzentrum<

Umlage für
Lebensmittel:

ca. 8,- € pro Abend

Wir alle kennen das: Reste vom Vortag, angebrochene Gläser mit Tomatensauce, halbvolle Becher mit Sahne oder andere selten benötigte Zutaten rutschen unbemerkt im (Kühl-)Schrank immer weiter nach hinten. Irgendwann holt man sie dann - in nicht mehr genießbarem Zustand - hervor und wirft sie in die Tonne.

Das ist das Schicksal von jährlich 81,6 Kilogramm Lebensmittel pro Bundesbürger - diese Zahl wurde Anfang des Jahres von Verbraucherministerin Ilse Aigner veröffentlicht.

Höchste Zeit, damit Schluss zu machen!

Lernen Sie eine kreative und wohlschmeckende Resteküche kennen! Sie ist zudem gästetauglich und auch für Anfänger/innen bestens geeignet.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben.

307.21 Wie Oma kochte: Deftige Hausmannskost

17. und 24.01.13 *Christine Wilke*

2x donnerstags
17.45-21.30 Uhr
27,- €/16,20 €
maximal 14 TN

>Schulzentrum<

Umlage für
Lebensmittel:

ca. 8,- € pro Abend

Lieben Sie Linsensuppe, Kartoffelpuffer mit Apfelmus, Königsberger Klopse, Rinderrouladen, Sauerkraut, gefüllte Klöße? Wenn Ihnen schon beim Lesen dieser Speisen das Wasser im Mund zusammenläuft, sind Sie in diesem Kurs richtig!

Lernen Sie, wie die beliebtesten Gerichte der gutbürgerlichen deutschen Küche zubereitet werden - preisbewusst und mit hochwertigen Zutaten.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben.

307.18 Leckere Rezepte für Herbst und Winter

Beginn: 18.09.12 - Kochen und Backen mit körperlich
9x dienstags
16.45-19.00 Uhr
und geistig Behinderten

erm. Entgelt: 43,70 €
maximal 12 TN

>Schulzentrum<

Lebensmittelkosten
werden von der
Kursleiterin erhoben.

Kristina Dassis

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

Bitte eine Schürze mitbringen.

307.02 Männer an den Herd!

Beginn: 11.09.12 *Daniela Angeli*

6x dienstags
18.30-21.30 Uhr
64,80 €/38,90 €
maximal 14 TN

>Robert-Koch-
Realschule<

Umlage für
Lebensmittel:
ca. 10,- € pro Abend

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

Jeden Abend gibt es ein kleines Menü, das Sie auch am heimischen Herd nachkochen können. Am letzten Abend darf ein Gast zum Essen eingeladen werden.

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

307.01 VHS-Kochclub für Männer*Beginn: 13.11.12 Daniela Angeli*

*6x dienstags
die weiteren Termine:
20.11., 27.11., 04.12.,
11.12.12 und
08.01.13
18.30-21.30 Uhr
64,80 €/38,90 €
maximal 14 TN*

*>Robert-Koch-
Realschule<*

*Umlage für
Lebensmittel:
ca. 10,- € pro Abend*

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

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

Am letzten Abend darf ein Gast zum Essen eingeladen werden.

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

307.04 Sterneküche zum Sommerausklang*Donnerstag, 13.09.12 Daniela Angeli*

*17.45-21.30 Uhr
23,50 €/18,10 €
(incl. 10,- € für
Lebensmittel)
maximal 14 TN*

>Schulzentrum<

Jetzt können wir beim Essen wieder die Sterne funkeln sehen ...

Einer Gazpacho bianco folgt ein umwerfendes Salatduett: Tomate-Pfirsich und Fenchel-Melone.

Ein sommerliches Steak ist in Begleitung von Erbsen mit Minzaroma und den fettärmsten Auberginen, die Sie je gegessen haben. Das Dessert kommt wieder im Duett: Kirsch-Clafoutis mit traumhaftem Eis.

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

307.10 Beschwipste Küche*Donnerstag, 27.09.12 Daniela Angeli*

*17.45-21.30 Uhr
23,50 €/18,10 €
(incl. 10,- € für
Lebensmittel)
maximal 14 TN*

>Schulzentrum<

Der Aperitif hat einen Schuss, die Suppe einen Schwips, die Sauce ist etwas angetüddelt und die Dessertfrüchte schwelgen im Likör ...

Und wenn Sie auf dem Heimweg - den Sie am besten zu Fuß antreten - gefragt werden, ob Sie etwas getrunken haben, sagen Sie einfach wahrheitsgemäß: "Ach, nur ein kleines Glas Wein zum Essen!"

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

307.05 Nebelschwadenküche im Herbst*Donnerstag, 04.10.12 Daniela Angeli*

*17.45-21.30 Uhr
23,50 €/18,10 €
(incl. 10,- € für
Lebensmittel)
maximal 14 TN*

>Schulzentrum<

Nebelschwaden ziehen natürlich nicht durch die Küche, sondern nur draußen am Fenster entlang, während wir ein köstliches Mahl zubereiten: Maiscremesüppchen, eine knusprige Hühnerbrust auf Salat, Schweineröllchen auf Pilzrahm - und als Krönung ein Zwetschgencrumble mit einer aufregenden Kokossauce.

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

307.08 Eiszeitküche*Donnerstag, 10.01.13 Daniela Angeli*

*17.45-21.30 Uhr
23,50 €/18,10 €
(incl. 10,- € für
Lebensmittel)
maximal 14 TN*

>Schulzentrum<

Eiszeit herrscht natürlich nicht in der Küche!

Wir kochen uns nach einem Spaziergang über glitzernde Schneefelder mollig warm: Die Kartoffel wird neben Steckrübe, Roter Bete und Fenchel dabei die Hauptrolle spielen.

Das pfeffrige Schokoladenparfait stiehlt letztendlich doch die Show ...

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und viele Dosen.

307.06 Keksbäckerei der Engel

Donnerstag, 22.11.12 Daniela Angeli
17.45-21.30 Uhr
23,50 €/18,10 €
(incl. 10,- € für Lebensmittel)
maximal 14 TN
 >Schulzentrum<

Wenn der Himmel rot glüht, backen die Engel Kekse ...

Wir unterstützen sie mit Pinienkerncookies, Walnussecken, Limettenkipferl, Haferplätzchen und Haselnusskranz.

Pralinen, ein neues Brownie-Rezept und das altbewährte Fruchtbrot dürfen nicht fehlen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und viele Dosen.

307.09 Adventsmenü zum Geniessen

Mittwoch, 05.12.12 Daniela Angeli
17.45-21.30 Uhr
23,50 €/18,10 €
(incl. 10,- € für Lebensmittel)
maximal 14 TN
 >Schulzentrum<

Ohne großen Aufwand wird ein köstliches Adventsmenü gezaubert: ein Steinpilzcremesüppchen, gefolgt von Entenbrust mit Vanillearoma und Maronen. Ein Spekulatiusduett krönt das Ganze.

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



307.12 Die Regionen Frankreichs

- Cuisine de la Provence
 (provenzalische Küche)

Freitag, 19.10.12 Dr. Emerson Saint-Martin
17.45-21.30 Uhr
22,50 €/17,10 €
(incl. 9,- € für Lebensmittel)
maximal 14 TN
 >Schulzentrum<

Aioli, bouillabaisse, tapenade, ratatouille und und und ... Die provenzalische Küche ist von der südfranzösischen Sonne geprägt: leicht und sehr aromatisch. Entdecken Sie diese vielfältige Küche und die "art de vivre", die die Provence zur beliebtesten Gegend Frankreichs machen.

Kommen Sie mit auf die kulinarische Rundreise in einer wunderschönen Region. Ganz nebenbei können Sie auch Ihren französischen Wortschatz aufbauen und/oder erweitern. Aber keine Angst, der Kochabend 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!

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

307.11 **Französisch Kochen für Weihnachten**

- Cuisine française pour Noël

Freitag, 07.12.12
17.45-21.30 Uhr
25,50 € / 20,10 €
incl. 12,- € für
Lebensmittel
maximal 14 TN

Dr. Emerson Saint-Martin

Sie essen gerne gut und fragen sich, was Sie zu Weihnachten zaubern können?

Sie möchten nebenbei auch Ihren französischen Wortschatz aufbauen und/oder erweitern?

>Schulzentrum<

Gemeinsam wird ein typisch französisches Weihnachtessen zubereitet. Dabei können vielfältige Einblicke in die regionale Küche gewonnen werden. En français naturellement.

Aber keine Angst, der Kursleiter ist zweisprachig: Auch Einsteiger/innen in Küche und Sprache sind herzlich willkommen. Natürlich wird beim anschließenden Essensgenuss auch nicht der passende Wein fehlen.

Bon appétit !

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

307.19 **Italiens regionale Küche: Ligurien**

Montag, 01.10.12
17.45-21.30 Uhr
22,50 € / 17,10 €

incl. 9,- € für
Lebensmittel
maximal 14 TN

>Schulzentrum<

Antonio Apolito

In Ligurien wurde das Pesto erfunden:

Man nehme frischen Knoblauch, aromatisches Basilikum und gutes Olivenöl, zerklleinere und vermenge es - fertig ist das Pesto. Es verfeinert zahlreiche Pasta-, Fisch-, und Fleischgerichte aus der Region.

Auch frisches Gemüse und einheimische Kräuter bestimmen die mediterrane Küche Liguriens.

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: Kampanien**

Montag, 17.09.12
17.45-21.30 Uhr
22,50 € / 17,10 €

incl. 9,- € für
Lebensmittel
maximal 14 TN

>Schulzentrum<

Antonio Apolito

Typische Speisen der Kampanier sind Hartweizenpasta und Büffelmozzarella. Diese Zutaten werden vorzugsweise für Spaghetti al Pomodoro und für Pizza verwendet.

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

307.15 Pasta?- Basta!

Nudelteller nach italienischer Art

Montag, 19.11.12 Antonio Apolito17.45-21.30 Uhr
21,50 € / 16,10 €
incl. 8,- € fürLebensmittel
maximal 14 TN

>Schulzentrum<

Natürlich isst man Nudeln am besten in Italien selbst!

Da dies an diesem Abend nicht möglich ist, werden wir nur in der Fantasie dort sein, um nach traditionellen italienischen Rezepten zu kochen: Spaghetti puttanesca, Bucatini all Amatriciana, Tagliatelle mit Radicchio und andere Köstlichkeiten.

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

307.14 Türkische Küche

- für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene

Beginn: 07.11.12 Safiye Schuricht4x mittwochs
17.45-21.30 Uhr
54,- € / 32,40 €
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.

**"Kinder kochen"**,
siehe Junge VHS, Verant-Nr. 721.51, s. 39**307.13 Sushi: Kunstwerke auf den Teller gezaubert****Mittwoch, 12.09.12** Kyoko Mazur17.45-21.30 Uhr
13,50 € / 8,10 €
maximal 12 TN

>Schulzentrum<

Umlage für

Lebensmittel:
7.- bis 8,- €

"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: Stäbchen (falls vorhanden) Geschirrtuch, Topflappen, Behälter für Kostproben.

307.16 Vegetarische Küche aus Japan**Donnerstag, 29.11.12.** Kyoko Mazur17.45-21.30 Uhr
13,50 € / 8,10 €
maximal 12 TN

>Schulzentrum<

Umlage für

Lebensmittel:
7.- bis 8,- €

Japan ist, im Gegensatz zu Indien, kein traditionell vegetarisches Land. Dennoch gibt es in der japanischen Küche viele fleischlose Gerichte.

Neben Gerichten aus Fisch und verschiedenen Meerespflanzen gibt es auch Wohl-schmeckendes auf Gemüsebasis, das so schonend gegart wird, dass der natürliche Geschmack erhalten bleibt.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Topflappen und Behälter für Kostproben.

304.02 Die Macht des Bewusstseins

Montag, 10.12.12 *Dr. med. Ingfried Hobert*
 19.30-21.45 Uhr
 9,- €
 maximal 25 TN
 >vhs-Treffpunkt<



Es gibt keine "objektive Wirklichkeit" - wir erschaffen "unsere Realität" selbst aus einem multidimensionalen Raum von Möglichkeiten und durch eigene Bewertungen. Oft sind es Irrtümer im Denken sowie Überzeugungen und Gewohnheiten, die uns hindern, unser wirkliches Potential zu nutzen.

Wenn es gelingt, das Wissen um diese Zusammenhänge zu nutzen, haben wir die Chance, gesünder, glücklicher und erfüllter zu leben.

304.13 Gesundheit aufbauen mit Polarity

Freitag, 23.11.12 *Juliane Poweleit*
 17.45-21.00 Uhr
 12,- €
 maximal 14 TN
 >Bildungszentrum Eichenpark<

Dieser Abend stellt die grundlegenden Prinzipien des Polarity Modells für ein gesundes Leben im Einklang mit sich selbst vor; im praktischen Teil werden Selbstbehandlungen und Körperübungen vorgestellt und geübt.

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

305.03 Gewonnene Lebensjahre freudvoll und gesund genießen!

Donnerstag, 11.10.12 *Sigrid Fahrenbach*
 19.30-21.45 Uhr
 9,- €
 maximal 25 TN
 >vhs-Treffpunkt<



Die jetzige Generation 50+ kann als erste in der Menschheitsgeschichte davon ausgehen, durchschnittlich 80 Jahre (und länger) zu leben. So gibt es mit Eintritt in das Rentenalter noch einen beachtlichen Lebensabschnitt, den bewusst zu planen und gestalten, sich lohnt. Und damit zu beginnen, ist es nie zu früh.

Im Mittelpunkt dieses Vortrags steht daher, die spezifischen Möglichkeiten und sinnvollen Aufgaben für diese Lebensphase herauszuarbeiten. Dabei werden die Aspekte Stärkung der Daseinsfreude, Gesundheit und Verbindung mit anderen näher beleuchtet und erfahrbar gemacht.

305.04 Frauen in der Lebensmitte

Wochenendseminar *Ursula Haber*
 Freitag, 16.11.12
 18.15-21.30 Uhr,
 Samstag, 17.11.12
 10.00-15.00 Uhr
 30,- €
 maximal 14 TN
 >vhs-Treffpunkt<

- 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.

305.06 **Nahrungs- statt Lebensmittel?!**

*Beginn: 04.10.12
3x donnerstags
19.30-21.00 Uhr
16,20 €
maximal 14 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*



Dr. Angelika Voss, Ines Schielke

Nicht nur in Fachkreisen gibt es heftige Diskussionen rund um das Thema "gesunde" Ernährung. Der Fokus richtet sich dabei meist auf Fast Food und Süßigkeiten, kaum jedoch auf die Herstellung und Inhaltsstoffe der täglichen Mahlzeiten. Tatsächlich sind chronische Erkrankungen wie Arteriosklerose, Diabetes und Adipositas durch unsere Ernährung beeinflussbar.

Was steckt wirklich in unserer täglichen Nahrung und wer profitiert von unserem Grundbedürfnis Essen? Was wird uns unter dem Begriff "Lebensmittel" heute alles serviert?

Zudem werden an diesen drei Abenden folgende Aspekte beleuchtet:

- Mangel- und Fehlernährung trotz Überfluss!
- Die Folgen der industriellen Nahrungsmittelproduktion für Gesundheit und Umwelt.
- Leben Frauen länger durch Diäten?

305.05 **Lecker essen & abnehmen**

*Beginn: 07.11.12
4x mittwochs
17.45-20.15 Uhr
32,40 €
maximal 15 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

Dr. Ursula Dreikhausen

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 umgesetzt werden kann.

304.05 **Frühjahrskur durch Entsäuerung**

- das gesunde Säure/Basengleichgewicht wiederherstellen

*Wochenendseminar
Freitag, 18.01.13
18.15-21.30 Uhr,
Samstag, 19.01.13
10.00-17.15 Uhr
32,40 €
maximal 12 TN*

>vhs-Treffpunkt<

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

Dr. Heidrun Roland, Sabine Carldt-Hübscher

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

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

304.06 **Neue Vitalität durch Fasten**

- ein Informationsabend

*Mittwoch, 23.01.13
17.45-20.15 Uhr
9,- €
maximal 14 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

*Bitte Schreibzeug
mitbringen.*

Xinia Duensing

Es gibt viele Varianten des Fastens - es muss nicht immer das "Null"-Fasten sein!

Im Vordergrund steht hierbei auch nicht die Gewichtsabnahme, sondern ein neu gewonnenes Bewusstsein, gestärkte Vitalität sowie die Entgiftung bzw. Entschlackung des Körpers.

An diesem Abend werden die verschiedenen Fastenformen wie Buchinger- und Ayurveda-Fasten vorgestellt und erläutert, wie eine Fastenzeit gut gestaltet und wie die Entgiftungsarbeit der Organe unterstützt werden kann. Und dies bei einer guten Tasse Fasten-tee...



304.11 **Schmerzender Rücken**

Mittwoch, 10.10.12
18.00 Uhr
2,50 €

>Paracelsus-Klinik,
großer
Besprechungsraum<
Dr. med. Carsten Possenriede



PARACELSUS
KLINIK AM SILBERSEE
HANNOVER-LANGENHAGEN

Schmerzt der Rücken, sind viele Ursachen denkbar; daher sind auch therapeutische Optionen sehr individuell und müssen nach entsprechender Diagnostik gegeneinander abgewogen werden, um maximalen Nutzen für den Patienten zu erzielen. Nach neuesten Erkenntnissen sind akute und chronische Rückenschmerzen häufig erfolgreich - auch ohne aufwendige Operation - behandelbar.

In diesem Vortrag werden die vielfältigen Ursachen und therapeutischen Möglichkeiten vorgestellt.

304.12 **Energetische Kieferbalance - RESET**

- balancierter Kiefer, balancierter Körper

Donnerstag, 22.11.12
17.45-20.15 Uhr
9,- €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<
Rita Rennemann
Diese Methode ist ein einfaches und sanftes System, das die Kiefermuskeln entspannt und das Kiefergelenk ausgleicht. Bei Kiefergelenks-, Schulter/Nackenproblemen sowie bei Konzentrationsstörungen und Ohrgeräuschen kann diese Methode unterstützend sein.



An diesem Abend wird die Methode vorgestellt und vier Positionen als Eigenbalance geübt.

Es findet keine Heilbehandlung statt.

304.01 **Impfen - (k)eine leichte Entscheidung!**

Montag, 15.10.12
19.30-21.45 Uhr
9,- €
maximal 25 TN

>vhs-Treffpunkt<



Dr. med. Ingfried Hobert

Sind Geimpfte wirklich gesünder? Wie groß ist das Impfrisiko? Die Impfung gilt als Vorbeugung gegen verschiedene Infektionskrankheiten. Hierbei soll das körpereigene Immunsystem zur Bildung spezifischer Antikörper angeregt und dadurch eine lang anhaltende Immunität gegen die entsprechende Infektionskrankheit erreicht werden.

Zunehmend gibt es kontroverse Meinungen über das Impfen generell bzw. gegenüber bestimmten Substanzen sowie Berichte über Krankheiten und Spätfolgen, die als Nebenwirkungen von Impfungen gesehen werden. Auch spricht nach neusten Untersuchungen vieles dafür, dass nicht geimpfte Kinder deutlich weniger Allergien und Infektionskrankheiten haben und zudem auch langfristiger gesünder sind.

Dieser Vortrag informiert rund um das Thema und ermöglicht so eine individuelle, verantwortliche Impfentscheidung.

304.03 **Die Schüßlerschen Salze**

Beginn: 09.10.12
2x dienstags
19.30-21.45 Uhr
16,20 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Marikka Oser

Die Mineralstofftherapie oder Biochemie ist eine einfache, risikolose und leicht anwendbare Heilmethode. Laut ihrem Begründer Dr. med. Wilhelm Schüßler sind viele körperliche Leiden auf einen Mangel an Mineralsalzen zurückzuführen.

In diesem Seminar wird die Biochemie nach Schüßler mit den 12 Mineralien vorgestellt, so dass sie im Rahmen einer Selbstbehandlung gezielt angewendet werden können.

Es findet keine Heilbehandlung statt.



304.04 Heiltees & Wickel

Mittwoch, 21.11.12 *Xinia Duensing*

19.30-21.45 Uhr

9,- €

maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Für das verwendete
Material wird ein anteiliger
Kostenbeitrag von
4,- € erhoben.



Bei grippalen Infekten, Magen-Darm-Erkrankungen oder Blaseninfekten können natürliche Mittel die Symptome lindern und Erleichterung verschaffen!

An diesem Abend werden eine Vielzahl von Kräutern vorgestellt, die antibakteriell wirken, Entzündungen lindern oder die Atemwege entkrampfen.

Die unterschiedlichen Zubereitungen der Kräuter für Tees werden erklärt. Ergänzend können verschiedene Wickel und Kompressen (Priesnitz-, Heilerde- und Quarkwickel) angewandt werden, die ebenfalls erläutert werden.

304.15 Hilfe beim Helfen

- für pflegende Angehörige von an Demenz Erkrankten

Beginn: 10.10.12 *Heike Müller-Schulz*

2x mittwochs

17.45-20.15 Uhr

16,20 €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Die im letzten Semester durchgeführte Schulungsreihe "Hilfe beim Helfen" wurde für pflegende Angehörige von Demenzkranken entwickelt. An diesen zwei Abenden wird der gegenseitige Austausch fortgesetzt.

Die Mehrzahl der Demenzkranken wird in der Familie versorgt. Die Krankheit ist gekennzeichnet durch Gedächtnis- und Orientierungsstörungen. Mit Fortschreiten der Erkrankung besteht ein zunehmender Hilfebedarf, der hohe Anforderungen an pflegende Angehörige stellt.

Informationen von Experten und der Austausch untereinander konnten helfen, dass pflegende Angehörige mit der Situation besser zu Recht kommen.

304.14 Demenz erkennen, verstehen und damit umgehen

Mittwoch, 07.11.12 *Heike Müller-Schulz*

18.15-20.45 Uhr

9,- €

>vhs-Treffpunkt<



Die Begleitung von Menschen, die an Demenz leiden, ist schwierig, weil alltägliche Situationen völlig unterschiedlich wahrgenommen und bewertet werden. Da Demenzkranke nicht mehr in der Lage sind, ihre Perspektive zu wechseln, müssen die Angehörigen einen Zugang zu deren Realität und Erlebniswelt suchen. Flexibilität und Kreativität sind gefordert, um schwierige Situationen zu entschärfen.

Es werden belastende Situationen unter folgenden Fragestellungen betrachtet:
Was bedeutet es, dement zu sein?
Was macht den Umgang mit Demenzkranken so schwierig?
Wie kann ich die Kommunikation erleichtern?
Welche allgemeinen Tipps gibt es?

305.00 **Ganzheitliches Gedächtnistraining**

- zum Kennenlernen

Beginn: 21.09.12 Annette Bochynek-Friske

2x freitags

17.45-21.00 Uhr

21,60 €

maximal 14 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Werden Sie vom Gehirnbesitzer zum Gehirnbenutzer!

Lernen Sie die Methoden und Möglichkeiten des ganzheitlichen Gedächtnistrainings schätzen: vorgestellt werden 12 Trainingsziele (vom "Assoziativen Denken" bis zu "Zusammenhängen"), die Sie für sich nutzen können. Geist, Seele und Körper werden gleichermaßen angeregt, Anstrengendes und Entspannendes folgen im Wechsel - so wird unser Gehirn bestmöglich genutzt!

305.01 **Fit im Kopf**

- Ganzheitliches Gedächtnistraining

Beginn: 12.09.12 Angelika Pape

8x mittwochs

9.15-10.30 Uhr

37,80 €

maximal 14 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Materialkosten für die Übungsblätter werden im Kursus erhoben.

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.

Bitte denken Sie an Bleistift, Kuli und Radiergummi und ggf. an Ihre Lesebrille.

305.02 **Fit im Kopf**

- Ganzheitliches Gedächtnistraining

Beginn: 12.09.12 Angelika Pape

8x mittwochs

10.45-12.00 Uhr

37,80 €

maximal 14 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

➡ Inhalt wie Veranst.-Nr. 305.01

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



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.

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.

305.07 Das Element Erde

- die eigene Mitte stärken

Freitag, 21.09.12 Marikka Oser

*17.45-21.45 Uhr
13,50 €
maximal 16 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

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

305.08 Das Element Metall

- Loslassen und Aufnehmen

Freitag, 12.10.12 Marikka Oser

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

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

So wie sich die Natur im Herbst von allem Verbrauchten verabschiedet und sich langsam zurückzieht, sollten auch wir im Innen und Außen aufräumen und uns auf das Wesentliche konzentrieren. Auf körperlicher Ebene ist die Abgrenzung vor der zunehmenden Kälte wichtig: Stärkung der Abwehrkräfte und Schutz vor Erkältungskrankheiten. Auf emotionaler Ebene ist es der Schutz vor der zunehmenden Dunkelheit, um nicht in Traurigkeit und Melancholie zu verfallen. Das Verständnis des Metallelements bringt Klarheit und Struktur in diese Zeit. Zudem gibt es Tipps, welche Ernährung uns in dieser Zeit optimal unterstützt und welche Kräuter dabei helfen können.

305.09 Das Element Wasser

- Mit Ruhe durch die Winterzeit

Freitag, 07.12.12 Marikka Oser

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

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

Der Winter ist die Zeit des Rückzugs und die Besinnung auf sich selbst. Im Sinne der Chinesischen Medizin bedeutet es das Bewahren der eigenen Energie und das Schöpfen von ausreichend Kraft für den Neubeginn.

Der Schutz vor Kälte mit nährenden Suppen und wärmenden Tees ist bedeutend für diese Jahreszeit und Inhalt dieses Abends. Weiterhin gibt es Tipps, wie die Nierenenergie während des langen Winters gestärkt werden kann, denn ein Mensch mit einer guten Nierenenergie hat einen festen Willen und ist ohne Angst.

305.10 Die Farben und Chakren entdecken

Freitag, 19.10.12 Beate Friedrich

*17.45-21.00 Uhr
12,- €
maximal 16 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

Nach fernöstlicher Lehre existieren in unserem Körper sieben Hauptchakren, die stets Energie und Informationen aufnehmen. Jedem dieser Chakren ist ein bestimmter Lebensbereich und eine Farbe zugeordnet. Ist ein Chakra blockiert, treten im Energiefluss Störungen auf, wir fühlen uns müde, abgespannt und sind stressanfällig.

Dieses Seminar informiert über Grundlagen der Chakrenlehre sowie über die Zusammenhänge zwischen Energie und Farben. Mit vielen praktischen Hinweisen wird dargestellt, wie sich Chakren aktivieren lassen und der Körper wieder in Balance gebracht werden kann.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke mit.

305.11 **Glücksmomente mit naturreinen Pflanzendüften**

Donnerstag, 18.10.12
19.30-21.45 Uhr
8,50 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Für das verwendete
Material wird ein anteiliger
Kostenbeitrag
erhoben.



Dorothea zum Eschenhoff

Glück hat viele Facetten und ist ein sehr individuelles Erleben. Wir erfahren das Glück des Augenblicks, wenn wir mit unseren Gedanken und Sinnen achtsam die Umgebung wahrnehmen. Pflanzendüfte können uns für die schönen Dinge des Lebens öffnen.

An diesem Abend lernen wir naturreine ätherische Öle kennen und anwenden, die glücklich machen: Orange, Rose, Neroli u.a. und überlegen uns, wie Glücksmomente immer wieder in den Alltag integriert werden können.

305.12 **Eine Auszeit mit wohltuenden Düften**

- zu Beginn eines erholsamen
Wochenendes!

Freitag, 09.11.12
19.30-21.45 Uhr
8,50 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Für das verwendete
Material wird ein anteiliger
Kostenbeitrag
erhoben.

Dorothea zum Eschenhoff

Sie dürfen diesen Abend nach getaner Arbeit einfach nur genießen: Innehalten nach einer arbeitsreichen Woche, abschalten, ruhig werden und die entspannende, harmonisierende Wirkung der naturreinen Pflanzendüfte mit allen Sinnen erfahren - bei Musik und inspirierenden Gedanken.

Sie lernen Wohlfühlrezepte für entspannte Stunden für die Duftlampe, Bäder und Massageöle kennen, die Sie zu Hause leicht mischen können.

305.13 **Kuscheldüfte für Süßmäuse**

Dienstag, 20.11.12
19.30-21.45 Uhr
8,50 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Für das verwendete
Material wird ein anteiliger
Kostenbeitrag
(50ml Körperöl: 6,- €)
erhoben.



Dorothea zum Eschenhoff

Benzoe Siam, Kakaoextrakt, Tonka und Vanilleextrakt sind "Trost spendende" naturreine Pflanzendüfte. Sie erinnern an die Süße, Wärme und Sorglosigkeit der Kindheit. Viele Menschen lieben diese Düfte: Kindern geben sie eine mütterliche Hülle, Erwachsene schätzen die Geborgenheit und Ruhe, die diese Düfte vermitteln. Da sie sehr hautfreundlich sind, sind sie auch bestens geeignet für Bäder und Massageöle. Gemeinsam mischen wir uns ein wunderbar duftendes Körperöl.

305.14 **Entspannende Düfte in der Vorweihnachtszeit**

Dienstag, 04.12.12
19.30-21.45 Uhr
8,50 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Für das verwendete
Material wird ein anteiliger
Kostenbeitrag
erhoben.

Dorothea zum Eschenhoff

Die Dezembertage bis zum Fest sind geprägt von vielen zu erledigenden Dingen und Terminen. Doch diese Zeit birgt auch die Herausforderung, sich immer wieder Stunden des Innehaltens zu gönnen.

Mit den Düften der Weihnachtszeit, wie z.B. Zimtrinde, Orange, Tonka oder Vanilleextrakt nehmen wir eine Auszeit und erfahren ihre beruhigende, harmonisierende Wirkung.

Rezepte für die Duftlampe, Massageöle und Bäder können Sie zu Hause leicht nachmischen. Auch die weihnachtliche Aromaküche wird Thema des Abends sein.

301.00 **Kompetent dem Stress begegnen**

- Erschöpfungszustände vermeiden und Widerstandskräfte stärken

Bildungsurlaub Dagmar Kasper, Horst Polomka

Montag, 29.10.12 bis

Mittwoch, 31.10.12

9.00-16.30 Uhr

84.-€

maximal 14 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

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.

Materialkosten in Höhe

von 15,- € werden im

Kursus erhoben.

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, 15.12.12 Dagmar Kasper, Horst Polomka

9.30-16.45 Uhr

28.-€

maximal 14 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

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.

Materialkosten in Höhe

von 6,- € werden im

Kursus erhoben.

Vorkenntnisse sind erforderlich.

301.03 **Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

Samstag, 24.11.12. *Sigrig Fahrenbach*

9.30-16.45 Uhr
24,- €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Vorkenntnisse sind
nicht erforderlich.

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

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.

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

301.04 **Der achtsame Weg zur Selbstfürsorge und zu gelingenden Beziehungen**

Samstag, 12.01.13 *Sigrig Fahrenbach*

9.30-16.45 Uhr
24,- €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Vorkenntnisse sind
nicht erforderlich.

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

Der Weg der Achtsamkeit stärkt die Akzeptanz dessen, was ist - sowohl bezogen auf uns selbst als auf andere. Auf diesem Weg lernen wir, Selbstannahme und Selbstfürsorge zu fördern sowie die Verbundenheit mit anderen Menschen zu spüren. Dabei klärt sich auch die Bewusstheit dessen, wie wir mit uns selbst und mit anderen in Beziehung treten und wie es gelingen kann, achtsam mit sich und anderen zu sein.

In diesem Seminar werden die Grundelemente der Achtsamkeitspraxis erläutert und eingeübt (Atem- und Körperwahrnehmungsübungen, Sitzmeditation) sowie Übungen durchgeführt, um Selbstakzeptanz sowie liebevolle Verbindungen und wertschätzende Kommunikation mit anderen zu stärken.



301.05 **Seelische Widerstandskräfte stärken!**

Samstag, 29.09.12 *Marion Kellner*

9.30-16.45 Uhr
24,- €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

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

Viele Menschen erleben Einschränkungen oder sogar Leid durch belastende Gefühle: emotionale Quälgeister wie Prüfungs-, Versagens- oder andere Ängste, Enttäuschungen, Eifersucht, Scham- oder Schuldgefühle, Hilflosigkeit - auch der gewöhnliche Alltagsstress gehört dazu. Hier können Übungen aus der modernen Trauma Therapie, aus der energetischen Psychologie und dem Qi Gong helfen, die gerade in ihrer Kombination besonders wirksam sind.

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

301.07 **Ressourcen aktivieren mit dem Züricher Ressourcen Modell**

Dienstag, 27.11.12 u. *Doris Rusteberg*

Mittwoch, 28.11.12
18.00-21.15 Uhr
54,- €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Bitte bringen Sie
Schreibzeug mit.

Manchmal sind wir sehr motiviert, nehmen uns etwas vor und können aber das Ziel nicht erreichen. Vielleicht stolpern wir bei der Realisierung immer wieder über alte Gewohnheiten bzw. Verhaltensmuster. Oder wir können gar nicht benennen, was wir tatsächlich wollen oder was uns unzufrieden macht. Es gibt viele Gründe, die uns den Zugang zu unseren Ressourcen versperren und uns von der Erreichung unserer Ziele abhalten.

Mit den Methoden des Züricher Ressourcen Modells eröffnen wir den Zugang zu unseren Ressourcen. In diesem Seminar wird das Modell vorgestellt und Möglichkeiten gezeigt, den persönlichen Ressourcenpool zu aktivieren.

301.02 Dem Stress ins Auge sehen

Innere und äußere Balance finden

Wochenendseminar Kirsten Heinrich

Freitag, 12.10.12
 17.45-21.00 Uhr,
Samstag, 13.10.12
 9.30-16.45 Uhr
 42,- €
 maximal 12 TN

>Bildungszentrum
 Eichenpark<

Seminarunterlagen
 können im Kurs
 erworben werden.

Dieses Seminar verbindet die ganzheitliche Augenschule mit der Stresspräventionsmethode nach HeartMath® - der Herzintelligenz. Neben äußeren Faktoren (Bildschirmarbeit, ungünstige Lichtverhältnisse, Stress etc.) werden auch innere Konflikte, seelische Traumata sowie "unglückliche" Lebensumstände berücksichtigt. Manchmal verschließen wir buchstäblich unsere Augen, weil das genaue Hinsehen zu schmerzhaft ist oder zu einschneidenden Lebensveränderungen führen könnte.

Verschiedene Übungsmodulare bieten neue und effektive Wege, dem Stress vorzubeugen, Stresssymptome zu lindern oder sogar abzubauen sowie die Sehkraft zu stärken. Erfahren Sie, welche alternativen Möglichkeiten es gibt, um sich in einen ausgeglichenen, balancierten Zustand bringen zu können.

Mit den Augen ins Herz schauen, sich einen Durchblick verschaffen und den Stress sichtbar machen!



301.11 Progressive Muskelentspannung

- Entspannen durch Anspannen

Beginn: 09.10.12 Christine Dreyer

8x dienstags
17.30-19.00 Uhr
 48,- €
 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.

301.12 Autogenes Training: Mit der Ruhe kommt die Kraft

- Grundstufe

Beginn: 05.11.12 Rita Rennemann

7x montags
19.15-20.45 Uhr
 42,- €
 maximal 7 TN

>Pavillon im
 Eichenpark<

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

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!

301.20 **Klangschalen-Meditation**

Freitag, 28.09.12 *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.

301.21 **Klangschalen-Meditation**

Freitag, 07.12.12 *Manuela Haasler*

17.45-20.15 Uhr
9,- €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

➔ Inhalte wie Veransth.-Nr. 301.20

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



301.22 **Klangmeditation mit dem Gong**

Freitag, 09.11.12 *Manuela Haasler*

17.45-20.15 Uhr
9,- €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Der Tam-Tam Gong ist eines der ältesten fernöstlichen Musikinstrumente. Bei der Klangmeditation mit dem Gong wird eine intensive Entspannung erreicht, da die tiefen, sonoren Klänge Sicherheit und ein Gefühl von "Getragen sein" vermitteln. Körper und Seele können Spannung abbauen und es gelingt, Dinge geschehen zu lassen, nicht mehr kontrollieren zu wollen.

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

301.15 **Atmung - Entspannung - Meditation**

Freitag, 14.12.12 *Horst Polomka*

17.45-21.00 Uhr
12,- €

maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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.



301.27 Qi Gong

- Entspannen und Kräfte sammeln

Samstag, 22.09.12 Sabine Natusch

9.30-16.45 Uhr
24,- €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Vorkenntnisse sind
nicht erforderlich.

Qi Gong ist eine jahrtausendlang entwickelte Methode aus der traditionellen chinesischen Medizin. Die Verbindung aus sanfter Bewegung, Atmung und Vorstellungskraft ermöglicht die Stärkung des körperlichen und seelischen Gleichgewichts. Neue Lebensenergie wird erfahrbar, innere Ruhe und Gelassenheit können sich ausbreiten.

In diesem Seminar werden leicht erlernbare Übungen vermittelt, die sich auch zum Üben für zu Hause eignen.

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

301.28 Die Fünf >Tibeter<[®]

Samstag, 24.11.12 Marion Sauermann

10.00-16.30 Uhr
21,- €
maximal 14 TN

>vhs-Treffpunkt<

Diese uralten tibetischen Riten stellen nach überliefertem Glauben den Schlüssel zu Gesundheit, Vitalität und Jugend dar. Täglich durchgeführt, werden Kreislauf, Atmung und Stoffwechsel aktiviert, Verspannungen gelöst und Stress abgebaut. Die Beweglichkeit verbessert sich und viele Muskelgruppen, besonders im Bauch- und Rückenbereich, werden gestärkt.

In diesem Seminar werden die Fünf >Tibeter<[®] vorgestellt und gemeinsam geübt.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen eine Decke mit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

301.26 Ausatmen und zur Ruhe kommen

- Qigong und Psychohygiene für Herbst und Winter

Samstag, 17.11.12 Marion Kellner

9.30-16.45 Uhr
24,- €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Mit dem Spätherbst beginnt die dunkle Jahreszeit und es ist wohltuend, jetzt dem natürlichen Bedürfnis nach Verlangsamung und Rückzug zu folgen. An diesem Tag gibt es Zeit und Raum, sich in Ruhe und Achtsamkeit wahrzunehmen und nach innen zu lauschen.

Mit einfachen Übungen aus dem Qigong zum Stärken von Lunge und Nieren für Herbst und Winter und mit Übungen aus der energetischen Psychotherapie und stärkenden Imaginationen werden wir lernen, wie wir jetzt unsere Kräfte im Inneren bewahren können und uns gegen Energieverluste nach außen schützen. Diese Übungen dienen auch als Schutz vor Erkältungskrankheiten und zur Stabilisierung der emotionalen Stimmung.

Der ursprünglichen Qualität der Zeit folgend, werden wir uns mit unserer Haltung zum Thema Loslassen, Abschied nehmen und Trauern beschäftigen. Dies hilft uns, innere Balance und Gelassenheit zu finden.

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

301.29 Tai Chi im Park

Beginn: 11.09.12 Oliver Rust

*12x dienstags und
donnerstags
8.15-9.15 Uhr
33,60 €*

*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.



301.30 Fitness aus Fernost

Beginn: 12.09.12 Horst Polomka

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

>vhs-Treffpunkt<

*Vorkenntnisse sind
nicht erforderlich.*

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

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

301.32 Tai Chi

Beginn: 12.09.12 Horst Polomka

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

>vhs-Treffpunkt<

*Vorkenntnisse sind
nicht erforderlich.*

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

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

301.37 Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

Beginn: 08.11.12 Horst Polomka

*9x donnerstags
16.00-17.30 Uhr
41,40 €/24,80 €
maximal 15 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

*Vorkenntnisse sind
nicht erforderlich.*

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 sowie in höherem Alter geeignet. Entspannungsübungen runden das Kursgeschehen ab.

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

301.33 Qi Gong zum Einsteigen

Beginn: 13.09.12 *Horst Polomka*

6x **donnerstags**
16.00-17.30 Uhr
27,60 €/16,60 €
maximal 15 TN

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.

>**Bildungszentrum**
Eichenpark<

Vorkenntnisse sind
nicht erforderlich.

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

301.34 Qi Gong

Beginn: 12.09.12 *Horst Polomka*

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

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.

>**vhs-Treffpunkt**<

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. 75

301.35 Lotusblüten-Qigong für Frauen

Beginn: 13.09.12 *Marion Kellner*

12x **donnerstags**
11.15-12.45 Uhr
55,20 €
maximal 15 TN

- für Frauen aller Altersgruppen

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.

>**Bildungszentrum**
Eichenpark<

Vorkenntnisse sind
nicht erforderlich.

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.

301.36 Taiji-Qigong

Beginn: 13.09.12 *Marion Kellner*

12x **donnerstags**
9.30-11.00 Uhr
55,20 €
maximal 15 TN

Das Taiji-Qigong verbindet die weich fließenden Bewegungen des Taijiquan in einfacher und harmonischer Weise mit den Elementen des Qigong.

>**Bildungszentrum**
Eichenpark<

Vorkenntnisse sind
nicht erforderlich.

Charakteristisch sind die sanften Bewegungen und die natürliche Atmung, wobei die Aufmerksamkeit bewusst gelenkt wird. Die 18 Figuren können einzeln und auch als Reihe hintereinander geübt werden.

Taiji-Qigong ist leicht zu erlernen und hat eine umfassende Wirkung, insbesondere auf Beschwerden im Rücken- und Schulterbereich. Auch die inneren Organe wie Nieren, Lunge und Herz werden gestärkt.

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

301.60 **Yoga intensiv**

Beginn: 11.09.12 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.

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

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.

301.61 **Lachyoga - Wellnessabend**

Freitag, 21.09.12 Marion von Appen
 17.45-21.00 Uhr
 14,- €
 maximal 14 TN
 >Bildungszentrum Eichenpark<

Lachen stärkt das Immunsystem, fördert die Kreativität und das soziale Miteinander. Wer viel lacht ist glücklicher und erfolgreicher. Intensives Lachen verändert unser Denken, denn Lachen ist mehr als nur lustig sein: das Gehirn sendet beim intensiven Lachen Glückssignale. Lachen ist eine Methode, um Stress abzubauen, hat positive Auswirkungen auf die Selbstheilungskräfte und gibt uns in Krisenzeiten Stärke.

An diesem Abend wollen wir uns ausschüttern vor Lachen und dabei ganz bei uns selber ankommen.

Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Decke und Getränke mitbringen.

301.62 **Lachyoga - Wellnessabend**

Freitag, 16.11.12 Marion von Appen
 17.45-21.00 Uhr
 14,- €
 maximal 14 TN
 >Bildungszentrum Eichenpark<

➔ Inhalte wie Verantst.-Nr. 301.61

Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Decke und Getränke mitbringen.



301.39 **Yoga und Meditation**

Freitag, 25.01.13 Chandrika S. Mayer-Schierstädt
 17.45-21.00 Uhr
 12,- €
 maximal 12 TN

Dieses Seminar verbindet Hatha-Yoga und Meditation: Körper und Geist werden durch die Asanas (Yogastellungen) auf die Meditation im Sitzen (Kissen, Bänkchen, Stuhl) vorbereitet. Das achtsame Üben mit und das Erspüren von Schwachpunkten stehen dabei im Vordergrund.

>Bildungszentrum Eichenpark<

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die natürliche Einheit von Körper, Geist und Seele wird erfahrbar, um mehr Ruhe, Kraft und Lebendigkeit zu finden.

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

301.42 **Yoga und Massage für Paare**

Samstag, 08.12.12 Andrea Wilke
 9.30-16.45 Uhr
 24,- €
 maximal 12 TN

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.

>Bildungszentrum Eichenpark<

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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.

Klangschalen-Meditation

Verantst.-Nr. 301.20-22, s.S. 78

301.40 **Yoga - Schnupperkurs**

2x freitags: Barbara Spek

11. u. 25.01.13

18.30-20.45 Uhr

18,- €/10,80 €

maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dieses Angebot richtet sich an alle, die neugierig sind, Yoga einmal zu erleben.

Nach einer kurzen Einführung werden einfache, wohltuende Körperhaltungen und Bewegungsabläufe geübt sowie Atemübungen und kleine Meditationen durchgeführt. So können Neulinge erfahren, wie sich durch Yoga Körper, Atem, 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.



301.41 **Yoga für Frauen**

Samstag, 13.10.12 Barbara Spek

10.00-16.15 Uhr

21,- €

maximal 10 TN

>vhs-Treffpunkt<

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Mit wirkungsvollen Bauch- und Beckenbodenübungen wird dieser Bereich in guter Weise gestärkt, damit er seine schützenden und tragenden Aufgaben erfüllen kann. Das Üben wird begleitet von spezieller Atemführung. Darüber hinaus werden entspannende und stärkende Übungen für den gesamten Körper durchgeführt; hierdurch wird - im ganzheitlichen Sinne von Yoga - die Einheit von Körper, Atem, Geist und Seele erfahrbar.

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

301.65 **Yoga Workshop**

- Aus der Dynamik in die Stille

Samstag, 10.11.12 Jeannette Rokahr

14.15-18.15 Uhr

15,- €

maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Yoga-Vorkenntnisse sind erforderlich.

Geübt werden die Asanapraxis, Pranayama und kleine Meditationseinheiten, um Abstand zum hektischen Alltag und Zeit für innere Ruhe und Besinnung zu finden.

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

301.66 **Yoga Workshop**

- Aus der Dynamik in die Stille

Samstag, 26.01.13

14.15-18.15 Uhr

15,- €

maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Yoga-Vorkenntnisse sind erforderlich.

Jeannette Rokahr

➡ Inhalte wie Veransth.-Nr. 301.65

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

Yoga

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

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



301.44 **Mit Yoga entspannt ins Wochenende**

Beginn: 21.09.12 Barbara Spek
8x freitags

16.30-18.00 Uhr
36,80 €/22,10 €
maximal 14 TN

... und Abstand gewinnen zu den Anforderungen des Alltags! Einfache wohltuende Körperhaltungen, Bewegungsabläufe, Atemübungen und kleine Meditationen bewirken, dass sich Spannungen und Blockaden lösen können. Gleichmaßen entwickeln sich im Körper, Atem und Geist frische Kräfte und zunehmend mehr innere Ruhe und Ausgleichlichkeit.

Achtung: dieser Kursus findet 14 täglich statt.

>vhs-Treffpunkt<

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

301.49 **Yoga für Seniorinnen und Senioren**

Beginn: 11.09.12 Birgit Eue

11x dienstags
16.30-18.00 Uhr
(nicht am 04.12.)
46,20 €/27,70 €
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.

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

➔ **Fit im Kopf**
- Ganzheitliches Gedächtnstraining
Veranst.-Nr 305.01+ 02, s. S. 72

301.47 **Yoga**

Beginn: 10.09.12 Alexandra Schumann
12x montags

9.00-10.30 Uhr
50,40 €/30,20 €
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: 10.09.12 Alexandra Schumann
12x montags

10.45-12.15 Uhr
50,40 €/30,20 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

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

301.52 **Yoga**

Beginn: 12.09.12 Alexandra Schumann
 12x **mittwochs**
 9.00-10.30 Uhr
 50,40 €/30,20 €
 maximal 16 TN

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

>Bildungszentrum
 Eichenpark<

301.53 **Yoga**

Beginn: 12.09.12 Alexandra Schumann
 12x **mittwochs**
 10.45-12.15 Uhr
 50,40 €/30,20 €
 maximal 16 TN

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

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet.

>Bildungszentrum
 Eichenpark<

301.50 **Yoga**

Beginn: 11.09.12 Jeannette Rokahr
 (nicht am 02.10.)
 12x **dienstags**
 18.15-19.45 Uhr
 50,40 €/30,20 €
 maximal 14 TN

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.

>Bildungszentrum
 Eichenpark<

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet.

301.51 **Yoga**

Beginn: 11.09.12 Jeannette Rokahr
 (nicht am 02.10.)
 12x **dienstags**
 20.00-21.30 Uhr
 50,40 €/30,20 €
 maximal 14 TN

➡ Inhalt wie Verant.-Nr. 301.50

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

>Bildungszentrum
 Eichenpark<

301.43 **Yoga**

Beginn: 12.09.12 Jeannette Rokahr
 12x **mittwochs**
 17.45-19.15 Uhr
 50,40 €/30,20 €
 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: 12.09.12 Jeannette Rokahr
 12x **mittwochs**
 19.30-21.00 Uhr
 50,40 €/30,20 €
 maximal 14 TN

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

>Bildungszentrum
 Eichenpark<

301.45 **Yoga**

Beginn: 13.09.12 Andrea Wilke
 (nicht am 20.09.)
 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: 13.09.12 Andrea Wilke
 (nicht am 20.09.)
 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 Kursus richtet sich an Fortgeschrittene.

>Bildungszentrum
 Eichenpark<

301.56 **Yoga**

Beginn: 13.09.12 Wilma Trümner-Pinzel

*12x donnerstags
18.15-19.45 Uhr
50,40 €/30,20 €
maximal 14 TN*

*>Dorfgemeinschafts-
haus Schulenburg<*

Auf Hatha-Yoga aufbauend werden die Übungen in Richtung Raja-Yoga erweitert.

Wir nutzen die Körperpraxis, um den Bereich der inneren Übungen (Pranayama, Konzentration, Meditation) ausweiten zu können.

Dieser Kurs richtet sich an Yoga-Fortgeschrittene oder Interessierte mit Erfahrungen aus anderen Übungsbereichen der Körperarbeit.

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

301.57 **Yoga**

Beginn: 13.09.12 Wilma Trümner-Pinzel

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

*>Dorfgemeinschafts-
haus Schulenburg<*

➡➡ 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!



Kompetent dem Stress begegnen -
Bildungsurlaub Veransth.-Nr. 301.00, s.S. 75

301.67 **Athletic Flow**

Wochenendseminar Jeannette Rokahr

*Freitag, 28.09.12
18.15-21.30 Uhr
Samstag, 29.09.12
14.45-18.00 Uhr
24,- €
maximal 14 TN*

>vhs-Treffpunkt<

*Vorkenntnisse sind
nicht erforderlich.*

Athletic Flow ist ein Training besonders für die Gelenke, aber auch für die Muskulatur und das Herz-Kreislaufsystem. Die ganzheitlichen Bewegungen unterstützen den Energiefluss im ganzen Körper. Verspannungen und Blockaden können sich lösen - der Stoffwechsel wird aktiviert.

Geübt wird in Ritualen für die einzelnen Gelenke mit weich fließender Musik im 3/4 Takt, die das Loslassen und das Wohlergehen unterstützt. Eine Yoga-Entspannung rundet das Programm ab.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

301.68 **Athletic Flow**

Wochenendseminar Jeannette Rokahr

*Freitag, 18.01.13
17.45-21.00 Uhr
Samstag, 19.01.13
14.15-17.30 Uhr
24,- €
maximal 14 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

➡➡ Inhalte wie Veransth.-Nr. 301.67

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

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

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

- ein Feldenkrais-Seminar

Samstag, 10.11.12 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.

302.60 **So weit die Füße tragen...**

Freitag, 30.11.12 Karin Zellmer

17.45-21.00 Uhr
12,- €
maximal 16 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 Abend ausklingen. Nebenbei wird Wissenswertes über die Füße vermittelt. Für Teilnehmende, die im letzten Semester schon einmal diesen Workshop besucht haben, werden aufbauende Übungen angeboten.

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

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.



302.01 **Kein Kreuz mit dem Kreuz!**

Beginn: 11.09.12 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.

302.06 **Aktives Rückentraining**

Beginn: 11.09.12 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: 14.09.12 Karin Zellmer

15x freitags
11.00-12.00 Uhr
42,- €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

➡➡ Inhalt wie Verantst.-Nr. 302.06

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und 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: 10.09.12 Angelika Pape
12x montags
9.15-10.15 Uhr
33,60 €

>Dorfgemeinschafts-
haus Schulenburg<

302.12 Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Beginn: 10.09.12
12x montags Angelika Pape
10.30-11.30 Uhr
33,60 €

>Dorfgemeinschafts-
haus Schulenburg<

302.13 Wirbelsäulengymnastik

Beginn: 10.09.12 Angelika Pape
12x montags
14.30-15.30 Uhr
33,60 €

>vhs-Treffpunkt<

302.14 Wirbelsäulengymnastik

Beginn: 10.09.12 Angelika Pape
12x montags
15.45-16.45 Uhr
33,60 €

>vhs-Treffpunkt<

302.15 Wirbelsäulengymnastik

Beginn: 11.09.12 Angelika Pape
12x dienstags
17.30-18.30 Uhr
33,60 €

>Brinker Schule<

302.16 Wirbelsäulengymnastik

Beginn: 11.09.12 Angelika Pape
12x dienstags
18.45-19.45 Uhr
33,60 €

>Brinker Schule<

302.17 Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Beginn: 10.09.12
15x montags Dagmar Nölle
8.45-9.45 Uhr
46,- €

Dieser Kursus wendet sich speziell an Seniorinnen und Senioren.

>vhs-Treffpunkt<

Gymnastik

Die Volkshochschule bietet ein Gymnastikprogramm, das sich an Frauen und Männer aller Altersgruppen wendet. Bewegungsmangel bzw. einseitige Belastungen sind vielfach die Ursache für körperliches Unwohlsein und sie stellen auf lange Sicht Risikofaktoren für die Gesundheit dar.

Regelmäßiges Training mit Übungen zur Mobilisierung und Kräftigung steigern nachhaltig das Wohlbefinden.

302.51 **Gymnastik für Seniorinnen und Senioren**

Beginn: 11.09.12

12x dienstags

16.15-17.00 Uhr

25.20 €

maximal 18 TN

>Brinker Schule<

Angelika Pape

"Aktiv bleiben" ist das Zauberwort für gesundes Älterwerden: hier werden alle Muskeln aktiviert - auch die Gehirnzellen! Die Gymnastik wird im Gehen, Stehen und Sitzen ausgeführt.

Bitte bringen Sie Sportkleidung mit.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

302.52 **Gymnastik für Seniorinnen und Senioren**

Beginn: 10.09.12

15x montags

10.00-11.00 Uhr

46,- €

maximal 16 TN

>vhs-Treffpunkt<

Dagmar Nölle

Den natürlichen Alterserscheinungen durch gezieltes Üben begegnen! Körperkraft, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit werden verbessert. Die Übungsstunde endet mit einer Entspannungseinheit.

Bitte bringen Sie Sportkleidung, Turnschuhe und rutschfeste Socken mit.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Fit im Kopf

- Ganzheitliches Gedächtnistraining

Veranst.-Nr 305.01+ 02, s. S. 72

302.55 **Rhythmische Bewegung für Behinderte**

Beginn: 14.09.12

15x freitags

16.45-18.15 Uhr

ermäßigtes Entgelt:

39,- €

Lgh. Pass: 10,- €

maximal 36 TN

>Fun & Dance

Tanzstudio<

Joachim Maisner

Dieser Kursus wendet sich an erwachsene geistig Behinderte in Begleitung eines Angehörigen.

Im Mittelpunkt stehen die Freude an der Bewegung, die Verbesserung der Geschicklichkeit und des Körpergefühls.

302.59 **Orientalische Choreographie**

Beginn: 10.09.12

15x montags

17.45-19.15 Uhr

63,- €

maximal 20 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

Sigrid Nowarra

Die gemeinsam mit der Gruppe entwickelten und deshalb leicht erlernbaren Choreographien bauen auf den Grundelementen des Orientalischen Tanzes auf. Gestik, Mimik und eine stolze, anmutige Körperhaltung unterstreichen wirkungsvoll die ausdrucksstarken Tänze.

Die Entwicklung und Einübung einer Choreographie tragen maßgeblich zur Schulung der Merkfähigkeit und Konzentration bei. Die Präsentation des fertigen Tanzes stärkt das Selbstbewusstsein. Die geschmeidigen weiblichen Bewegungen stärken zudem die Rücken-, Bauch- und Beckenmuskulatur.

Der Spaß am Tanzen steht dabei immer im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Hüfttuch und Schleier.

302.61 **Workshop Beckenbodentraining**

- für Frauen und Männer jeden Alters

Freitag, 12.10.12 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.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

302.22 **Pilates in der Rückenschule**

Beginn: 05.11.12 Dagmar Nölle

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

>vhs-Treffpunkt<



Dieses ruhige und gleichzeitig kraftvolle Bewegungsprogramm tut Körper und Seele gut!

Wahrnehmung und Konzentration auf den gesamten Körper wird gefördert sowie die tiefliegenden Muskelgruppen an Rumpf und Gelenken gekräftigt.

Die fließenden Bewegungsabläufe und die Entspannungsphase werden durch intensive Atmung unterstützt.

Bitte bringen Sie Sportkleidung, rutschfeste Socken, ein Handtuch und ein kleines Kissen mit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

302.23 **Pilates**

Beginn: 14.09.12 Karin Zellmer

*15x freitags
10.00-11.00 Uhr
42,- €
maximal 16 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

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.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

302.24 **Pilates**

Beginn: 11.09.12 Anja Bolz

*12x dienstags
18.15-19.45 Uhr
50,40 €
maximal 16 TN*

>vhs-Treffpunkt<

➡ Inhalte wie Veranst.-Nr. **302.23**

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und eine Decke mit.

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

Beginn: 11.09.12 Heidemarie Rester

*12x dienstags
20.00-21.00 Uhr
36,80 €
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 ein großes Handtuch mit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

302.25 **Kraftzentrum Körpermitte**

Beginn: 12.09.12 *Kathrin Schumann*

15x mittwochs
18.45-20.15 Uhr
63,- €
maximal 14 TN

>Brinker Schule<



In diesem Kurs lenken wir Aufmerksamkeit und Bewusstsein auf unseren Bauch. Mit sanften Übungen werden die vielen Muskelschichten rund um die Körpermitte gestärkt. Hierdurch erreichen wir eine bessere Haltung, mehr Stabilität und ein ausgewogenes Zusammenspiel der Muskeln im ganzen Körper. Stretching, Koordination, Ausdauer, Atemübungen und Entspannung sind neben den Kräftigungsübungen weitere Bausteine.

Bitte bringen Sie warme, bequeme Sportkleidung mit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

302.26 **Beckenbodentraining und Pilates**

Beginn: 10.09.12 *Linda Manzel*

9x montags
19.30-21.00 Uhr
41,40 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Beckenbodentraining verbunden mit Pilates-Übungen - diese Kombination stärkt die Körpermitte und somit das weibliche Kraftzentrum.

Auf schonende Weise werden Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration sowie Ausdauer verbessert. Die Muskulatur des Beckenbodens zu aktivieren und die Organe des unteren Bauchraums durch gezieltes Training zu kräftigen, sind ebenfalls Ziele dieses Kursus. Mit Entspannungsübungen klingt der Abend aus.

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

302.29 **Beckenbodengymnastik und Rückentraining**

- für Frauen und Männer jeden Alters mit Vorkenntnissen

Beginn: 14.09.12 *Karin Zellmer*

15x freitags
8.30-10.00 Uhr
63,- €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

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

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

302.32 **Ausgleichendes Aufbau-Krafttraining**

- für Frauen

Beginn: 10.09.12 *Kathrin Schumann*

15x montags
17.00-18.00 Uhr
42,- €
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 Kursus 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: 10.09.12 *Kathrin Schumann*

15x montags
18.15-19.45 Uhr
63,- €
maximal 16 TN

>vhs-Treffpunkt<

➡ Inhalte wie Verant.-Nr. 302.32

Bitte bringen Sie Hallenturnschuhe und warme, bequeme Sportkleidung mit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



302.36 **Slow-Motion-Fitness**

- für Frauen und Männer jeden Alters

Beginn: 17.09.12 Martina Rissel-Lürsen

14x montags
20.00-21.15 Uhr
50,40 €
maximal 16 TN

>vhs-Treffpunkt<

Der ganze Körper wird effizient aktiviert - Kraft, Flexibilität und Koordination verbessert.

Die sanften Übungen führen zu straffen Muskeln und bewahren das empfindliche Knochengestüt vor Fehl- oder Überbelastung. Vielseitige Übungen vertiefen das Körperbewusstsein und geben ein angenehmes Körpergefühl.

Bitte bringen Sie Hallenturnschuhe und Sportkleidung mit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

302.37 **Fit-Mix**

Beginn: 13.09.12 Heidemarie Rester

12x donnerstags
18.00-19.00 Uhr
33,60 €
maximal 14 TN

>Brinker Schule<

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 ein großes Handtuch mit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

302.39 **Bodyforming für Frauen**

Beginn: 14.09.12 Edgar Job

(nicht am 28.09.)
12x freitags
16.15-17.15 Uhr
43,20 €
maximal 15 TN

>Brinker Schule<

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.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



302.48 **Nordic Walking zum Einsteigen**

Beginn: 31.08.12 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.

302.70 **Grundkurs Familienklettern**

2x samstags, Welf Haase & Team
17.11.+24.11.12
9.00-12.00 Uhr
30,- € f. Erwachsene
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
 Verant.-Nr. 730.00 s. S. 39



Die Kompetenzstufen des GER (Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen)

Das VHS-Sprachkursprogramm richtet sich nach den vom Europarat entwickelten Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER). Diese sechsstufige, europaweit gültige Skala beschreibt, was der/die Lernende bei Erreichen der jeweiligen Kompetenzstufe kann ...

C 2	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - 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	Prüfungstermin	Anmeldeschluss	Prüfungsgebühr*
C 1: sehr gute Kenntnisse (z.B. nach 7-8 Lernjahren)			
Cambridge Advanced Certificate in English	01.12.2012	11.10.2012	176,- €
B 2: gute Kenntnisse (z.B. nach 6-7 Lernjahren)			
Deutsch B2 (Goethe-Institut)	auf Anfrage		140,- €
Cambridge First Certificate in English	08.12.2012	11.10.2012	166,- €
English for Technical Purposes (telc)	auf Anfrage		130,- €
Diplôme d'Études en Langue Française (DELF)	26.01.13	15.11.12	109,-/84,-
B 1: mittlere Kenntnisse (z.B. nach 5-6 Lernjahren, mittlere Reife)			
Deutsch-Test für Zuwanderer (telc)	s. S.		125,- €
Certificate in English (telc)	auf Anfrage		125,-/75,- €
Certificate in English – for Hotel and Restaurant (telc)	auf Anfrage		125,- €
Diplôme d'Études en Langue Française (DELF)	26.01.13	15.11.12	89,-/60,-
Certificato d'Italiano (telc)	auf Anfrage		125,- €
Certificado de Español (telc)	auf Anfrage		125,-/75,- €
Zertifikat Russisch B1 (telc)	auf Anfrage		125,- €
A 2: solide Grundkenntnisse (z.B. nach 3-4 Lernjahren)			
telc-English A2-Prüfungen School	nach Vereinbarung		45,- €
Diplôme d'Études en Langue Française (DELF)	26.01.13	15.11.12	69,-/54,-
telc-Español A2-Prüfungen Escuela	nach Vereinbarung		45,- €
A 1: einfache Grundkenntnisse (z.B. nach 2 Lernjahren)			
Diplôme d'Études en Langue Française (DELF) A1	26.01.13	15.11.12	59,-/36,-
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

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
Französisch, Spanisch kostenloser Online-Einstufungstest unter www.sprachtest.de



**DER BUNDESWEITE
VORLESETAG**

Eine Initiative von **DIE ZEIT, STIFTUNG LESEN** und **DEUTSCHE BAHN**

Freitag, 16.11.2012:
9. Bundesweiter Vorlesetag

Schirmherrschaft: Bürgermeister Friedhelm Fischer

Die allgemeine Verfügbarkeit elektronischer Unterhaltungsmedien hat in vielen Familien die scheinbar "altmodische" Kultur des Vorlesens zurückgedrängt. Tatsächlich gilt aber eine frühzeitige Heranführung an Bilder- und Vorlesebücher als wesentliche Voraussetzung für eine angemessene Lesebereitschaft und Lesekompetenz von Schulkindern.

Als gemeinsamen Beitrag zur Leseförderung nehmen unter Federführung der Volkshochschule auch in diesem Jahr zahlreiche Kindertagesstätten und Schulen, die Stadtbibliothek und der lokale Buchhandel sowie weitere Einrichtungen am 9. Bundesweiten Vorlesetag teil.

Das Langenhagener Gesamtprogramm ist ab dem 01.11.2012 erhältlich bei:

Bernd Blauert-Segna, blauert@vhs-langenhagen.de oder telefonisch unter 7307.9708

Deutsch Integrationskurse

Das Zuwanderungsgesetz sieht für dauerhaft in Deutschland lebende Ausländerinnen und Ausländer eine Sprachförderung im Umfang von bis zu 960 Unterrichtsstunden vor. Diese in Kursmodule von jeweils 100 Unterrichtsstunden Sprachunterricht und einen 60 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 404.29 bis 404.37A 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

404.29 Orientierungskurs

05.09.-28.09.12 Agnès Marie
montags, mittwochs,
donnerstags, freitags
8.45-12.00 Uhr
BAMF: 60,- €

>vhs-Treffpunkt<

	Einbürgerungstest 404.71	Einbürgerungstest 404.72
Prüfungstermin:	28.09.12	20.12.12
Anmeldeschluss:	04.09.12	20.11.12
	Prüfungsgebühr: 25,- €	Prüfungsgebühr: 25,- €

404.34 Deutsch A2.2 - Aufbaukurs 2

01.10.-28.11.12 Yusra Muhamed
montags, mittwochs,
donnerstags, freitags
8.45-12.00 Uhr
210,- €
BAMF: 120,- €

>vhs-Treffpunkt<

404.34A Deutsch B1 - Aufbaukurs 3

03.12.-21.12.12 und Yusra Muhamed
07.01.-28.01.13
montags, mittwochs,
donnerstags, freitags
8.45-12.00 Uhr
210,- €
BAMF: 120,- €

>vhs-Treffpunkt<

404.60 Deutsch-Test für Zuwanderer (A2/B1)	
Prüfungstermin:	08.02.2013
Anmeldeschluss:	07.01.2013
Prüfungsgebühr:	120,- € einmalig kostenfrei für Teilnehmende an Integrationskursen)

404.35 Deutsch A1.4 - Alpha-Modul 4

01.10.-28.11.12 *Serpil Yazdan Panah*
montags, mittwochs,
donnerstags, freitags
 8.45-12.00 Uhr
 210,- €
 BAMF: 120,- €
 >vhs-Treffpunkt<

404.35A Deutsch A1.5 - Alpha-Modul 5

03.12.-21.12.12 und
 07.01.-28.01.13 *Serpil Yazdan Panah*
montags, mittwochs,
donnerstags, freitags
 8.45-12.00 Uhr
 210,- €
 BAMF: 120,- €
 >vhs-Treffpunkt<

404.38 Deutsch A1.1 - Basiskurs 1

05.11.-17.12.12 *Agnès Marie*
montags, mittwochs,
donnerstags, freitags
 8.45-12.00 Uhr
 210,- €
 BAMF: 120,- €
 >vhs-Treffpunkt<



404.36 Deutsch A2.1 - Aufbaukurs 1

05.09.-18.10.12 *Valentina Lunau*
montags, mittwochs,
donnerstags, freitags
 8.45-12.00 Uhr
 210,- €
 BAMF: 120,- €
 >vhs-Treffpunkt<

404.36A Deutsch A2.2 - Aufbaukurs 2

05.11.-17.12.12 *Valentina Lunau*
montags, mittwochs,
donnerstags, freitags
 8.45-12.00 Uhr
 210,- €
 BAMF: 120,- €
 >vhs-Treffpunkt<

404.37 Deutsch A2.1 - Alpha-Modul 7

05.09.-18.10.12 *Anna Fedorova*
montags, mittwochs,
donnerstags, freitags
 8.45-12.00 Uhr
 210,- €
 BAMF: 120,- €
 >vhs-Treffpunkt<

404.37A Deutsch A2.2 - Alpha-Modul 8

05.11.-17.12.12 *Anna Fedorova*
montags, mittwochs,
donnerstags, freitags
 8.45-12.00 Uhr
 210,- €
 BAMF: 120,- €
 >vhs-Treffpunkt<

404.50 **Deutsch B1/2 - für den Beruf**

10.10.-12.12.12 Marina Badura
 8x mittwochs
 18.15-20.45 Uhr
 72,- €/43,20 €
 >vhs-Treffpunkt<

Zusätzlich zu einer allgemeinen Auffrischung von Wortschatz und Grammatik bietet dieser Kurs eine sprachliche Vorbereitung auf unterschiedliche berufliche Situationen und Themenfelder.

Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichtstag bekannt gegeben.

P

telc-Zertifikat "Deutsch B1/2 für den Beruf"
 Prüfungstermin und Anmeldeschluss auf Anfrage
 Prüfungsgebühr: ca. 130,- €

404.80 **Deutsch B2**

02.10.-11.12.12 Danute Eimers-Klimaite
 9x dienstags
 8.45-12.00 Uhr
 108,- €/64,80 €
 >vhs-Treffpunkt<

Das Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

P

Goethe-Zertifikat "Deutsch B2"
 Prüfungstermin und Anmeldeschluss auf Anfrage
 Prüfungsgebühr: ca. 150,- €



Spezielle Englisch-Kurse für Schülerinnen und Schüler finden Sie im Programmbereich "Junge VHS" (S. 33).

406.00 **Englisch A1 - Auffrischung**

11.09.-11.12.12 Helle Faßhauer
 12x dienstags
 10.30-12.00 Uhr
 72,- €/43,20 €
 >vhs-Treffpunkt<

Das Lehrbuch wird am ersten Unterrichtstag bekannt gegeben.

Mindestens 7 Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

406.10 **Englisch A1.3**

13.09.-13.12.12 Marina Badura
 12x donnerstags
 8.45-10.15 Uhr
 50,40 €/30,20 €
 >vhs-Treffpunkt<

Lehrbuch: Next A1, ab L. 9
 Hueber-Verlag, Best.-Nr. 002931-0

Bitte nutzen Sie den kostenlosen **Online-Einstufungstest** unter www.sprachtest.de

406.20 Englisch A2.1

11.09.-11.12.12 Marina Badura
 12x dienstags
 18.15-19.45 Uhr
 50,40 €/30,20 €
 Lehrbuch: Next A2/1, ab L. 1
 Hueber-Verlag, Best.-Nr. 002932-7

>vhs-Treffpunkt<

406.30 Englisch A2.3

13.09.-13.12.12 Carmen Lüning
 12x donnerstags
 18.15-19.45 Uhr
 50,40 €/30,20 €
 Lehrbuch: Lift Off 3, ab Lektion 6

>vhs-Treffpunkt<

406.35 Englisch A2/B1 - Auffrischung

12.09.-19.12.12 Claudia Kempf-Oldenburg
 12x mittwochs
 10.30-12.00 Uhr
 50,40 €/30,20 €
 Das Lehrbuch wird am ersten Unterrichtstag
 bekannt gegeben.

>vhs-Treffpunkt<

406.40 Englisch A2/B1 - At Work

12.09.-19.12.12 Claudia Kempf-Oldenburg
 12x mittwochs
 20.00-21.30 Uhr
 72,- €/43,20 € inkl.
 Unterrichtsmaterial
 Auffrischung von Wortschatz und Grammatik
 sowie praktische Anwendung im beruflichen
 Kontext

>vhs-Treffpunkt< Mindestens 7 Teilnehmende

406.41 Englisch B1.4

13.09.-13.12.12 Lorraine Reich
 12x donnerstags
 10.30-12.00 Uhr
 50,40 €/30,20 €
 A New Start Refresher B1, ab L. 9
 Cornelsen, Best.-Nr. 6175-6

>vhs-Treffpunkt<

406.42 Englisch B1 - Auffrischung

10.09.-10.12.12 Helle Faßhauer
 12x montags
 10.30-12.00 Uhr
 50,40 €/30,20 €
 Headway B1 Part One, Lehr- und Arbeitsbuch
 Cornelsen, ISBN 978-3-06-804367-7, ab L. 7

>vhs-Treffpunkt<

406.43 Englisch B1 - Auffrischung

12.09.-19.12.12 Claudia Kempf-Oldenburg
 12x mittwochs
 8.45-10.15 Uhr
 50,40 €/30,20 €
 Headway B1 Part One, Lehr- und Arbeitsbuch
 Cornelsen, ISBN 978-3-06-804367-7, ab L. 8

>vhs-Treffpunkt< zusätzliche Lektüre nach Absprache

**406.44 Englisch B1 -
Konversation und Grammatik**

12.09.-19.12.12 - vormittags
 12x mittwochs
 8.45-10.15 Uhr
 50,40 €/30,20 €
 Ursula Grundey-Tobien

>vhs-Treffpunkt< Aktuelle Themen und Grammatik nach
Absprache

406.45 Englisch A2/B1 - At Work

Bildungsurlaub Claudia Kempf-Oldenburg
 Montag, 28.01.13 bis
 Mittwoch, 30.01.13
 9.00-16.30 Uhr
 72,- €/43,20 €
 >vhs-Treffpunkt< Mindestens 7 Teilnehmende

P

telc-Certificate in English (B1)
 Prüfungstermin und Anmeldeschluss
 auf Anfrage
 Prüfungsgebühr: 120,- €

**406.51 Englisch B2
- Konversation und Grammatik**

11.09.-11.12.12
 12x dienstags Ursula Grundey-Tobien
 8.45-10.15 Uhr
 50,40 €/30,20 € Aktuelle Themen und Lektüre nach
 Absprache
 >vhs-Treffpunkt<

406.52 Englisch B2 - Konversation

11.09.-11.12.12 Ursula Grundey-Tobien
 12x dienstags
 10.30-12.00 Uhr Aktuelle Themen und Lektüre nach
 50,40 €/30,20 € Absprache
 >vhs-Treffpunkt<

**406.53 Englisch B2/C1
- Advanced Learners**

12.09.-19.12.12
 12x mittwochs Claudia Kempf-Oldenburg
 18.15-19.45 Uhr
 50,40 €/30,20 € Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichts-
 termin bekannt gegeben.
 >vhs-Treffpunkt<

**406.54 Englisch C1
- Advanced Conversation**

12.09.-19.12.12
 12x mittwochs Lorraine Reich
 10.30-12.00 Uhr
 72,- €/43,20 € Aktuelle Themen und Lektüre nach
 mindestens 7 TN Absprache
 >vhs-Treffpunkt<

P

Cambridge First Certificate in English (B2)
 schriftl. Prüfungstermin: 08.12.2012
 Anmeldeschluss: 11.10.2012
 Prüfungsgebühr: 166,- €



Maßgeschneiderte Englischkurse für Ihren Betrieb

Auf Wunsch führt die Volkshochschule für Firmen und andere Institutionen terminlich und inhaltlich "maßgeschneiderte" Kurse oder Seminare durch. In den mit * gekennzeichneten Bereichen besteht die Möglichkeit zum Ablegen einer international anerkannten, berufsbezogenen Prüfung. Wir beraten Sie gern.

English for Business*

English for Technical Purposes *

English for Medical Purposes

English for International Trade and Transport

English for Meetings and Conferences

Product and Company Presentation

Telephoning

Business Correspondence

English for the Hotel and Catering Industry*

406.57 "A Christmas Carol"

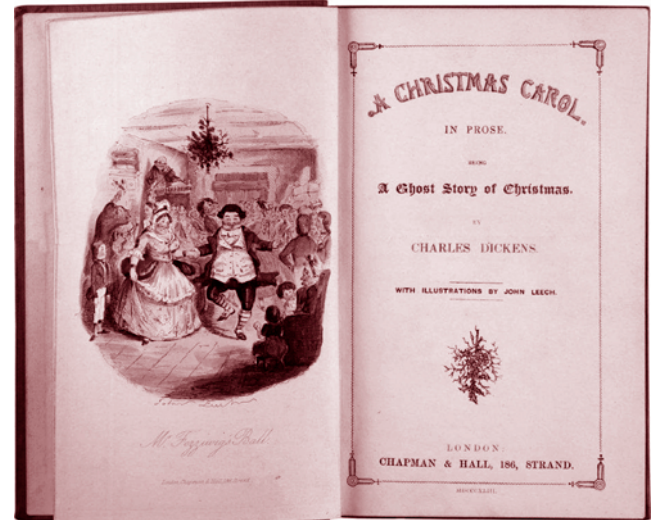
Lesung in englischer Sprache Dr. Catherine Atkinson

Mittwoch, 05.12.12
19.00-21.30 Uhr
6,- €

>vhs-Treffpunkt<

There are few stories so closely connected with Christmas as Charles Dickens's "A Christmas Carol". In this tale Ebenezer Scrooge is a penny-pinching miser ("Geizhals") who detests Christmas. "Bah! Humbug!" is his famous comment. After the visit of the ghost of his former partner Marley and three spirits of Christmas, Scrooge starts to have second thoughts about the festive season.

You can hear a reading of the heart-warming story of his transformation (in a shortened and slightly simplified version) in preparation for Christmas.





406.55 **Walking London**

Beamer-Vortrag in Dr. Catherine Atkinson
englischer Sprache

Donnerstag, 08.11.12
19.00 Uhr
6,- €

>vhs-Treffpunkt<

Walking across London is perhaps the best way to experience the metropolis, its fascinating architecture and spectacular views. Join us on a 3-day walk from the heights of Hampstead Heath in north London through the City and Southwark to Blackheath and Eltham in SE London - not just walking, but exploring.

Going on foot from the suburbs into the city and out (and up) again gives an idea of the immense contrasts within the larger town - between rich and poor, old and new, commerce and recreation. We'll also catch a glimpse of the world's oldest passenger railway, Karl Marx's tombstone as well as important Art Deco and modernist buildings.

406.56 **London - a fascinating city**

Seminar in englischer Dr. Catherine Atkinson
Sprache

Samstag, 17.11.12
9.00-16.30 Uhr
25,- € inkl.

Materialkosten

>vhs-Treffpunkt<

When Queen Elizabeth II rode in the Royal barge on the Thames with 1000 boats and ships as part of this year's Diamond Jubilee celebrations, the townscape of London with its great buildings formed a magnificent backdrop to the pageant. The Thames, too, was restored to its former glory as London's main thoroughfare.

In this seminar we are going to take a close look at the topography and history of the town and at some modern changes: Where were the city walls? How did the town develop? We will ask for example: Where did the docks lie? What does the insurance market Lloyd's have to do with coffee houses? And what is the 'London Eye'?

We will consult maps, pictures and historical texts to gain a new view of this fascinating city. A seminar for all admirers of London and those who wish to (re-)discover it.



408.00 **Französisch A1 - Auffrischung**

12.09.-19.12.12 *Agnès Marie*
 12x *mittwochs*
 20.00-21.30 Uhr Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichtstag
 72,- €/43,20 € bekannt gegeben
 >vhs-Treffpunkt< mindestens 7 Teilnehmende

408.10 **Französisch B1**

11.09.-11.12.12 *Birgitt Klemp-Raske*
 12x *dienstags*
 20.00-21.30 Uhr On y va! B1, Hueber-Verlag,
 72,- €/43,20 € ISBN 978-3-19-003354-6
 >vhs-Treffpunkt< mindestens 7 Teilnehmende

408.20 **Französisch B2: conversation facile**

10.09.-10.12.12 *Agnès Marie*
 12x *montags*
 18.15-19.45 Uhr Alltagsthemen im Gespräch,
 50,40 €/30,20 € Grammatikwiederholung, einfache Lektüre
 nach Absprache
 >vhs-Treffpunkt<

Bitte nutzen Sie den kostenlosen **Online-Einstufungstest** unter
www.sprachtest.de

408.30 **Französisch C1: Konversation und Lektüre**

11.09.-11.12.12 *Agnès Marie*
 12x *dienstags*
 10.00-11.30 Uhr Alltagsthemen im Gespräch und Lektüre
 50,40 €/30,20 € nach Absprache
 >vhs-Treffpunkt<



409.00

Italienisch A1.1

Wochentag und Uhrzeit standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte lassen Sie sich vormerken.

409.10 **Italienisch A1.3**

13.09.-13.12.12 *Nadia Marra*
 12x *donnerstags*
 20.00-21.30 Uhr Allegro A1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L. 7
 50,40 €/30,20 € Klett-Verlag, Best.-Nr. 525 580-7
 >vhs-Treffpunkt<

409.20 **Italienisch A2.1**

13.09.-13.12.12 *Nadia Marra*
 12x *donnerstags*
 18.15-19.45 Uhr Allegro A2, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L. 1
 50,40 €/30,20 € Klett-Verlag, Best.-Nr. 525 582-1
 >vhs-Treffpunkt<



422.00 **Spanisch A1.1**

Bildungsurlaub Leticia Lampe
Montag, 28.01.13 - Freitag, 01.02.13
 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**

13.09.-13.12.12 Leticia Lampe
 12x **donnerstags**
 8.45-10.15 Uhr
 72,- €/43,20 €
 >vhs-Treffpunkt<

Das Lehrwerk wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.
 mindestens 7 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

422.11 **Spanisch A1.1**

10.09.-10.12.12 *María Gómez Salas*
 12x **montags**
 20.00-21.30 Uhr
 50,40 €/30,20 €
 >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 A1.3**

10.09.-10.12.12 *Leticia Lampe*
 12x **montags**
 8.45-10.15 Uhr
 50,40 €/30,20 €
 >vhs-Treffpunkt<

Caminos neu A1, Lehr- und Arbeitsbuch
 Klett-Verlag, Best.-Nr. 514 954-0, ab L. 6

422.13 **Spanisch A1.3**

10.09.-10.12.12 *María Gómez Salas*
 12x **montags**
 18.15-19.45 Uhr
 50,40 €/30,20 €
 >vhs-Treffpunkt<

Caminos neu A1, Lehr- und Arbeitsbuch
 Klett-Verlag, Best.-Nr. 514 954-0, ab L. 5

422.14 **Spanisch A1.4**

13.09.-13.12.12 *Leticia Lampe*
 12x **donnerstags**
 20.00-21.30 Uhr
 50,40 €/30,20 €
 >vhs-Treffpunkt<

Caminos 1 NEU, Lehr- und Arbeitsbuch
 Klett-Verlag, Best.-Nr. 514 906-9, ab L. 10

422.20 **Spanisch A2 - Auffrischung**

Bildungsurlaub *Dr. Gabriela Straetger*
Montag, 28.01.12 bis Mittwoch, 30.01.13
 9.00-16.30 Uhr
 72,- €/43,20 €
 >vhs-Treffpunkt<

In lockerer Atmosphäre wird Bekanntes wiederholt und die Sprache in verschiedenen gängigen Alltagssituationen geübt. Als Rahmen dient das Leben in Nordspanien.
 Das Unterrichtsmaterial wird zum Selbstkostenpreis zur Verfügung gestellt.
 mindestens 7 Teilnehmende

422.21 **Spanisch A2.1**

02.10.-11.12.12 und
08.01.-22.01.13
12x dienstags
18.15-19.45 Uhr
72,- €/43,20 €
Dr. Gabriela Straetger
Caminos 2 NEU, Lehr- und Arbeitsbuch
Klett-Verlag, Best.-Nr. 514 921-2, ab L. 10
mindestens 7 Teilnehmende
>vhs-Treffpunkt<

422.22 **Spanisch A2 - Auffrischung**

13.09.-13.12.12
12x donnerstags
10.30-12.00 Uhr
50,40 €/30.20 €
Leticia Lampe
Perspectivas A2, Kurs- und Übungsbuch
Cornelsen, Best.-Nr. 20068-1, ab L. 7
>vhs-Treffpunkt<

422.30 **Spanisch B1 - Auffrischung**

10.09.-10.12.12
12x montags
10.30-12.00 Uhr
50,40 €/30.20 €
Leticia Lampe
Caminos 3, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L. 10
Klett-Verlag, Best.-Nr. 514 921-2
>vhs-Treffpunkt<

P

telc-Certificado de Español (B1)
Prüfungstermin und Anmeldeschluss
auf Anfrage
Prüfungsgebühr: 110,- €

422.41 **Spanisch B2**

13.09.-13.12.12
12x donnerstags
18.15-19.45 Uhr
72,- €/43,20 €
Leticia Lampe
Lehrbuch: Avenida, ab L. 7
Klett-Verlag, Best.-Nr. 514 960-1
>vhs-Treffpunkt< mindestens 7 Teilnehmende

422.42 **Spanisch B2 - Konversation**

10.09.-10.12.12
12x montags
18.00-19.30 Uhr
72,- €/43,20 €
Dr. Gabriela Straetger
Tratamos temas actuales, dado el caso
con nativos hispanoamericanos.
>vhs-Treffpunkt< mindestens 7 Teilnehmende



Dalí-Museum, Figueres



403.10 **Dänisch A1.1**

11.09.-11.12.12 *Helle Faßhauer*
 12x *dienstags*
 18.15-19.45 Uhr Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichtstag
 bekannt gegeben.
 72,- €/43,20 €

>vhs-Treffpunkt< mindestens 7 Teilnehmende ohne
 Vorkenntnisse

403.20 **Dänisch A1.2**

12.09.-19.12.12 *Helle Faßhauer*
 12x *mittwochs*
 18.15-19.45 Uhr Lehrwerk: Vi snakkes ved!, ab L. 4
 Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber-Verlag
 50,40 €/30,20 €

>vhs-Treffpunkt<

403.30 **Dänisch B1 - Konversation**

10.09.-10.12.12 *Else Mikkelsen-Rech*
 12x *montags*
 20.00-21.30 Uhr "Av, min arm!" er stadig vores lærebog. Den
 giver mulighed for mange samtaler og vi gen-
 tager grammatikken. Vi så en film i foråret,
 måske finder vi en anden dansk film! Desuden
 synger vi årstidens sange. Vi udfolder os
 også med danske juletraditioner.

>vhs-Treffpunkt<

417.00 **Polnisch A1.1**

12.09.-19.12.12 *Isabell Malek*
 12x *mittwochs*
 18.15-19.45 Uhr Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichtstag
 bekannt gegeben
 72,- €/43,20 €

>vhs-Treffpunkt< mindestens 7 Teilnehmende ohne
 Vorkenntnisse

Polnisch-Intensivkurse in Krakau
 Information und Anmeldung: www.polnischkurse.org



Olá Portugal!

Portugiesisch für Anfänger
 Lehrbuch mit 2 Audio-CDs

 Klett

418.00

Portugiesisch A1.1

Wochentag und Uhrzeit standen bei Redaktionsschluss noch nicht
 fest. Bitte lassen Sie sich vormerken.

419.00 Russisch A1.1

11.09.-11.12.12 *Marina Badura*
 12x dienstags
 20.00-21.30 Uhr
 72,- €/43,20 €
 Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichtstag bekannt gegeben
 >vhs-Treffpunkt< mindestens 7 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

419.10 Russisch A1.3

12.09.-19.12.12 und *Ursula Vöckler*
 09.01.-23.01.13
 15x mittwochs
 18.00-19.30 Uhr
 90,- €/54,- €
 Kljutschki 1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L. 9 Hueber, Best.-Nr. 004471-9 & 014472-6
 mindestens 7 Teilnehmende
 >vhs-Treffpunkt<

419.20 Russisch A2

13.09.-13.12.12 und *Ursula Vöckler*
 10.01.-24.01.13
 15x donnerstags
 18.15-19.45 Uhr
 90,- €/54,- €
 Kljutschki 2, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L. 5 Hueber, Best.-Nr. 004472-6 & 014472-3
 mindestens 7 Teilnehmende
 >vhs-Treffpunkt<

419.30 Russisch B1

10.09.-10.12.12 und *Ursula Vöckler*
 07.01.-21.01.13
 15x montags
 18.00-19.30 Uhr
 90,- €/54,- €
 "W Puti", Schülerbuch, ab L. 2 Klett, Best.-Nr. 515 600-5
 >vhs-Treffpunkt<

P

telc-Zertifikat Russisch B1
 Prüfungstermin und Anmeldeschluss auf Anfrage
 Prüfungsgebühr: 110,- €



424.00 Türkisch A1.1

11.09.-11.12.12 *Hava Borgmann*
 12x dienstags
 20.00-21.30 Uhr
 72,- €/43,20 €
 Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichtstag bekannt gegeben
 >vhs-Treffpunkt< mindestens 7 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

509.01 **Reden - Argumentieren - Diskutieren**

Rhetorik und Kommunikation

Bildungsurlaub Gabriele-Regina Thomas

*Montag, 22.10.12 bis
Freitag, 26.10.12
jeweils
09.00-16.30 Uhr
161,- €/97,- €
maximal 14 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

*Anmeldeschluss:
Montag, 24.09.12*

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 Kadenbach Coaching

*Freitag, 08.02.13
18.00-22.00 Uhr
Samstag, 09.02.13
9.30-17.00 Uhr
44,- €
maximal 15 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

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.

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.

509.08 **Assessment Center: Training & Coaching**

- Erfolg durch effiziente Vorbereitung

Wochenendseminar Iris Kadenbach, Kadenbach Coaching
Freitag, 18.01.13
 18.00-22.00 Uhr
Samstag, 19.01.13
 Samstag, 02.02.13
 jew. 9.30-17.00 Uhr
 189,- €
 maximal 15 TN
 >Bildungszentrum
 Eichenpark<

Bei Personalverantwortlichen sind sie beliebt: Assessment-Center. Gleich eine ganze Reihe an Bewerbern steht sich gegenüber und soll zeigen, was sie können. Keine leichte Aufgabe - für alle Beteiligten. Doch man kann und soll sich gezielt vorbereiten, sowohl bei Assessment-Centern für den Einstieg in eine neue Position als auch bei internen Aufstiegs-Assessments, die immer häufiger Karrierewege begleiten.



Ziel dieses Seminars ist es, Ihnen Wege zu zeigen, die die Hürde Assessment Center erfolgreich meistern helfen.

Sie erhalten professionelle und individuelle Hilfestellung bei der Reflexion, Veränderung und Optimierung eigener Verhaltensmuster und werden kompetent darin unterstützt, vorhandene individuelle Hemmschwellen abzubauen.

Inhalte:

- Assessment Center als Personalauswahlverfahren: Hintergründe, Bedeutung, effektive Vorbereitung
- Relevante Übungseinheiten im AC: Selbstpräsentation, Gruppendiskussionen, Fallbeispiele, Postkorb, Rollenspiele "Mitarbeitergespräch" und "Kritikgespräch", Stressinterview
- Erwartungs- und Anforderungskatalog der unterschiedlichen AC-Übungen
- Tipps zum erfolgreichen Bestehen von AC-Übungen
- Analyse/Feedback: Selbstbild - Fremdbild
- Lösungsansätze zur persönlichen Weiterentwicklung, Überwindung von Hemmschwellen



509.03 **Geschickt kontern, spontan reagieren**

Wochenendseminar Kadenbach Coaching
Freitag, 11.01.13
 18.00-22.00 Uhr
Samstag, 12.01.13
 9.30-17.00 Uhr
 44,- €
 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!

Seminare zur Existenzgründung

Alt hilft Jung Wirtschafts-Senioren Hannover e.V. bieten seit nunmehr 30 Jahren erfolgreich Beratungsdienste für Existenzgründer an. Bei inzwischen mehr als 11.000 Interessenten hat die Organisation Gründern beim Aufbau ihrer Existenz geholfen.

Erfahrene Berater/innen aus vielen Bereichen der Wirtschaft, ehemalige Führungskräfte wie auch in ihrer beruflichen Vergangenheit erfolgreiche Unternehmer vermitteln ihr Wissen und ihre Erfahrungen für eine Basis zu einem erfolgreichen Start in die Selbstständigkeit.

509.04 **Selbstständig machen - aber wie?**

Wochenendseminar Jochen Lauenstein und Dozententeam

*Freitag, 16.11.12
17.45-21.45 Uhr*

*Samstag, 17.11.12
9.30-17.00 Uhr
53,- €/32,20 €
maximal 12 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

Eine Einführung in die Aufgaben und Notwendigkeiten, sich erfolgreich selbstständig zu machen. Es werden die Grundsätze der Betriebswirtschaft vermittelt, organisatorische wie auch gesetzliche Anforderungen vorgestellt, Gesellschaftsformen erläutert, aber auch die grundsätzlichen Anforderungen an einen Selbstständigen erklärt.

Bitte beachten Sie auch die weiterführenden Abendveranstaltungen auf dieser Seite.

509.05 **Der Businessplan/ Die Geschäftsplanung**

Aufbauseminar Jochen Lauenstein und Dozententeam
Dienstag, 20.11.12

*17.45-21.45 Uhr
21,- €/13,- €
maximal 12 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

- Erarbeiten und Erstellen eines Geschäftsplans
- Gestalten der Struktur
- Gestalten der Inhalte mit dem Ziel der überzeugenden Beschreibung und Realisierung der Geschäftsidee
- Ziele definieren
- Informationsquelle finden
- Wer sind meine Adressaten
- Administrative Voraussetzungen und Erfordernisse



Voraussetzung ist eine vorherige Teilnahme an der Veranstaltung 509.04.

509.06 **Buchhaltung und Steuern**

Aufbauseminar Jochen Lauenstein und Dozententeam
Mittwoch, 21.11.12

*17.45-21.45 Uhr
21,- €/13,- €
maximal 12 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

- Grundsätze der ordentlichen Buchführung
- Bilanzierung und Gewinnermittlung
- Warum ist die Buchhaltung auch ein Profitcenter
- Was muss in der Buchführung erfasst werden?
- Kontenpläne
- Wann bin ich steuerpflichtig?
- Welche Steuern sind zu entrichten?
- Offenlegungspflichten

Voraussetzung ist eine vorherige Teilnahme an der Veranstaltung 509.04.

509.07 **Mediaplanung - Neue Medien**

Aufbauseminar Jochen Lauenstein und Dozententeam
Donnerstag, 17.01.13

*17.45-21.45 Uhr
21,- €/13,- €
maximal 12 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

- Mein Auftritt im Internet: Benötige ich eine Homepage und wie soll sie aussehen?
- Suchmaschinen im Internet, Funktionen und Bedeutung
- Social Networks = Facebook, Youtube, Twitter, Xing, Groupon, MYHammer
- QR-Codes, aber auch klassische Medien wie Anzeigen, Flyer etc.
- Wer ist der Adressat meiner Werbung?
- Wo sind meine Zielgruppen?
- Elektronische Medien versus klassische Werbung

Voraussetzung ist eine vorherige Teilnahme an der Veranstaltung 509.04.



301.00 **Kompetent dem Stress begegnen**

- Erschöpfungszustände vermeiden und Widerstandskräfte stärken

Bildungsurlaub Dagmar Kasper, Horst Polomka

Montag, 29.10.12 bis

Mittwoch, 31.10.12

9.00-16.30 Uhr

84.-€

maximal 14 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

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.

Materialkosten in Höhe

von 15,- € werden im

Kursus erhoben.

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 Antriebe". 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, 15.12.12 Dagmar Kasper, Horst Polomka

9.30-16.45 Uhr

28.-€

maximal 14 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

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.

Materialkosten in Höhe

von 6,- € werden im

Kursus erhoben.

Vorkenntnisse sind erforderlich.

301.02 **Dem Stress ins Auge sehen: Innere und äußere Balance finden**

Wochenendseminar

Freitag, 12.10.12

17.45-21.00 Uhr,

Samstag, 13.10.12

9.30 -16.45 Uhr

42,- €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

Seminarunterlagen

können im Kurs

erworben werden.



Kirsten Heinrich

Dieses Seminar verbindet die ganzheitliche Augenschule mit der Stresspräventionsmethode nach HeartMath® - der Herzintelligenz. Neben äußeren Faktoren (Bildschirmarbeit, ungünstige Lichtverhältnisse, Stress etc.) werden auch innere Konflikte, seelische Traumata sowie "unglückliche" Lebensumstände berücksichtigt. Manchmal verschließen wir buchstäblich unsere Augen, weil das genaue Hinsehen zu schmerzhaft ist oder zu einschneidenden Lebensveränderungen führen könnte.

Verschiedene Übungsmodul bieten neue und effektive Wege, dem Stress vorzubeugen, Stresssymptome zu lindern oder sogar abzubauen sowie die Sehkraft zu stärken. Erfahren Sie, welche alternativen Möglichkeiten es gibt, um sich in einen ausgeglichenen, balancierten Zustand bringen zu können.

Mit den Augen ins Herz schauen, sich einen Durchblick verschaffen und den Stress sichtbar machen!

305.00 **Ganzheitliches Gedächtnistraining**

- zum Kennenlernen

Beginn: 21.09.12

2x freitags

17.45-21.00 Uhr

21,60 €

maximal 14 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

Bitte bringen Sie

Schreibzeug mit.



Annette Bochynek-Friske

Werden Sie vom Gehirnbesitzer zum Gehirnbenuzter!

Lernen Sie die Methoden und Möglichkeiten des ganzheitlichen Gedächtnistrainings schätzen: vorgestellt werden 12 Trainingsziele (vom "Assoziativen Denken" bis zu "Zusammenhängen"), die Sie für sich nutzen können. Geist, Seele und Körper werden gleichermaßen angeregt, Anstrengendes und Entspannendes folgen im Wechsel - so wird unser Gehirn bestmöglich genutzt!

301.07 **Ressourcen aktivieren mit dem Züricher Ressourcen Modell**

Dienstag u. Mittwoch,

27. u. 28.11.12

18.00-21.15 Uhr

54,- €

maximal 14 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

Bitte bringen Sie

Schreibzeug mit.



Doris Rusteberg

Manchmal sind wir sehr motiviert, nehmen uns etwas vor und können aber das Ziel nicht erreichen. Vielleicht stolpern wir bei der Realisierung immer wieder über alte Gewohnheiten bzw. Verhaltensmuster. Oder wir können gar nicht benennen, was wir tatsächlich wollen oder was uns unzufrieden macht. Es gibt viele Gründe, die uns den Zugang zu unseren Ressourcen versperren und uns von der Erreichung unserer Ziele abhalten.

Mit den Methoden des Züricher Ressourcen Modells eröffnen wir den Zugang zu unseren Ressourcen. In diesem Seminar wird das Modell vorgestellt und Möglichkeiten gezeigt, den persönlichen Ressourcenpool zu aktivieren.

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 Niedersachsens e.V. Die Durchführung der Programme liegt in der Verantwortung der genannten Einrichtung. Hier erhalten Sie auch nähere Informationen.

Eine Übersicht und ausführliche Beschreibung der aufgeführten vhsConcept-Lehrgänge und anderer Lehrgänge im vhs Regionalverbund Hannover finden Sie unter www.vhs-regionalverbund-hannover.de.

Fachwirt/in für Kindertageseinrichtungen (VHS)

Beginn: 07.06.2013, Info-Termin: 17.10.2012
vhs Hannover Land, Angela Pfeiffer, 05032 9819-90

Fachkraft Kleinstkindpädagogik (VHS)

Beginn: 13.11.2012
KVHS Peine, Monika Schweda, 05171 401-3242
Beginn: April 2013, Info-Termin: 07.11.2012
VHS Hildesheim, Edda Klukkert, 05066 65993
Beginn: 16.02.2013, Info-Termin: 17.10.2012
vhs Hannover Land, Angela Pfeiffer, 05032 9819-90
Beginn: 07.09.2012,
VHS Schaumburg, 05721 787-115
Beginn: (2.Modul) 09./10.11.2012
VHS Calenberger Land, Jutta Sprengel-Steinert, 0511 400498-14

Fachkraft für Sprachkompetenzförderung und Sprachentwicklung in der KiTa (VHS)

Beginn: 05.11.2012
KVHS Peine, Monika Schweda, 05171 401-3242
Beginn: 23.02.2013, Info-Termin: 13.09.2012
vhs Hannover Land, Angela Pfeiffer, 05032 9819-90
Fachkraft Psychomotorik (VHS)
Beginn: 23.02.2013, Info-Termin: 13.09.2012
vhs Hannover Land, Angela Pfeiffer, 05032 9819-90

KiTa macht Musik - Singen und musizieren in Kindertageseinrichtungen

Beginn: 13.04.2013, Info-Termin: 22.11.2012
VHS Hildesheim, Edda Klukkert, 05066 65993

"Wir möchten ein Kind adoptieren" Qualifizierung für Adoptiveltern

Beginn: Herbst 2012
KVHS Peine, Monika Schweda, 05171 401-3242

Systemische/r Familienberater/in (VHS)

Beginn: 22.02.2013, Info-Termin: 08.10.2012
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: Frühjahr 2013
KVHS Peine, Monika Schweda, 05171 401-3242
Beginn: 19.10.2012, Info-Termin: 25.09.2012
VHS Schaumburg, 05721 787-115

Systemische/r Familienberater/in (VHS) - Aufbaulehrgang

Beginn: Frühjahr 2013
KVHS Peine, Monika Schweda, 05171 401-3242
Beginn: 16.11.2012
vhs Hannover Land, Angela Pfeiffer, 05032 9819-90

Suchtkrankenhelfer/in (VHS)

Beginn: 24.11.2012, Info-Termin: 05.11.2012
VHS Hannover, Birgit Robel, 0511 168-44703, in Kooperation mit
VHS Hildesheim, Edda Klukkert, 05066 65993
Beginn: Frühjahr 2013
VHS Calenberger Land, Jutta Sprengel-Steinert, 0511 400498-14

Gesundheitsberater/in (VHS)

Beginn: 10.11.2012, Info-Termin: 16.10.2012
VHS Hannover, Birgit Robel, 0511 168-44703, in Kooperation mit
VHS Hildesheim, Edda Klukkert, 05066 65993
Beginn: 17.11.2012, Info-Termin: 18.09.2012
vhs Hannover Land, Angela Pfeiffer, 05032 9819-90

Mediation (VHS)

Beginn: 22.02.2013, Info-Termin: auf Anfrage
VHS Hildesheim, Markus Roloff, 05121 936165

Singen und Musizieren in der Grundschule

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: 28.09.2012 & 05.02.2013, Info-Termin: 12.09.2012

VHS Hildesheim, Magdalena Zerrath, 05121 9361-921

Beginn: 08.10.2012, Info-Termin: 26.09.2012

vhs Hannover Land, Angela Pfeiffer, 05032 9819-90

Beginn: 05.11.2012, Info-Termin: 15.10.2012

VHS Calenberger Land, Jutta Sprengel-Steinert, 0511 400498-14

Beginn: Frühjahr 2013

KVHS Peine, Monika Schweda, 05171 401-3242

Beginn: 10.10.2012, Info-Termin: 19.09.2012

VHS Schaumburg, Alfred Reckmann, 05721 787-115

Beginn: 18.09.2012 Info-Termin: 04.09.2012

VHS Langenhagen, Susanne Braun 0511-7307-9709 (s. S. 117)

Yoga-KursleiterIn für Kinder(VHS)

Beginn: 09.03.2013, Info-Termin: 23.11.2012 Hildesheim

VHS Hannover, Birgit Robel, 0511 168-44703, in Kooperation mit

VHS Hildesheim, Edda Klukkert, 05066 65993

YogalehrerIn für Kinder und Jugendliche - Aufbaulehrgang (VHS)

Beginn: 05.10.2012

VHS Hannover, Birgit Robel, 0511 168-44703, in Kooperation mit

VHS Hildesheim, Edda Klukkert, 05066 65993

Lernentwicklungsbegleiter/in Mathematik

Beginn: 12.10.2012

KVHS Peine, Monika Schweda, 05171 401-3242

Lernentwicklungsbegleiter/in Deutsch

Beginn: Frühjahr 2013

KVHS Peine, Monika Schweda, 05171 401-3242

vhsConcept Hochschulzugang

Beginn: Frühjahr 2013

VHS Hildesheim, Dr. Alexej Polomarev, 05121 9361-67

Sonstige Langzeitfortbildungen

Demenzhelfer/in gem. § 45b SGB XI

Beginn: 19.10.2012

VHS Hannover, Birgit Robel, 0511 168-44703

Fachkraft Inklusion

Beginn: 23.02.2013, Info-Termin: 11.09.2012

vhs Hannover Land, Angela Pfeiffer, 05032 9819-90

Heilpraktiker/in für Psychotherapie

Beginn: 15.09.2012

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: 14.09.2012

VHS Hannover, Evelyn Schmidt, 0511 168-42076, in Kooperation
mitBildungsverein Soziales Lernen und Kommunikation e.V.

Dr. Udo Husmann, 0511 33879837

NLP-Practitioner-Ausbildung

Beginn: 13.10.2012

VHS Hannover, Evelyn Schmidt, 0511 168-42076

Pädagogische - I - (Inklusions) - Assistenz (VHS)

Fachkraft Schulbegleitung (VHS)

Beginn: 05./06.10.2012, Info-Termin: 17.09.2012

VHS Calenberger Land, Jutta Sprengel-Steinert, 0511 400498-14

Qualifizierung in der Kindertagespflege (160 Std.)

Beginn: 13.09.2012

VHS Hildesheim, Edda Klukkert, 05066 65993

Beginn: 09.11.2012, Info-Termin: 17.10.2012

VHS Calenberger Land, Jutta Sprengel-Steinert, 0511 400498-14

Beginn: Frühjahr 2013

KVHS Peine, Monika Schweda, 05171 401-3242

Beginn: 08.11.2012, Info-Termin: 10.09.2012

vhs Hannover Land, Angela Pfeiffer, 05032 9819-90

Beginn: September 2012

VHS Hannover, Hannegret Schümer, 0511 168-41187

Zusatzmodul: Betreuung von Kindern mit Beeinträchtigungen

Beginn: 07.09.2012,

VHS Hannover, Hannegret Schümer, 0511 168-41187

Zusatzmodul: Betreuung von Grundschulkindern

Beginn: 11.09.2012,

VHS Hannover, Hannegret Schümer, 0511 168-41187

Beginn: 02.10.2012

Leine-Volkshochschule gGmbH, Wolfgang Wüstefeld,

05101-915035

Xpert Interkulturelle Kompetenz, Stufen Basic, Professional, Master

Beginn: 09.11.2012

VHS Hannover, Birgit Robel, 0511 168-44703, in Kooperation mit
Bildungsverein Soziales Lernen und Kommunikation e.V.

Dr. Udo Husmann, 0511 33879837

Ausbildung zum/zur Gedächtnistrainer/in

Beginn: 1. Modul, BU vom 09.11. - 23.11.2012 ,

Info-Termin: 01.10.2012

VHS Calenberger Land, Jutta Sprengel-Steinert, 0511 400498-14



100.41 Das Asperger-Syndrom

- im Kontext von Kindergarten,
Schule und Familie

Dienstag, 18.09.12 - In Zusammenarbeit mit dem Fachbereich
19.00 Uhr Jugend, Familie und Soziales der Stadt
kein Entgelt Langenhagen

>daunstär< Ein Kind mit Asperger-Syndrom stellt uns vor eine besondere Herausforderung: Sein Verhalten gibt uns jede Menge Rätsel auf. Wir sind aufgefordert, neue Handlungs- und Denkstrukturen zu entwickeln, um der Aufgabe der Erziehung, Bildung und Begleitung gerecht zu werden. Gerade im Hinblick auf das Thema Inklusion ist es unumgänglich, Wissen und Erfahrungen zu diesem rätselhaften Syndrom zu vermitteln.

Dabei geht es um Erfahrungen aus der praktischen Arbeit mit autistischen Kindern sowie um deren Begleitung durch ihre Eltern und durch Fachleute.

Auch persönliche Erfahrungen eines (selbst betroffenen) Referenten aus Schule, Ausbildung und Beruf fließen ein.

Neue Gedanken zum Thema Autismus und Gedanken zur Inklusion werden vorgestellt.

Der Vortrag richtet sich an Erzieherinnen und Erzieher, Eltern, Lehrkräfte und alle weiteren Interessierten.

Weitere Infos: www.autismuskonzept.de

Fortbildungen für Kindertagesstätten

100.51 Gitarre Intensivkurs - notenfrei!

Beginn: 10.10.12 - speziell für Weihnachtslieder
7x mittwochs - für Neueinsteiger/innen
15.45-17.15 Uhr
98,- € Bernd Lohmüller

>Pavillon im
Eichenpark<

Gitarre - einfach, leicht und erfolgreich spielen können... und mit einem Weihnachtsständchen die Herzen der Kinder höher schlagen lassen! Vorhandene Gitarren bitte zu Kursbeginn mitbringen.

Für Materialkosten werden ca. 19,- € vor Ort umgelegt.

Nach vorheriger Anfrage günstige Gitarrenausleihe (Tel. 0511.7307 9709).

100.52 Gitarre Intensivkurs - notenfrei!

Beginn: 10.10.12 - speziell für Weihnachtslieder
7x mittwochs - für Neueinsteiger/innen
19.15-20.45 Uhr
98,- € Bernd Lohmüller

>Pavillon im
Eichenpark<

➡ Inhalt s. Verant.-Nr. 100.51

Für Materialkosten werden ca. 19,- € vor Ort umgelegt.

Nach vorheriger Anfrage günstige Gitarrenausleihe (Tel. 0511.7307 9709).

100.53 Gitarre Intensivkurs - notenfrei!

Beginn: 10.10.12 - speziell für Weihnachtslieder
7x mittwochs - für (etwas) Fortgeschrittene
17.30-19.00 Uhr
98,- € Bernd Lohmüller

>Pavillon im
Eichenpark<

➡ Inhalt s. Verant.-Nr. 100.51

Für Materialkosten (Kopien) werden ca. 3,- € vor Ort umgelegt.

100.49 Info-Veranstaltung zum vhsConcept-Lehrgang:

Pädagogische/r Mitarbeiter/in an Grundschulen

Dienstag, 04.09.12
16.00-17.30 Uhr
kostenfrei Informiert wird über alle den Lehrgang (s. Verant.-Nr. **100.50**) betreffenden Fragen.
 Um vorherige telefonische Anmeldung wird gebeten. (Tel.- Nr. 0511.7307 9709).

>Bildungszentrum
 Eichenpark<

100.50 Pädagogische/r Mitarbeiter/in an Grundschulen

Sabine Bader, Dorthe Bornemann

vhsConcept-Lehrgang
18.09.12-12.02.13
18x dienstags
16.00-20.00 Uhr
sowie Sonntag,
13.01.13
10.00-17.00 Uhr
und Freitag, 25.01.13
15.00-20.45 Uhr
Kosten: 182,50 € (incl.
20,- € für Material und
5,-€ für das Zertifikat)
maximal 14 TN

Für Schulen des Primarbereichs wurde bislang in Niedersachsen das Konzept "Verlässliche Grundschule" umgesetzt. Seit Beginn des Schuljahres 2004/05 müssen alle Grundschulen ein zeitlich festgelegtes Schulangebot gewährleisten. Hierfür können "pädagogische Mitarbeiter/innen" eingestellt werden, mit denen gemeinsam ein Konzept für unterrichtsergänzende Angebote sowie für die Vertretung von Lehrkräften bei kurzfristigen Ausfällen erstellt werden soll. Durch die Zunahme an Ganztagsangeboten wird der Bedarf an ausgebildeten Kräften künftig noch deutlich steigen.

Für diese Tätigkeit können Sozialpädagoginnen/Sozialpädagogen, Erzieherinnen/Erzieher, Lehrkräfte sowie Personen mit einer anderen pädagogischen Ausbildung oder mit Erfahrungen in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen eingesetzt werden.

Der Lehrgang umfasst 105 Unterrichtsstunden. Hinzu kommt ein Hospitationsanteil von 20 Unterrichtsstunden.

- Inhalte des Lehrgangs:
- Pädagogik
 - Organisations- und Rechtsfragen
 - Methodik und Didaktik
 - Unterrichtsergänzende Angebote
 - Gesprächsführung
 - Praxis/Reflexion

>Bildungszentrum
 Eichenpark<

Die erfolgreiche Teilnahme wird mit einem Zertifikat von vhsConcept des Landesverbandes der Volkshochschulen Niedersachsens e. V. bescheinigt.

509.10 10 Finger „blind“ in 9 Stunden

- Tastschreiben am PC

Wochenendseminar Heidrun Pallagst

Freitag, 16.11.12

18.15-21.30 Uhr

Samstag, 17.11.12

09.00-14.00 Uhr

Sonntag, 18.11.12

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, 01.02.13

18.15-21.30 Uhr

Samstag, 02.02.13

09.00-14.00 Uhr

Sonntag, 03.02.13

09.00-14.00 Uhr

78,70 €/59,50 €

Lgh.-Pass: 40,70 €

maximal 14 TN

>vhs-Treffpunkt<

Heidrun Pallagst

10-Finger-Schreiben am PC heute - anders als bisher?

➔ Inhalt siehe Veransth. 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 Tabellenkalkulation Basics -Excel 2010

Beginn: 25.09.12 Wolfram Fabricius

*13x dienstags
17.45-21.00 Uhr
230,10 €/161,50 €
Lgh.-Pass: 68,50 €
maximal 12 TN*

*Dieses Modul des
Computer Pass Xpert
kann mit einer
europaweit
einheitlichen Prüfung
abgeschlossen werden.*

>Treffpunkt<

*EDV - Grundkenntnisse
und Kenntnisse in
Windows sind
erforderlich.*

Dieser Kurs wendet sich an alle, die Daten tabellarisch oder graphisch aufbereiten und/oder statistische Anwendungen damit durchführen wollen.

Die Teilnehmenden erhalten einen Überblick über Einsatz- und Anwendungsmöglichkeiten und die Funktionsweise von Tabellenkalkulationsprogrammen. Inhalte:

- Prinzipielle Funktionsweise von Tabellenkalkulationsprogrammen und deren Anwendung
- Tabellen erstellen, gestalten, ausdrucken
- einfache und logische Funktionen, verschachtelte Funktionen
- verschiedene Methoden der Verknüpfung
- Umsetzung von Tabellenwerten in Graphiken
- Präsentationsgraphiken erstellen

Freiwilliger Abschluss: Prüfung zum "European Computer Passport Xpert"

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

geteilt durch EduMedia

Xpert

501.01 **Praktische EDV-Anwendungen für Einsteiger**

- Teil 1

Beginn: 24.09.12 Wolfram Fabricius

6x montags

17.45-21.00 Uhr

119,30 €/87,60 €

Lgh.-Pass: 50,10 €

maximal 12 TN

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

*Vorkenntnisse sind
nicht erforderlich.*

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**

- Teil 2

Beginn: 19.11.12 Wolfram Fabricius

5x montags

17.45-21.00 Uhr

89,- €/60,20 €

Lgh.-Pass: 27,- €

maximal 12 TN

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

*Vorkenntnisse aus
Teil 1 sind erforderlich.*

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



NUR NOCH FÜR



Microsoft
Office 2010
Professional Plus

KURZE ZEIT *

Das umfangreichste Office für vhs-Kursteilnehmer (Beruf/EDV) Lagerabverkauf - nur so lange der Vorrat reicht (Stand 04/2012) * Immer aktuelle Software-Angebote für vhs-Kursteilnehmer:

Preisangaben inkl. ges. MwSt., zzgl. Versandkosten

www.cobra-shop.de/vhs



501.03 **Alltagsaufgaben am PC problemlos meistern**

- Teil 1

Beginn: 05.11.12 Oliver Schlickeisen

3x montags

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, 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: 26.11.12 Oliver Schlickeisen

4x montags

17.45-21.00 Uhr

71,40 €/48,40 €

*Lgh.-Pass: 23,80 €
maximal 12 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des ersten Teils.

➡ Inhalt siehe Veransth. Nr. 501.03

Vorkenntnisse aus Teil 1 sind erforderlich.

501.05 **Alltagsaufgaben am PC problemlos meistern**

- Teil 3

Beginn: 07.01.13 Oliver Schlickeisen

3x montags

17.45-21.00 Uhr

53,80 €/36,50 €

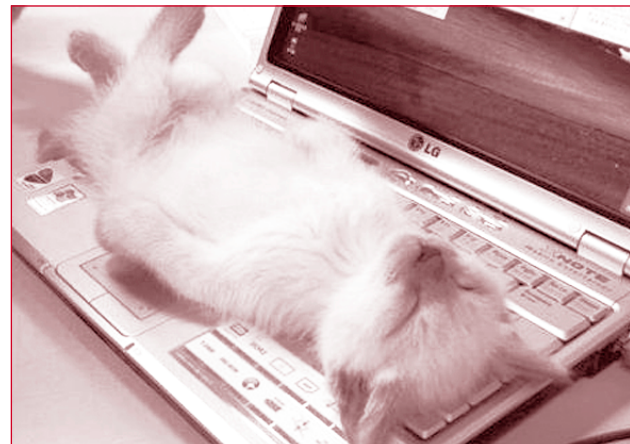
*Lgh.-Pass: 20,60 €
maximal 12 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des zweiten Teils.

➡ Inhalt siehe Veransth. 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, 501.10 und 501.11: 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 vhs-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 vhs-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 vhs-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 vhs-Semesters.

501.11 vhs-Computer-Club für Seniorinnen und Senioren

Beginn: 01.10.12
montags, 14täglich
15.00-17.30 Uhr
maximal 12 TN

Oliver Schlickeisen
 >Bildungszentrum Eichenpark<
 Die Übersicht der Kurstage erhalten Sie am ersten Kurstag.



Seminare für Seniorinnen und Senioren

501.12 PC-Schnupperseminar

- für Seniorinnen und Senioren

Montag, 24.09.12 bis Wolfram Fabricius

Mittwoch, 26.09.12

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.

501.13 Windows 7

- für Seniorinnen und Senioren

Montag, 08.10.12 bis Wolfram Fabricius

Mittwoch, 10.10.12

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.

501.14 Dateien, Ordner und Programme

- Ordnung schaffen mit Windows 7

Montag, 05.11.12 bis

Mittwoch, 07.11.12

jeweils

9.30-12.45 Uhr

58,50 €/44,10 €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<



Wolfram Fabricius

Gestern habe ich eine Datei gespeichert - heute finde ich sie nicht mehr wieder. Geht es Ihnen ähnlich, haben Sie auch Probleme mit dem Windows-Dateiablagensystem? In diesem Seminar wird an drei Vormittagen ausführlich behandelt, wie Sie Ordnung in Ihre Dateien bringen, so dass Sie nie wieder Probleme beim Speichern und Wiederfinden von Dateien haben werden. Außerdem lernen Sie, wie Ordnerstrukturen angelegt werden, um beispielsweise digitale Fotos oder Dokumente sinnvoll abzulegen. Zu den weiteren Kursinhalten gehört das Herunterladen und Speichern von Inhalten aus dem Internet und die Installation/Deinstallation von Programmen. Ein aussagekräftiges Handbuch mit allen behandelten Themen gehört natürlich auch dazu.

Windows-Grundkenntnisse sind erforderlich.

501.15 Textverarbeitung mit Word

- für Seniorinnen und Senioren

Montag, 19.11.12 bis

Donnerstag, 22.11.12

jeweils

9.30-12.45 Uhr

58,60 €/40,70 €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Wolfram Fabricius

Das Textverarbeitungsprogramm Word für Windows zeichnet sich durch besonders komfortable Bedienung aus. Aus dem Inhalt:

- Texte laden, speichern und sichern
 - Funktionen der Text- und Seitengestaltung
- EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

501.16 Surfen im Internet - I

- Einführung für Seniorinnen und Senioren

Montag, 26.11.12 bis
Donnerstag, 29.11.12

jeweils
9.30-12.45 Uhr
81,10 €/63,20 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Wolfram Fabricius

Aus dem Internet ist ein Massenmedium geworden, das eine Vielzahl von Diensten zur Verfügung stellt.

Das Internet ist im besten Sinne des Wortes chaotisch. Was es besonders auszeichnet, ist seine Vielfalt, die zugleich aber auch sein größtes Problem darstellt. So gleicht das Auffinden spezieller Informationen einer Suche nach der Nadel im Heuhaufen.

In diesem Seminar soll das Chaos etwas durchschaubarer gemacht werden. Neben einer Einführung in die wichtigsten Dienste, den Aufbau und die Geschichte des Internet wird genug Zeit bleiben, selbst zu "surfen".

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

501.17 Surfen im Internet - II

- für Seniorinnen und Senioren

Montag, 03.12.12 bis
Mittwoch, 05.12.12

jeweils
9.30-12.45 Uhr
49,20 €/35,80 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Wolfram Fabricius

Neben der Vertiefung der Kenntnisse, die im ersten Teil erworben wurden, wird diesmal das Thema Sicherheit behandelt.

Die unterschiedlichen Gefahren, die im Internet lauern, werden ausführlich beschrieben. Es werden Programme zum Schutz des Rechners gezeigt und erklärt. Dazu gehören folgende Anwendungen, die es alle zum kostenlosen Herunterladen im Internet gibt:

- Schutz vor Viren, Würmern, Trojanern und Spyware
- Blocken von nicht autorisierten Zugriffen
- Schutz vor Dialern

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

501.18 Fotos mit der Digitalkamera

- Einführung für Seniorinnen und Senioren

Montag, 17.12.12 bis
Donnerstag, 20.12.12

jeweils
9.30-12.45 Uhr
61,80 €/42,60 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Wolfram Fabricius

Viele, die bereits erste Erfahrungen mit einer Digitalkamera gemacht haben, möchten die Fotos auch digital bearbeiten können. Dazu gehören zum Beispiel die Beseitigung von Bildteilen, die Korrektur von Farbe und Helligkeit, die Verbesserung der Bildqualität und das Ausschneiden von Bildteilen. Neben den oben beschriebenen Themen wird in diesem Kurs außerdem behandelt, wie die Fotos aus der Kamera auf die Festplatte kopiert und wie die Fotodateien für das Verschicken per eMail vorbereitet werden.

Windows-Kenntnisse werden vorausgesetzt.

501.19 Computer im Einsatz: CD, DVD, MP-3, Audio, Video und mehr...

Beginn: 07.11.12
3x mittwochs

18.15-21.30 Uhr
51,60 €/37,20 €
Lgh.-Pass: 20,60 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Wolfram Fabricius

Dieser Kurs ist auf Vorschlag eines Kursteilnehmers "eingrichtet" 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.

501.20 **Alltagsaufgaben am PC problemlos meistern**

- Teil 1 (nur für Frauen!)

Beginn: 12.09.12 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

501.21 **Alltagsaufgaben am PC problemlos meistern**

- Teil 2 (nur für Frauen!)

Beginn: 07.11.12 Daria Bezous

4x mittwochs

17.45-21.00 Uhr

71,40 €/48,40 €

Lgh.-Pass: 23,80 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des ersten Teils.

➡ Inhalt siehe Veransth. Nr. 501.25

Vorkenntnisse aus Teil 1 sind erforderlich.

501.22 **Alltagsaufgaben am PC problemlos meistern**

- Teil 3 (nur für Frauen!)

Beginn: 05.12.12 Daria Bezous

3x mittwochs

17.45-21.00 Uhr

53,80 €/36,50 €

Lgh.-Pass: 20,60 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des zweiten Teils.

➡ Inhalt siehe Veransth. Nr. 501.20

Vorkenntnisse aus Teil 2 sind erforderlich.



501.23 Word 2010 für Umsteiger

Wochenendseminar Wolfram Fabricius

Freitag, 28.09.12

17.45 -21.00 Uhr

Samstag, 29.09.12

9.30-17.00 Uhr

71,30 € /54,- €

Lgh.-Pass: 38,10 €

maximal 12 TN

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

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 Teilnehmende 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 128

501.24 Office 2010 für Umsteiger

Wochenendseminar Wolfram Fabricius

Freitag, 19.10.12

17.45 -21.00 Uhr

Samstag, 20.10.12

9.30-17.00 Uhr

72,50 € /54,80 €

Lgh.-Pass: 38,10 €

maximal 12 TN

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

Der Umstieg auf das neue Software-Paket Office 2010 geht in den meisten Fällen nicht ganz ohne Reibungsverluste vonstatten.

Viele Funktionen älterer Versionen sind zwar prinzipiell noch vorhanden, aber oft an anderer Stelle angeordnet oder sie heißen einfach anders. Das Bedienungskonzept hat sich grundlegend verändert, gewohnte Menüeinträge sind verschoben oder umbenannt.



In diesem Seminar stellen wir Ihnen die Benutzeroberflächen von Office 2010 vor und zeigen, was sich alles geändert hat. Sie erfahren, wie Sie zeitgleich Dateien mit mehreren Benutzern bearbeiten. Und Sie lernen zusätzliche Features für den Umgang mit Terminen, Aufgaben und professionellem Zeitmanagement zu nutzen.

EDV - Grundkenntnisse, Kenntnisse in Windows sowie Kenntnisse aus einer früheren Office-Version sind erforderlich.

501.25 Präsentation mit PowerPoint 2010

Wochenendseminar Wolfram Fabricius

Freitag, 23.11.12

17.45 -21.00 Uhr

Samstag, 24.11.12

9.30 -17.00 Uhr

60,70 € /47,30 €

Lgh.-Pass: 37,10 €

maximal 12 TN

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

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.

501.26 Tabellenkalkulation mit Excel 2010 - I

Wochenendseminar Wolfram Fabricius
Freitag, 12.10.12
 17.45 - 21.00 Uhr
Samstag, 13.10.12
 9.30 - 17.00 Uhr
 60,70 € / 47,30 €
 Lgh.-Pass: 37,10 €
 maximal 12 TN

>Bildungszentrum
 Eichenpark<

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.

501.27 Tabellenkalkulation mit Excel 2010 - II

Wochenendseminar Wolfram Fabricius
Freitag, 09.11.12
 17.45 - 21.00 Uhr
Samstag, 10.11.12
 9.30 - 17.00 Uhr
 50,20 € / 34,40 €
 Lgh.-Pass: 20,60 €
 maximal 12 TN

>Bildungszentrum
 Eichenpark<

Fortsetzung des Seminars „Excel I“
 Excel I - Kenntnisse sind erforderlich.

501.28 Outlook 2010 im Büro

Wochenendseminar Oliver Schlickeisen
Freitag, 18.01.13
 17.45 - 21.00 Uhr

Samstag, 19.01.13
 9.30 - 17.00 Uhr
 71,30 € / 54,- €
 Lgh.-Pass: 38,10 €
 maximal 12 TN

>Bildungszentrum
 Eichenpark<

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.

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

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.

501.29 Word 2010 - Einstieg

- Tages-Intensiv-Training

Donnerstag, 27.09.12 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

501.30 Word 2010 - Aufbau

- Tages-Intensiv-Training

Donnerstag, 18.10.12 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

501.31 Word 2010 Tabellen und Serienbriefe

- Tages-Intensiv-Training

Donnerstag, 13.12.12 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

501.32 Excel 2010 - Einstieg

- Tages-Intensiv-Training

Donnerstag, 11.10.12 Wolfram Fabricius

09.30-17.00 Uhr

70,- €

maximal 10 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<
Teilnahme-
voraussetzungen:

Sie haben bereits EDV-Kenntnisse und möchten Excel auf den "Grund" gehen? Dann sind Sie hier genau richtig!

Inhalte:

- Funktionsweise von Excel
- Erstellen, Öffnen, Speichern und Schließen von Arbeitsmappen
- Eingaben und Bearbeiten von Daten
- Verändern der Zellstruktur
- relative und absolute Zellbezüge
- Zellformate
- einfache Berechnungen
- einfache Funktionen

501.33 Excel 2010 - Aufbau

- Tages-Intensiv-Training

Donnerstag, 15.11.12 Wolfram Fabricius

09.30-17.00 Uhr

70,- €

maximal 10 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Sie haben vor längerer Zeit einen Excelkurs besucht und möchten Ihre Kenntnisse wieder auffrischen? In diesem Seminar schauen wir uns noch einmal Formeln und Funktionen an, erstellen Listen und Diagramme.

Inhalte:

- Arbeiten mit Namen
- Funktionen anwenden
- Funktionen verschachteln
- Arbeitsmappen effektiv nutzen
- Zellbezüge aus anderen Tabellenblättern verwenden
- Zellbezüge aus anderen Arbeitsmappen nutzen
- Grundlegendes zu Diagrammen
- Diagramme erstellen
- Auswahl verschiedener Diagrammtypen
- Diagrammbearbeitung

501.34 PowerPoint 2010

- Tages-Intensiv-Training

Donnerstag, 29.11.12 Wolfram Fabricius

09.30-17.00 Uhr

70,- €

maximal 10 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Heute ist es unumgänglich, aktuelle Firmendaten grafisch aufzubereiten. Lernen Sie in diesem intensiven Training Möglichkeiten kennen, um mit Microsoft PowerPoint Daten und Fakten ansprechend und ausdrucksvoll in einer Präsentation zu vermitteln.

Inhalte:

- Arbeitsoberfläche
- Textplatzhalter verwenden
- Ansichten in PowerPoint nutzen
- Folienarten
- Bildschirmpräsentation
- Textgestaltung
- Entwurfsvorlagen erstellen
- Folienübergänge
- Zeichen- und Grafikobjekte
- Organigramme und Diagramme erstellen
- Präsentation drucken

Teilnahmevoraussetzungen:
Grundkenntnisse Windows

PC-Probleme sofort gelöst

Sie haben Probleme mit Ihrer Hard- oder Software, die **SCHNELL** gelöst werden müssen?

Sie haben keine Zeit, einen vollständigen Computerkurs zu belegen?

Ob kurzzeitige Anpassung Ihrer Excel-Kenntnisse für den Arbeitsplatz, Hard- und Softwareinstallationen oder Schwierigkeiten mit anderen MS-Office-Programmen, in einer kurzfristig angesetzten Einzelschulung können Sie gezielt Ihre Fragen stellen und sich Lösungswege aufzeigen lassen.

Wir bieten Ihnen eine individuell auf Ihre Fragen und Bedürfnisse angepasste Schulung zur Lösung Ihrer EDV-Probleme. Bitte lassen Sie sich beraten!

Workshops

501.35 Aushänge, Flyer und Broschüren mit Word 2010

Workshop
Samstag, 08.12.12

9.30 -17.00 Uhr
53,10 €/41,60 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

EDV-Grundkenntnisse
und Kenntnisse in Win-
dows sind erforderlich.



Wolfram Fabricius

Der Kurs enthält viele praxisorientierte Übungen und bietet Ihnen ein speziell auf dieses Seminar ausgelegtes Handbuch. Sie erfahren, wie Sie mit Word 2010 Aushänge mit Abreißstreifen, Faltblätter und Einladungen erstellen können. Zum Seminarinhalt gehören natürlich auch die unterschiedlichen Möglichkeiten des Einfügens von Grafiken in Texte und das beidseitige Bedrucken eines Faltblattes. Außerdem lernen Sie anhand der Erstellung einer Menükarte kennen, wie eine vierseitige Broschüre entsteht.

501.36 Stromkosten, Haushaltsbuch & Co mit Excel 2010

Workshop
Samstag, 23.02.13

9.30 -17.00 Uhr
53,10 €/41,60 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

EDV-Grundkenntnisse
und Kenntnisse in Win-
dows sind erforderlich.

Wolfram Fabricius

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.

501.37 DSL, VoIP & WLAN

Workshop
Samstag, 09.02.13

9.30 -17.00 Uhr
36,20 €/24,70 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

EDV-Grundkenntnisse
und Kenntnisse in Win-
dows sind erforderlich.

Wolfram Fabricius

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.

501.38 **Das digitale Musikarchiv**

- Musik digitalisieren, bearbeiten und herunterladen

Workshop
Wolfram Fabricius

Samstag, 01.12.12
9.30 - 17.00 Uhr
53,10 €/41,60 €
maximal 12 TN

Die auf Ihrem Computer gespeicherte Sammlung von Musikdateien bezeichnet man als digitales Musikarchiv.

>Bildungszentrum Eichenpark<
Dieser Workshop versetzt Sie in die Lage, ein Musikarchiv zu erstellen und Ihre gesamte Musiksammlung auf einen digitalen Speicher zu kopieren. Das kann eine Festplatte sein, es kann aber auch ein MP3-Player sein, um die Musik an jedem beliebigen Ort genießen zu können.

EDV-Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.



Außerdem bekommen Sie Tipps, wie Sie die Musik von einer CD, Schallplatte oder Musik-kassette digital kopieren können. Das Erstellen von Abspiellisten gehört dabei ebenso zum Kursinhalt, wie das Brennen von Musik-CDs oder das Herunterladen von Musik aus dem Internet.

501.39 **Facebook, Twitter, Skype und Co.**

Workshop
Wolfram Fabricius

Samstag, 15.12.12
9.30 - 17.00 Uhr
53,10 €/41,60 €
maximal 12 TN

Ungefähr 65 Prozent aller Deutschen ab 14 Jahren sind inzwischen im Internet aktiv. Vor zehn Jahren waren es nur knapp 10 Prozent. Die Zahl der Internet-Nutzer ist weltweit auf etwa 1,4 Milliarden angestiegen - eine "Netzgesellschaft" (die sog. Webciety) ist entstanden, ein interaktives Abbild der Gesellschaft.

EDV-Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.



Viele Webnutzer wollen in irgendeiner Form mit anderen Nutzern kommunizieren, und so haben sich unter dem Stichwort Web 2.0 viele Dienste entwickelt, wie z.B. die sozialen Netzwerke Facebook und Twitter oder der Kommunikationsdienst Skype.

In diesem Kurs bekommen Sie die nötigen Informationen zu den oben beschriebenen Internetdiensten. Außerdem wird die Kommunikation per Skye an einem praktischen Beispiel demonstriert.

501.40 **Das iPad**

Vortrag
Holger Buchmann

Dienstag, 13.11.12
17.45-20.00 Uhr
12,- €
maximal 12 TN

Erleben Sie die faszinierenden Möglichkeiten, die das iPad bietet. Kurze Beispiele zeigen den Einsatz in Schule, Beruf und Freizeit.

>Bildungszentrum Eichenpark<
Auf folgende Schlagworte soll an diesem Abend eingegangen werden:

Apps, Surfen, Informationen per Fingertipp, Lesen, Kontakte, Airplay, iCloud, iPod, Safari, iTunes, AppStore, Zeitungen, Kalender, Fotos, PDF, eBooks, eMails, WLAN, Mobiles Internet mit/ohne Vertrag, FaceTime, Pages, Multimediale Lexika, Games, Keynote, Filme, Youtube, Karten, Spiele, iBooks, iOS, etc.



Dieser Vortrag ist gedacht für alle, die sich für ein iPad interessieren und noch die eine oder andere Frage haben. Aber auch Besitzer eines iPads bekommen Tipps und Tricks für die praktische Verwendung.

501.41 **iPad "Basiskurs"**

2x dienstags
Holger Buchmann

27.11.12 und
04.12.12
17.45-21.00 Uhr
32,- €
maximal 12 TN

Alle, die schon ein iPad besitzen, lernen schnell und sicher die Apps für Internet, eMail, Kalender, Kontakte, Fotos, Musik und Karten zu bedienen.

>Bildungszentrum Eichenpark<

Nutzen Sie Tipps und Tricks beim Bedienen Ihres iPads mit Tastatur und Fingern. Neben wichtigen Einstellungen für die Verbindung mit WLAN und eMail-Konten zeigen wir Ihnen, wie Sie Strom sparen und Ihre Daten schützen können. Dazu kommen die Grundfunktionen von iTunes und iCloud zum Datenaustausch, Update und Backup.



Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPad mit!



501.42 Web-Design

Bildungsurlaub Detlef Uhte

Montag, 14.01.13 bis

Freitag, 18.01.13
jeweils

9.30-17.00 Uhr

158,- €/110,20 €

Lgh.-Pass: 48,- €

maximal 12 TN

**>Bildungszentrum
Eichenpark<**

Anmeldeschluss:

Montag, 10.12.12

**Windows-Kenntnisse
werden vorausgesetzt.**

Sie möchten aus privatem oder beruflichem Interesse eine Internetseite entwickeln und ins Netz stellen? Dann haben Sie in diesem Bildungsurlaub 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 bekommen Sie einen Einblick in die wichtigsten Techniken der Webseitengestaltung, den Sie erweitern und ausbauen können.

501.43 Internetseitengestaltung mit Dreamweaver

Wochenendseminar Detlef Uhte

Samstag, 19.01.13

9.30-17.00 Uhr

Sonntag, 20.01.13

9.30-17.00 Uhr

111,30 €/79,30 €

maximal 12 TN

**>Bildungszentrum
Eichenpark<**

**HTML-Kenntnisse
werden vorausgesetzt.**

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.

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.

501.44 **Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop**

- Einführung

Wochenendseminar

Detlef Uhte

Samstag, 13.10.12

9.30-17.00 Uhr

Sonntag, 14.10.12

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.

501.45 **Schwarz-Weiß oder Farbe**

Detlef Uhte

Workshop

Samstag, 01.12.12

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.

501.46 **Collagen und Montagen**

Workshop Detlef Uhte

Sonntag, 02.12.12

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
- Ebenemasken und Fülloptionen
- Freistellen von Bildelementen



501.47 „The Gimp“ - Teil 1

- Bildbearbeitung light?

Wochenendseminar Rolf Thomas Tita

Freitag, 11.01.13

17.45-21.00 Uhr

Samstag, 12. 01.13

9.30-17.00 Uhr

46,60 €/32,20 €

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 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.

501.48 „The Gimp“ - Teil 2

- Bildbearbeitung light?

Wochenendseminar Rolf Thomas Tita

Freitag, 18.01.13

17.45-21.00 Uhr

Samstag, 19. 01.13

9.30-17.00 Uhr

50,20 €/34,40 €

maximal 12 TN

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

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.

Abendseminare / Workshops

501.49 Dynamic Range Increase

Ausweg zur Erhöhung des Dynamikumfangs

Workshop Rolf-Thomas Tita

Dienstag, 11.12.12

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.

PC-Probleme sofort gelöst

Sie haben Probleme mit Ihrer Hard- oder Software, die **SCHNELL** gelöst werden müssen?

Sie haben keine Zeit, einen vollständigen Computerkurs zu belegen?

Ob kurzzeitige Anpassung Ihrer Excel-Kenntnisse für den Arbeitsplatz, Hard- und Softwareinstallationen oder Schwierigkeiten mit anderen MS-Office-Programmen, in einer kurzfristig angesetzten Einzelschulung können Sie gezielt Ihre Fragen stellen und sich Lösungswege aufzeigen lassen.

Wir bieten Ihnen eine individuell auf Ihre Fragen und Bedürfnisse angepasste Schulung zur Lösung Ihrer EDV-Probleme.

Bitte lassen Sie sich beraten!

501.50 Makrofotografie

nicht nur mit der digitalen Kompaktkamera

Workshop Rolf-Thomas Tita

*Dienstag, 06.11.12
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.

501.51 Focus stacking - besonders für Makrofotos

Workshop Rolf-Thomas Tita

*Dienstag, 22.01.13
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 zusammen gefügt werden. Programme sind z.B. Helicon Fokus oder Combine ZM/ZP.

EDV-Grundkenntnisse sind erforderlich.

501.52 RAW-Dateien - die wenig genutzte Chance

Workshop Rolf-Thomas Tita

*Dienstag, 08.01.13
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 zumeist 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.

An diesem Abend werden wir mit dem freien "UFRaw" experimentieren und die Vor- (und auch Nach-)teile einzuschätzen lernen.



501.53 Welche Kamera soll ich mir (zu Weihnachten) kaufen?

Samstag, 15.12.12 Matthias Nordmeyer

9.30-12.45 Uhr
22,- €
maximal 7 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich erst noch eine digitale SLR Kamera kaufen möchten. Nikon oder Canon, oder eine andere Marke, was sind die Unterschiede? Auf was muss ich bei dem Gehäuse achten, welches Objektiv ist für mich das richtige? Brauche ich ein Blitzgerät und warum? Eine sinnvolle Investition bewahrt Sie vor einem evtl. Fehlkau. Wichtig: Das Fotostudio Nordmeyer verkauft keine DSLR Kameras und berät daher unabhängig und neutral.

501.54 Das Fotostudio aus dem Baumarkt

Samstag, 15.12.12 Matthias Nordmeyer

14.00- 17.45 Uhr
22,- €
maximal 7 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Das Fotostudio aus Baustrahlern und Regenschirmen

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

501.55 Digitale SLR gekauft, und jetzt?

Samstag, 12.01.13 Matthias Nordmeyer

9.30-12.45 Uhr
22,- €
maximal 7 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

501.56 Digitale SLR gekauft, und jetzt? - Teil 2

Samstag, 12.01.13 Matthias Nordmeyer

14.00- 17.45 Uhr
22,- €
maximal 7 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Dies ist die Fortsetzung des ersten Teils (siehe Veran. 501.55)



Weitere Veranstaltungen zum Thema Fotografie finden Sie auf Seite 55

501.57 **Blitzen - aber richtig**

Samstag, 09.02.13 Matthias Nordmeyer

09.30-12.45 Uhr
22,- €
maximal 7 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Für Testaufnahmen
steht ein Model zur
Verfügung. 10,- €
Modelhonorar sind
vor Ort zu entrichten.

Sie besitzen eine digitale Spiegelreflexkamera und ein Aufsteck-Blitzgerät dazu? Ideal ist der Kurs auch, wenn Sie sich überlegen, ein Blitzgerät anzuschaffen. Kostenlose Leihgeräte stehen für Canon und Nikon Systeme in begrenzter Stückzahl zur Verfügung.

Ein Kurs für Fotografen, die mit ihrer Spiegelreflexkamera schon recht gut vertraut sind. Lernen Sie in diesem Kurs, die Möglichkeiten des Blitzgerätes auszuschöpfen - von den Grundlagen bis zum professionellen Einsatz.

Machen Sie künftig bessere Bilder bei Festen und Veranstaltungen, bei Portraitaufnahmen Indoor und Outdoor! Lernen Sie mit extrem langen Verschlusszeiten faszinierende Aufnahmen zu schießen.

Bitte mitbringen: Kamera (und wenn vorhanden) Blitzgerät

501.58 **Produktfotografie - nicht nur für eBay**

Samstag, 09.02.13 Matthias Nordmeyer

14.00- 17.45 Uhr
22,- €
maximal 7 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

In diesem vierstündigen Kurs lernen Sie die Grundlagen der modernen Produktfotografie sowie die notwendige Nachbearbeitung am PC.

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.



501.59 **Portraitfotografie**

Samstag, 09.03.13 Matthias Nordmeyer

09.30-17.00 Uhr
44,- €
maximal 7 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Ein Kurs für Hobbyfotografen, die mit den Funktionen ihrer Kamera schon vertraut sind und nun zu professionellen Portraitergebnissen gelangen möchten.

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 Modelhonorar von 15,- € pro Teilnehmer/-in ist vor Ort zu entrichten.

Bitte mitbringen: Kamera, wenn bereits vorhanden, ebenso Laptop

501.60 MS-Office für Einsteiger

Bildungsurlaub Wolfram Fabricius

Montag, 14.01.13 bis
Freitag, 18.01.13
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.

>vhs-Treffpunkt<

Anmeldeschluss:

Montag, 10.12.12

501.61 Excel 2010

Bildungsurlaub Wolfram Fabricius

Montag, 07.01.13 bis
Freitag, 11.01.13
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.

Dieser Bildungsurlaub vermittelt ausführlich alle notwendigen Lerninhalte, um im Berufsalltag erfolgreich mit Excel arbeiten zu können. Aus dem Inhalt:

>Bildungszentrum
 Eichenpark<

Anmeldeschluss:

Montag, 03.12.12

- 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 Programmabteilungsleitungen 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:

17.10. - 19.10.12	Einführung in die Philosophie Veranst. Nr. 108.04	Seite 33
22.10. - 26.10.12	Reden - Argumentieren - Diskutieren Veranst. Nr. 509.01	Seite 109
29.10. - 31.10.12	Stressbewältigung Veranst. Nr. 301.00	Seite 112
28.01. - 01.02.13	Spanisch A1.1 Veranst. Nr. 422.00	Seite 105
28.01. - 30.03.13	Spanisch A2 - Auffrischung Veranst. Nr. 422.20	Seite 105
14.01. - 18.01.13	Web-Design Veranst. Nr. 501.42	Seite 132
28.01.13-30.01.13	Englisch A2/B1 - At Work Veranst. Nr. 406.45	Seite 101
14.01. - 18.01.13	Office kompakt - für Einsteiger Veranst. Nr. 501.60	Seite 138
07.01. - 11.01.13	Excel 2010 Veranst. Nr. 501.61	Seite 138



Das aktuelle Bildungsurlaubsprogramm der niedersächsischen Volkshochschulen erhalten Sie in unseren Geschäftsstellen.

Abnehmen	62	Dänisch	107	Französisch	104	Keyserling, Eduard v.	42
Achtsamkeitstraining	76	Demenz	71	Französische Küche	65,66	Kinder und Computerspiele	28
Acrylmalerei	48	Demokratie-Führerschein	11	Frauenstammtisch	20	Kindergruppen	29,30
Älter werden	12,13	Deutsch	97-99	Frühjahrskur	69	Kinder-Kochkurs	39
Adobe PhotoShop	133	Deutsch-Test für Zuwanderer	97	Fußgesundheit	87	Kita-Fortbildungen	116
Ahnenforschung	17	Devon	58	Garten	17	Klangschalen	78
Airbrush	49	Dickens, Charles	41	Gedächtnistraining	13,72	Klettern	39,93
Allgemeine Hinweise	3	Dienstagsgespräch	21	Gesprächskreise	20,21	Klöppeln	54
Alphabetisierung	98	Digitale Fotografie	124	Gesundheit	68-72	Kochen	61-67
Alltagsaufgaben am PC	121	Donnerstagsgespräch	21	GER - Kompetenzstufen	94	Kochen für Anfänger	62
Anmeldung	4	Dreamweaver	132	Gimp	134	Kochen für Männer	63,64
Assessmencenter	110	Düfte	74	Gitarre f. Erzieherinnen	116	Kochen mit Behinderten	63
Asperger-Syndrom	27	EDV	118-138	Glasperlen-Schmuck	52	Kommunikation	109,110
Atmung	79	EDV f. Frauen	125	Goethe, Johann Wolfgang	41	Konflikte	110
Athletic flow	86	EDV f. Kinder	38	Golf	58,59	Krafttraining	91
Aquarellmalerei	47	EDV f. Senioren	123,124	Golf-Camp für Kids	37	Kunst	43-45
Aromatherapie	74	Einbürgerungstest	97	Gymnastik	87-89	Kunstgeschichte	44
Autogenes Training	77	eJunior	38	Hausanierung	18	Kunstverein Langenhagen	45
Autorinnen/Autoren in		Elisabethkirche	16	Heiltees	71	Kurzgeschichten	43
Langenhagen:		Eltern-Kind-Gruppen	29,30	Hesse, Hermann	8	Lachyoga	82
Gsella, Thomas	9	Elternkurse	29,31	Hochsensibilität	23	Langenhagen	56
Illies, Florian	10	Englisch	99-103	Hundehaltung	25	Lgh. Stadtgeschichte	56
Kuntze, Sven	12	Entgelt, -erlass	5	Ikebana	50,51	LEGO-Robots	38
Opitz, Florian	10	Entspannung	73-79	Impfen	70	Leitbild der VHS	7
		Erbrecht	19	Inhaltsverzeichnis	2	Lenz, Siegfried	42
Basteln	53	Ernährung	61-67	Integrationskurse	97	Lesen und Schreiben	98
Beckenbodengymnastik	90	Europ. Jahr f. aktives Altern	12	Internet für Senioren	124	Literatur	41-43
Behinderte	46,63,89	Excel	119,129,138	iPad	131	London	103
Betreuungsrecht	19	Existenzgründung	111	Italienisch	104		
Bildbearbeitung	133	Exkursionen	56	Italienische Küche	66,67		
Bildungsurlaube	139	Facebook	131	Japanische Küche	67		
Bodyforming	92	Farb- und Stilgestaltung	54	Junge VHS	34-39		
Buchhaltung	111	Fasten	69				
Chakren	73	Feldenkrais-Methode	87				
Chaosbewältigung	24	Ferienkurse	34-39				
Collagen	133	Fernsehen	28				
Computer-Club	122	Filzen	53				
Computerspiele	28	Fit Mix	92				
Cornwall	58	Fotografie	55,136				
Cuisine française	65,66	Fotostudio	136				

Männerkochkurse	63,64	Polarity	68	Spanisch	105,106	Veranstaltungsorte	U3
Märchen	22	Politiker-Speed-Dating	11	Sprachen	94-108	vegetarische Küche	62
Makro-Fotos	135	Polnisch	107	Sprachprüfungen	95	Venedig	57
Malerei	46-49	Portraitzeichnen	46	Steinmalerei	36	vhsConcept	114-117
Mathematik für Schüler	35	Portraitfotografie	137	Steuern	111	VHS-MitarbeiterInnen	3
Mecklenburg-Vorpommern	56	Portugiesisch	107	Stressbewältigung	75,76	Vorlesetag	42,96
Mediaplanung	111	Porzellanmalerei	49	Studienreisen	57,58	Vorsorgevollmacht	19
Meditation	78	PowerPoint	126,129	Sushi	67	Web-Design	132
Motorbootfahren	60	Praktische EDV	120	Tabellenkalkulation	119,129	Weihnachtsdüfte	74
MS-Office	138	Produktfotografie	137	Tai Chi	80	Wen Do	37
Munch, Edvard	44	Prog. Muskelentspannung	77	Tastschreiben	37,118	Wirbelsäulengymnastik	88
Musik	43	Qi Gong	79,81	Technik- und Tüftlerwerkstatt	39	Word	126,128
Musikarchiv	131	RAW-Fotos	135	Testament	19	Workshops	130,134
Nahrungsmittel	61	Recht	19	Textverarbeitung	12,128	Xpert	119
Nordic Walking	93	Rhetorik	109	Tierkommunikation	25	Yoga	82-86
Ökonomie	31	Robot-Workshop	38	Theaterspielen	46	Zeichnen	46
Oper	43	Rückenschmerzen	87	Töpfern	53	Zeit	10
Orientalischer Tanz	89	Rückentraining	87	Türkisch	108	Züricher Ressourcen Modell	76
Outlook	127	Russisch	108	Türkische Küche	67		
Päd. MitarbeiterInnen (VHS)	3	Schneidern	54	Twitter	131		
Patchworkfamilie	22	Schüsslersche Salze	70	UKW-Seefunkzeugnis	60		
Paracelsus-Klinik	70	Schwarz-Weiß	133				
Patientenverfügung	19	Seele	16				
PEKIP	29	Segeln	60				
Pflegekinder	31	Selbsterfahrung	68				
Pflegende Angehörige	71	Selbstverteidigung	80				
Pferde	26,27	Semesterauftakt	8				
Philosophie	31,32	Serienbriefe	128				
Philosophie und Ökonomie	31	Skype	131				
Pilates	90	Slow Motion	92				

Terminkalender der Einzel-, Kompakt-, Wochenendseminare und Studienfahrten

Sa, 08.09.	201.00	Semesterauftakt: Hermann Hesse	8
Mi, 12.09.	307.13	Sushi	67
Mi, 12.09.	107.04	Feinfühligke Menschen	23
Do, 13.09.	307.04	Kochen zum Sommerausklang	64
Mo, 17.09.	307.20	Küche aus Kampanien	66
Di, 18.09.	100.41	Das Asperger Syndrom	27
Fr, 21.09.	301.61	Lachyoga	82
Fr, 21.09.	305.07	Das Element Erde	73
Fr, 21.09.+	305.00	Gedächtnistraining	
Fr, 28.09.			72
Fr, 21.09.-	211.10	Emotionale Fotografie	
So, 23.09.			55
Sa, 22.09.	100.02	Märchenabend Hospizverein	14
Sa, 22.09.	301.27	Qi Gong	79
Di, 25.09.	106.20	Leben mit Pflegekindern	31
Do, 27.09.	114.01	Wächst nicht - gibt's nicht!	17
Do, 27.09.	307.10	Beschwipste Küche	64
Do, 27.09.	501.29	Word 2010 - Einstieg	128
Fr, 28.09.	105.01	Testament	19
Fr, 28.09.	301.20	Klangschalen-Meditation	78
Fr, 28.09.	404.71	Einbürgerungstest	97
Fr, 28.09.+	301.67	Athletic Flow	
Sa, 29.09.			86
Fr, 28.09.-	211.12	Emotionale Fotografie	
So, 30.09.			56
Fr, 28.09.+	501.23	Word 2010 Umsteiger	
Sa, 29.09.			126
Sa, 29.09.	301.05	Seelische Widerstandskräfte	76
Sa, 29.09.	200.26	Golf-Schnupperseminar	58
Mo, 01.10.	307.19	Küche aus Ligurien	66
Do, 04.10.	307.05	Herbstküche	64
Fr, 05.10.+	205.27	Airbrush-Design	
Sa, 06.10.			49
Sa, 06.10.	107.05	Patchwork-Familien	22
Sa, 06.10.	200.27	Golf-Schnupperseminar	58
Mo, 08.10.	107.12	Angst beim Reiten überwinden	26
Di, 09.10.+	304.03	Schüßlersche Salze	
Di, 16.10.			70

Mi, 10.10.	201.01	Goethe-Lesung mit Musik	41
Mi, 10.10.	304.11	Vortrag: Rücken	70
Mi, 10.10.	107.13	Der Pferdehuf	27
Do, 11.10.	305.03	Gewonnene Lebensjahre	68
Do, 11.10.	501.32	Excel 2010 - Einstieg	129
Fr, 12.10.	302.61	Workshop: Beckenboden	90
Fr, 12.10.	307.25	Essen: gut, sauber, fair	62
Fr, 12.10.	305.08	Das Element Metall	73
Fr, 12.10.+	301.02	Dem Stress ins Auge sehen	
Sa, 13.10.			77
Fr, 12.10.+	501.26	Tabellenkalkulation Excel 2010 - I	
Sa, 13.10.			127
Sa, 13.10.	301.41	Yoga für Frauen	83
Sa, 13.10.	205.22	Herbst- und Winterlandschaften	47
Sa, 13.10.+	501.44	Bildbearbeitung Adobe Photoshop	
So, 14.10.			133
So, 14.10.	205.13	Meer-Himmel-Land-Mensch	47
Mo, 15.10.	103.01	Lesung Thomas Gsella	9
Mo, 15.10.	304.01	Vortrag: Impfen	70
Di, 16.10.	105.06	Haussanierung: Fördermittel	18
Do, 18.10.	501.30	Word 2010 - Aufbau	128
Do, 18.10.	114.02	Lazy Gardening	17
Do, 18.10.	305.11	Glücksmomente	74
Do, 18.10.	100.01	Info-Veranst. Hospizverein	15
Fr, 19.10.	307.12	Küche der Provence	65
Fr, 19.10.	305.10	Farben und Chakren	73
Fr, 19.10.-	211.11	Emotionale Fotografie	
So, 21.10.			55
Fr, 19.10.+	501.24	Office 2010 Umsteiger	
Sa, 20.10.			126
Sa, 20.10.	205.09	Mit dem Zeichenstift auf Entdeckertour	46
Sa, 20.10.	106.10	Erste Hilfe für Kinder	29
Mo, 22.10.+	720.52	T-Shirt-Malwerkstatt	
Di, 23.10.			36
Mo, 22.10.-	750.10	eJunior Basis	
Do, 25.10.			38
Mo, 22.10.-	750.11	Powerpoint	
Do, 25.10.			38
Mo, 22.10.-	750.91	10 Finger "blind" in 9 Stunden	
Fr, 26.10.			37

Di, 23.10.-	720.01	Golf-Camp	
Do, 25.10.			37
Do, 25.10.+	720.51	Mode-Fashion-Style	
Fr, 26.10.			30
Mo, 29.10.+	730.24	Wen Do für Mädchen	
Di, 30.10.			37
Mo, 29.10.+	750.31	Roboter-Power-Workshop	
Di, 30.10.			38
Mo, 29.10.+	750.32	Roboter-Power-Workshop	
Di, 30.10.			38
Mo, 29.10.+	720.53	Steinmalen-Workshop	
Di, 30.10.			36
Mi, 31.10.	750.33	Technik- und Tüftlerwerkstatt	39
Mi, 31.10.-	730.00	Kinder-Kletterkurs	
Fr, 01.11.			39
Do, 01.11.	750.34	Technik- und Tüftlerwerkstatt	39
Do, 01.11. +	720.54	Steinmalen-Workshop	
Fr, 02.11.			36
Do, 01.11.-	740.61	Englisch-Wiederholungskurs	
Fr, 02.11.			35
Do, 01.11.-	760.81	Mathe-Wiederholungskurs	
Fr, 02.11.			35
Di, 06.11.	100.06	Die Seele in der Philosophie	16
Di, 06.11.	501.50	Makrofotografie	135
Mi, 07.11.	304.14	Vortrag: Demenz	71
Mi, 07.11.	108.03	Freiheit - philosoph. Reflexionen	32
Mi, 07.11.	102.01	Lesung Sven Kuntze	12
Mi, 07.11.+	204.03	Tiere in der Kunst	
Sa, 10.11.			44
Do, 08.11.	406.55	Walking London	103
Do, 08.11.+	212.46	Papierschöpfen	
Sa, 10.11.			30
Fr, 09.11.+	501.27	Tabellenkalkulation Excel 2010 -II	
Sa, 10.11.			127
Fr, 09.11.	101.01	Janssen & Grimm	9
Fr, 09.11	301.22	Klangmeditation mit dem Gong	78
Fr, 09.11	305.12	Auszeit	74
Fr, 09.11.	307.03	Kochen ohne Fleisch	62
Fr, 09.11.-	205.29	Moderne Porzellanmalerei	
So, 11.11.			49

Sa, 10.11.	302.09	Feldenkrais	87
Sa, 10.11.+	721.51	Kinderkochkurs	
Sa, 17.11.			39
Sa, 10.11.	301.65	Yoga für Fortgeschrittene	83
Di, 13.11.	100.07	Alltagserfahrungen und die Seele	16
Di, 13.11.	501.40	Das iPad	131
Do, 15.11.	107.20	Lesung Daniela Tausch	15
Do, 15.11.	501.33	Excel 2010 - Aufbau	129
Fr, 16.11.		9. Bundesweiter Vorlesetag	96
Fr, 16.11.	301.62	Lachyoga	82
Fr, 16.11.+	207.12	Verdi und Wagner in Hollywood	
Sa, 17.11.			43
Fr, 16.11.+	305.04	Frauen in der Lebensmitte	
Sa, 17.11.			68
Fr, 16.11.-	509.10	10 Finger "blind"	
So, 18.11.			118
Sa, 17.11.	107.06	Wohlfühltag für Mütter	22
Sa, 17.11.	212.55	Filzwerkstatt	53
Sa, 17.11.	301.26	Qi Gong zum Herbst	79
Sa, 17.11.	406.56	London - A Fascinating City	103
Sa, 17.11.+	302.70	Familienklettern - Grundkurs	
Sa, 24.11.			93
Di, 20.11.	305.13	Kuscheldüfte	74
Di, 20.11.	105.05	Haussanierung: Schwachstellen	18
Mi, 21.11.	304.04	Heiltees & Wickel	78
Mi, 21.11.	100.10	Auf der Suche nach der verlorenen Zeit	10
Do, 22.11.	106.09	Mediennutzung von Kindern	28
Do, 22.11.	304.12	Kieferbalance	70
Do, 22.11.	307.06	Kekse backen	65
Fr, 23.11.	304.13	Polarity	68
Fr, 23.11.+	501.25	Präsentation mit PowerPoint 2010	
Sa, 24.11.			126
Sa, 24.11.	301.03	Achtsamkeitstraining	76
Sa, 24.11.	301.28	Die Fünf >Tibeter<®	79
Mo, 26.11.	204.07	Diavortrag: Edvard Munch	44
Mo, 26.11.	307.15	Pasta-Gerichte	66
Di, 27.11.	100.08	Perspektiven der Seelsorge	16
Di, 27.11.+	501.41	iPad "Basiskurs"	
Di, 04.12.			131
Di, 27.11.+	301.07	Züricher Ressourcen Modell	
Mi 28.11.			76

Mi, 28.11.	201.00	Dickens' Weihnachtsgeschichte	41
Do, 29.11.	307.16	Japanisch-vegetarische Küche	67
Do, 29.11.	501.34	PowerPoint 2010	129
Fr, 30.11.	302.60	Workshop: Füße	87
Sa, 01.12.	501.45	Schwarz-Weiß oder Farbe	133
Sa, 01.12.	501.38	Das digitale Musikarchiv	131
Sa, 01.12.	212.56	Filzwerkstatt	53
So, 02.12.	501.46	Collagen und Montagen	133
Di, 04.12.	305.14	Entspannende Düfte	74
Mi, 05.12.	107.14	Die Hufrehe beim Pferd	27
Mi, 05.12.	108.01	Immanuel Kant	32
Mi, 05.12.	307.09	Adventsmenü	65
Mi, 05.12.	406.57	A Christmas Carol	102
Do, 06.12.	107.10	Lesung Maike Maja Nowak	25
Do, 06.12.+	307.17	Kochen mit Resten	
Do, 13.12.			63
Fr, 07.12.	301.21	Klangschalen-Meditation	78
Fr, 07.12.	307.11	Franz. Küche für Weihnachten	66
Fr, 07.12.	305.09	Das Element Wasser	73
Sa, 08.12.	301.42	Yoga und Massage für Paare	82
Sa, 08.12.	501.35	Aushänge, Flyer, Word 2010	130
Mo, 10.12.	304.02	Macht des Bewusstseins	68
Di, 11.12.	501.49	Dynamic Range Increase	134
Do, 13.12.	501.31	Word 2010 Tabellen/Serienbriefe	128
Fr, 14.12.	301.15	Atmung und Meditation	78
Sa, 15.12.	301.01	Workshop Stresskompetenz	75
Sa, 15.12.	501.39	Facebook, Twitter, Skype und Co.	131
Sa, 15.12.	501.53	Welche Kamera soll ich kaufen?	136
Sa, 15.12.	501.54	Fotostudio aus dem Baumarkt	136
Do, 20.12.	404.72	Einbürgerungstest	92
Di, 08.01.	501.52	RAW-Dateien	135
Do, 10.01.	307.08	Eiszeitküche	64
Fr, 11.01.+	501.47	"The Gimp" - Teil 1	
Sa, 12.01.			134
Fr, 11.01.+	301.40	Yoga Schnupperkurs	
Fr, 25.01.			83
Fr, 11.01.+	509.03	Geschickt kontern	
Sa, 12.01.			110
Sa, 12.01.	301.04	Selbstfürsorge	76
Sa, 12.01.	501.55	Digitale SLR gekauft, und jetzt? - Teil 1	136
Sa, 12.01.	501.56	Digitale SLR gekauft, und jetzt? - Teil 2	136
Do, 17.01.+	307.21	Hausmannskost	
Do, 24.01.			63
Fr, 18.01.+	105.02	Vorsorgevollmacht	
Fr, 25.01.			19
Fr, 18.01.+	501.48	"The Gimp" - Teil 2	
Sa, 19.01.			134
Fr, 18.01.+	501.28	Outlook 2010 im Büro	
Sa, 19.01.			127
Fr, 18.01.+	301.68	Athletic Flow	
Sa, 19.01.			86
Fr, 18.01.+	304.05	Frühjahrskur	
Sa, 19.01.			69
Fr, 18.01.-	509.08	Assessment Center Coaching	
Sa, 02.02.			110
Sa, 19.01.+	501.43	Dreamweaver	
So, 20.01.			132
Di, 22.01.	107.03	Chaosbewältigung	24
Mi, 23.01.	304.06	Vortrag: Fasten	69
Sa, 25.01.	301.39	Yoga und Meditation	82
Sa, 26.01.	301.66	Yoga für Fortgeschrittene	83
Mo, 28.01.-	406.45	English A2/B1 - At Work	
Mi, 30.01.			101
Do, 31.01.+	730.25	Wen Do für Mädchen	
Fr, 01.02.			39
Do, 31.01.-	740.62	Englisch-Wiederholungskurs	
Fr, 01.02.			35
Do, 31.01.-	760.82	Mathe-Wiederholungskurs	
Fr, 01.02.			35
Fr, 01.02.-	509.11	10 Finger "blind"	
So, 03.02.			118
Fr, 08.02.+	509.02	Selbstsicher auftreten	
Sa, 09.02.			109
Sa, 09.02.	501.57	Blitzen - aber richtig	137
Sa, 09.02.	501.58	Produktfotografie	137
Sa, 09.02.	501.37	DSL, VoIP & WLAN	130
Sa, 23.02.	501.36	Haushaltsbuch & Co Excel 2010	130
Sa, 09.03.	501.59	Portraitfotografie	137

- 1** vhs-Geschäftsstelle, Unterrichtsräume Pavillon im Eichenpark
- 2** vhs-Geschäftsstelle, Unterrichtsräume im Treffpunkt
- 3** Bildungszentrum Eichenpark
- 4** Schulzentrum
- P** Parkmöglichkeit
- B** Bushaltestellen
- S** Bushaltestellen



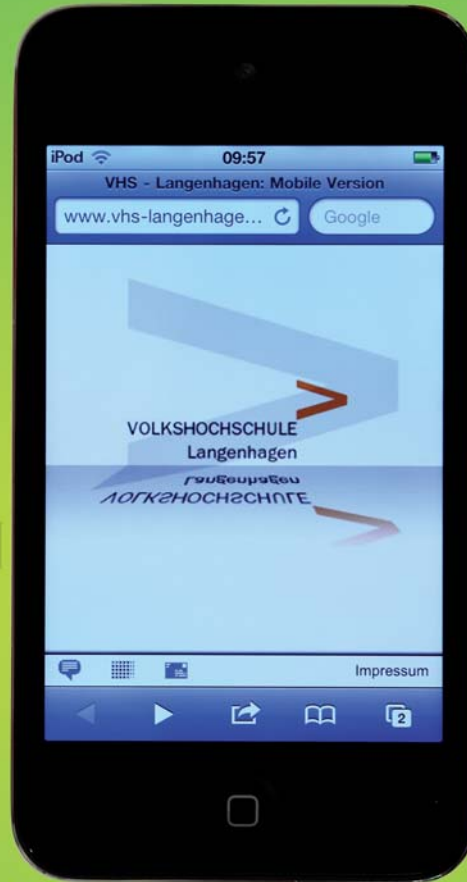
Langenhagen





700 JAHRE | 1312 - 2012

LANGENHAGEN
bewegt



world wide web

world wide web

world

world wide web

world wide web

world wide web

world wide web

VHS GOES MOBILE



*Sie haben ein Smartphone,
wir haben die richtige Internetseite;
einfach ausprobieren unter
www.vhs-langenhagen.de*

