



VHS - PROGRAMM

Frühjahr / Sommer



V 2015



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 17



- **Schulzentrum**
Konrad-Adenauer-Straße 21-23



- **Brinker Schule**
Angerstraße 12

- **daunstärs**
Konrad-Adenauer-Straße 17

- **Dorfgemeinschaftshaus Schulenburg**
Amtsweg 8

- **Kunstverein Langenhagen e.V.**
Walsroder Straße 91 A

- **Mehr-Generationen-Haus / Mütterzentrum**
Konrad-Adenauer-Straße 17

- **Quartierstreff Wiesenau**
Freiligrathstraße 11



- **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



Titelfoto:

© panthermedia.net / Jenny Sturm

Liebe Leserin, lieber Leser,

"Gelassen leben kann ein Mensch nur mit dem, was er als wahr akzeptiert - ansonsten benötigt er alle Kraft für die Leugnung des angeblich Unwahren, das dennoch existiert." Mit diesem Zitat aus Wilhelm Schmidts neuestem Buch ‚Gelassenheit‘, über das wir am 3. Juni 2015 in einer Veranstaltung diskutieren wollen, laden wir Sie erneut herzlich ein, gemeinsam mit uns über die Welt nachzudenken.

Ein Thema, das uns intensiv beschäftigt, ist die zunehmende Pluralität unserer Gesellschaft - diese oft kontrovers diskutierte Entwicklung werden wir am 19. Februar 2015 in unserem 14. Langenhagener Stadtgespräch aufgreifen. Unter dem Motto: "Vielfalt erleben und gestalten" laden wir Sie herzlich ein, im Ratssaal mit uns zu diskutieren und gemeinsam konstruktive Perspektiven für die Zukunft unserer Stadt zu entwickeln.

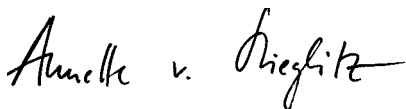
Übersättigung, Überreizung, Überflutung - hierzu wird Meinhard Miegel am 30. April mit der Vorstellung seines Buches ‚Hybris - die überforderte Gesellschaft‘ Position beziehen. Bei dieser - in Zusammenarbeit mit der Buchhandlung C. Böhnert - stattfindenden Veranstaltung wollen wir den Größenwahn und die Selbstüberschätzung unserer (westlichen) Zivilisation analysieren. An diese Thematik schließt auch die am 7. Mai geplante Diskussion mit Christian Hiller von Gaertringen an, der uns in seinem Plädoyer "Afrika ist das neue Asien" dazu auffordert, in Afrika nicht länger den unterentwickelten, von Krisen geschüttelten Kontinent zu sehen, sondern dessen Potenziale wahrzunehmen, die es mit echter Zusammenarbeit zu entwickeln gilt - statt weiter auf "Entwicklungshilfe" zu setzen.

Gesellschaften, die auf Ungerechtigkeit - insbesondere gegenüber Frauen - basieren, sind bzw. bleiben unterentwickelt. Dieses Phänomen wird Maria v. Welser beim Langenhagener Frauenkulturfest vorstellen, das wir am 13. März mit Ihnen feiern wollen. Wie immer werden wir dazu Anfang des Jahres ein eigenes Programm veröffentlichen. Ihr Buch ‚Wo Frauen nichts wert sind‘ ist leider immer (noch) hochaktuell.

Über unsere gesellschaftspolitischen Themen hinaus bieten wir Ihnen erneut ein thematisch breit gefächertes und interessantes Kursangebot und laden Sie herzlich zur Teilnahme ein. Sei es, dass Sie sich mit Fragen geistiger Orientierung, der Gesundheitsvorsorge für Körper und Seele - z.B. mit einem Vortrag von Ingfried Hobert am 2. März über ‚Entschleunigung‘, dem Erlernen einer Fremdsprache oder mit der neuen 3D-Drucktechnik bzw. dem Raspberry Pi beschäftigen wollen.

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

Ihre



Mit allen Kolleginnen und Kollegen

0 Allgemeine Hinweise

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

1 Politik und Gesellschaft, Welt und Umwelt

Politik - Gesellschaft, Geschichte	Seite	9
Haus und Garten	Seite	17
Recht und Verbraucherfragen	Seite	17
Gesprächskreise	Seite	22
Psychologie und Pädagogik	Seite	24
Philosophie und Religion	Seite	28

Junge VHS	Seite	30
------------------	--------------	-----------

2 Kunst, Kultur und Kreativität

Literatur und Theater	Seite	33
Musik	Seite	36
Kunst- und Kulturgeschichte	Seite	38
Zeichnen und Malen	Seite	39
Kreative Techniken	Seite	41
Mode und Schneidern	Seite	42
Diavorträge und Exkursionen	Seite	43
Segeln und Motorbootfahren	Seite	46
Studienfahrten, Studienreisen	Seite	44

3 Gesundheit, Entspannung und Bewegung

Ernährung	Seite	51
Gesundheit, Heilverfahren	Seite	57
Entspannung, Körpererfahrung	Seite	61
Bewegung	Seite	74

4 Sprache, Land und Leute

Europäischer Referenzrahmen	Seite	81
Sprachprüfungen	Seite	82
Integrationskurse	Seite	83
Deutsch	Seite	84
Englisch	Seite	87
Französisch	Seite	90
Italienisch	Seite	91
Spanisch	Seite	92
Weitere Sprachen	Seite	93

5 Arbeit, Beruf und Wirtschaft

Kommunikation und Rhetorik	Seite	95
Weiterbildung für Kitas und Grundschulen	Seite	97
Tastschreiben am PC	Seite	100
EDV	Seite	100
Fotografie	Seite	119

Postanschrift	Volkshochschule Langenhagen Marktplatz 1 30853 Langenhagen	
Trägerin	Stadt Langenhagen	
Leitung	Dr. Annette v. Stieglitz stieglitz@vhs-langenhagen.de	Tel. 7307 9700
Programmbereichs- leitungen	Bernd Blauert-Segna blauert@vhs-langenhagen.de	Tel. 7307 9708
	Susanne Braun braun@vhs-langenhagen.de	Tel. 7307 9709
	Susanne Heinrichs heinrichs@vhs-langenhagen.de	Tel. 7307 9704
	Shirin Schikowsky schikowsky@vhs-langenhagen.de	Tel. 7307 9703
	Volker Seemann seemann@vhs-langenhagen.de	Tel. 7307 9707
Verwaltungs- leitung	Marion Bienert bienert@vhs-langenhagen.de	Tel. 7307 9714
Verwaltungs- mitarbeiter/innen	Nilgün Bitirim-Olgac	Tel. 7307 9701
	Alexander Hartwig	Tel. 7307 9712
	Mara Hoppe	Tel. 7307 9715
	Rebecca Sürig	Tel. 7307 9701
	Martina Warrener	Tel. 7307 9710
Bürgerschaftliches Engagement	Christel Kolossa-Saris christel.kolossa-saris@langenhagen.de	Tel. 7307 9309
	Doris Becker doris.becker@langenhagen.de	Tel. 7307 9307
Hausdienste	Jörg Büttner	0172 4233748
	Thorsten Grabowski	0172 5457559
	Uwe Westphal	0172 5457548
	VHS-Räume im >vhs-Treffpunkt< Konrad-Adenauer-Str. 17	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 9718

im >vhs-Treffpunkt<
Konrad-Adenauer-Str. 17
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 möch-
ten oder Prüfungen ablegen wollen.

- Beratungstermine Sprachen siehe Seite 90,
- Sprachprüfungen siehe Seite 89

Anmeldungen sind ab sofort möglich!

Allgemeines

Die Volkshochschule Langenhagen ist eine anerkannte Einrichtung der Erwachsenenbildung. Seit der Novellierung des Nds. Erwachsenenbildungsgesetzes 1999 führt sie auch Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche durch. Die Erwachsenenbildung wird mit öffentlichen Mitteln vom Land Niedersachsen sowie der Stadt Langenhagen gefördert, um im Sinne der Daseinsvorsorge möglichst allen Bevölkerungsschichten ein differenziertes und zeitgemäßes Bildungsangebot zugänglich zu machen.

Anmeldungen

Für alle Veranstaltungen der Volkshochschule ist eine vorherige Anmeldung erforderlich.

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

So können Sie sich anmelden

Ab sofort:

- **persönlich**
während der Öffnungszeiten der VHS-Geschäftsstellen (siehe Seite 3)
- **schriftlich**
unter Anerkennung der VHS-Anmeldebedingungen und mit Abbuchungsermächtigung
- **per Fax**
unter Anerkennung der VHS-Anmeldebedingungen und mit Abbuchungsermächtigung
- **per eMail**
unter Anerkennung der VHS-Anmeldebedingungen und mit Abbuchungsermächtigung

Anmeldebestätigung

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

Bei einer persönlichen Anmeldung:

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

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

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

Ihre Anmeldeformulare können Sie uns auch zusenden oder in den Briefkasten einwerfen; in diesem Fall ist eine Abbuchungsermächtigung erforderlich.

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

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

Fax-Nr. 0511/7307 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 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform widerrufen. Das Widerrufsrecht endet mit Beginn der jeweiligen Veranstaltung. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Persönliche Anmeldung

Anmeldung per Post

Anmeldung per Fax

Anmeldung per eMail

Widerruf bei schriftlicher Anmeldung

Teilnahme-entgelte

Die Entgelte sind bei den einzelnen Veranstaltungen ausgewiesen; **ein zweiter Betrag** ohne weitere Angaben ist das ermäßigte Entgelt (siehe dort). Die Bearbeitungsgebühr und evtl. Materialkosten, die auch bei Vorlage des Langenhagen-Passes (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:

- Sie zahlen bei der persönlichen Anmeldung den Betrag **bar** oder
- Sie ermächtigen die Volkshochschule, den Betrag von Ihrem **Konto abzubuchen**:
Umstellung auf SEPA-Basis-Lastschriftverfahren
Zum 1. Februar 2014 wurde im Europäischen Wirtschaftsraum ein einheitlicher Euro-Zahlungsraum geschaffen (SEPA = Single Euro Payments Area) und die nationalen Zahlungsverfahren abgeschaltet.
Die Volkshochschule Langenhagen hat daher zum zum 1. Semester 2014 auf das einheitliche SEPA-Basis-Lastschriftverfahren umgestellt. Die von Ihnen bisher erteilte Einzugsermächtigung wird gem. der AGB-Anpassungen der Deutschen Kreditwirtschaft vom Juli 2012 dabei als SEPA-Lastschriftmandat weitergenutzt. Dieses Lastschriftmandat wird durch Ihre individuelle Mandatsreferenznummer und unsere Gläubiger-Identifikationsnummer gekennzeichnet, die von uns bei allen zukünftigen Lastschriftbenachrichtigungen und auf den Lastschrifteinzügen angegeben werden. Da diese Umstellung von uns erfolgt, müssen Sie nichts unternehmen.
Sollten Sie erstmalig abbuchen lassen, erhalten Sie ein separates SEPA-Lastschriftformular. Dieses geben Sie bitte ausgefüllt und unterschrieben an die Volkshochschule zurück.

Ermäßigung und Erlass

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

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

- Auszubildende, Studierende (bis einschl. 27. Lebensjahr), Schülerinnen und Schüler
- Bundesfreiwilligendienst Leistende
- Empfängerinnen und Empfänger von Arbeitslosenunterstützung, laufender Hilfe zum Lebensunterhalt, Wohngeld oder bei vergleichbaren Einkünften
- 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!

Ermäßigung

Erlass

Beantragung von Ermäßigung und Erlass

Entgelt- erstattung

- Entgelte werden grundsätzlich nur zurückge-
zahlt bzw. nicht fällig, wenn ein Angebot von
der Volkshochschule abgesagt wurde.
 - In begründeten Ausnahmefällen (z. B. bei län-
gerer Krankheit) ist eine Erstattung möglich,
sofern ein entsprechender **Nachweis**
unmittelbar nach Bekanntwerden der Verhin-
derung bei der VHS Langenhagen eingereicht
wird.
 - Bei beruflicher Verhinderung muss im Hin-
blick auf Bildungsurlaube der VHS ein ent-
sprechender Nachweis bis 2 Wochen vor
Veranstaltungsbeginn vorliegen.
- Bei Entgelterstattung bzw. Nichteinzug
gemäß Abschnitt b) wird eine Einschreibe-
gebühr fällig bzw. einbehalten:
- 5,- € bei einem Entgelt bis zu 15,- €
 - 10,- € bei einem Entgelt bis zu 50,- €
 - 15,- € bei einem Entgelt über 50,- €

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

Datenerfassung/ Datenschutz

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

Absage von Veranstaltungen

Unsere Veranstaltungen können in der Regel
nur stattfinden, wenn die vorgeschriebene Zahl
der Teilnehmenden erreicht ist.
Wir informieren Sie rechtzeitig, wenn eine Veran-
staltung abgesagt werden muss.
**Neu: Bitte teilen Sie uns Ihre aktuelle Mobil-
telefonnummer mit, da Absagen auch per**
SMS-Versand erfolgen können.

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

Wir bitten Sie,

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

Wenden Sie sich bei Fragen bitte an die Hausmeister.

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

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

31.07.14 - 10.09.14	Sommerferien
03.10.14	Tag der Dt. Einheit
27.10.14 - 07.11.14	Herbstferien
22.12.14 - 05.01.15	Weihnachtsferien
02.02.15 + 03.02.15	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 ver-
suchen, ein passendes Angebot zu finden.

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

Verschenken Sie VHS-Kurse: Gutscheine er-
halten 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

Unsere Identität und unser Auftrag:

Unsere Volkshochschule ist die kommunale Erwachsenen- und Weiterbildungseinrichtung in Langenhagen. Rechtliche Grundlagen sind das Niedersächsische Erwachsenenbildungsgesetz und die Satzung der VHS.

Wir verstehen uns als innovative und lernende Organisation, die einen offenen und aktiven Umgang nach innen und außen pflegt.

Wir fördern lebensbegleitendes Lernen und vermitteln Werte, Kenntnisse und Kompetenzen für persönliche und berufliche Herausforderungen. Dabei tragen wir gesellschaftlichen Veränderungen und dem demographischen Wandel Rechnung.

Unsere Werte

Wir sind parteipolitisch und weltanschaulich neutral und gründen uns auf demokratische, humanistische Grundwerte. Wir legen Wert auf Chancengerechtigkeit, Toleranz und Pluralität, den nachhaltigen Umgang mit vorhandenen Ressourcen sowie die Vereinbarkeit von Familie und Beruf.

Unsere Ziele

Wir entwickeln und realisieren politische, berufliche, kulturelle sowie allgemeine Bildungsangebote. Hierbei ermöglichen wir lebenslanges Lernen und betrachten dies als Grundlage für eine gute Lebensqualität sowie als Voraussetzung für ein erfolgreiches Berufsleben.

Allen Interessierten, unabhängig von Herkunft und sozialer Lage, unterbreiten wir Bildungsangebote zu erschwinglichen Preisen und ermöglichen somit soziale Teilhabe; Inklusion und Integration sind für uns handlungsleitend.

Unsere Fähigkeiten

Wir sind ein eingespieltes Team mit einem großen Kenntnis- und Erfahrungsschatz; wir entwickeln unsere Kompetenzen und Fähigkeiten, die wir erfolgreich in der Programmplanung, Auswahl der Lehrkräfte, Öffentlichkeitsarbeit, Anmeldung und Veranstaltungsorganisation einsetzen.

Mit einem effizienten Qualitätsmanagement arbeiten wir kontinuierlich an der Optimierung unserer Standards, Arbeitsabläufe und Strukturen.

Gute Strukturen der internen Kommunikation und Netzwerkarbeit, Kreativität und Engagement aller Beschäftigten sind unsere besonderen Merkmale.

Unsere qualifizierten Lehrkräfte kommen aus unterschiedlichen Bereichen, sie haben das für ihren Arbeitsbereich relevante Fachwissen, methodische Kompetenzen und nutzen moderne Lehrtechniken. Ihre Unterrichts- und Lebenserfahrung trägt entscheidend zum Gelingen von Lernprozessen bei. Unser Pädagogisches Team unterstützt die Lehrkräfte und fördert hierdurch die Bildungsprozesse.

Unsere Kunden

Unsere Volkshochschule ist der Langenhagener Weiterbildungs- und Kommunikationsort für Menschen aller Nationen und sozialer Zugehörigkeit. Unser Angebot richtet sich an Erwachsene, Kinder und Jugendliche, an Langenhagener Schulen, Kindertagesstätten, Institutionen und Unternehmen - an alle Neugierigen und Wissbegierigen.

Unsere Leistungen

Wir entwickeln zweimal jährlich ein thematisch vielfältiges und bedarfsgerechtes Programmangebot, das kontinuierlich neuen Anforderungen angepasst wird. In einer Zeit des schnellen Wandels analysieren wir die gesell-

schaftlichen Veränderungen, greifen die sich daraus ergebenden Bildungsbedürfnisse auf und setzen sie um. Hierbei kooperieren wir mit zahlreichen Einrichtungen Langenhagens und der Region.

Das Programm zeichnet sich durch verschiedene Veranstaltungsformen und Projekte aus. Auf Nachfrage führen wir für spezielle Zielgruppen maßgeschneiderte Angebote durch; zudem greifen wir die spezifischen Bedürfnisse der Kommune auf. Neben dem allgemeinen Bildungsprogramm bieten wir vielfältige Dienstleistungen an: Lehrgänge mit Zertifikatsabschluss, Qualifizierungsmaßnahmen, Abnahme von Sprachprüfungen, Lern- und Weiterbildungsberatung,

Inhalte und Ziele unserer Veranstaltungen sind im Programmheft explizit formuliert; zudem bieten wir pädagogische Beratung und Präsenz vor Ort an. Hierbei legen wir besonderen Wert auf Kundennähe und Erreichbarkeit.

Die Kommunikation mit den Teilnehmenden und deren Zufriedenheit sind uns wichtig; Wünsche und Anregungen sowie auftretende Probleme werden ermittelt und kundenfreundliche Lösungen gefunden.

Unsere Teilnehmenden ermöglichen wir gelingende Lernprozesse, wobei wir uns selbst als lernende Organisation begreifen. Die Qualität der Bildungsarbeit sichern wir durch einen kontinuierlichen Evaluationsprozess.

Unsere Ressourcen

Unsere Basis ist die Kompetenz und das Engagement sowie das kreative Potential und die Motivation unserer haupt- und nebenberuflichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Unsere Unterrichtsräume sind erwachsenengerecht ausgestattet und bieten eine angenehme, lernfördernde Atmosphäre für unsere Teilnehmenden. Wir verfügen über alle erforderlichen Medien und moderne Veranstaltungstechnik. Die Büroarbeitsplätze in unseren beiden Geschäftsstellen berücksichtigen die physischen und psychischen Bedarfe unserer Beschäftigten, ermöglichen effizientes und kreatives Arbeiten.

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

Unsere Definition gelungenen Lernens

Durch Aneignung, Erweiterung und Vertiefung von Kenntnissen entwickeln die Lernenden Fähigkeiten und Fertigkeiten. Neben fachlichen Inhalten und Qualifikationen ist der Erwerb individueller Handlungskompetenz das herausragende Ziel, um persönliche und berufliche Ziele zu erreichen.

Teilnehmende erfahren Lernen als Bereicherung, eignen sich Lernstrategien an, können diese nutzen und entwickeln ihre Selbstlernfähigkeit.

Auch das gegenseitige Kennenlernen, der kommunikative Austausch in den Lerngruppen und das Knüpfen sozialer Kontakte unterstützen den Lernprozess. Hierbei kann Gelerntes angewandt, Haltungen und Einstellungen können überprüft und verändert werden.

Gelungenes Lernen dient als Basis zur persönlichen Entwicklung der Teilnehmenden, der Gestaltung und Bewältigung des eigenen Lebens und führt letztlich zu einer Verbesserung der Lebensqualität.

Unsere Aufgabe sehen wir darin, die Lernenden und die Lehrenden zu unterstützen, zu fördern und zu beraten sowie die entsprechenden Bedingungen bereitzustellen.

Semesterauftakt:

406.00

Slightly Piccadilly!

Semesterauftakt
Freitag, 06.02.15
19.00 Uhr
10,- €

>daunstär<

Andy Reed & Christoph Gebhardt

This show provides a perfect mixture of music, story-telling, traditional culture and contemporary humour.

In their own special and inimitable way Andy Reed and Christoph Gebhardt present songs, tunes and anecdotes from England, Scotland and Ireland.

Enjoy the irresistible British culture, the spoken English language, typical English humour and plenty of opportunity to join in with the songs!



102.14 14. Langenhagener Stadtgespräch:

Donnerstag, 19.02.15
18.30 Uhr
kostenfrei
(incl. Pausenimbiss)

Vielfalt erleben und gestalten

Vielfältig und bunt zu sein, ist das Ziel jeder Stadt, die Lebensqualität für alle Bewohner/innen bieten will. Vielfältigkeit ("Diversität") umfasst individuelle und gruppenbezogene Merkmale wie Alter, Geschlecht, sozioökonomischer Status, Kultur/Ethnie, Sprache, Religion und körperliche oder seelische Gesundheit bzw. Beeinträchtigung. Diese Differenzen wertzuschätzen und als Ressource zu begreifen ist eine Anforderung, die sich jeder Bürger/jede Bürgerin bewusst machen sollte und die zugleich oberstes Ziel kommunalpolitischen Handelns sein muss.

In der Praxis und im Alltag führen die genannten Differenzen jedoch auch zu Konflikten, die ein harmonisches Zusammenleben erheblich gefährden. Probleme von und mit Zuwanderern/Flüchtlingen, Sprachprobleme, fremd wirkende Verhaltensweisen und Gewohnheiten etc. wirken sich in Kitas und Schulen ebenso aus wie in Behörden, Betrieben, im Dienstleistungssektor, bei der Polizei, im Ehrenamt und bei Vereinen und Verbänden.

Dieses Stadtgespräch soll über die gesellschaftliche Herausforderung von Vielfalt informieren:

- Welche Erwartungen und Erfahrungen, welche Bedenken und Vorbehalte gibt es?
- Welche Gestaltungsmöglichkeiten gibt es in der Kommune?
- Was können wir alle für ein wertschätzendes Miteinander in Langenhagen tun?

Darüber möchten wir mit Ihnen und mit fachkundigen Gästen diskutieren!

Den Veranstaltungsverlauf entnehmen Sie bitte der zu Jahresbeginn erscheinenden Presseberichterstattung.

Ausstellung **Der Weg zur deutschen Einheit**

Mittwoch, 01.07. bis
Freitag, 04.09.15
>vhs-Treffpunkt<

- eine Ausstellung der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur und des Auswärtigen Amtes

2015 jährt sich die Wiedervereinigung Deutschlands zum 25. Mal. Aus diesem Anlass geben die Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur und das Auswärtige Amt eine Ausstellung heraus. Deren Texte sowie über 150 Fotos und Faksimiles beschreiben, wie die friedliche Revolution in der DDR die Frage der deutschen Einheit

unverhofft auf die Tagesordnung der deutschen und internationalen Politik setzte. Die Schau widmet sich dabei gleichermaßen der innerdeutschen Entwicklung wie den diplomatischen Verhandlungen, die am 3. Oktober 1990 die Wiedervereinigung ermöglichten. Dank einer Kooperation mit dem Projekt Gedächtnis der Nation sind in der Ausstellung 18 Videopodcasts mittels QR-Codes abrufbar, in denen Zeitzeugen auf die ereignisreiche Entwicklung im Jahr 1990 zurückblicken.



102.04 Prof. Dr. Meinhard Miegel:

Hybris - die überforderte Gesellschaft

Donnerstag, 30.04.15
19.30 Uhr
10,- €/6,- €

>Ratssaal<

- in Zusammenarbeit mit der Buchhandlung C. Böhnert
Größenwahn und Selbstüberschätzung sind Teil der menschlichen Natur. Doch erst heute werden sie als Erfolgsfaktoren kultiviert. Die Folgen sind bedenklich wuchernde Wirtschaftsaktivitäten, entfesselte Finanzmärkte, schlecht funktionierende Bildungs- und Infrastrukturen, aus dem Ruder laufende Großprojekte, unkontrollierbare Datenmengen und globales Allmachtsstreben.



Meinhard Miegel, einer der profiliertesten Vordenker Deutschlands, sieht in dieser allgegenwärtigen Hybris die wesentliche Ursache für eine wahrnehmbar tiefe Krise von Politik, Wirtschaft und Gesellschaft. Die Kosten der exzessiven Entwicklung unserer Lebenswelt sind enorm - keine Volkswirtschaft kann sie stemmen. Dabei ist die Lösung des Problems erprobt und zuverlässig: Es ist die Kunst der Beschränkung, die Rückkehr zu einem menschlichen Maß, um die Dinge wieder in ein neues Gleichgewicht zu bringen. Anhand vieler Beispiele zeigt Miegel, wie dies gelingen könnte.



© Doris Poklekowski

Prof. Dr. Meinhard Miegel studierte Rechtswissenschaften und Volkswirtschaftslehre. Gemeinsam mit Kurt Biedenkopf gründete er 1977 das Institut für Wirtschaft und Gesellschaft in Bonn. Bis 2013 war er Sachverständiger der Enquete-Kommission

"Wachstum, Wohlstand, Lebensqualität" im Deutschen Bundestag. Seit 2007 ist er Vorstandsvorsitzender von Denkwerk Zukunft - Stiftung kulturelle Erneuerung.
(www.denkwerkzukunft.de)

103.01 Prof. Dr. Ortwin Renn:

Das Risikoparadox

- Warum wir uns vor dem Falschen fürchten

Donnerstag, 29.01.15
19.00 Uhr
9,- €

>Ratssaal<

- in Zusammenarbeit mit der Buchhandlung c: Böhnert
Wir meinen, ständig neue Gefahren zu erkennen: Vogelgrippe, Schweinepest, Elektrosmog, Kriminalität etc. - nahezu täglich veröffentlichten die Medien neue Hiobsbotschaften. Wird unser Leben immer gefährlicher, unsicherer, risikoreicher? Ortwin Renn, der international anerkannte Risikoforscher sagt: Nein. Die Angst vor "falschen" Gefahren verstelle oft den Blick auf die "echten" Risiken, die uns und unsere Nachwelt ernsthaft bedrohen.



Renn zeigt, welches diese sind, warum wir sie unterschätzen, wie wir unser persönliches Risiko selbst beeinflussen können und wie wir zu einer wirklichen "Risikomündigkeit" gelangen können.

Prof. Dr. Dr. hc. Ortwin Renn lehrt Umwelt- und Techniksoziologie an der Universität Stuttgart und ist Direktor des Zentrums für Interdisziplinäre Risiko- und Innovationsforschung (ZIRIUS). Als Wissenschaftler und Hochschullehrer arbeitete er in Deutschland, den USA und der Schweiz. Er war Mitglied der von der Bundeskanzlerin berufenen Ethikkommission

"Zukunft der Energieversorgung" und gehört seit 2013 zum wissenschaftlichen Beraterstab der EU-Kommissionspräsidenten im "Science and Technology Advising Council".

102.01 Malte Spitz:

Was macht ihr mit meinen Daten?

Donnerstag, 19.03.15
19.30 Uhr
10,- €/6,-€

>vhs-Treffpunkt<

Malte Spitz begibt sich auf die Expedition zu seinen Daten: Was wissen Behörden und Banken, Krankenkasse und Mobilfunkanbieter, Bahn und Fluggesellschaften über mich und mein Leben? Und wie gehen sie damit um? Dabei stößt er auf tägliche Verletzungen unseres Grundrechts auf informationelle Selbstbestimmung. Datenschutz ist zu einer zentralen Machtfrage des 21. Jahrhunderts geworden. Der Politiker und Autor Malte Spitz liefert in seinem Buch "Was macht ihr mit meinen Daten?", das er gemeinsam mit der Journalistin Brigitte Biermann veröffentlicht hat, die längst überfälligen Grundlagen für eine Diskussion, die gerade erst begonnen hat.



Malte Spitz ist seit 2013 Mitglied im Parteirat von BÜNDNIS 90/DIE GRÜNEN. Für großes Aufsehen im In- und Ausland sorgte er im Jahr 2011, als er seine Vorratsdaten veröffentlichte, deren Herausgabe er erstritten hatte.

Die Veröffentlichung wurde mit dem Grimme Online Award ausgezeichnet.

102.03 Christian Hiller von Gaertringen:

Afrika ist das neue Asien

- Ein Kontinent im Aufschwung

Donnerstag, 07.05.15
20.15 Uhr
10,- €/6,- €

>Buchhandlung
C. Böhnert<

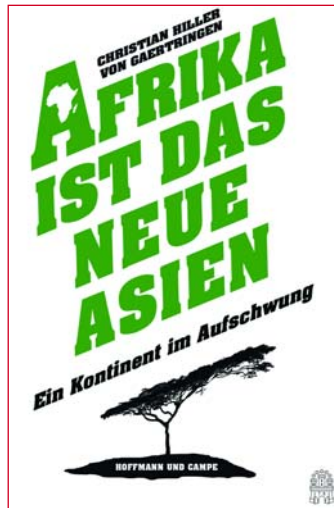


- in Zusammenarbeit mit der Buchhandlung c: Böhnert

Deutschlands Perspektive auf den afrikanischen Kontinent ist verzerrt: Im Vordergrund stehen Kriege und Krisen, Katastrophen und Krankheiten. Doch unbemerkt von der breiten Öffentlichkeit erleben viele afrikanische Staaten einen beispiellosen Wirtschaftsboom und Innovationsschub. Auf seinen Reisen in viele afrikanische Länder hat Christian Hiller von Gaertringen das Entstehen einer neuen, selbstbewussten Mittelschicht beobachtet: Zahllose Start-up Unternehmen arbeiten erfolgreich, Ausbildungsverhältnisse haben sich teils massiv verbessert, und es gibt völlig neue Aufstiegschancen. Es bilden sich Konsumgesellschaften mit einem eigenen Qualitätsbewusstsein und individuellen Bedürfnissen. Die deutsche Wirtschaft läuft Gefahr, diesen Aufschwung mit all seinen Chancen auf neue Handelsbeziehungen zu verpassen. In seinem Buch "Afrika ist das

neue Asien" plädiert der Autor von daher vehement für echte wirtschaftliche Zusammenarbeit - statt Entwicklungshilfe.

Christian Hiller von Gaertringen ist Redakteur der Frankfurter Allgemeinen Zeitung. Nach dem Studium der Wirtschaftswissenschaften arbeitete er als Wirtschaftsjournalist und Korrespondent für zahlreiche deutsche und französische Medien, darunter Die Welt, Frankfurter Rundschau, Le Monde und Wirtschaftswoche.



102.02 Gespräch mit Ulrich Kraetzer über sein Buch:

Salafisten - Bedrohung für Deutschland?

Mittwoch, 29.04.15
20.00 Uhr
10,- € / 6,- €
>vhs-Treffpunkt<

Ulrich Kraetzer erklärt in seinem Grundlagenbuch die Wurzeln, Gemeinsamkeiten, aber auch die Unterschiede salafistischer Strömungen in Deutschland. Nach seiner Analyse unzähliger Ansprachen salafistischer Prediger und intensiven Gesprächen mit den Wortführern der Bewegung und ihrer Anhänger bringt er die Grundzüge der am schnellsten wachsenden Strömung innerhalb des radikalen Islam auf den Punkt: "Die salafistische Ideologie führt nicht zwangsläufig zum gewalttätigen Dschihad. Sie lässt diesen Weg aber durchaus zu."

Darüber hinaus nennt er Gründe für die Faszination am Salafismus, dem derzeit in Deutschland circa 5.500 Menschen - meist junge Männer - angehören. Er verdeutlicht, dass der Staat im Kampf gegen Gewalt und Terror einen differenzierten Umgang mit salafistischen Wortführern entwickeln muss - und mit einigen von ihnen sogar zusammenarbeiten kann.



Ulrich Kraetzer ist Politologe und arbeitete als Autor und Redakteur beim Rundfunk und für das ARD-Magazin "Kontraste" sowie als Experte für Extremismus bei der Nachrichtenagentur dapd. Seit 2013 ist er beim Rundfunk Berlin-Brandenburg beschäftigt.

MIMUSE

Kolumnen mit Musik Janssen & Grimm:

Mussja!

Samstag, 28.03.15 - In Zusammenarbeit mit der MIMUSE

20.00 Uhr
13,- / 16,- / 19,- €
 (zzgl. Vorverkaufsgebühr)

>Theatersaal<,
Rathenaustraße 14
Kartenvorverkauf:
presso-Zeitungskiosk
in der Europa-Markthalle und in der Echo-Geschäftsstelle, Walsroder Straße 125 sowie an allen weiteren Vorverkaufsstellen der MIMUSE (nicht über die Volkshochschule)

Und: Was nützt einem alles Geld der Welt, wenn es einem anderen gehört?
 Und sonst? Mussja!

Da ist es also, das nagelneue, neugelnähe Niegelprogramm der beiden HAZ-Kolumnisten Uwe Janssen & Imre Grimm! Das Fischteuerwerk des Lokalpartyotismus! Gute Kalauer sind aber auch dabei. Und neue Lieder! Neue Texte! Neue Wörter! Neue Buchstaben!

Weitere Infos:
www.mimuse.de

Warum? Mussja!



100.91 **Pink stinkt! Es wird Zeit für neue Mädchenbilder**

Dienstag, 27.01.15 Dr. Stevie Meriel Schmiedel

19.00 Uhr
10,- €

>vhs-Treffpunkt<

Gender Marketing ist eine Verkaufsstrategie, die darauf abzielt, in Zeiten abnehmender Kinderzahlen Eltern mit geschlechterspezifischen Spielsachen zu locken. Für Mädchen heißt dies in erster Linie: Think Pink! Doch ist es nicht die Farbe, die so bedenklich ist, sondern die über sie transportierten Eigenschaften und Verhaltensweisen. So werden Mädchen schon früh die weiblichen Stereotype vermittelt, denen sie in späteren Jahren nur allzu oft naheheften.



© panthermedia.net / TONO BALAGUER

Dr. Stevie Meriel Schmiedel, feministische Aktivistin und Genderforscherin, gründete 2012 die feministische Protestorganisation Pinkstinks Germany e.V. Der Verein ist laut, bunt - und zur Hälfte männlich. Er macht Lobbyarbeit im Bundestag, Proteste auf der Straße und Bildungsarbeit an Schulen, um Sexismus in der Gesellschaft zu verringern. In ihrem Vortrag thematisiert Stevie Schmiedel, warum Mädchen nicht rosa geboren und Jungen zu Menschen werden, die partout nichts Mädchenhaftes haben dürfen. Sie erklärt, wer daran verdient, wer darunter leidet und warum der Kampf gegen Gender-Marketing so langwierig ist.

100.90 Gespräch mit der Autorin Bascha Mika über

"Mutprobe - Frauen und das höllische Spiel mit dem Alterwerden"

Dienstag, 24.02.15

19.00 Uhr

10,- €

>vhs-Treffpunkt<

Älterwerden - gibt es eine Frau, die das nicht kümmert? Frauen trifft die zweite Lebenshälfte besonders hart - ungleich schärfer als die Männer. Denn mit zunehmenden Jahren wird ihr alles abgesprochen: ihre erotische Ausstrahlung, die Sichtbarkeit in der Öffentlichkeit, die Chancen in der Arbeitswelt. Wo sich bereits 20-Jährige vor Falten fürchten und der 30. Geburtstag schmerzhaft erlebt wird, spüren 40- und 50-Jährige erst recht den kränkenden Blick und die gesellschaftliche Abwertung. Wie unsere Jahre zählen, hängt davon ab, wer wir sind - Mann oder Frau. Warum sollten sich Frauen das länger gefallen lassen? Widerstand ist gefragt!



© Anja Weber

Bascha Mika wurde 1954 in einem schlesischen Dorf in Polen geboren und übersiedelte als Kind in die Bundesrepublik. Nach einer Banklehre studierte sie Germanistik, Philosophie und Ethnologie. Sie arbeitete als Redakteurin und Journalistin und veröffentlichte 1998 eine kritische Alice-Schwarzer-Biografie. Von 1999 bis 2009 war sie Chefredakteurin der taz. Seit 2014 leitet Bascha Mika die Redaktion der Frankfurter Rundschau.

Langenhagener Frauenkulturfest am 13. März 2015

Am 8. März wird weltweit der Internationale Frauentag begangen. Auch wir werden diesen Anlass feiern: mit dem Frauenkulturfest am 13. März. Dieser Tag soll Frauen aus verschiedenen Bereichen eine Plattform bieten, sich und ihre Leistungen der Öffentlichkeit zu präsentieren. Die Journalistin Maria von Welser wird ihr Buch "Wo Frauen nichts wert sind" vorstellen, und den späteren Abend gestaltet das Saxofon-Quartett Sistergold. Es erwarten Sie erneut diverse Genüsse für Auge und Ohr, und auch für das leibliche Wohl wird gesorgt.

Das ausführliche Programm zum Frauenkulturfest erscheint im Januar 2015.



100.02 Das Herz wird nicht dement

Vortrag und Gespräch Dr. Udo Baer, Institut für Gerontopsychiatrie
Mittwoch, 21.01.15
18.15 Uhr
8,- €

>vhs-Treffpunkt<

- in Zusammenarbeit mit dem HospizVerein Langenhagen e. V.

Um Menschen mit Demenz würdigend begleiten zu können, ist es notwendig, ihr Gefühlsleben zu kennen, denn Demenz ist nicht nur eine Störung des Denkens, sondern eine tiefgreifende Veränderung des Gefühlslebens der Betroffenen. Scham, Angst, Hilflosigkeit und viele andere Gefühle können auftreten.

Wenn das Gedächtnis des Denkens nachlässt, können wir am Gedächtnis des Herzens anschließen, ebenso wie am Gedächtnis der Sinne und des Körpers. Da das Gedächtnis des Herzens nicht dement wird, kann daran angeknüpft werden, um Menschen mit Demenz zu erreichen und damit auch das Gedächtnis des Denkens zu reaktivieren.



Dr. phil. Udo Baer, wissenschaftlicher Leiter des Instituts für Gerontopsychiatrie in Duisburg, erläutert in seinem Vortrag, wie Erkrankte sich und ihre Umwelt erleben und stellt neue Möglichkeiten der Hilfen für demenzkranke Menschen vor.

100.05 Erzählabend und Buchpräsentation mit Jana Raile:

Mittwoch, 11.03.15
19.30 Uhr
10,- €

"Und wenn sie nicht gestorben sind ..."

>daunstärs< Märchen von Leben und Tod

- In Zusammenarbeit mit dem HospizVerein Langenhagen e. V.

Die Erzählerin und Autorin Jana Raile präsentiert eine bunte Auswahl an Märchen aus aller Welt. Den Rahmen bildet das Grimmsche Märchen "Das Wasser des Lebens".

Als Erzählkünstlerin verzaubert Jana Raile ihr Publikum mit eindrucksvoller Stimme, Mimik und Gestik. Sie erzählt vom Ringen mit dem Leben und dem Verhandeln mit dem Tod. Sie baut Brücken zwischen Phantasie und Wirklichkeit und zeigt uralte Wege der Weisheit der Völker.



Ihr Buch "Trauerbegleitung mit Märchen" enthält Übungen, Fallbeispiele, Fantasie-reisen und ausgewählte Märchensequenzen. Es richtet sich an Betroffene, Trauernde und Trauerbegleitende und zeigt eindrucklich, wie Märchen Trost und Halt geben können.

100.01 **Gesprächskreis für Angehörige von Pflegebedürftigen**

Infoveranstaltung
Dienstag, 17.03.15
18.15-19.45 Uhr
kostenfrei
maximal 15 TN

>vhs-Treffpunkt<

Renilda Richter-Heumann, Margit Tobie

- in Zusammenarbeit mit dem Hospizverein Langenhagen e. V.

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. beiden Frauen des Langenhagener Hospizvereins. Folgende Themen stehen im Mittelpunkt des Abends:

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

(Kontakt: Tel. 0511.9402122)

100.03 **Der Weg in die Pflegebedürftigkeit**

- und wie dafür vorgesorgt werden kann

Mittwoch, 11.02.15

18.15-21.45 Uhr

10,- €/6,- €

maximal 12 TN

> Quartierstreff
Wiesenaue<

Gregor Brill

Pflegebedürftig? Diesen Gedanken schieben die meisten Menschen beiseite. Dabei kann es jede/n treffen: Die eigenen Eltern können ihr Leben nicht mehr allein meistern oder man selbst ist auf fremde Hilfe angewiesen. Manchmal ist es ein schleichender Prozess, manchmal geschieht es ganz plötzlich: Durch einen Schlaganfall oder einen Unfall ist man selbst oder ein/e Angehörige/r nicht mehr handlungs- und entscheidungsfähig. Niemand wünscht sich eine solche Situation, doch sollte es dazu kommen, ist es beruhigend, sich im Vorfeld gut darauf vorbereitet zu haben.

An diesem Abend wird der Weg in die Pflegebedürftigkeit beleuchtet. Infos zu Vorsorgevollmacht, zu Patientenverfügungen, zu verschiedenen Wohn- und Versorgungsformen sowie zu Leistungsansprüchen werden gegeben.

Der Referent ist seit 2002 Geschäftsführer des Langenhagener Seniorenheims Bachstraße GmbH.

100.06 **Der Weg in die Pflegebedürftigkeit**

Mittwoch, 10.06.15

18.15-21.45 Uhr

10,- €/6,- €

maximal 16 TN

> vhs- Treffpunkt<

Gregor Brill

- und wie dafür vorgesorgt werden kann

➡ Inhalt s. Verant.-Nr. 100.03

SOFTWARE ZUM SONDERPREIS FÜR VHS-KURSTEILNEHMER



So macht sich Bildung doppelt bezahlt!
Bei cobra-Shop erhalten vhs-Kursteilnehmer spezielle Software-Angebote zum Bildungstarif günstiger.



Autodesk Ultimate Suites 2015 inklusive AutoCAD 2015!



CorelDRAW Graphics Suite X7 - das vielseitige Grafikprogramm!

Stand Nov. 2015. Immer aktuelle Software-Angebote für vhs-Kursteilnehmer finden Sie unter:

www.cobra-shop.de/vhs

100.04 ... Scheiden tut weh!

Abendseminar Renilda Richter-Heumann, Myroagodin
Freitag, 20.03.15 (Lebens-und Trauerbegleiterin)
18.15-20.45 Uhr

9,- €
maximal 15 TN
Diese zu dem alten Volkslied "Winter ade ..." gehörende Zeile und die darauf folgende "...aber Dein Scheiden macht, dass mir das Herze lacht" tragen einen uralten Weisheitsschatz in sich, den die Menschen früher im engen Zusammenleben mit der Natur intuitiv erfasst haben: Die Weisheit, dass Scheiden/Trennen immer auch Schmerz bedeutet und dass erst nach dem Winter, also nach der dunklen Zeit, das Herz wieder lachen kann. Das bedeutet, dass wir diese Jahreszeit durchschreiten müssen, um wieder Freude am hellen, neu aufkeimenden Leben empfinden zu können.

>vhs-Treffpunkt<

Bitte bringen Sie
bequeme Kleidung,
dicke Socken und
Stifte zum Malen
und Schreiben mit.

Ebenso erleben wir auch die Zeit, die auf Verluste durch Tod, Trennung und andere gravierende Veränderungen folgt, bisweilen als dunkle und leidvolle Zeit - und keine Herausforderung im Leben ist so groß wie die, bewusst durch die dunkle Zeit der Trauer zu gehen. In diesem Seminar geht es darum, wie wir uns dieser Herausforderung stellen können.

In Gesprächen in einem geschützten Raum haben Sie die Möglichkeit, Ihren Verlust mit anderen zu teilen. Entspannungsübungen und Rituale helfen dabei.

114.01 Lazy Gardening

Dienstag, 24.03.15 Ellen Bielert

18.15-21.30 Uhr

12,- €

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. Doch lassen Sie sich nicht zum Sklaven Ihres Gartens machen!

An diesem Abend wird gezeigt, wie Sie mit minimalem Aufwand einen schönen Garten bekommen. Welche Arbeiten sind wirklich notwendig? Mit welchen Geräten und Werkzeugen arbeite ich am effektivsten? Wie kann ich durch geschickte Bepflanzung und Pflanzenauswahl Pflegearbeiten einsparen?

114.02 Farbenfrohe Staudenbeete

Montag, 20.04.15 Ellen Bielert

18.15-21.30 Uhr

12,- €

maximal 16 TN

>vhs-Treffpunkt<

Gartenstauden blühen in vielen verschiedenen Farben. Doch wie werden die Blütenfarben und auch die Laubfarben am vorteilhaftesten miteinander kombiniert? Ob monochrome Farbärten in Weiß, Blau oder Gelb angelegt werden oder ob mit kontrastierenden Farben gestaltet wird, ist eine Sache des Geschmacks. In diesem Vortrag lernen Sie anhand zahlreicher Bilder die Wirkung der unterschiedlichen Farbkombinationen kennen und können dann selbst entscheiden, welche davon Ihnen am besten gefallen.

Holen Sie sich hierbei Inspirationen für die Bepflanzung Ihres eigenen Gartens!



105.08 Bauen und Modernisieren mit der neuen Energieeinsparverordnung

in Kooperation mit dem Institut für Bauforschung e.V., Hannover und der Umweltschutzbeauftragten der Stadt Langenhagen

Dienstag, 24.02.15 Heike Böhmer

18.15-20.45 Uhr

kostenfrei

maximal 15 TN

>vhs-Treffpunkt<

Die neue Energieeinsparverordnung (EnEV 2014) ist am 1. Mai 2014 in Kraft getreten. Mit ihr werden die Europäische Richtlinie zur Gesamtenergieeffizienz von Gebäuden sowie verschiedene Beschlüsse der Bundesregierung zur Energiewende umgesetzt. Welche Auswirkungen hat das auf Hauseigentümer und was sollten sie darüber wissen?

In diesem Vortrag erfahren Sie, worauf Sie als Bauherr/in oder Hauseigentümer/in in Bezug auf die neue EnEV 2014 achten müssen. Es wird gezeigt, was sich geändert hat und wie die neuen Anforderungen aussehen.

Dazu werden im Einzelnen folgende Punkte besprochen:

- Was fordert die neue EnEV 2014 beim Neubau?
- Was ist in Hinsicht auf die EnEV 2014 bei Bestandsgebäuden zu beachten?
- Was heißt das für die Praxis speziell beim Thema Energieausweis und wer stellt diese Ausweise aus?
- Welche Nachrüstungsverpflichtungen sind unbedingt zu erfüllen?

105.04 Vermietung von Eigentumswohnungen

Samstag, 10.01.15 Bettina Redöhl

11.15-15.30 Uhr

17,50 €

maximal 15 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Bitte sorgen Sie
selbst für einen
Mittagsimbiss.

Dieses Seminar bietet eine verständliche und praxisnahe Einführung in die Thematik der Wohnungsvermietung. Im Einzelnen geht es um folgende Themen:

- Form und Inhalt des Mietvertrags (Wohnraum und Eigentumswohnung)
- Verteilerschlüssel und Fristen für die Betriebskostenabrechnung
- Renovierungsklauseln/Schönheitsreparaturen
- Verhältnis von Mieter und Verwalter
- Rechte und Pflichten des Mieters gegenüber der Wohnungseigentümergeinschaft
- Rechte und Pflichten des Vermieters gegenüber der Wohnungseigentümergeinschaft
- Sondereigentumsverwaltung



105.11 Tipps für Beiräte einer Wohnungseigentümergeinschaft

Samstag, 14.03.15 Bettina Redöhl

11.15-15.30 Uhr

17,50 €

maximal 15 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Bitte sorgen Sie
selbst für einen
Mittagsimbiss.

Folgende Themen stehen im Vordergrund dieses Seminars:

- Wie funktioniert der Beirat einer Wohnungseigentümergeinschaft?
- Ist ein Beirat zwingend notwendig?
- Beiratsvergütung
- Wer kann in den Beirat gewählt werden und für wie lange?
- Welche Aufgaben und Pflichten hat ein Beirat?
- Kommunikation zwischen Beirat und Verwalter
- Kommunikation zwischen dem Beirat und den Mitgliedern der Wohnungseigentümergeinschaft
- Art und Umfang einer Belegprüfung
- Was ist ein Belegprüfungsprotokoll und welche Funktion hat es?
- Darstellung des Vermögensstatus

105.12 Erwerb von Wohnungseigentum - was ist neben der Finanzierung zu beachten?

Samstag, 18.04.15 Bettina Redöhl

11.15-15.30 Uhr

17,50 €

maximal 15 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Bitte sorgen Sie
selbst für einen
Mittagsimbiss.

Sie erhalten eine praxisnahe Darstellung und Erläuterung von Aspekten, die häufig bei der Auswahl der Immobilie keine oder kaum Beachtung finden, z. B.:

- Zusammensetzung der Eigentümergemeinschaft
- Unterschiede zwischen selbst nutzenden Eigentümern und Anlageeigentümern
- Zuständigkeiten: Hausgeldabrechnungen/ Abrechnungsspitzen
- Beschlussversammlung
- Bedeutung der Instandhaltungsrücklage

105.05 Was Wohnungseigentümer/innen wissen sollten

Samstag, 09.05.15 Bettina Redöhl

11.15-15.30 Uhr

17,50 €

maximal 15 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Bitte sorgen Sie
selbst für einen
Mittagsimbiss.

An diesem Samstag erhalten Sie eine praxisnahe und verständliche Einführung in die Verwaltung von Wohnungseigentum.

Eigentümer/in

- Welche Rechte und Pflichten habe ich als Eigentümer/in?

Hausverwaltung

- Welche Aufgaben hat der Verwalter/die Verwalterin?
- Was tun bei nicht ordnungsgemäßer Verwaltung?

Teilungserklärung

- Inhalt, Aufgabe und Aufbau einer Teilungserklärung
- Verteilerschlüssel und Öffnungsklausel

Eigentümerversammlung und Beschlüsse

- Ablauf einer Eigentümerversammlung
- Beschlussarten
- Anfechtungsfristen

105.03 Der erfolgreiche Privatverkauf Ihrer Immobilie

Freitag, 27.02.15 Annett Meibes, Gaby Brann

18.15-21.45 Uhr

16,- €

maximal 20 TN

>vhs-Treffpunkt<

Im Zeitalter des Internets bieten immer mehr Menschen ihre Immobilie selbst an. Um dabei erfolgreich zu sein, sind viele Aspekte zu beachten. Diese Veranstaltung verschafft Ihnen einen Überblick über die richtige Vorgehensweise für ein optimales Ergebnis.

Vorbereitung:

- Wie bereite ich den Verkauf vor? Welche Unterlagen sind notwendig?
- Was ist meine Immobilie wert?
- Wie präsentiere und fotografiere ich meine Wohnung/mein Haus?
- Wie erstelle ich ein aussagekräftiges Exposé?

Verkauf:

- Wie und wo biete ich meine Immobilie an?
- Wie organisiere ich die Besichtigungen und wie schütze ich dabei meine Privatsphäre?
- Was ist bei den Verkaufsverhandlungen zu beachten?

Abwicklung:

- Was benötige ich für die Vorbereitung, Beurkundung und Abwicklung des notariellen Kaufvertrages?

Informiert wird auch über das in Deutschland noch wenig bekannte "HomeStaging": Hierbei wird die Immobilie aus Käufersicht betrachtet und möglichst neutral dargestellt. Die Potentiale werden herausgestellt, um einen möglichst breiten Käuferkreis anzusprechen.

105.07 Kostengünstig zur eigenen Solaranlage

- in Zusammenarbeit mit der Umweltschutz-beauftragten der Stadt Langenhagen

Dienstag, 20.01.15 Hugo Bandorf

18.15-20.45 Uhr
kostenfrei
maximal 10 TN

>vhs-Treffpunkt<



An diesem Abend erhalten Sie alle nötigen Informationen, um sich für die richtige Solaranlage zur Warmwasser- und/oder Heizungsunterstützung entscheiden oder sie sogar selber einzubauen zu können.

Dabei geht es um die richtige Auswahl des Kollektors, um den optimalen Speicher, Selbstmontage, Verlegung der Rohrleitung mit Einbindung in die bestehende Anlage, um die Preisgestaltung und um staatliche Fördergelder.

Für die Umwelt und das Klima (Reduzierung Ihrer persönlichen CO₂-Bilanz) lohnen sich diese Anlagen bereits nach weniger als zwei Jahren. Danach können 30-40 Jahre lang Wärmekosten von bis zu 40% eingespart werden - denn die Sonne verschickt keine Rechnungen und wird auch in 1.000 Jahren noch scheinen!

Anhand des Fallbeispiels eines Teilnehmers wird versucht, eine Anlage zu konfigurieren.

Dipl.-Ing Hugo Bandorf beschäftigt sich seit 1990 mit Solaranlagen. Er ist seit 1995 mit seiner Firma Solarfuture als Berater und Planer gemeinsam mit Handwerksfirmen tätig.

105.10 Kostengünstig zur eigenen Solaranlage

- in Zusammenarbeit mit der Umweltschutz-beauftragten der Stadt Langenhagen

Mittwoch, 22.04.15

18.15-20.45 Uhr
kostenfrei
maximal 10 TN

>vhs-Treffpunkt<

Hugo Bandorf

➡ Inhalt s. Verant.-Nr. 105.07



105.06 Die persönliche Öko- und Energiewende einleiten

- durch Ermittlung des eigenen CO₂-Fußabdrucks

- in Zusammenarbeit mit der Umweltschutz-beauftragten der Stadt Langenhagen

Mittwoch, 20.05.15 Hugo Bandorf

18.15-20.45 Uhr
kostenfrei
maximal 18 TN

>vhs-Treffpunkt<



Der Klimawandel ist eine der größten Herausforderungen der Menschheit. Die globale Temperaturerhöhung, das Schmelzen von Gletschern, zunehmende Wetterextreme und der Anstieg der Meeresspiegel zeigen, dass wir es zweifellos mit einer Klimaerwärmung zu tun haben. Diese Tatsache hat auch der Weltklimarat im dritten und letzten Teil seines Weltklimaberichts (vorgelegt im April 2014) noch einmal bestätigt. Ein weltweites "weiter wie bisher" wird fatale Folgen für die nachfolgenden Generationen haben.

An diesem Abend erfahren Sie, welche Klimaveränderungen wir in Deutschland und in der Welt bereits erkennen und womit wir in Zukunft rechnen müssen.

Alle Veränderungen beginnen bei uns selbst. Folgende Themen werden angesprochen: Energiesparmaßnahmen, die Wahl des "richtigen" Strom- und Gasanbieters, die Eignung von Trinkwasser, der Wechsel zu einer Bank mit ethischen Grundsätzen, die Betrachtung einer zukunftsfähigen Mobilität und der Einkauf von Lebensmitteln und von Kleidung.

Zudem bekommen Sie Infos zur Ermittlung der eigenen CO₂-Bilanz. Wer möchte, kann anschließend nach Möglichkeiten der Verbesserung seines CO₂-Fußabdrucks suchen. Bei Bedarf ist ein Folgetermin möglich.



116.10 Wenn Wuffi der Bauch drückt

Mittwoch, 11.03.15 Dr. med. Silke Stricker, Tierärztin

18.15-20.45 Uhr

9,- €/5,40 €

maximal 15 TN

>vhs-Treffpunkt<

Welcher Tierbesitzer kennt sie nicht, anhaltende Verdauungsstörungen bei seinem geliebten Vierbeiner ... wenn Wuffis Blähungen den gemütlichen Fernsehabend stören, Mietzis Durchfälle Frauchen nachts aus dem Bett holen oder das Pferd wieder einmal Kotwasserprobleme hat?

Die Schulmedizin zuckt bei diesen Herausforderungen oft ratlos mit den Schultern. Glücklicherweise gibt es alternative Behandlungsmöglichkeiten. Meistens ist bei all' diesen Beschwerden die Darmflora des Tieres dauerhaft verändert - bedingt durch falsche Fütterung, wiederholte Behandlungen mit Antibiotika, Wurmkurern oder Stress.

In diesem Kurs wollen wir uns dem Thema Darm auf ungewohnte Weise nähern. Im Mittelpunkt steht der Zusammenhang zwischen einer gestörten Darmflora und chronischen Verdauungsstörungen, Futtermittelallergien, Hauterkrankungen, bis hin zu Verhaltensproblemen. Der Aufbau einer dauerhaft gesunden Darmflora bei verschiedenen Tieren - vom Kaninchen bis zum Pferd - wird ein weiterer Schwerpunkt sein.

116.11 Natürlich parasitenfrei!

Donnerstag, 23.04.15

18.15-20.45 Uhr

9,- €/5,40 €

maximal 15 TN

>vhs-Treffpunkt<

- Mit Kräutern & Co. gegen Zecken, Flöhe und andere unerwünschte Mitbewohner unserer Hunde

Dr. med. Silke Stricker, Tierärztin

Bald naht der Frühling und die Natur erwacht - und leider auch lästiges Getier wie Zecken und Flöhe. Sie warten nur darauf, unseren geliebten Vierbeiner als Futterquelle zu missbrauchen, mit unangenehmen Folgen bis hin zur Übertragung von Krankheiten wie Borreliose.

Normalerweise kommt jetzt die Chemiekeule zum Einsatz. Doch was geschieht, wenn diese nicht richtig wirkt, weil die Parasiten zunehmend unempfindlich gegen chemische Mittel werden? Wie sind die Nebenwirkungen dieser Präparate einzuschätzen?

In diesem Kurs geht es um Möglichkeiten, die uns Heilkräuter & Co. im Kampf gegen die alljährliche Zecken- und Flohplage bieten. Sie lernen Kräuter kennen, die Sie selbst auf dem Hundespaziergang sammeln und an Ihren Hund verfüttern können. Sie werden sich wundern, wie gut hiesige Kräuter ihrem Hund schmecken!

Auch andere natürliche Maßnahmen, die Ihren Vierbeiner zuverlässig schützen, werden vorgestellt.

100.34 Frauenstammtisch

Beginn: 10.02.15 Leitung: Angelika Vogt

vierzehntäglich

8x dienstags

19.00-20.30 Uhr

37,20 €/27,10 €

maximal 18 TN

>Mehrgenerationen-
haus<

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.

10.02. - Karin Hieronimus: Von der Kraft, die Leben schafft - anhand eines alten Volksmärchens kommen wir Kräften auf die Spur, die unser Leben bestimmen.

24.02. - Jutta Holtmann: Wir besuchen die "Langenhagener Tafel" in ihren neuen Räumen neben der Emmaus-Kirche in Langenhagen, Sonnenweg 17.

10.03. - Christa Sachs: Irland - herbe Schönheit im Atlantik. Bilderschau und Vortrag.

24.03. - Claudia Sajak: Naturheilkundliche Verfahren - was können wir erwarten, was können sie leisten? Mit Beispielen aus der Praxis.

14.04. - Katharina Günther: Ist Nachbarschaftshilfe notwendig und wie lässt sie sich realisieren? "Spontan Sarstedt" stellt ihre Initiative vor.

28.04. - Christa Leske: Eine kleine Entdeckungstour durch den Langenhagener Stadtpark mit Führung.

Achtung! Beginn: 18.00 Uhr

05.05. - Maria Eilers: Die Autorin liest aus "WasserLieben" - Menschen erzählen von ihrem Element. Eine Kreuzfahrt durch die Region Hannover

19.05. - Silvia Müller: Die Rolle der Frau im Islam, in ihren Herkunftsländern und bei uns.

100.31 Dienstagsgespräch

Beginn: 10.02.15 Leitung: Karin Eichhof

12x dienstags

10.00-11.30 Uhr

43,20 €/25,90 €

zzgl. evtl.

anfallender Eintritts-
bzw. Fahrtkosten

>vhs-Treffpunkt<

10.02. - Dr. Wilfried Besch: Ein märchenhafte Reise in das Mogulenreich. Beamervortrag und Gespräch.

17.02. - Hella Gütte: Nachlese - Musik in Hannover vor und nach der Personalunion mit England, Teil 1. Vortrag mit Musikbeispielen.

24.02. - Hella Gütte: Nachlese, Teil 2.

03.03. - Wilhelm Minne: Willkommenskultur - Leben mit Asylbewerbern und Flüchtlingen. Vortrag und Gespräch.

10.03. - Conrad von Witzleben: Der Wöhler-Dusche-Hof in Isernhagen (Nordhannoversches Bauernhausmuseum). Dia-Vortrag und Gespräch.

17.03. - Heinz Vogeler (Kontaktbeamter): Tipps der Polizei zum Schutz vor Straftaten. Vortrag und Gespräch.

24.03. - Hargen Depelmann: Moderne Kunst - was ist sie, was will sie? Vortrag und Gespräch.

14.04. - Christa Sachs, Jürgen Eichhof: Sylt - eine Insel mit vielen Gesichtern. Multivisions-Show und Gespräch.

21.04. - Martin Drebs: Erich Kästner (1899-1974). Heitere Unarten. Vortrag und Gespräch.

28.04. - Oliver Schlickeisen: Smartphone und Co. - machen das Leben erst lebenswert? Vortrag und Gespräch.

05.05. - Prof. Wolfgang Menzel: Das deutsche Volkslied - wie ist es entstanden, wer hält es lebendig? Vortrag, Demonstration und Gespräch.

12.05. - Agnès Le Grand: Frauenpersönlichkeiten in Frankreich vom 20. Jahrhundert bis heute. Powerpoint-Vortrag und Gespräch.

100.33 Donnerstagsgespräch

Beginn: 12.02.15 Leitung: Christine Zippel-Renger

15x donnerstags

10.00-11.30 Uhr

56,- €/37,30 €

zzgl. evtl.

**anfallender Eintritts-
bzw. Fahrtkosten**

>vhs-Treffpunkt<

12.02. - Stefan Tiedtke: Schriftstellerinnen in der Weimarer Republik - Vicky Baum & Co.
Vortrag mit Beamer und Gespräch.

19.02. - Das geht uns alle an: Besuch mit Führung der Stadtbibliothek Langenhagen.

26.02. - Renate Kaiser: Norwegen, ein Reisebericht.
Vortrag mit Beamer und Gespräch.

05.03. - Karin Hieronimus: Von der Kraft, die Leben schafft - ein Märchen wird erzählt.
Vortrag mit Gespräch.

12.03. - Prof. Wolfgang Menzel: Heitere Gedichte von Robert Gernhardt, einem der wichtigsten zeitgenössischen Dichter deutscher Sprache.
Vortrag und Gespräch.

19.03. - Andree Erhardt: Bolivien, ein Reisebericht. Vortrag mit Beamer und Gespräch. Bitte beachten Sie, dass dieser Vortrag etwas über die übliche Zeit hinausgehen kann!

16.04. - Maria Eilers: "Wasser lieben", eine Autorin aus Hannover liest und bespricht Wassergeschichten aus ihrem aktuellen Buch.
Vortrag mit Gespräch.

23.04. - Helmut Jochens: Alles über das Asphalt-Magazin, Hannovers sozialer Straßenzeitung.
Vortrag mit Gespräch.

30.04. - Carmen Putschky: Auszeit. Vom Faulenzen und Nichtstun. Darstellende bildende Kunst zum Thema Schlaf. Vorbereitung der nachfolgenden Führung im Sprengel Museum.
Vortrag mit Beamer und Gespräch.

07.05. - Besuch des Sprengel Museums zum Thema "Auszeit. Vom Faulenzen und Nichtstun". Führung mit Carmen Putschky. Treffpunkt: 10.15 Uhr vor dem Sprengel Museum.

21.05. Udo Püschel: Geschichte des Rock'n Roll.
Vortrag mit Musikbeispielen und Gespräch.

28.05. Conrad von Witzleben: Die Schrift, ein Geheimnis.
Vortrag mit Gespräch.

04.06. - Besuch des Wilhelm Busch Museums mit Führung: Marie Marcks, ein Genie der Ironie, zeitgenössische Karikaturistin, Grafikerin und Buchillustratorin. Beginn der Führung um 11.00 Uhr!

11.06. - Ralph Ludwig: Offenes Thema.
Vortrag mit Gespräch.

18.06. - Claudia Sajak: Überraschungsvortrag zu einem kunsthistorischen Thema.
Vortrag mit Beamer und Gespräch.

107.04 Worte können Fenster oder Mauern sein

- gewaltfrei kommunizieren

Info-Abend
Freitag, 27.02.15
17.45-21.15 Uhr
12,- €
maximal 15 TN

Silke Röttcher

Der Abend bietet eine Einführung in die Methode der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg. Dieses Thema wird im Wochenendseminar am 20./21.

>Bildungszentrum
Eichenpark<
März (s. Verant.-Nr.107.05) weitergeführt und vertieft.

Die Teilnahme am Einführungsabend kann aber auch unabhängig vom Seminar erfolgen.

Therapieerwartungen kann nicht entsprochen werden.

107.05 Worte können Fenster oder Mauern sein

- gewaltfrei kommunizieren

Wochenendseminar
Freitag, 20.03.15 Uhr
17.00-21.15 Uhr
Samstag, 21.03.15
9.30-17.30 Uhr
42,- €
maximal 15 TN

Silke Röttcher, Cornelia Giere

- Wie kann ich
- mich so ausdrücken, dass mein Gegenüber versteht, was ich sagen möchte?
- hören und verstehen, was mein Gegenüber ausdrücken möchte?
- in Krisensituationen gelassen und handlungsfähig bleiben?
- erkennen, was mir im Moment wichtig ist?

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Auf der Grundlage der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg (GFK) können Sie Antworten auf diese Fragen finden. Leicht praktizierbare Entspannungsübungen aus dem Qigong werden durchgeführt.

Anhand von Beispielen aus Ihrem eigenen Alltag lernen Sie, Ihre Kommunikations- und Konfliktfähigkeit zu stärken. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Therapieerwartungen kann nicht entsprochen werden.

107.06 Worte können Fenster oder Mauern sein

- gewaltfrei kommunizieren

Wochenendseminar
Freitag, 16.01.15
17.00-21.15 Uhr
Samstag, 17.01.15
9.30-17.30 Uhr
42,- €
maximal 15 TN

Silke Röttcher, Cornelia Giere

➡ Inhalt s. Verant.-Nr. 107.05

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

>Bildungszentrum
Eichenpark<
Therapieerwartungen kann nicht entsprochen werden.

107.01 Fair streiten und Beziehungen in Bewegung bringen

Mittwoch, 04.03.15
18.15-20.45 Uhr
10,- €
maximal 18 TN

Petra Müller-Lüddecke

Obwohl Konflikte etwas Alltägliches sind, haben die wenigsten von uns gelernt, sich richtig zu streiten. Die Folgen sind oft unangenehm: Wut und Ärger, Tränen, unbefriedigende Diskussionen, Ignoranz, Unverständnis, Sprachlosigkeit, Trennungen und immer auch Stress. Doch es geht auch anders, denn faires Streiten kann man lernen.

An diesem Abend erfahren Sie, welche inneren Einstellungen ein Streitgespräch schwierig machen und was Sie für einen erfolgreichen Dialog tun können. Dabei werden Grundlagen der Kommunikation vermittelt, die sowohl privat als auch beruflich hilfreich sind, um Bewegung in Beziehungen zu Partnern, Verwandten, Freunden oder Kollegen zu bringen. Denn nur faires Streiten ermöglicht ein gutes Miteinander.

Therapieerwartungen kann nicht entsprochen werden.

304.01 Entschleunigung

- wie unserer Psyche wieder Flügel wachsen können

Montag, 02.03.15 Dr. med. Ingfried Hobert

19.30-21.45 Uhr

10,- €

maximal 35 TN

>vhs-Treffpunkt<

Der Zwang zum Perfektionismus, überhöhte Ideale und beschleunigte Arbeitsabläufe führen auf vielen Ebenen von Beruf bis zur Partnerschaft direkt in den Seeleninfarkt. Der Schlüssel zur Gesundheit liegt in einer achtsamen und beseelten Lebensführung, die auf ein bewusstes Ankommen im Hier und Jetzt zielt. Mit praktischen Meditations- und Entschleunigungsübungen, Ernährungsempfehlungen und Hinweisen zur Entwicklung der eigenen Lebensvision soll dieser Vortrag motivieren, den eigenen Alltag zu verändern.

Therapieerwartungen kann nicht entsprochen werden.

305.03 Gesichtszüge - Charakterzüge

Dienstag, 24.02.15 - Menschenkenntnis mit System:

19.00-21.30 Uhr die Psycho-Physiognomik des Carl Huter

9,- €

maximal 14 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Andreas Halstenberg

Carl Huter (1861-1912) gelangte nach umfangreichen Studien seiner Mitmenschen zu der Überzeugung, dass Seele und Geist nicht nur das Denken und Handeln eines Menschen, sondern auch sein Erscheinungsbild prägen. Aus diesen Erkenntnissen entwickelte er das System der "Praktischen Menschenkenntnis" - seine Psycho-Physiognomik.

Diese ermöglicht es, durch aufmerksames Betrachten und analysierendes Gespräch, aus der äußeren Form Rückschlüsse auf die meist unbewussten - "inneren Werte" und Anlagen eines Menschen zu ziehen. So bekommt man einen neuen Zugang zur Selbsterkenntnis und kann Mitmenschen in ihren Reaktionen besser verstehen.

Therapieerwartungen kann nicht entsprochen werden.

107.07 Hochsensibilität - Von den eigenen Sinnen überfordert?!

Info-Abend

Mittwoch, 25.02.15

18.15-20.45 Uhr

10,- €

maximal 18 TN

>vhs-Treffpunkt<

Therapieerwartungen kann nicht entsprochen werden.

Petra Müller-Lüddecke

Nach Untersuchungen der amerikanischen Psychologin Elaine Aron haben etwa 15-20% aller Menschen besonders reizempfindliche Sinnesorgane. Sie nehmen die alltäglichen Reize detaillierter und intensiver wahr. Dies kann im Alltag weitreichende Folgen haben. Elaine Aron bezeichnet Menschen mit dieser Veranlagung als hochsensibel. Doch was verbirgt sich dahinter? Ist das alles nur eine Modeerscheinung oder tägliche Realität? Gemeinsam werden folgende Fragen geklärt:

Was verbirgt sich hinter dem Begriff Hochsensibilität?

Was zeichnet hochsensible Menschen aus? Wie erleben hochsensible Menschen ihren Alltag in der Familie, im Beruf oder in der Freizeit?

Wie kommen hochsensible Menschen gesund und zufrieden durch den Alltag?

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

107.08 Hochsensibel durch den Alltag

Beginn: 09.03.15

5x montags

18.15-19.45 Uhr

40,- € / 24,- €

maximal 14 TN

>vhs-Treffpunkt<

Therapieerwartungen kann nicht entsprochen werden.

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

Petra Müller-Lüddecke

Unser Alltag wird immer bunter, immer lauter, immer hektischer. Da bleiben Ruhe und Gelassenheit oft auf der Strecke. Gerade wenn Sie hochsensibel, also besonders reizempfindlich sind, erleben Sie den Alltag als fordernd und belastend.

Entdecken Sie, wie Freude und Gelassenheit in Ihren Alltag einziehen können und welche Möglichkeiten Sie haben, dem Alltagsstress zu begegnen. Dieser Kurs hält zahlreiche Anregungen für Sie bereit und ermöglicht es Ihnen, sich mit Gleichgesinnten über alltägliche Situationen und Ihre persönlichen Fragen zur Hochsensibilität auszutauschen.



107.03 Chaos im Alltag

Dienstag, 13.01.15 Daniela Angeli

18.15-21.45 Uhr
12,- €/7,20 €
maximal 15 TN

>vhs-Treffpunkt<

Fühlen Sie sich auch manchmal wie ein Hamster im Rad?

Die Papierberge wachsen, unübersichtliche Chaoseen 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
entsprochen werden.**

106.30 Die Bedeutung früher Bindung für die Entwicklung von Kindern

Vortrag und Gespräch
Mittwoch, 14.01.15

18.15-20.45 Uhr
8,- €
maximal 50 TN

>vhs-Treffpunkt<

- und die Konsequenzen für die Krippenbetreuung

Prof. Dr. Eva Busch, Leiterin des Winnicott-Instituts Hannover

Wenn wir wollen, dass aus unseren Kindern kreative, selbstbewusste und selbstständig denkende Menschen werden, dann müssen wir ihnen die Aufmerksamkeit zukommen lassen, die sie benötigen. Gerade unsere Jüngsten müssen also bestärkt werden in ihrem Urvertrauen auf eine überschaubare, berechenbare und liebevolle Welt, in der sie sich sicher fühlen. Wachsen sie ohne diese Faktoren auf, kann dies für unser Gesellschaftssystem sehr negative und teure Konsequenzen haben.

Die Psychoanalytikerin Eva Busch erläutert, welche Bedeutung die frühe Bindung auch in Bezug auf Krippenbetreuung hat und weshalb Forderungen nach einer Verkleinerung der Gruppen, nach der "dritten Kraft" und nach der Rekrutierung gut ausgebildeter Fachkräfte bedenkenswert sind.

Das Winnicott Institut Hannover ist ein psychoanalytisch orientiertes Ausbildungsinstitut, das in Zusammenarbeit mit der Hochschule Hannover Kinder- und Jugendlichen-PsychotherapeutInnen ausbildet, darüber hinaus Psychotherapien für Jugendliche und Kinder sowie Beratung und Veranstaltungen für Eltern und andere Erziehende durchführt.

106.10 Erste Hilfe für Säuglinge und Kleinkinder

Wochenendseminar
Samstag, 24.01.15
9.30-16.30 Uhr
40,- €
maximal 20 TN

- 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.

106.20 Es lohnt sich! - Ein Leben mit Pflegekindern

- Ein Abend rund um das Thema
Pflegeeltern/ Pflegekinder

Dienstag, 21.04.15
18.15-20.30 Uhr
kein Entgelt

>vhs-Treffpunkt<

Annette Kastner-Bewersdorff, Gisela Junne
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.

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

108.02 Geschichte der Philosophie im Überblick

Beginn: 16.02.15 Dr. Benjamin Lindner

10x montags
18.15-19.45 Uhr
54,- €/32,40 €
maximal 20 TN

>vhs-Treffpunkt<

Die Philosophie hat in ihrer langen Geschichte vielfältige Denkrichtungen und Strömungen hervorgebracht.

Wer sich auf die Philosophiegeschichte einlässt, droht angesichts dieser Vielfalt die Orientierung zu verlieren. Philosophische Gedanken scheinen an viele Voraussetzungen geknüpft zu sein. Ein Epochenüberblick kann helfen; sei es, um bereits vorhandenes Wissen zu ordnen oder um einen ersten Zugang zur Philosophie zu finden.

Im Kurs wollen wir deshalb philosophische Werke aus Antike, Mittelalter, Neuzeit und Moderne besprechen und diskutieren, die als charakteristisch für diese vier Epochen angesehen werden können: von Platon und Aristoteles über Augustinus und Thomas von Aquin, Descartes und Locke bis hin zu Kant, Nietzsche und Autoren des 20. Jahrhunderts. In exemplarischer Weise sollen so die Grundzüge philosophischer Frage- und Problemstellungen in ihrer Chronologie und sachlichen Ordnung verstehbar werden. Dadurch kann auch ein historisches Bewusstsein der jeweils eigenen Lebens- und Weltorientierung entstehen.

108.01 Wilhelm Schmid: Gelassenheit

- Philosophische Gedanken über das Älterwerden

Mittwoch, 03.06.15 Prof. Dr. Peter Moritz

16.00-21.00 Uhr
29,- €

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

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Der Philosoph Wilhelm Schmid ist mit seinen Bestsellern zur Lebenskunst ("Die Fülle des Lebens" / "Gelassenheit. Was wir gewinnen, wenn wir älter werden") einem breiten Publikum bekannt geworden. In den Texten geht es um die existentiellen Fragen nach Sinn und Glück, nach Zielen und Motivationen im Laufe des Lebens, Liebens und Älterwerdens. Der Philosoph mahnt zur "Gelassenheit", mit der wir den Blick für das Wesentliche und Eigentliche unserer Existenz im Kreislauf von Werden und Vergehen zu schärfen vermögen. Schmid sieht die aktuelle Aufgabe der Philosophie darin, in einer Art Lebenshilfe und Lebensbewältigung dem philosophischen Denken sowohl eine neue praktische Bedeutung als auch eine nachhaltige Würde beizumessen.

Im Seminar wollen wir uns den philosophischen Gedanken Schmidts nähern und ausführlich über wesentliche Fragen des Lebens diskutieren. Das Seminar richtet sich besonders an Teilnehmende, die bislang erst wenig Berührung mit der Philosophie hatten. Ein eindrucksvoller philosophischer Filmbeitrag mit Wilhelm Schmid zum Thema 'Sinn und Glück' rundet unsere Einführung ab. Textauszüge aus dem Werk Wilhelm Schmid werden zur gemeinsamen Lektüre im Seminar bereitgestellt (im Entgelt enthalten).

109.01 Chinesische Philosophie

Samstag, 30.05.15 Florian Fischbach
14.15-19.15 Uhr
18,-€/10,80 €
maximal 15 TN

>Bildungszentrum
 Eichenpark<

Um 1.100 v. Chr. begann in China die kaiserliche Herrschaft der Chou-Dynastie. Die Anfänge der chinesischen Philosophie reichen bis in diese Zeit zurück. Sie hat sich daraufhin sehr vielseitig entwickelt, doch zwei philosophische Metatheorien sind die mit Abstand einflussreichsten geworden: der philosophische Konfuzianismus und der philosophische Taoismus.

Diese beiden Richtungen werden in diesem Seminar genauer betrachtet.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

109.06 Gelebter Buddhismus

Samstag, 13.06.15 - Einführung in Theorie und Praxis

10.00-13.30 Uhr
12,- €
maximal 18 TN

Kloster Vien Giac
Treffpunkt:
Haupteingang
Karlsruher Str.

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

Hugo Cárdenas

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

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

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

Anfahrt:

Stadtbahnlinie 1 oder 2 (Richtung Sarstedt, Rethen oder Laatzen) bis Haltestelle Wiehbergstraße. Dann nach links gehen in die Straße Am Mittelfelde. Über die Brücke bis zur Karlsruher Straße, von da aus nach rechts 200 Meter bis zur Pagode.

109.05 Zen - Rückkehr zur Stille

Innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Konzentration

Tagesseminar Armin Honkô Kaiser

Samstag, 10.01.15
11.15-18.15 Uhr
24,- €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum
 Eichenpark<

Zen-Praxis ist nicht übliche Meditation (oder gar wellness). Vielmehr geht es hierbei um die eigentliche "Angelegenheit" unseres Daseins - darum, uns mit allen Existenzen zu harmonisieren und vollständig in der Gegenwart präsent zu sein. Dies geschieht vor allem in ausdauerndem, aufrechtem, unbewegtem Sitzen (Zazen), ähnlich wie ein sitzender Buddha. Dabei finden Körper und Geist zurück zur ursprünglichen Stille, zu bisher nicht gekannter bzw. verdrängter Gelassenheit und zu innerem Frieden.

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die wissen möchten, was ZEN ist und die erste, praktische Erfahrungen auf diesem WEG machen möchten. Vorträge, Film-Ausschnitte sowie gemeinsames Üben von Zazen vermitteln die Möglichkeit, den ZEN-Weg zu leben und vollständig gegenwärtig und konzentriert zu sein.

Bitte mitbringen:
dunkle, bequeme Kleidung (keine Jeans)
und eine Decke/
Sitzunterlage

Armin Honkô Kaiser ist Zen-Mönch und Leiter des Zen-Dojo Lüneburg.

Weitere infos: www.zen-dojo-lueneburg.de



Osterferien



730.01 Klettern in der Halle - Grund- und Aufbaukurs

Mittwoch, 25.03.15 bis - für Kinder von 7-12 Jahren

Freitag, 27.03.15
9.00-13.00 Uhr Anita Braun & Team

39,60 €
max. 15 Kinder

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

Bitte mitbringen: Sportliche Kleidung und saubere Turnschuhe sowie Verpflegung und Getränk.
Klettern ist für die meisten Kinder ein natürliches Bedürfnis und fördert Körpergefühl, Konzentrationsvermögen sowie gegenseitiges Vertrauen. Dieser Kurs umfasst Grundtechniken des Kletterns, Abseilen, gegenseitiges Sichern sowie Material- und Knotenkunde. Bei Vorliegen des entsprechenden Leistungsvermögens können die DAV-Kletterscheine "Indoor Toprope" und/oder "Indoor Vorstieg" erworben werden. Die Prüfungsgebühr hierfür beträgt 10,- €.

Die Kletterausrüstung wird von der Waldorf-Schule zur Verfügung gestellt.

730.02 Klettern in der Halle - Grund- und Aufbaukurs

Mittwoch, 25.03.15 bis - für Kinder von 7-12 Jahren

Freitag, 27.03.15
13.30-17.30 Uhr Anita Braun & Team

39,60 €
max. 15 Kinder

>Freie Waldorf-Schule
Hannover-Maschsee<

➡ Inhalt/Ausrüstung wie Kurs 730.01

750.10 eJunior Basis – Mach mit am PC

- für Kinder ab 8 Jahren

Montag, 30.03.15 bis Wolfram Fabricius

Donnerstag, 02.04.15

jeweils

9.00-12.15 Uhr

62,70 €

Lgh.-Pass: 40,70 €

maximal 12 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 Wenn die Playmos/Bricks laufen lernen

Dienstag, 07.04.15 bis - Mein Film auf Youtube

Freitag, 10.04.15
jeweils Horst Polomka

9.00-12.15 Uhr
50,50 €

Lgh.-Pass: 23,00 €
maximal 12 Kinder

>vhs-Treffpunkt<



In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit den Techniken und Möglichkeiten, solche kleinen Filme zu erstellen und zu veröffentlichen: wir schreiben Drehbücher, erstellen kleine Kulissen, fotografieren, bearbeiten und uploaden die fertigen Szenen.

Bitte bringt eine Digitalkamera (Fotoapparat, Handy, ...) und Playmobil- und/oder Legofiguren mit.

Übrigens: Ein interessiertes Elternteil darf gern zum Kurs mitgebracht werden.

750.12 Kleine Forscher ganz groß - Experimente für Kinder

- für Kinder von 6 bis 9 Jahren

Dienstag, 31.03.15 Dr. Marion Klein

und

Mittwoch, 01.04.15

jeweils

10.30-12.00 Uhr

12,- €

maximal 6 Kinder

>vhs-Treffpunkt<



Die Umwelt zu erforschen ist für Kinder ein ganz natürliches Bedürfnis. Die Experimente in diesem Kurs sprechen alle Sinnesorgane an. Es wird beobachtet, gefühlt, gehört, gerochen und geschmeckt.

Die kleinen Forscher werden auf spielerische Weise an verschiedene naturwissenschaftliche Phänomene herangeführt und es werden alltägliche Gegenstände untersucht. Versuche zu Wasser und Luft, zu Farben, Geräuschen und Lebensmitteln begeistern die kleinen Forscher:

Wie verwende ich Zitronensaft als unsichtbare Tinte? Wie holen wir den Regenbogen ins Zimmer? Wo sind die Farben in der Nacht geblieben? Wie kann ich mit einem Lineal Musik erzeugen? Welche Insekten gibt es und wie sehen sie vergrößert aus?

Es gibt viel zu entdecken!

750.13 Kleine Forscher ganz groß - Experimente für Kinder

- für Kinder von 6 bis 9 Jahren

Dienstag, 07.04.15

und

Mittwoch, 08.04.15

jeweils

10.30-12.00 Uhr

12,- €

maximal 6 Kinder

>vhs-Treffpunkt<



Inhalt siehe Veranst. Nr. 750.12





Bildungspartner VHS &

Die folgenden Ferienkurse bereiten auf die Zentralen Abschlussprüfungen in Englisch und Mathematik am Ende des 10. Schuljahrs vor.

740.60 Englisch-Wiederholungskurs

Mittwoch, 25.03.15 bis - für Schüler/innen der Klassenstufe 10
Freitag, 27.03.15
8.45-12.00 Uhr
40,- € (inkl. Unterrichtsmaterial)
>vhs-Treffpunkt<

Claudia Kempf-Oldenburg

Dieser Ferienkurs bereitet auf kommunikative Weise auf die Abschlussprüfung am Ende der Klasse 10 vor, eignet sich aber auch als allgemeine Wiederholung und Festigung.

760.81 Mathematik-Wiederholungskurs

Mittwoch, 25.03.15 bis - für Schüler/innen der Klassenstufe 10
Freitag, 27.03.15
8.45-12.00 Uhr
40,- € (inkl. Unterrichtsmaterial)
>vhs-Treffpunkt<

Linda Breidenbroich

Dieser Ferienkurs bereitet auf die Abschlussprüfung am Ende der Klasse 10 vor, eignet sich aber auch als allgemeine Wiederholung und Festigung.

760.82 Mathematik-Wiederholungskurs

Mittwoch, 25.03.15 bis - für Schüler/innen der Klassenstufe 10
Freitag, 27.03.15
14.00-17.15 Uhr
40,- € (inkl. Unterrichtsmaterial)
>vhs-Treffpunkt<

Linda Breidenbroich

➡ Inhalt wie Kurs 760.81

760.85 Mathematik-Wiederholungskurs

- für die schriftliche Abiturprüfung

23.03. + 24.03.15 und *Linda Breidenbroich*
31.03.-01.04.15
15.00-18.15 Uhr
63,- € incl. Unterrichtsmaterial
>vhs-Treffpunkt<

Dieser Kurs bereitet gezielt auf die Abiturinhalte vor, die ausführlich und verständlich erklärt werden. Wir werden zusammen wichtige Aufgaben rechnen, ihr bekommt zusätzliches Lernmaterial und wertvolle Tipps. Der Schwerpunkt liegt auf grundlegendem Niveau (gN), allerdings werden die zusätzlichen Inhalte für erhöhtes Niveau (eN) an passender Stelle kurz angesprochen und bei Bedarf genauer erklärt. Wenn die Grundlagen erst einmal gut verstanden sind, bedeuten die zusätzlichen Themen für das eN nicht mehr viel zusätzlichen Aufwand.

Nach den Osterferien

750.91 10 Finger „blind“

Tastschreiben am PC für Kinder ab 9 Jahren

Wochenendseminar *Anahita Haeber*
2x freitags,
05. und 12.06.15
16.00-19.15 Uhr
2x samstags,
06. und 13.06.15
09.30-12.45 Uhr
62,70 €
Lgh.-Pass: 40,70 €
maximal 14 Kinder
>Bildungszentrum Eichenpark<

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.

Semesterauftakt:



406.00 **Slightly Piccadilly!**

Semesterauftakt Andy Reed & Christoph Gebhardt

Freitag, 06.02.15
19.00 Uhr 10,- €

>daunstärs<

This show provides a perfect mixture of music, story-telling, traditional culture and contemporary humour.

In their own special and inimitable way Andy Reed and Christoph Gebhardt present songs, tunes and anecdotes from England, Scotland and Ireland.

Enjoy the irresistible British culture, the spoken English language, typical English humour and plenty of opportunity to join in with the songs!

201.00 Goldenes Herz und eiserne Schnauze

- zum 125. Geburtstag von Kurt Tucholsky

Musikalische Lesung Lesung: Dr. Sabine Göttel
Mittwoch, 27.05.15 Musik: Roland Baumgarte (Cello)

19.00 Uhr
 10,- €

>daunstär<

Dr. jur. Kurt Tucholsky war eine schillernde Persönlichkeit mit vielen Beruf(ung)en. Unter Pseudonymen wie Peter Panter, Theobald Tiger, Ignaz Wrobel und Kaspar Hauser schrieb der engagierte Journalist und zeitweilige Mitherausgeber der "Weltbühne" unermüdlich gegen Machtmissbrauch und Militarismus an; als Satiriker, Kabarettautor, Liedtexter, Romancier und Lyriker stand er in der Tradition Heinrich Heines. Über sich selbst sagte der nach wie vor heftig umstrittene Demokrat und Pazifist ("Soldaten sind Mörder") sarkastisch, er habe Erfolg, aber keinerlei Wirkung. Letzterem kann man getrost widersprechen: Geliebt und verehrt wird er bis heute.

204.08 Giotto und die Erneuerung der Malerei

Diavortrag Maren Gläser
Montag, 23.03.15

17.15 Uhr
 8,- €

>vhs-Treffpunkt<

Als erster Künstler des Mittelalters überwand Giotto di Bondone (um 1266 bis 1337) den strengen Formenkanon der byzantinischen Kunst. Er bemühte sich als Erster darum, die Figuren im Bild in eine visuell nachvollziehbare, natürlich wirkende Räumlichkeit einzubeziehen. Er gibt seinen Figuren Körper und Individualität und entwickelt zusammenhängende Bildgeschichten.

Als er Anfang des 14. Jahrhunderts die Scrovegni-Kapelle in Padua ausmalte, hatte er sich schon als Künstler etabliert. Weitere Stationen in seinem Leben waren u. a. Assisi, Rom und Florenz. Hier wurde er zum Dombaumeister ernannt und ließ den Glockenturm errichten.

201.20 "Trösten Sie sich nicht damit, dass die Zeit im Unrecht ist." -

Das grüne Zelt (Ljudmila Ulitzkaja) und die russische Literatur

- Literaturgesprächskreis

Beginn: 13.02.15

12x freitags

10.00-11.30 Uhr

57,60 € / 34,60 €

maximal 30 TN

>vhs-Treffpunkt<

Martin Drebs

Lernen Sie über die Moderne des 20. Jahrhunderts sowohl die russische Literatur als auch deren politischen Hintergrund kennen!

Wir beschäftigen uns mit dem Roman einer der wichtigsten zeitgenössischen Schriftstellerinnen Russlands: Ljudmila Ulitzkajas "Das grüne Zelt". Ulitzkaja erzählt von drei Freunden, die in der Sowjetunion zu Dissidenten werden. In ihrem großen Gesellschaftspanorama, einem ebenso brillanten wie erschütternden "Tolstoi'schen Sittengemälde" der sowjetischen Intelligenzija, erzählt Ulitzkaja von Mut und Verrat, irregeleiteten Idealen, menschlicher Größe und Niedertracht - und immer wieder von der Liebe, die das Handeln der Menschen antreibt. Politische Hintergründe des Stalinismus werden ebenso behandelt wie die vielfältigen poetischen Quellen von Ulitzkajas Werk. Die Anschaffung des Taschenbuches wird empfohlen.

204.07 Franz Marc und die bunte Tierwelt

Diavortrag Maren Gläser
Montag, 23.02.15

17.15 Uhr
 8,- €

>vhs-Treffpunkt<

Franz Marc (1880 -1916) ist durch Tierbilder mit blauen Pferden, gelben Kühen und roten Katzen berühmt geworden. Das Gemälde "Blaues Pferd" von 1911 zeigt beispielhaft, wie die Farbe zum wichtigsten Ausdruckselement wurde. In diesem Jahr gründete er in München die Künstlervereinigung "Der Blaue Reiter" mit Hoffnung auf eine neue, moderne und anspruchsvolle Kunst. Marc zählt heute zu den bedeutendsten deutschen Expressionisten und wagte in der letzten Phase seines Schaffens sogar den Sprung ins Abstrakte.

201.22 Matthias Politycki "Jenseitsnovelle" (2009)

- Literatur im Eichenpark

Beginn: 13.02.15 Gündel Simon-Ern

7x freitags

15.00-17.30 Uhr

die weiteren Termine:

27.02., 13.03., 20.03.,

17.04., 24.04. und

08.05.15

58,80 €

maximal 18 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Die Liebe weiß sich als fraglos und als grenzenlos - erst recht im Augenblick des Todes...

Matthias Politycki erzählt in seiner "Jenseitsnovelle" die realen/virtuellen (?) Geschichte(n) eines Mannes, der mit dem plötzlichen Tod seiner Frau konfrontiert wird. Die Erinnerung an die Umstände ihres Verlöbnisses lässt augenblicklich alle Gewissheiten einer 29jährigen Ehe platzen: Was weiß er eigentlich über seine Frau, und was wusste sie alles von ihm?

Die Novelle rotiert kunstvoll um den vergeblichen Wunsch, aufrichtiger gelebt und wahrer geliebt zu haben. Die Trauer über die mangelnde Offenheit ihrer Beziehung, die sich einer erfüllten Gemeinsamkeit in den Weg stellte, korrespondiert mit seiner Vision von Auferstehung bzw. einem Weiterleben der Toten: "Fast fürchtete er sich davor, so sehr erhoffte er es."

Die unauflösbare Ambivalenz allein eines solchen Satzes lässt den Zauber anklingen, der dieses 'jenseitige' Stück Literatur einspinnt: Er verspricht Ihnen eine spannende Lektüre, ein großes Vergnügen und - eine unglaubliche Irritation.

201.24 "Fremde Erde" und "Wir haben Raketen gesammelt"

- Kurzgeschichten

Beginn: 10.02.15 Christine Zippel-Renger

14x dienstags

16.00-17.30 Uhr

70,- € zzgl. ggf. Kosten
für die Exkursion.

>vhs-Treffpunkt<

Seminarunterlagen
können im Kurs
erworben werden.

Jhumpra Lahiri ("Fremde Erde") und Karen Köhler ("Wir haben Raketen gesammelt") - zwei ungefähr gleichalte (47 und 40 Jahre) zeitgenössische Autorinnen, die unterschiedlicher nicht sein könnten. Die eine, indische Einwanderin mit multikulturellem Hintergrund und renommierte Autorin, die andere Performance Künstlerin, Bloggerin und "die Entdeckung der Saison" im Literaturzirkus 2014.

Lahiris Literatur erzählt die Sorgen und Nöte bengalesischer Einwanderer in den USA mit einer Eindringlichkeit, die einem das Herz zerreißt und uns verstört zurücklässt. Sie schreibt in einer Sprache, die sensibler und treffender nicht sein könnte: eine wunderschöne, elegante Prosa mit Figuren, die von großem Leid, Isolation und Verlust heimgesucht werden.

Die Geschichten der in Hamburg lebenden Theaterautorin Karen Köhler berichten vom ganz normalen Wahnsinn eines alltäglichen Lebens, von missglückter Liebe und verschwundenen Träumen, Cowboys und Indianern. Ihre Sprache ist hart, rotzig und in ihrer Gewalt treffend, gleichzeitig aber von voll Leichtigkeit und Souveränität.

Beide Autorinnen schreiben so, dass man ihre Protagonisten versteht, auch wenn sie aus uns gänzlich unbekannten Welten stammen. Wir fühlen und leiden mit. Wir lernen andere Welten kennen und erfahren doch, dass sie uns gar nicht so fern sind, denn auch wir können uns in ihnen wiederfinden.

Wir lesen und besprechen aus beiden Sammelbänden ausgewählte Geschichten. Darüber hinaus werden auch Lese-Wünsche der Teilnehmenden berücksichtigt.

201.60 Schreibwerkstatt Prosa

Beginn: 05.05.15 Dr. Uwe Sänger

8x dienstags

18.15 - 19.45 Uhr

40,- €

>vhs-Treffpunkt<

Seminarunterlagen
können im Kurs erwor-
ben werden.

Schreiben ist eine köstliche Sache; nicht mehr länger man selbst zu sein, sich aber in einem Universum zu bewegen, das man selbst erschaffen hat. (Charles Flaubert)

Dass das Ich ein Vielfaches ist, beweist uns die Literatur: Ein anderer sein, mit verschiedenen Leben spielen, in Rollen agieren ist ein Vorzug des Schreibens. Schreiben schafft eine andere Welt oder auch andere Welten, Geschichten lassen aber auch die uns bekannte in einem neuem Licht erscheinen. Es ist aber auch ein Medium der Selbsterkundung und Selbstbefragung, etwa wenn es darum geht, sich der eigenen Lebensgeschichte zu vergewissern, die Erinnerung heraufzurufen und zu verzeichnen. Mit dem Schreiben verbindet sich eine Schulung der Wahrnehmung des Ich und der Welt, ein Training des genauen Beobachtens und Beschreibens. Vor allem geht es aber darum eine eigene Sprache zu finden, sie zu formen und weiterzuentwickeln und prägnante Bilder entstehen zu lassen.

Themen der Schreibwerkstatt - als Arbeit am Text - sind u.a. Themenfindung und -entfaltung, Figurenentwicklung, Verfahren und Formen des Erzählens, Erzählstrukturen, Genres, Dialog, Erzählanfänge und die Kurzgeschichte. Theorie und Schreibpraxis bleiben dabei eng verschränkt; als Vermittlung theoretischer Kenntnisse, Diskussion von Beispieltexten und das eigene Schreiben. Die Schreibwerkstatt ist somit Spielfeld und Entwicklungsraum, in der die Texte der Teilnehmenden vorgestellt und diskutiert werden. Über die in dem Kurs behandelten Themen hinaus können auch bereits entstandene Texte oder Textentwürfe eingebracht werden.



207.12 Love you, Goethe

- Faust-Vertonungen

Wochenendseminar Dr. Sabine Sonntag

Freitag, 17.04.15

18.15-21.45 Uhr

Samstag, 18.04.15

10.00-18.00 Uhr

32,50 €

maximal 20 TN

>vhs-Treffpunkt<

Faust, Gretchen und besonders Mephisto sind beliebte und vielfach vertonte Figuren in Oper, Sinfonie und Lied. Sie erarbeiten gemeinsam Ähnlichkeiten und Unterschiede in solchen Vertonungen. Es werden die Opern von Charles Gounod und Arrigo Boito besprochen, Oratorien von Robert Schumann und Hector Berlioz, Liszts Faust-Sinfonie und Wagners Faust-Ouvertüre und zahlreiche Lieder von Schubert bis Mussorgsky. Besonders interessant dabei ist, auf welche unterschiedlichen Weisen der gleiche Goethe-Text von verschiedenen Komponisten in Musik umgesetzt wird.



207.13 "So dass ich trunken ward vom süßen Klang"

- Dante in der Musik

Freitag, 29.05.15 Dr. Sabine Sonntag

18.15-21.45 Uhr
18,40 €

>vhs-Treffpunkt<

Dante und die Musik? Dass abgesehen von Puccinis "Gianni Schicchi" hunderte von musikalischen Werken von Dante inspiriert wurden, ist wenig bekannt. Sabine Sonntag spricht zum 750. Dante-Geburtstag, den wir 2015 begehen, über Werke, in denen Originaltexte von Dante vertont wurden oder deren Geschichte auf die "Göttliche Komödie" zurückgehen. Liszt und Tschaikowsky sind hier zu nennen und vor allem Dutzende von Paolo-und-Francesca-Opern. Sabine Sonntag präsentiert Ausschnitte aus Opern von Donizetti, Rossini, Monteverdi und Zandonai und zeigt, wie auch ein Dante-Text ganz "ohne Worte" Eingang in die Dante-Sinfonie von Liszt findet.

200.00 Klavierkonzert mit Albert Mamriev:

Konzert
Mittwoch, 18.02.15
19.30 Uhr
10,- €

>Ratssaal<

Zum 100. Todestag von Alexander Skrjabin

Der Pianist und Komponist Alexander Skrjabin (1872-1915) schuf mehrere beeindruckende Werke für Klavier, von denen an diesem Abend Etüden und Präludien erklingen.

Skrjabin war Farb-Synästhet, dem Töne mit spezifischen Farbwahrnehmungen verknüpft waren. In seinen Kompositionen und Aufführungen begeisterte sich Skrjabin für die Idee eines Zusammenwirkens aller Sinne und Künste. Er entwickelte später ein Farbenklavier, das beim Spielen den Konzertsaal in verschiedene Farben tauchen sollte.



Als "Großen Romantischen Geist" bezeichnete der "Daily Telegraph" London und als "Reine Virtuosität" nannte der "Nordbayrische Kurier" das Klavierspiel von Albert Mamriev. Albert Mamriev wurde in Dagestan geboren und studierte zuerst bei seinem Vater, Jankel Mamriev, später bei Alexander Bakulov und Sergei Dorensky in Moskau und bei Arie Vardi in Tel Aviv und Hannover. Seit der 1974 geborene Albert Mamriev den 1. Preis beim "Delia Steinberg International Piano Competition" in Madrid gewann, hat er sich international als einer der vielseitigsten Pianisten seiner Generation etabliert.

Der Gewinner vieler internationaler Klavierwettbewerbe konzertierte weltweit bei zahlreichen renommierten Festivals. Er gibt regelmäßig Meisterkurse in China, Deutschland, Island, Israel, Italien, Spanien, der Ukraine und den USA. Auch im Hörfunk und im Fernsehen ist Albert Mamriev präsent. Mitschnitte seiner Konzerte entstanden in ganz Europa, den USA, Australien und Asien.

INTERNATIONALE ZEITGENÖSSISCHE KUNST UND EINE BREITE ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

Der Kunstverein Langenhagen wurde 1981 von kunstinteressierten Bürgerinnen und Bürgern gegründet und hat in den vergangenen Jahren mehr als 180 Ausstellungen mit internationalen, zeitgenössischen Künstlerinnen und Künstlern realisiert. Ziel ist es, zeitgenössische Kunst, die gesellschaftliche Entwicklungen der Gegenwart und neueste Tendenzen des internationalen Kunstschaffens widerspiegelt, in Langenhagen zu präsentieren. Mit umfangreichen Begleitprogrammen werden die hochkarätigen zeitgenössischen Positionen einer breiten Öffentlichkeit zugänglich gemacht. Darüber hinaus unterstützt der Kunstverein Langenhagen Künstlerinnen und Künstler tatkräftig, indem er die Entwicklung und Produktion neuer Arbeiten fördert und Kataloge und Künstlerbücher zu vielen Ausstellungen publiziert. Die umfangreichen kostenlosen Kreativ-Workshops und Führungen finden großes Interesse bei Bürgerinnen und Bürgern, Schulen und freien Gruppen. Während regelmäßige "Spaziergänge zur Kunst in Langenhagen" das Interesse und Engagement für die lokale Kunst pflegen, dienen die Mitgliederreisen zu wichtigen Ausstellungen in der Bundesrepublik dem Blick "über den Tellerrand" hinaus. Die bundesweite Anerkennung dieser Arbeit wird u.a. mit den Nominierungen zum ADKV Preis für deutsche Kunstvereine in den Jahren 2006, 2010, 2012 und 2013 deutlich.

UNTERSTÜTZEN SIE UNSERE ARBEIT, WERDEN SIE MITGLIED!

Der Jahresbeitrag von 30 Euro pro Jahr (reduzierte Beiträge für Rentner/innen, Künstler/innen und Auszubildende 15 Euro) hat viele Vorteile: Sie werden persönlich zu allen Ausstellungen und Workshops eingeladen, können Publikationen günstiger erwerben und haben freien Eintritt zu mehr als 270 Kunstvereinen in Deutschland (u.a. kestnergesellschaft und Kunstverein Hannover).

AUSSTELLUNGSPROGRAMM BIS FEBRUAR 2015

TOBIAS DOSTAL LED The Sunshine bis 01.03. 2015



Magie der Kinematographie

Tobias Dostal (*1982) verzaubert mit der Magie der Kinematographie. Um sein Publikum in ein (Kopf)Kino besonderer Art zu entführen, nutzt er zuweilen anachronistisch anmutende filmische Apparaturen, die er selbst baut oder manipuliert. Mit einfachen Trickfilmen, gezeichneten Animationen und durch die Licht-Wirkung der Projektoren und Filmstreifen gelingt es ihm, eine spezielle Kinoatmosphäre zu entfalten, die den Flirt mit der Nostalgie wagt. Tobias Dostal erhielt 2013 das renommierten New York-Stipendium des Landes Niedersachsen und der Niedersächsischen Sparkassenstiftung. Zur Ausstellung erscheint ein Katalog.

DELIA JÜRGENS

Mitte März 2015

Wie verändern die neuen Medien unsere Wahrnehmung von Räumen? Delia Jürgens (*1986) beeindruckte bei der Meisterschülerausstellung 2014 an der Hochschule für bildende Künste Braunschweig durch die Kombination von räumlichen, malerischen Mitteln und ihre virtuellen Umgang mit virtuellen Räumen. Ihre erste Einzelausstellung findet während der Cebit statt und lädt ein, virtuelles Neuland zu betreten.

ANNETTE WEISSER

Mitte Mai 2015

Die Zukunft ist auch noch nicht bewältigt - German Angst?

Annette Weiser (*1967) lebt in Berlin und lehrt seit 2006 als Professorin am Pasadena Center for the Arts in Los Angeles, USA. Durch die Konfrontation mit der US-amerikanischen Kultur begann sie sich mit der eigenen kulturellen und politischen Sozialisation in den 1970er und 80er Jahren in Westdeutschland auseinanderzusetzen. Es entstand so eine subjektive, künstlerische Reflexion der Ära des Kalten Krieges und der "Vorwendezeit". In Kooperation mit dem Kunstverein Heidelberg erscheint ein Katalog zur Ausstellung.

Regelmäßige Veranstaltungen:

Sonntags im Kunstverein: Jeden Sonntag kostenlose (Ein) Führungen um 15:30 Uhr.

Kreativ-Workshops und Führungen für Gruppen ab 5 Personen:

Zu allen Ausstellungen entwickeln wir Führungen und Kreativ-Workshops für interessierte Bürgerinnen und Bürger aller Altersgruppen, sowie Kindergärten, Schulen und freie Bildungsträger.

Buchen Sie Termine nach Ihren Wünschen:

Tel. 0511 778929 oder mail@kunstverein-langenhausen.de

Detaillierte Informationen finden Sie auf der Webseite www.kunstverein-langenhausen.de,

Öffnungszeiten während der Ausstellungen: Mi - So: 14 -17 Uhr und nach Vereinbarung.

ANSPRECHPARTNERIN:

Ursula Schöndeling,
künstlerische Leiterin und Geschäftsführerin

205.10 Porträtzeichnen leicht gemacht

- für Ungeübte und Fortgeschrittene

Beginn: 10.02.15 Sabine Spieker

9x dienstags

18.15-20.45 Uhr
67,50 €
maximal 7 TN

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

>vhs-Treffpunkt<

Modellgeld in Höhe von 23,- € wird von der Kursleiterin erhoben.

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 A3, weicher Bleistift

205.09 Mit dem Zeichenstift auf Entdeckertour

- für Ungeübte und Fortgeschrittene

Tagesseminar Sabine Spieker

Samstag, 21.02.15

10.00-16.00 Uhr
15,- €
maximal 7 TN

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

>vhs-Treffpunkt<

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

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

205.11 Acrylmalerei - Punkt, Linie zu Fläche

- für Ungeübte und Fortgeschrittene

Beginn: 04.03.15 Claudia Schmidt

9x mittwochs

18.15-21.30 Uhr
86,40 €/51,80 €
maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

Kandinsky hat sich im Laufe seines Lebenswerkes immer mehr in die Abstraktion begeben. Was waren seine Gedanken? Was waren seine Absichten? In seinem Werk "Punkt, Linie zu Fläche" entwickelte er einen philosophischen Ansatz in der gestalterischen Frage des Phänomens einer entstehenden Fläche.

In dem Kurs wagen wir den Versuch, uns von Kandinskys Werken und ihren metaphysischen Inhalten inspirieren zu lassen. Dabei geht es weniger um die Entscheidung zwischen abstrakt und figürlich als um das Experiment, so intuitiv wie möglich in die eigene Bildidee zu kommen. Den Teilnehmenden werden sowohl Werke als auch Texte Kandinskys vorgeführt. Aus dem Gesehenen und Gehörten werden eigene Übungen mit eigenen Motiven von Linie und Fläche entstehen.

Dieser Kurs führt am Ende zu einer eigenen, kleinen Ausstellung mit entstandenen Werken der letzten Jahre. Dabei geht es nicht um "perfekte Ergebnisse", sondern um "Bilder auf dem Weg", um "Meilensteine auf einer Wanderung", um das Zeigen eines Augenblicks, sowohl von Ungeübten als auch von Fortgeschrittenen.

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

205.18 Aquarellmalerei*Beginn: 17.02.15 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. 200 g), Radiergummi, Künstler-Aquarellfarben (nicht für die Schule), 3 Pinsel (Nr./Gr. 8, 16, 18-20)

205.22 Blumen - Aquarell und Mischtechnik

- für Ungeübte und Fortgeschrittene

*Tagesseminar Urte Skalden-Vaupel**Samstag, 18.04.15**10.00-16.00 Uhr**17,50 €**maximal 12 TN**>vhs-Treffpunkt<*

Von der edlen Rose bis zum bunten Sommerstrauß - Blumen, Blüten und Blätter gehören zu den klassischen Motiven der Aquarellmalerei und erfreuen sich großer Beliebtheit.

Wo es grünt und blüht, bietet die Natur schier unerschöpfliche Anregungen für eine kreative Umsetzung von Feld- und Wiesenblumen oder gar exotischen Gewächsen in das Aquarell. Die verschiedenen Blumenarten stellen dabei unterschiedliche Anforderungen an die Gestaltung. Es wird mit Aquarell und Mischtechniken gearbeitet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Aquarellblock und -pinsel, Aquarellfarben, Kreiden

205.27 Airbrush-Design*Wochenendseminar Jutta Endres**Freitag, 13.03.15**18.15-21.30 Uhr**Samstag, 14.03.15**10.00-17.00 Uhr**32,60 €**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 leicht nachvollziehbaren Schritten die Handhabung der Airbrush-Pistole, des Kompressors und des Standard-Werkzeugs, das man zum Airbrushen braucht. Es folgt eine Schritt-für-Schritt-Anleitung bis zum einfachen Airbrush-Bild, das in Freihandtechnik auf Karton erstellt wird.

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

Kosten für Malmittel in Höhe von 10,- € werden von der Kursleiterin erhoben.

205.28 Airbrush-Design*Wochenendseminar Jutta Endres**Freitag, 05.06.15**18.15-21.30 Uhr**Samstag, 06.06.15**10.00-17.00 Uhr**32,60 €**maximal 7 TN**>vhs-Treffpunkt<*

➡ Inhalt s. Verant.-Nr. 205.27

205.29 Airbrush-Design*Beginn: 12.03.15 Jutta Endres**8x donnerstags**18.15-21.30 Uhr**87,- €**>vhs-Treffpunkt<*

➡ Inhalt s. Verant.-Nr. 205.27

Die Materialkosten werden am ersten Kursabend besprochen.

205.30 Moderne Porzellanmalerei

Wochenendseminar Jutta Endres

Freitag, 06.03.15

18.15-21.30 Uhr

Samstag, 07.03.15

10.30-18.00 Uhr

Sonntag, 08.03.15

10.30-16.15 Uhr

49,- €

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, Ausprengtechnik, 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 Kennenlernen 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.



212.41 Ikebana

- Japanische Blumenkunst für weit Fortgeschrittene

Beginn: 03.03.15

6x dienstags

die weiteren Termine:

10.03., 21.04., 28.04.,

02.06. und 09.06.14

19.00-21.15 Uhr

45,- €

maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

Heidrun Schmidt-Plachta

Das moderne Shoka Sanshu-ike steht im Mittelpunkt dieses Kurses. Es wird mit drei verschiedenen Pflanzen aufgebaut. Jede dieser Pflanzen hat ihre eigene Ausstrahlung, und wenn sie kombiniert werden, trägt jede dazu bei, die Eigenschaften der anderen ans Licht zu bringen. Das Ergebnis ist Shoka mit seiner besonderen Schönheit und Eigenart.

Bitte mitbringen: Zweige, Blumen, interessante Blätter, Ikebanagefäß, Kenzan, Blumenschere, Schreibzeug, Staubtuch.

212.42 Ikebana

- Japanische Blumenkunst für sehr weit Fortgeschrittene

Dienstag, 24.02.15

19.00-21.15 Uhr

Wochenendseminar

Freitag 26.06.15

19.00-21.15 Uhr

Samstag, 27.06.15

09.00-13.30 Uhr

27,50 €

maximal 7 TN

>vhs-Treffpunkt<

Heidrun Schmidt-Plachta

Wir lernen Rikka, eine traditionelle Ikebana-Form. Dafür sind besonders umfangreiche Vorkenntnisse erforderlich.

Eine Liste für die Materialien geht den Teilnehmenden vor Kursbeginn zu.

206.44 Freies Gestalten mit Ton

Beginn: 12.02.15 Ingrid Schmuldach

10x donnerstags
9.30-11.45 Uhr
72,- €/43,20 €
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 den kreativen Tünn keine Grenzen gesetzt.

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

Werkzeug wird gestellt. Materialkosten werden von der Kursleiterin erhoben.

206.45 Plastisches Gestalten mit Ton: Offene Werkstatt

Beginn: 17.02.15 Helga Niederlein

10x dienstags
10.00-12.15 Uhr
72,- €/43,20 €
maximal 11 TN

>vhs-Treffpunkt<

Ton ist ein faszinierender, den Elementen auf besondere Weise verhafterter 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. Die Teilnehmenden arbeiten nach ihren eigenen Vorstellungen und erhalten dabei fachkundige Unterstützung.

Werkzeug wird gestellt. Materialkosten werden von der Kursleiterin erhoben.

213.21 Klöppeln

- für Ungeübte und Fortgeschrittene

Beginn: 11.02.15 Beate Grefe

10x mittwochs
17.30-20.00 Uhr
72,- €/43,20 €
maximal 14 TN

>vhs-Treffpunkt<

Das Klöppeln besteht genau genommen nur aus zwei Handbewegungen: Dem 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. Ein/e Klöppler/in benötigt Geduld und Interesse, dieses alte Kunsthandwerk zu erlernen.

213.10 Schneidern

- für ungeübte und fortgeschrittene Frauen

Beginn: 09.02.15 Rita Lichterfeld

8x montags
17.45-21.00 Uhr
76,80 €/46,10 €
maximal 8 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: 11.02.15 Rita Lichterfeld

8x mittwochs
17.45-21.00 Uhr
76,80 €/46,10 €
maximal 8 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

➡ Inhalt s. Verant. Nr. 213.10

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

110.12 Gärten in der Normandie

Beamer-Vortrag Ellen Bielert
Dienstag, 17.03.15
18.15-20.45 Uhr
8,- €
>vhs-Treffpunkt<
 Im rauen Klima der Normandie gedeihen wunderschöne Gärten, die den englischen Gärten recht ähnlich sind. Blühende Staudenbeete und immer wieder Rosen laden zum Verweilen in den Haus- oder Landhausgärten ein. Lassen Sie sich von den üppig blühenden Paradiesen in Jardin Plume, Le Bois des Moutiers, Jardin Angélique oder dem Garten von Monet in Giverny bezaubern. Ob modern oder historisch, sie sind alle einen Besuch wert!

111.10 Geheimnisvolles Hannover

Stadtrundgang Klaus-Peter Fuhrmann
Mittwoch, 18.03.15
18.30-20.00 Uhr
8,- €
Treffpunkt:
Turmportal der
Christuskirche,
Endpunkt:
Altes Rathaus
 In der Abenddämmerung empfängt Asmus Smeth - Henker, Abdecker und Heilkundiger - seltsame Fremdlinge vor den Toren der Stadt, um sie mit dem alltäglichen Leben nach der Reformation vertraut zu machen. Dabei erweisen sich nicht nur neue Gesetze und harte Strafen als Hürde, sondern auch Seuchen, Katastrophen, Intrigen und Kriminelle. Fachkundig führt "Meister Asmus" durch enge Gassen und über düstere Schauplätze in die hannoversche Altstadt.

111.11 Historisches Hannover

Stadtrundgang Klaus-Peter Fuhrmann
Freitag, 17.04.15
18.00-20.15 Uhr
8,- €
Treffpunkt:
Vor dem
Universitätshochhaus
Königsworther Platz,
Endpunkt:
Ballhofplatz
 Die Höhepunkte vom "roten" und "blauen" Faden lassen die verschiedenen Epochen der Stadtgeschichte lebendig werden. Von den Anfängen als Marktsiedlung zur selbstbewussten Hansestadt, später Residenzstadt des Kurfürsten und sogar Königsstadt - überall lassen sich noch Spuren der jeweiligen Epoche entdecken und einordnen. Manche Überraschung wartet an Wegen, die sonst vielleicht niemand kennt.

111.12 Östliches Hannover

Stadtrundgang Klaus-Peter Fuhrmann
Freitag, 08.05.15
18.30-20.00 Uhr
8,- €
Treffpunkt:
Vor der
Apostelkirche,
Celler Straße,
Endpunkt:
Markuskirche,
Lister Platz
 Ein mysteriöses Wirtshaus, Angst vor der Pest, ein verschwundener Hafen und ein mutiger General, der sich mit dem Kaiser anlegt: Die Oststadt hat eine lange Geschichte und mehr zu erzählen, als mancher auf den ersten Blick vermutet. Dazu bieten Kirchen, Denkmäler und Villen etliche Fotomotive.

111.13 Bezauberndes Hannover

Stadtrundgang Klaus-Peter Fuhrmann
Freitag, 19.06.15
18.00-20.15 Uhr
8,- €
Treffpunkt:
Georgengarten
an der Haltestelle
Schneiderberg,
Endpunkt:
Limmer, Haltestelle
Brunnenstraße
 Eine sagenhafte Burg, eine ungewöhnliche Kirche, Kurort des Zaren, faszinierende Wasserspiele und viele alte Häuser - Limmer hat viel zu bieten. Auf einem Stadtpaziergang durch den Georgengarten und entlang der Leine geht es nach Limmer - eine der schönsten Routen in Hannover. Dazu gibt es aktuelle Informationen zum Projekt "Wasserstadt".

111.14 Mystisches Hannover

Stadtrundgang Klaus-Peter Fuhrmann
Freitag, 10.07.15
18.30-20.00 Uhr
8,- €
Treffpunkt/Endpunkt:
Parkplatz
Garbsener Landstraße
Ecke Auf der Horst
 Freimaurer, ein alter Fluch, ein tragischer Unglücksfall, ein wundertätiges Marienbild und natürlich die Leine, die gerade hier so viel erzählen könnte und sich mit Steiluferrn und starken Strömungen präsentiert. Marienwerder - ein grünes Paradies in der Großstadt - bietet den totalen Kontrast zum pulsierenden Leben der Innenstadt.

200.60 **Brüssel - Entscheidungszentrum Europas**

- in Kooperation mit der VHS Hannover

4-tägige Studienreise mit dem Bus ab Hannover und Langenhagen vom 23. bis 26.03.15
Reisepreis im DZ: 492,- €

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

Reiseleitung: Renate Kaiser

Brüssel, die Hauptstadt des Königreiches Belgien, liegt im Herzen der Europäischen Union. Neben dem Europäischen Rat und der Kommission ist Brüssel auch der zweite Sitz des Europäischen Parlaments und anderer EU-Organisationen.

Sie besuchen den Plenarsaal, wo die gemeinsamen Gesetze der EU beschlossen werden: Hier sind 500 Millionen Europäer vertreten und 24 Amtssprachen! Im multimedialen Besucherzentrum "Parlamentarium" erleben Sie, welche Einflüsse die EU auf unser tägliches Leben hat. Bei einem Informationsbesuch in der Niedersächsischen Landesvertretung können Sie neu gewählte Abgeordnete über die Schwerpunkte ihrer Arbeit befragen. Ihr Besichtigungsprogramm umfasst jedoch auch einen geführten Stadtrundgang, eine Stadtrundfahrt, einen Museumsbesuch und - im Geburtsland der Pralinen - den Besuch eines Chocolatiers, der ungewöhnliche Schokoladen kreiert ...

200.63 **Andalusien**

- eine Reise zwischen Morgen- und Abendland

Flug-Studienreise vom 27.04. bis 03.05.15
Reisepreis im DZ: 1.452,- €

Reiseleitung: Renate Kaiser

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

Ganz im Süden Spaniens schufen die Araber einst ein Zentrum ihrer Kultur. Hier verschmelzen Orient und Okzident in den maurischen Städten Granada (wo die Kalifen ihr Traumschloss - die Alhambra - erbauten), in Cordoba (mit der Moschee der 850 Säulen) und in Sevilla (mit dem Alcázar, der gotischen Kathedrale und dem malerischen Viertel Santa Cruz). Strahlend weiße Dörfer inmitten einer kargen Landschaft werden Sie begeistern - aber auch die langen weißen Strände hinterlassen einen bleibenden Eindruck. Im Ursprungsland des Flamencos erleben Sie außerdem die andalusische Lebensart in ihrer einzigartigen, temperamentvollen Ausdrucksform.





200.64 Gartenparadies Kent und Metropole London

6-tägige
VHS-Studienreise mit
dem Bus

vom 03. bis
08.06.2015

Reisepreis im DZ:
893,- €

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

Reiseleitung: Renate Kaiser

Willkommen im "Garten Englands"!

Eine liebeliche Landschaft mit Obstplantagen, Hopfenfeldern, romantischen Bilderbuchdörfern, prachtvollen Gärten und Herrenhäusern, aber auch mit einer eindrucksvollen Küste, erwartet Sie. Als Gegenpol erleben Sie dann die quirlige Metropole London in all ihren Facetten. Idealer Ausgangspunkt für Ihre Ausflüge ist das HOTEL MERCURE MAIDSTONE GREAT DANES.

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

200.70 Die kleine Meerjungfrau

Ballettfahrt und
Tagesexkursion nach
Hamburg
am Freitag, 13.03.15
Preis: 125,- €

Reiseleitung vor Ort: Reiner Kollin

Das traumhafte Ballett "Die kleine Meerjungfrau" nach H. C. Andersen choreographierte John Neumeier als ein Geschenk an Königin Margarethe II. von Dänemark, anlässlich der Eröffnungswoche der Neuen Oper Kopenhagen im Jahr 2005.

"Die kleine Meerjungfrau" gehört zu den herausragenden Werken des Choreografen. Berührend und intensiv, für Kinder ein Märchen und für Erwachsene ein getanztes Nachdenken über das Leben - diese kleine Meerjungfrau hätte auch Andersen sofort adoptiert.

Vor der Aufführung in der Staatsoper erleben Sie eine bildreiche Einführung zu Neumeiers bahnbrechendem Werk. Passend zum Ballett soll es in Hamburg maritim zugehen: Wir beleuchten das Thema Welthafen Hamburg, Hafencity und Elbphilharmonie und speisen anschließend hanseatisch im "Bellevue" an der Außenalster. So kann das Wochenende mit Kultur und Genuss beginnen.

Der Teilnahmepreis beinhaltet die Fahrt im komfortablen Reisebus, 1 Karte für die Staatsoper, Buffet im "Bellevue" an der Außenalster, eine Einführung zum Ballett, eine Tour "Hafen Hamburg - Hafencity und Elbphilharmonie.

200.71 Auf den Spuren von Frédéric Chopin in Polen

Vorankündigung
7-tägige VHS-Studien-
reise mit Bahn und Bus
im August 2015

Reiseleitung: Ursula Vöckler

Interessierte können
sich unverbindlich vor-
merken lassen.

Die Reise führt zu den Orten, die mit dem Leben und Wirken Chopins verbunden sind: Posen/Gnesen - Thorn - Zelazowa Wola - Szafarnia- Warschau. Der Besuch eines Chopin-Konzerts ist vorgesehen.

200.20 Segeln und Motorbootfahren auf See

- Sportbootführerschein See - Theorie

Beginn: 10.02.15 Thomas Friße

7x dienstags
und

2x freitags

13.02., 06.03.15,

18.30-21.45 Uhr

126,- €

maximal 15 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

zzgl. ca. 80,- €

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 Kursus bietet sowohl die seemännischen als auch die rechtlichen theoretischen Grundlagen hierzu.

Folgende Inhalte werden behandelt:

- Navigation im Küstenbereich

- Wetterkunde

- Gesetzeskunde

- "Seemannschaft": praktischer Umgang mit dem Boot, Bootsmanöver usw.

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 Segeln und Motorbootfahren Binnen

- Sportbootführerschein Binnen - Theorie

Beginn: 09.02.15 Thomas Friße

7x montags
und

Mittwoch, 11.03.15

18.30-21.45 Uhr

112,- €

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 Kursus gibt Ihnen die Möglichkeit dazu!

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

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

200.22 Chartern - aber richtig!

Beginn: 11.02.15 Thomas Friße

4x mittwochs

18.30-21.45 Uhr

56,- €

maximal 15 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Sportbootführerschein-See absolviert, SKS-Prüfung bestanden - nun soll für den Urlaub eine Segelyacht gechartert werden. Wer aber bisher wenig Segelerfahrung auf See hat oder zum ersten Mal als Schiffsführer/in unterwegs sein möchte, sieht sich vor eine Reihe von Fragen gestellt: Welches Segelrevier ist für mich das richtige? Wer fährt als Crew mit? Reicht meine Erfahrung? Welche Segelyacht wähle ich aus? Sinnvolle Versicherungen, Teilnehmervereinbarungen, die Bootsübernahme und -rückgabe, Checklisten und vieles mehr soll in diesem Kurs besprochen werden. Und es gibt reichlich Gelegenheit zu fragen, was Sie schon immer wissen wollten!

Voraussetzung ist der Sportbootführerschein-See.



200.23 Segeln und Motorbootfahren auf See

- Sportküstenschifferschein (SKS) Theorie

Beginn: 12.02.15 Thomas Friße

6x **donnerstags**
sowie

Freitag 20.02.15

und

Mittwoch 18.03.15

18.30-21.45 Uhr

112,- €

maximal 16 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

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.

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

Die wichtigsten Inhalte des Lehrstoffes zum Sportbootführerschein Binnen werden vorausgesetzt.

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

zzgl. ca. 95,- € für Lehrbuch, Übungskarten, Begleitheft etc.

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





200.24 Der Quartierstreff Wiesenau fotografiert

3x dienstags, Holger Borkenhagen
14.04., 21.04. und
28.04.15 - in Kooperation mit der KSG Hannover

16.30-19.00 Uhr Wer kann schon die manuellen Funktionen
37,- € seiner Kamera bewusst einsetzen?
maximal 12 TN

>Quartierstreff
Wiesenau<



Blende, Zeit und Isowert? Schärfentiefe oder bewusste Unschärfe? Wie hängen diese Werte zusammen und wie kann ich diese mit MEINER Kamera einsetzen? Wo sind die Grenzen MEINER Kamera? Wir wollen Blende Zeit und Isowert und Ihre Abhängigkeit voneinander kennenlernen. Aber auch der Blick fürs Motiv und spielerische Gestaltungsmöglichkeiten sollen nicht zu kurz kommen. Egal mit welcher Kamera sie unterwegs sind, - wir wollen das Beste aus ihr herausholen. Und hierfür bietet die Umgebung um den Quartierstreff viele schöne Motive. Am letzten Abend wollen wir die in Wiesenau gemachten Bilder gemeinsam anschauen und besprechen.

Sie benötigen keine professionelle Kamera um gute Fotos zu machen. Auch kein teures Bildbearbeitungsprogramm. Wir wollen unsere Fotos fertig haben, bevor wir auf den Auslöser drücken.

Bitte mitbringen: IHRE Kamera, ausreichender Speicherplatz, geladener Akku und evtl. das Ladegerät, Wetterfeste Kleidung, wenn möglich die Bedienungsanleitung



Weitere Fotokurse finden Sie ab Seite 120



200.25 Abends in der Großstadt

2x donnerstags, Holger Borkenhagen

12.03.15 und
19.03.15

17.00-19.30 Uhr
25,- €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Treffpunkt
zweiter Termin:
Hauptbahnhof
Hannover

In diesem Workshop wollen wir uns mit dem Thema Fotografieren in der Dämmerung bzw. im Freien mit dem vorhandenen Licht bzw. Kunstlicht auseinander setzen. Warum wird die abendliche Stimmung oft nicht so wiedergegeben, wie wir sie empfunden haben. Kann ich nachbessern und wenn, wie?

Wie kann ich das geringe Licht für tolle Effekte nutzen und welche Möglichkeiten bieten sich dem Fotografen, die er am Tage nicht umsetzen kann? Leuchtreklame und Spiegelungen. Wir wollen u.a. mit langen Belichtungszeiten Lichtstreifen von fahrenden Autos erzeugen, und mit etwas Glück lassen wir sogar Fußgänger "verschwinden".

Es ist keine hochwertige Fotoausrüstung erforderlich. Wir versuchen das Mögliche aus den vorhandenen Kameras herauszuholen. Dabei wollen wir auch die Grenzen der jeweiligen Kameras erfahren. Neben der Bildgestaltung werden wir mit der Blende, der Belichtungszeit und der ISO-Zahl arbeiten.

Bitte mitbringen: Digitalkamera mit Bedienungsanleitung und zweiten Akku sowie ausreichend Platz auf der Speicherkarte und ein Stativ.



© reporter ba - Stadtteilreporter Eppendorf

200.26 Mobilität mit Sicherheit

2x freitags Katrin Simokat-Weber, Werner Aufermann

05.06.15 und

12.06.15

18.15 - 20.45 Uhr

27,- €

maximal 14 TN

>vhs-Treffpunkt<

- in Kooperation mit der Fahrschule Aufermann

Jedes Jahr gibt es neue Verkehrsregeln und Richtlinien. Wissen Sie eigentlich, welche Fahrzeuge Sie mit Ihrem "alten Grauen" nach neuem Recht fahren dürfen? Kennen Sie das neue Punkterecht oder die Grünpfeilregelung?

Dieser Theoriekurs für langjährige Autofahrer und Wiedereinsteiger vermittelt Ihnen die nötigen Kenntnisse über die Neuerungen im Straßenverkehr. Wir sprechen unter anderem über das richtige Verhalten an Bushaltestellen, vor und in Kreisverkehren und in Tunneln. Auch altersbedingte Fahreinschränkungen und Hilfen wie Fahrerassistenzsysteme sind unser Thema.

**Mobilität ein Leben lang,
aber mit Sicherheit!**

200.27 Einparken leicht gemacht - ein Praxistag mit Anhänger

Samstag, 20.06.15 Katrin Simokat-Weber, Werner Aufermann

09.00 - 16.30 Uhr

36,- €

maximal 14 TN

>vhs-Treffpunkt<

Dieser Kurs soll Ihnen helfen, Anhänger zu fahren und gekonnt zu rangieren.

Wenn Kinder mit ihren Fahrzeugen spielen, ist es so einfach: Der Anhänger will nicht so wie der kleine Fahrer? Kein Problem, wird er eben einfach zur Seite getragen oder abgehängt und umgedreht.



Bei unseren "echten" Gespannen ist das nicht immer so einfach. Wer kann schon einen Anhänger mal eben so um die Ecke tragen? Wenn auch Sie Ihre Kenntnisse im Gespannfahren auffrischen möchten oder es Ihnen darum geht, erste Erfahrungen zu sammeln, sind Sie bei uns genau richtig.

Im Anhängerkurs geht es neben der Praxis auch um einen Ausflug ins Fahrerlaubnisrecht: Welches Gespann darf mit welcher Fahrerlaubnis gefahren?





200.28 Arbeitssicherheit im Wald

Erwerb des "Motorsägenführerscheins" (Mindestalter 18 Jahre)

Freitag, 25.09.15 Axel Hartge, Forstoberinspektor

13.00-18.00 Uhr

Samstag, 26.09.15

08.00-14.00 Uhr

129,- €

maximal 14 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

Mit den deutlich gestiegenen Öl- und Gaspreisen hält die Nachfrage nach Brennholz unvermindert stark an. Immer mehr Menschen greifen selbst zur Motorsäge, um im Wald Holz zu gewinnen. Doch Motorsägearbeiten sind generell mit einem hohen Gefahrenpotenzial verbunden. Dies gilt besonders für Personen, die, um Brennholz für den eigenen Bedarf herzustellen, nur gelegentlich mit der Motorsäge umgehen und daher wenig Übung haben. Die Unfälle in diesem Personenkreis haben in den letzten Jahren stark zugenommen. Auch im Privatwald setzt sich die Erkenntnis durch, dass ausschließlich Brennholzaufarbeiter in den Wald gelassen werden, die eine Motorsägenberechtigung vorweisen können.

In diesem Kurs werden die Grundbegriffe der Arbeit mit der Motorsäge vermittelt. Unter Leitung von Forstoberinspektor Axel Hartge finden nach einer Theorievermittlung praktische Vorführungen und Übungen im Wald statt.



Bitte mitbringen: Schutzkleidung (u.a. Sicherheitshelm, Schnitzschutzhose) und Werkzeug soweit vorhanden. Motorsäge und Werkzeug können auch gestellt werden.

- in Kooperation mit der Landwirtschaftskammer Niedersachsen

307.25 Unser Essen: Gut, sauber, fair

Slow Food Dinner

Freitag, 05.06.15

19.00 Uhr

9,- €

maximal 20 TN

>Hotel Jägerhof<
Walsroder Straße 251

Die Kosten für ein
3-Gänge-Menü (enthält
im Hauptgericht Forelle
und gebratenen Spar-
gel) ca. 25,- € zzgl.

Getränke (wird vor Ort
beglichen).

Anmeldeschluss:
27.05.15

- Genuss mit Verantwortung!

Frank Buchholz, Slow Food Convivium
Hannover, 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 unserer Nahrungsmittel haben, machen uns zu Ko-Produzenten. Wie viel Freude es bereitet, die Herkunft und die Zubereitung unserer Speisen kennen zu lernen, demonstriert die Herstellung eines moderierten 3-Gänge-Menüs.

Saisonale und regionale Gemüsesorten und ihre Zubereitung 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 Ernährungsgeohnheiten zu hinterfragen.



Langsame und schnelle Kohlenhydrate
Veranst.-Nr. 304.07, s. S. 58

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!

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

Gehen Sie am Haupteingang in die Eingangshalle, dann links halten und durch die Glastür. Dort rechts abbiegen und den F-Trakt bis zum Pausenbereich (bunte Stühle) entlang gehen. Den Pausenbereich durchqueren bis zur Treppe, die zum G-Trakt eine Etage tiefer führt. Am Ende des Ganges, hinter dem Kunstbereich, finden Sie auf der rechten Seite die Schulküche.



Alternativ kann auch der Hintereingang der Küche (zwei gelbe Türen) benutzt werden. Sie erreichen ihn über die Einfahrt von der Konrad-Adenauer-Straße aus, wenn Sie dem Wegweiser "Sporthalle" folgen.

Parkplätze befinden sich an der Konrad-Adenauer-Straße.



Sinnvoll essen
Veranst.-Nr. 305.06, s. S. 59



Das VHS-Kochbuch!

Darin finden Sie die Lieblingsrezepte unserer Dozentinnen und Dozenten aus dem Kochbereich. Sie können es zum **Sonderpreis** von **3,- €** in den Geschäftsstellen der Volkshochschule und natürlich in allen Kochkursen erwerben.

Guten Appetit!

307.02 **Kochen - von Anfang an richtig gemacht!**

11. und 18.03.15

2x **mittwochs**

17.45-21.30 Uhr

30,- €/18,- €

maximal 14 TN

>Schulzentrum<

Umlage für

Lebensmittelkosten:

ca. 7,- €/Abend

- einfach, schnell, gesund, preiswert

Safiye Schuricht

Sobald man die Grundtechniken des Kochens - Garen, Dünsten, Anbraten, Gemüse zerteilen etc. - beherrscht, sind dem Kochen kaum Grenzen gesetzt. Neben vielen küchentechischen Tipps und Tricks lernen Sie eine gesunde Ernährungsweise kennen. Mit dem richtigen Knowhow, etwas Phantasie und pfiffigen Ideen werden Sie abwechslungsreiche Menüs zaubern, z.B. leckere Vorspeisen, Ofengerichte und außergewöhnliche Desserts. Da nur preisgünstige und saisonal erhältliche Zutaten verwendet werden, wird auch das Portemonnaie geschont.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben

307.02 **Männer an den Herd!**

Beginn: 12.05.15

6x **dienstags**

18.30-21.30 Uhr

72,- €/43,20 €

maximal 14 TN

>Robert-Koch-Realschule<

Umlage für

Lebensmittel:

ca. 10,- €/Abend

Daniela Angeli

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: 10.02.15

6x **dienstags**

(außer am 17.02.)

18.30-21.30 Uhr

72,- €/43,20 €

maximal 14 TN

>Robert-Koch-Realschule<

Umlage für

Lebensmittel:

ca. 10,- €/Abend

Daniela Angeli

Der Kurs für Fortgeschrittene, die schon sehr lange dabei sind. Die kulinarische Welt ist immer noch nicht erschlossen - auch nicht im Club der Profis!

Am Dienstag, 7. Juli, findet zusätzlich ein Grillabend statt, der ja nach Wetter in der Schulküche oder im Freien stattfindet.

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

307.18 **Knackig - saftig - voller Geschmack!**

Beginn: 17.02.15

11x **dienstags**

16.45-19.00 Uhr

erm. Entgelt: 59,40 €

maximal 12 TN

>Schulzentrum<

Lebensmittelkosten werden von der Kursleiterin erhoben.

- Kochen und Backen mit körperlich und geistig Behinderten

Kristina Dassis

Mit köstlichen Rezepten wollen wir uns auf den Frühling einstimmen und diese Jahreszeit genießen.

Schnelle, gesunde und superleckere Rezepte werden ausprobiert.

Bitte eine Schürze mitbringen

307.08 Beschwipste Küche I

Donnerstag, 12.02.15 Daniela Angeli

17.45-21.30 Uhr
25,- €/19,- €
(incl. 10,- € für
Lebensmittel)
maximal 14 TN

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

>Schulzentrum< Und wenn Sie auf dem Heimweg - den Sie am besten zu Fuß oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln antreten - gefragt werden, ob Sie etwas getrunken haben, sagen Sie einfach wahrheitsgemäß: "Ach, nur ein kleines Glas Wein zum Essen ...".

Dieser Kurs wird auf vielfachen Teilnehmerwunsch hin erneut angeboten!

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

307.09 Beschwipste Küche II

Donnerstag, 19.02.15 Daniela Angeli

17.45-21.30 Uhr
25,- €/19,- €
(incl. 10,- € für
Lebensmittel)
maximal 14 TN

Und weiter geht der Spaß:

Ein Schüsschen hier, ein Gläschen dort, ein Schlückchen zum Probieren muss auch sein - es dient schließlich nur dem guten Geschmack ...

>Schulzentrum< Das Menü hat es wieder in sich: Bitte sorgen Sie für einen sicheren Heimweg!

Dieser Kurs wird auf vielfachen Teilnehmerwunsch hin erneut angeboten!

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

307.10 Ganz und gar Ostern

Donnerstag, 19.03.15 Daniela Angeli

17.45-21.30 Uhr
25,- €/19,- €
(incl. 10,- € für
Lebensmittel)
maximal 14 TN

Es fühlt sich nach einem Möhrensüppchen an. Danach ergänzen sich Gemüsepizza, Forellenfrikadellen, ein Zucchini-Flan und ein Gnocchi-Auflauf zu perfekten Osterbrunchpartnern.

>Schulzentrum< Beim Osterschlüpfer liegt der Hase längst wieder faul im Nest.

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

307.13 Backen zu Ostern und für den Sommer

Freitag, 20.03.15 Andrea Gutzeit

17.45-21.30 Uhr
Samstag, 21.03.15
9.45-13.30 Uhr
40,- €/28,- €
(incl. 10,- € für
Lebensmittel)
maximal 14 TN

Vorösterlich inspiriert werden u. a. süße Küken-Cake-Pops, ein saftiger Carrot-Cake und softig warmes Hefengebäck mit selbstgekochter Frühlingskonfitüre gebacken.

Im Hinblick auf die kommende Sommerhitze werden am Samstag eine fruchtige Erdbeer-Rhabarber-Torte, eine frische Zitronen- und Maracujaschaumtorte und leichte Joghurt- und Biskuitvarianten gezaubert. Dabei ersetzt der Kühlschrank manches Mal den Backofen.

>Schulzentrum< Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Kuchenbehälter für Backproben und ein kleines Schraubglas für Marmelade

307.11 **Frühlingsluft**

Donnerstag, 30.04.15 Daniela Angeli

17.45-21.30 Uhr
25,- €/19,- €
(incl. 10,- € für
Lebensmittel)
maximal 14 TN

>Schulzentrum<

Der Frühling riecht nach einer leichten gelben Paprikasuppe, gefolgt von Spargel-Lachs-Pasta, mariniertem Huhn mit zwei genialen Spargelsalaten. Die Erdbeeren im Dessert sind im Frühling schon obligatorisch und werden begleitet von Rosmarinhonig.

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

307.04 **Vegetarischer Grillspieß**

Freitag, 05.06.15 Safiye Schuricht

17.45-21.30 Uhr
25,- €/19,- €
incl. 10,- € für
Lebensmittel
maximal 14 TN

>Schulzentrum<

Es muss nicht immer Fleisch auf den Grill! Entdecken Sie die Möglichkeiten und die Vielfalt des fleischlosen Grillens samt den hervorragenden Vorspeisen und der Varianz einfach herzustellender Salate - mal fruchtig, mal pikant. Lassen Sie sich überraschen!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben

© flickr.com / John Liu



307.12 **Mit Liebe gegrillt ...**

Donnerstag, 18.06.15 Daniela Angeli

17.45-21.30 Uhr
25,- €/19,- €
(incl. 10,- € für
Lebensmittel)
maximal 14 TN

>Schulzentrum<

... wird heute im Ofen - bei Ihnen zuhause natürlich auf Holzkohle!

Es gibt Curry-Hähnchen-Spieße, Frikadellen mit Steinpilzaroma - begleitet von zwei Überraschungssalaten, Kartoffeln und Kräutercreme sowie Himbeerketchup und anderen Leckereien. Und wenn der Grill langsam kalt wird, genießen wir noch das Erdbeer-Cassis-Dessert.

Bitte mitbringen: Schürze, Topflappen, Geschirrtuch und alle Dosen, die Sie auftreiben können



Die Wegbeschreibung zur Schulküche der IGS finden Sie auf Seite 51.

307.05 Hexenküche für Mutige

Freitag, 29.05.15 Safiye Schuricht
17.45-21.30 Uhr
25,- €/19,- €
(incl. 10,- € für Lebensmittel)
maximal 14 TN
>Schulzentrum<

Lassen Sie sich in die Welt der magischen Hexenkünste verführen und zaubern Sie Gerichte, die Geschmacksüberraschungen und -explosionen garantieren. Einzigartige Rezepte aus der Hexenküche werden Sie überraschen. Mit den Küchentipps und Tricks der Oberhexe werden alle verzaubert.

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

307.03 Fleischlos glücklich

Freitag, 19.06.15 Safiye Schuricht
17.45-21.30 Uhr
23,- €/17,- €
(incl. 8,- € für Lebensmittel)
maximal 14 TN
>Schulzentrum<

Aus gesundheitlichen, ethischen oder ökologischen Gründen verzichten immer mehr Menschen grobenteils 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

307.06 Fleisch ist mein Gemüse

Freitag, 27.02.15 Safiye Schuricht
17.45-21.30 Uhr
25,- €/19,- €
(incl. 10,- € für Lebensmittel)
maximal 14 TN
>Schulzentrum<

An diesem Abend wird Fleisch in allen Variationen mariniert, gekocht, gebraten und anderes mehr. Teilen Sie Ihre Leidenschaft in gemütlicher Runde und tauschen Sie Ideen und Tipps mit anderen Fleischliebhaberinnen und -liebhabern aus. Dennoch kommen natürlich die Beilagen, v. a. knackiges, frisches Gemüse, nicht zu kurz.

Bitte mitbringen Schürze, Topflappen, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben



307.14 Türkische Küche

2x donnerstags
16. und 23.04.15
17.45-21.30 Uhr
30,- €/18,- €
maximal 14 TN

>Schulzentrum<

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

Safiye Schuricht

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Anfänger als auch Fortgeschrittene und Wiederholer. Sie lernen mit neuen Rezepten schnelle und köstliche türkische Gerichte zuzubereiten. Neben so bekannten Gerichten wie Türlü und Pilav werden z. B. auch Osmanische Pfanne, Yesil Fasulye, Icli Köfte, Tavuk Sarma, Aufläufe und orientalische Salate zubereitet.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Topflappen und Behälter für Kostproben

307.15 Persische Küche

Freitag, 08.05.15
17.45-21.30 Uhr
Samstag, 09.05.15
10.00-14.00 Uhr
30,- €/18,- €
maximal 14 TN

>Schulzentrum<

Umlage für
Lebensmittel:
10,- €/Termin

Shahla Assassi

Lassen Sie sich von den Düften der orientalischen Küche verführen!

Mit viel Gemüse, exotischen Gewürzen und Kräutern, Obst und Reis wird köstlich und gesund gekocht - und die persische Küche lässt sich wunderbar mit der deutschen Küche kombinieren! Seien Sie neugierig auf ganz neue und ungewohnte Geschmackserlebnisse!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Topflappen und Behälter für Kostproben



Die Wegbeschreibung zur Schulküche der IGS finden Sie auf Seite 51.

307.19 Für meine Gäste und mich:

Gemeinsam Kochen - gemeinsam Essen zu einem besonderen Anlass

Termin nach
Vereinbarung
17.45-21.30 Uhr
15,- € pro Person
(zzgl. Lebensmittel-
kosten nach
Absprache)
maximal 14 TN

>Schulzentrum<

Safiye Schuricht

Für alle Kochbegeisterten, die mit ihrer Familie und/oder ihren (Geburtstags-)Gästen einmal nicht in der herkömmlichen Weise feiern, sondern etwas ganz anderes machen möchten, gibt es eine Alternative: gemeinsam kochen - gemeinsam essen.

Was gekocht wird? Lassen Sie sich überraschen, was in dieser Wundertüte für Ihren ganz besonderen Tag steckt!

Dieser Kurs kann nach Absprache zu einem Termin vereinbart werden, sofern mindestens 10 Personen angemeldet werden. Im Kurs findet keine Geburtstagsfeier im gewohnten Sinn statt!

Weitere Infos zu diesem Angebot:
0511-7307.9709



304.01 Entschleunigung

- wie unserer Psyche wieder Flügel wachsen können

Montag, 02.03.15 Dr. med. Ingfried Hobert

19.30-21.45 Uhr
10,- €
maximal 35 TN

>vhs-Treffpunkt<



Der Zwang zum Perfektionismus, überhöhte Ideale und beschleunigte Arbeitsabläufe führen auf vielen Ebenen von Beruf bis zur Partnerschaft direkt in den Seeleninfarkt. Der Schlüssel zur Gesundheit liegt in einer achtsamen und beseelten Lebensführung, die auf ein bewusstes Ankommen im Hier und Jetzt zielt. Mit praktischen Meditations- und Entschleunigungsübungen, Ernährungsempfehlungen und Hinweisen zur Entwicklung der eigenen Lebensvision soll dieser Vortrag motivieren, den eigenen Alltag zu verändern.

305.03 Gesichtszüge - Charakterzüge

- Menschenkenntnis mit System:
die Psycho-Physiognomik des Carl Huter

Dienstag, 24.02.15 Andreas Halstenberg

19.00-21.30 Uhr
9,- €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Carl Huter (1861-1912) gelangte nach umfangreichen Studien zu der Überzeugung, dass Seele und Geist nicht nur das Denken und Handeln eines Menschen, sondern auch sein Erscheinungsbild prägen. Aus diesen Erkenntnissen entwickelte er das System der "Praktischen Menschenkenntnis" - seine Psycho-Physiognomik.

Diese ermöglicht es, durch aufmerksames Betrachten und analysierendes Gespräch, aus der äußeren Form Rückschlüsse auf die - meist unbewussten - "inneren Werte" und Anlagen eines Menschen zu ziehen. So bekommt man einen neuen Zugang zur eigenen Selbsterkenntnis und kann andere in ihren Reaktionen besser verstehen.

305.04 Krankheiten und Organbelastungen im Gesicht erkennen

- Pathophysiognomik nach N. Ferronato

Dienstag, 14.04.15 Andreas Halstenberg

19.00-21.30 Uhr
9,- €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Der Schweizer Naturarzt Natale Ferronato (*1925) kam als Heranwachsender und Sohn einer Krankenschwester schon früh in Kontakt mit kranken Menschen. Bald fielen ihm Verfärbungen und andere Veränderungen im Gesicht der Betroffenen auf. Als Naturarzt entwickelte er im Laufe seines Lebens das System der Pathophysiognomik - die lesbaren Reflexzonen der inneren Organe im Gesicht. Dieses Wissen kann auch von Laien zur eigenen Gesundheitsvorsorge genutzt werden - der Blick in den Spiegel bekommt so eine neue Dimension.

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

304.11 Wenn jede Bewegung schmerzt: Arthrose

Mittwoch, 22.04.15 Prof. Dr. med. Christian H. Siebert

17.00 Uhr
2,50 €

>Paracelsus-Klinik,
großer Besprechungs-
raum<



PARACELSUS
KLINIK AM SILBERSEE
HANNOVER-LANGENTHAGEN

Arthrose ist die Schädigung oder Zerstörung der Gelenke durch Abnutzung. Schäden an der Knorpeloberfläche der Gelenke, Veränderungen im Bereich des Knochens, der Gelenkschleimhaut und Kapsel sowie der Muskulatur sind mögliche Folgen. In diesem Vortrag werden die Erscheinungsformen degenerativer Gelenkerkrankungen, ihre Behandlungsmöglichkeiten und operative Maßnahmen vorgestellt.

Weiterhin wird vorgestellt, was Betroffene selbst tun können und welche Hilfsmöglichkeiten es zur Erleichterung gibt.

304.04 Engpassdehnungen nach Liebscher-Bracht

Freitag 27.02.15 Rita Rennemann

18.15-20.45

9,- €

maximal 14 TN

>vhs-Treffpunkt<



Die Liebscher-Bracht Methode setzt sich aus mehreren Bausteinen zusammen. Neben der Osteopressur und der Gesundheitstherapie sind Bewegungsübungen ein wesentlicher Bestandteil. Diese Übungen unterstützen die Löschung und die Neuprogrammierung einer oft über viele Jahre fehltrainierten Muskulatur (Fasern und Faszien).

Nach der Einführung über die Schmerz- und Gesundheitstherapie nach Liebscher-Bracht werden die wichtigsten Bodenformen gezeigt und gemeinsam geübt. Diese Bewegungsübungen können sowohl für die Vorsorge (Erhaltung und Erhöhung der Beweglichkeit) als auch bei den unterschiedlichsten Schmerzzuständen hilfreich sein.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Wasser mit.

Es findet keine Heilbehandlung statt.

304.08 Energetische Kieferbalance - RESET

- balancierter Kiefer, balancierter Körper

Mittwoch, 18.03.15 Rita Rennemann

17.45-20.15 Uhr 9,- €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

Diese Methode ist ein einfaches und sanftes Verfahren, das die Kiefermuskeln entspannt und das Kiefergelenk ausgleicht. Bei Kiefergelenks-, Schulter- und Nackenproblemen sowie bei Konzentrationsstörungen und Ohrgeräuschen kann die Energetische Kieferbalance unterstützend helfen.

An diesem Abend wird die Methode vorgestellt, und es werden vier Positionen zur Eigenbalance geübt. Bitte bringen Sie Wasser mit.

Es findet keine Heilbehandlung statt.

304.06 Rheumatische Beschwerden natürlich lindern

Dienstag, 10.03.15 Dr. Ursula Dreikhausen

17.45-20.15 Uhr

9,- €

maximal 14 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

Auch wenn die Erkrankung "Rheumatoide Arthritis" nicht heilbar ist, kann sie mit Hilfe der Ernährung positiv beeinflusst werden. An diesem Abend erhalten Betroffene Informationen, welche Unterstützung eine knochenfreundliche und entzündungsverringende Ernährung bieten kann und Sie erfahren, welche Nahrungsmittel bevorzugt und welche vermieden werden sollten.

Es findet keine Heilbehandlung statt.

304.07 Langsame und schnelle Kohlenhydrate

- Wissenswertes für Diabetiker und solche, die es nicht werden wollen

Montag, 09.03.15 Dr. Ursula Dreikhausen

17.45-20.15 Uhr

9,- €

maximal 14 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

Haben Sie nach einer Mahlzeit schnell wieder Hunger? Dann könnte eine leichte Unterzuckerung die Ursache sein. Die falsche Wahl der Kohlenhydrate fördert diesen Zustand, denn Kohlenhydrate sind unterschiedlich! Unterzuckerung wird im Körper übersetzt in "Hunger". Und Hunger führt üblicherweise zur Nahrungsaufnahme. Diese Verkettung "falsche Kohlenhydrate - Unterzuckerung - Hunger - Essen" beeinflusst das Insulinspiegelprofil und trägt zu einer erhöhten Kalorienzufuhr bei.

An diesem Abend wird informiert, wie Gewichtsprobleme, Hunger und Sättigung zusammenhängen und in welchem Zusammenhang damit die Insulinausschüttung steht. Die richtige Kohlenhydrat-Auswahl kann zudem positiv Folgeerkrankungen, wie z. B. Diabetes Typ 2, beeinflussen bzw. das Diabetesrisiko senken.

Es findet keine Heilbehandlung statt.

305.06 Sinnvoll essen - Ernährung neu betrachtet

Samstag, 21.03.15 Melanie Kröger

10.00-13.15 Uhr

12,- €

maximal 14 TN

>vhs-Treffpunkt<

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Wenn Sie sich einmal ganz neu mit dem alltäglichen Essen beschäftigen möchten, und wenn Sie offen sind für einen außergewöhnlichen Einblick in die Welt der Ernährung, dann sind Sie in diesem Seminar richtig. Im Mittelpunkt steht die Frage "Was und wie essen wir eigentlich?". Hierzu schauen wir uns unsere Essgewohnheiten an und hinterfragen die Motive für die Lebensmittelauswahl. Der Bedeutung unserer Sinne für den Genuss beim Essen und Trinken wird dabei ganz praktisch auf den Grund gegangen. Wecken Sie Ihre Sinne und freuen Sie sich auf ein spannendes Seminar. Es wird nicht gekocht, aber sehr wohl probiert!

304.05 Fit und gelassen durch die Wechseljahre

Montag, 20.04.15 Antje Metzler

17.45-21.00 Uhr

12,- €

maximal 14 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<



Die Wechseljahre können einschneidende Veränderungen mit sich bringen: im persönlichen, beruflichen oder im familiären Bereich. Sie sind aber gleichzeitig auch ein Übergang und Aufbruch in eine neue Freiheit - mit der Chance, diese Herausforderungen mutig anzugehen.

In diesem Vortrag erfahren Sie, was in dieser Phase in Ihrem Körper vor sich geht und welche Auswirkungen der "Tanz der Hormone" haben kann. Anschließend wird vorgestellt, wie Sie auf natürliche Weise durch gesunde Ernährung, gezielte Bewegung, Stressabbau und einfachen Selbsthilfetipps den Wechseljahren positiv begegnen können.



Willkommen in der Lebensmitte - für Frauen in den besten Jahren
s. Verant.-Nr. 301.01, S. 62

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 Holz

- Schwungvoll in den Frühling

Freitag, 27.02.15 Marikka Oser

17.45-21.00 Uhr

10,80 €

maximal 14 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

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

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

305.08 Das Element Feuer

- Kühler Kopf für heiße Tage

Freitag, 12.06.15

17.45-21.00 Uhr

10,80 €

maximal 14 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Marikka Oser
Duftende Blütenpracht und laue Sommerabende wecken Lebensfreude und Begeisterung für das Schöne. Die Herzenergie fließt nach außen und öffnet sich. Jetzt ist es wichtig, Herz und Kreislauf zu kühlen, damit übermäßiges Schwitzen und Schlaflosigkeit vermieden werden.

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

305.11 Die duftende Hausapotheke

- einfache und schnelle Hilfe



Dienstag, 03.03.15 Dorothea zum Eschenhoff

19.30-21.45 Uhr

9,- €

maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Für das verwendete

Material wird ein anteiliger Kostenbeitrag erhoben.

Ätherische Öle sind als Erste-Hilfe-Öle in der Hausapotheke unverzichtbar. So sind z. B. Erkältungen, Prellungen, Muskelschmerzen, Kopfschmerzen, Übelkeit, Schlafprobleme, Hautirritationen wirksame Einsatzgebiete für Lavendel-, Pfefferminz- oder Zitronenöl.

Die einfachen und zugleich wirksamen Rezepte mit wenigen ätherischen Ölen für viele "Alltagsbeschwerden" können leicht nachgemischt und angewendet werden.

305.12 Frühlings- und Entschlackungszeit mit Düften und Heilpflanzen



Dienstag, 17.03.15 Dorothea zum Eschenhoff

19.30-21.45 Uhr

9,- €

maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

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

Wenn der Frühling erwacht, beginnt die aktive Sport- und Entschlackungszeit. Heilpflanzen und ätherische Öle reinigen den Organismus, geben uns neuen Schwung, Energie und Klarheit.

Wir lernen Rezepte für Teemischungen, Duftlampen und Massageöle kennen, die aktivierend und entgiftend wirken. Gemeinsam mischen wir ein muskelentspannendes Öl für erfrischende Einreibungen.



Willkommen in der Lebensmitte - für Frauen in den besten Jahren
s. Verant.-Nr. 301.01, S. 62

305.13 Neue Wege gehen - ätherische Öle unterstützen dabei



Donnerstag, 23.04.15 Dorothea zum Eschenhoff

19.30-21.45 Uhr

9,- €

maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Für das verwendete

Material wird ein anteiliger Kostenbeitrag erhoben (für Roll On 3,- €).

Manches Mal müssen wir im Leben neue Wege gehen, aus eigenem Entschluss oder weil die Umstände keine andere Wahl lassen. Eisenkraut, Muskatellersalbei, Rosmarin, Zeder und andere Düfte können hilfreiche Begleiter sein, um über den eigenen Schatten zu springen, Ängste zu überwinden und Neues zu wagen.

Mit Mut machenden Gedanken werden wir innehalten und gemeinsam mischen einen kräftigenden Roll On für unterwegs mischen.

305.15 Mit Aromapflege gut durch die Wechseljahre

Mittwoch, 20.05.15 Dorothea zum Eschenhoff

19.30-21.45 Uhr

9,- €

maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Für das verwendete

Material wird ein anteiliger Kostenbeitrag erhoben (für 50 ml Körperöl oder Raumspray 5,50- 6,50 €).

Wechseljahre sind im Leben einer Frau oft eine unruhige Zeit. Befindlichkeitsstörungen wie z.B. Schlaflosigkeit, Schweißausbrüche, trockene Haut begleiten den Alltag. Heilpflanzentees schaffen Linderung; ätherische Öle wirken sowohl regulierend als auch angenehm kühlend auf körperlicher Ebene, sanft und zugleich kraftvoll als "duftender Wegbegleiter" auf geistig-seelischer Ebene. In einer Zeit der persönlichen Neuorientierung kann die Kraft der Pflanzen Halt und Energie geben.

Vorgestellt werden verschiedene Anwendungsgebiete und viele interessante Rezepte. Jede Teilnehmerin mischt sich ein wohltuendes Körperöl oder Körperspray.

305.01 **Fit im Kopf**

- Ganzheitliches Gedächtnistraining

Beginn: 18.02.15 Angelika Pape

*10x mittwochs
9.15-10.30 Uhr
45,90 €
maximal 14 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

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

In diesem Kursus wird mit vielfältigen Übungen das Gedächtnis - ganz ohne Leistungsdruck - auf spannende und unterhaltsame Art und Weise in Schwung gebracht. Merkfähigkeit, Konzentration und Informationsverarbeitung können so gesteigert werden.

Ganzheitliches Gedächtnistraining arbeitet nicht nur mit dem Geist, sondern beteiligt auch Körper und Seele: Bewegung und Entspannung gehören dazu, aber auch Kreativität, Fantasie und Kommunikation.

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

305.02 **Fit im Kopf**

- Ganzheitliches Gedächtnistraining

Beginn: 18.02.15 Angelika Pape

*10x mittwochs
10.45-12.00 Uhr
45,90 €
maximal 14 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

Angelika Pape

➡ Inhalt wie Veransth-Nr. 305.01

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



Qi Gong, Tai Chi, Yoga
ab S.. 66

301.00 **Kompetent dem Stress begegnen**

- Erschöpfungszustände vermeiden und Widerstandskräfte stärken

Bildungsurlaub Dagmar Kasper, Horst Polomka

*Montag, 30.03.15 bis
Mittwoch, 01.04.15
9.00-16.30 Uhr
96,- €
maximal 12 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

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

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

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

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

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

Inhalte:

Im ersten Teil geht es um die Analyse des Stressverhaltens, die persönlichen Stressoren und Stresstypen sowie 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. Wesentliche Elemente werden vorgestellt, kombiniert und geübt. Den Abschluss bildet Entspannung durch Meditation.

301.01 Willkommen in der Lebensmitte

- ein Bildungsurlaub für Frauen in den besten Jahren

Bildungsurlaub Uschi Haber, Antonia Heinrich

Montag, 31.08.15 bis

Mittwoch, 02.09.15

9.00-16.30 Uhr

96,- €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

Materialkosten in Höhe

von 5,- € werden im

Kursus erhoben.

Vorkenntnisse sind

nicht erforderlich

Die Lebensmitte ist eine Zeit des Wandels und der Neuorientierung. Die körperlichen und seelischen Veränderungen in dieser Lebensphase erlebt jede Frau anders. Ziel dieses Bildungsurlaubs ist es, ein Fundament für eine bewusstere Wahrnehmung zu legen. Dabei werden die Veränderungen in der zweiten Lebenshälfte aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet.

Wie kann frau den körperlichen und seelischen Veränderungen wirksam begegnen? Hierzu erhalten die Teilnehmerinnen naturheilkundliche Tipps und lernen eine spezielle Qi Gong Form für Frauen kennen: "Das Mädchen mit dem Jadekörper".

Welche Rolle spielen Ernährung, Entspannung und Bewegung für das körperliche und seelische Wohlbefinden in dieser Lebensphase? Wie fühlt sich Entspannung und Bewegung an und wie kann ich beides in den Alltag einbauen?

Wichtig für eine bewusstere Wahrnehmung ist die Klärung eigener Wünsche und Bedürfnisse. Was ist mir in dieser Lebenssituation wirklich wichtig? Dieses Erkennen in eine entsprechende Kommunikation einfließen zu lassen, verändert den Austausch mit anderen Menschen. Eine interessenorientierte Kommunikation verbessert eindeutig die Wahrnehmung, das Verständnis, die Achtsamkeit und die Rücksicht auf sich und auch auf den anderen.

Unterschiedliche Blickwinkel, verbunden mit Eigenstudium, Erfahrungsaustausch und praktischen Übungen helfen frau in dieser Lebensphase, sich zu orientieren und für ihre Gesundheit einzusetzen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe bzw. dicke Socken, eine Decke und ein kleines Kissen für den Kopf sowie einen Imbiss für die Mittagspause und Wasser mit. Für das Üben draußen bitte bequeme Schuhe bzw. Laufschuhe/Outdoorschuhe mitbringen.



301.05 Stress vermeiden...

...durch konstruktive Gesprächsführung

Wochenendseminar Kirsten Heinrich

Freitag, 08.05.15

17.45-21.00 Uhr,

Samstag, 09.05.15

9.30 - 16.45 Uhr

48,- €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

"Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar" heißt es im Kleinen Prinzen von Antoine de Saint-Exupéry.

Auf Gesprächssituationen übertragen könnte man sagen: "Das Wesentliche wirkt unbewusst". In diesem Fall ist das Wesentliche die nonverbale Kommunikation - das, was die Beteiligten z. B. mit ihren Augen und ihrer Stimme tun. Das Bewusstmachen nonverbaler Muster und das Erkennen ihrer Wirkung bilden den Schwerpunkt dieses Seminars. Der Nutzen liegt in der Möglichkeit, die nonverbale Kommunikation anderer bewusst zu lesen und die eigenen Signale entsprechend der angestrebten Wirkung gezielt zu senden.

Lassen Sie sich überraschen, wie effektiv und überzeugend Sie in Zukunft schwierige Situationen meistern, sich vor "Angriffen" schützen und sich respektvoll von anderen Personen abgrenzen können.

301.03 Achtsamkeitstag

Samstag, 06.06.15 Sigrid Fahrenbach

9.30-16.45 Uhr

24,- €

maximal 14 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Immer mehr Menschen fühlen sich aufgesogen von der Alltagshektik und der Reizüberflutung durch Medien. Selbst Freizeitaktivitäten geraten zunehmend unter Optimierungsdruck.

Eine Gegenbewegung folgt Wünschen nach Entschleunigung, Muße und Gelassenheit - einfaches Innehalten kommt immer mehr ins Bewusstsein. Bewährte Übungen zu unserer Verankerung in der Gegenwart werden wieder entdeckt: insbesondere die Achtsamkeit, deren Wirksamkeit in zahlreichen Studien wissenschaftlich bestätigt wurde.

An diesem Tag werden verschiedene Methoden der Achtsamkeitsarbeit wie Körperübungen, stilles Sitzen und Gehen sowie Verfahren zur Stärkung unserer Bewusstheit und Lebensfreude (z.B. das Lachyoga) vorgestellt und geübt.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie Schreibmaterialien, warme Socken sowie Getränke und einen Imbiss für die Mittagspause mit.

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

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

301.02 Resilienz

Mittwoch, 01.07.15 Claudia Lichtenberg

17.45-21.00 Uhr

12,- €

maximal 16 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<



In Zeiten von Veränderungen, in denen wir Stress und Druck ausgesetzt sind, ist es wichtig, die Fähigkeit der Resilienz in sich (wieder) zu entdecken. Menschen mit hohem Resilienzvermögen sind innerlich ausgeglichen, gesund und erfolgreich und kommen nach stressigen Situationen im Beruf und im Privatleben schnell wieder in einen guten, inneren Zustand.

In diesem Workshop werden mentale Strategien aufbauend auf der Kutschera-Resonanz® Methode vermittelt, die Ihre Resilienz steigern können. Sie lernen aus negativen Akutsituationen zu Hause und am Arbeitsplatz auszusteigen und neue Wege des Reagierens zu finden.

Ziel ist es zu lernen, im Alltag Kraft zu tanken, in Stress- und Drucksituationen innerlich ruhig zu bleiben und dadurch mit belastenden Situationen erfolgreich umzugehen.

Mit wenigen Minuten täglicher Anwendung kann eine Steigerung der persönlichen Resilienz und wirksame Entspannung erreicht, sowie das eigene Körpergefühl nachhaltig gestärkt und verbessert werden.

Bitte bringen Sie eine Decke mit.



301.12 Autogenes Training: Mit der Ruhe kommt die Kraft

- Grundstufe

Beginn: 02.03.15 Rita Rennemann

7x montags

17.30-19.00 Uhr

42,- €

maximal 7 TN

>Pavillon im

Eichenpark<

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

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

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

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

301.16 Meditation und Körperbewusstsein

Freitag, 20.03.15 *Juliane Poweleit*

17.45-21.00 Uhr

12,- €

maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Gedanken können umherschwirren wie Vögel. Wir können lernen, sie in der Meditation mit unserem Körper zu verbinden und so wieder zu innerer Ruhe und Zentriertheit kommen.

Sie lernen an diesem Abend angeleitete Meditationen und das Meditieren in Stille kennen. Wir werden darüber sprechen, was wichtig ist für ein heilsames Meditieren und Themen behandeln wie "geerdet sein", "sich öffnen für die Empfindungen des Körpers", "der inneren Heilkraft Raum geben".

Außerdem machen wir praktische Übungen zum Spannungsabbau und zur Beruhigung des Nervensystems.

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

301.20 Klangschalen-Meditation

Freitag, 06.03.15 *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, 12.06.15 *Manuela Haasler*

17.45-20.15 Uhr

9,- €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

➡ Inhalte wie Veranst.-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, 08.05.15 *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 und nicht mehr kontrollieren zu wollen.

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

301.26 Die Kraft des Neubeginns

- Qigong und Psychohygiene für den Frühling

Samstag, 07.03.15 Marion Kellner

9.30-16.45 Uhr

24,- €

maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Vorkenntnisse sind
nicht erforderlich.

Mit dem beginnenden Frühling bietet sich die Möglichkeit, unsere vitalen Kräfte mit Hilfe von speziellen Qigong Übungen zu stärken. Zur Entgiftung von Körper und Seele helfen Übungen zum Stärken der Leber- und Gallenblasenfunktionen; mit Unterstützung von weich fließenden Wirbelsäulenübungen lassen sich blockierte Lebensenergien aktivieren. So fällt es leichter, auch auf der emotionalen und mentalen Ebene wieder in Fluss zu kommen und neue Perspektiven zu entwickeln.

Durch die Verbindung mit Klopftherapie, Imaginationsübungen und Gespräch kann sich die Wirkung der angebotenen Übungen besonders intensiv entfalten.

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



Das Element Holz -
Schwungvoll in den Frühling,
Veranst.-Nr. 305.07, s. S. 59

301.27 Tai Chi und Qigong Workshop

- Für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet

Samstag, 20.06.15 Horst Polomka

9.30-16.45 Uhr

24,- €

maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Im Mittelpunkt stehen die asiatischen Bewegungskünste Qigong und Tai Chi Chuan. Zum einen werden die wichtigsten Bewegungen und -folgen gezeigt und geübt; zum anderen vertiefen wir unsere Kenntnisse durch neue Übungen. Ein weiterer Bestandteil sind Atem- und Meditationsübungen.

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

301.28 Qigong und Tai Chi in der Natur

Samstag, 13.06.15 Chandrika S. Mayer-Schierstädt

15.00-17.15 Uhr

9,- €

maximal 15 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Treffpunkt:

Vor dem Gebäude

Qigong und Tai Chi unter freiem Himmel zu erleben verstärkt die gesundheitliche Wirkung beider Übungssysteme. Die Füße fest auf dem Erdboden und der Kopf "im Himmel", so sind Yin und Yang im Einklang. Über die Atmung wird frisches Qi aufgenommen.

Bitte dem Wetter angepasste Kleidung anziehen, da auch bei leichtem Regen (unter Bäumen) geübt wird!

Vorkenntnisse sind
nicht erforderlich.

301.30 Fitness aus Fernost

Beginn: 11.02.15 Horst Polomka

15x mittwochs
16.30-18.00 Uhr
72,-/43,20 €
maximal 16 TN

>vhs-Treffpunkt<

Vorkenntnisse sind
nicht erforderlich.

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

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

301.32 Tai Chi

Beginn: 11.02.15 Horst Polomka

15x mittwochs
20.00-21.30 Uhr
72,-/43,20 €
maximal 16 TN

>vhs-Treffpunkt<

Das Tai Chi ist eine alte asiatische Bewegungskunst, die Körper, Geist und Seele gleichermaßen 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 und bringen Sie eine Decke und Gymnastikschuhe mit.

301.34 Qi Gong

Beginn: 11.02.15 Horst Polomka

15x mittwochs
18.15-19.45 Uhr
72,-/43,20 €
maximal 16 TN

>vhs-Treffpunkt<

Mit verschiedenen Übungen aus dem Qigong, die wir je nach individuellen Wünschen im Sitzen, Stehen oder Gehen ausführen, harmonisieren wir den Energiefluss im Körper und pflegen damit unsere Gesundheit. Kurze theoretische Erläuterungen intensivieren die Übungspraxis, Atem- und Meditationsübungen runden das Kursgeschehen ab.

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

301.33 Meditation und Qigong

Beginn: 12.02.15 Horst Polomka

10x donnerstags
18.15-19.45 Uhr
54,-/32,40 €
maximal 14 TN

>vhs-Treffpunkt<

Vorkenntnisse sind
nicht erforderlich.

Ruhe und Bewegung gehören zusammen, sie ergänzen und fördern einander. In diesem Kurs stehen Bewegungs- und Meditationsübungen gleichberechtigt nebeneinander: Wir finden die Ruhe in der Bewegung und spüren die Bewegung in der Stille! Auf diese Weise steigern wir unsere Ausgeglichenheit sowohl in Bezug auf uns selbst als auch in Bezug auf unsere Umgebung.

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

301.37 Taiji-Qigong zum Kennenlernen

Beginn: 12.02.15 Horst Polomka

6x donnerstags
16.30-18.00 Uhr
32,40/19,50 €
maximal 14 TN

>vhs-Treffpunkt<

Vorkenntnisse sind
nicht erforderlich.

Mit verschiedenen Übungen aus dem Taiji-Qigong trainieren wir gleichermaßen Körper, Geist und Seele. Sie können leicht den persönlichen Bedürfnissen angepasst werden und im Stehen, Gehen, Sitzen oder auch nur in der Vorstellung geübt werden. Das Ziel ist, die Gesundheit zu fördern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

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

301.35 Lotusblüten-Qigong

- für Frauen aller Altersgruppen

Beginn: 12.02.15 Marion Kellner

15x donnerstags

11.15-12.45 Uhr

72,- €

maximal 15 TN

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

*Vorkenntnisse sind
nicht erforderlich.*

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

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



301.36 Taiji-Qigong

Beginn: 12.02.15 Marion Kellner

15x donnerstags

9.30-11.00 Uhr

72,- €

maximal 15 TN

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

*Vorkenntnisse sind
nicht erforderlich.*

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

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

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

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

Angebote zur mentalen Stressbewältigung
Veranst.-Nr. 301.00 ff, s. S. 61

301.38 Fünf Übungen aus dem Himalaya

Freitag, 27.02.15 Marion Sauermann

17.45-21.45 Uhr

15,- €

maximal 14 TN

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

Die 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 Übungen vorgestellt und gemeinsam geübt.

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

301.61 Lachyoga für mehr Lebensfreude

- Gesund gelacht und frei getanzt

Freitag, 29.05.15 Marion von Appen

17.45-21.00 Uhr
14,- €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Vorkenntnisse sind
nicht erforderlich.

O, Mensch, lerne tanzen und lachen, sonst wissen die Engel im Himmel mit Dir nichts anzufangen (Augustinus von Hippo).

An diesem Abend wechseln sich pantomimische und verspielte Elemente aus dem Lachyoga mit tänzerisch sanften, kreativen und dynamischen Bewegungen ab. Wir erleben einen Wechsel von Bewegung und Begegnung mit anderen Menschen, wir erlauben uns im Lachen im Hier und Jetzt zu sein. Mit Freude und Leichtigkeit gehen wir inspiriert ins Wochenende.

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

301.65 Yoga auf der Grundlage von Ayurveda

Samstag, 28.02.15 Gabriele Beume

10.00-16.15 Uhr
21,- €
maximal 14 TN

>vhs-Treffpunkt<

Vorkenntnisse sind
nicht erforderlich.



Die Traditionen des Yoga und Ayurveda betrachten den Menschen in seiner Gesamtheit, einschließlich der Umgebungsfaktoren, der Jahreszeiten und der Aktivität. Vor dem Hintergrund der drei Grundkräfte für Gesundheit und Wohlergehen (Doshas) vermittelt das ayurvedische Yoga einen Weg zu innerer Gelassenheit und öffnet Perspektiven zur körpereigenen Stabilität.

Dieser Übungstag zeigt Möglichkeiten, eine individuelle Yoga-Übungspraxis zu gestalten.

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

301.66 Ayurvedische Yoga

Beginn: 16.04.15 Gabriele Beume

6x donnerstags
16.30-18.00 Uhr
32,40/19,50 €
maximal 14 TN

>vhs-Treffpunkt<

Vorkenntnisse sind
nicht erforderlich.



➔ Inhalte s. auch Veranst.-Nr. 301.65

In diesem Kurs werden die Grundübungen des Yoga vorgestellt und gemeinsam geübt. Es werden Möglichkeiten entwickelt, in Stress und verunsichernden Situationen Übungen - Asanas - einzusetzen, um den individuellen Handlungshorizont zu erhalten.

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

301.64 Kundalini Yoga

Beginn: 29.05.15 Lisa Wantier

4x freitags
18.15-19.45 Uhr
21,60 €
maximal 14 TN

>vhs-Treffpunkt<

Vorkenntnisse sind
nicht erforderlich.



Dieses Seminar gibt einen Einblick in Kundalini Yoga. Dies unterscheidet sich vom Hatha Yoga, da es in vielen Übungen dynamischer ist, auch hier steht die bewusste Atemführung im Vordergrund. Die Kombination von Bewegung und bewusstem Atmen wirkt sich positiv auf Körper und Psyche aus. Kundalini Yoga ist somit gut geeignet, um Stress, Konzentrationsschwäche, Bewegungsmangel, Rückenschmerzen u.v.m. entgegen zu wirken.

Jede Yoga-Unterrichtseinheit beinhaltet das Singen oder Zuhören von Mantrén, eine Yoga-Übungsreihe zu einem bestimmten Thema, eine Tiefenentspannung und eine Meditation.

Dieses Angebot ist für AnfängerInnen und Fortgeschrittene geeignet; auch Menschen mit körperlichen Einschränkungen können sich aktiv beteiligen.

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

Yoga ist ein Weg, die Gesundheit zu stärken, die eigene Persönlichkeit zu entwickeln und ein besseres Verständnis von sich selbst und der Umwelt zu entwickeln.

Regelmäßige Yogapraxis erhöht die Flexibilität, reguliert die Körperspannung, verfeinert die individuelle Körperwahrnehmung und schult das Konzentrationsvermögen.

301.41 **Fit in den Frühling mit Yoga**

Samstag, 14.03.15 Jeannette Rokahr

14.15-18.15 Uhr

15,- €

maximal 14 TN

**>Bildungszentrum
Eichenpark<**

**Vorkenntnisse sind
nicht erforderlich.**

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

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

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

301.67 **Yoga Workshop**

- Aus der Dynamik in die Stille

Samstag, 28.02.15 Jeannette Rokahr

14.15-18.15 Uhr

15,- €

maximal 14 TN

**>Bildungszentrum
Eichenpark<**

**Vorkenntnisse sind
nicht erforderlich.**

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

Dieser Workshop ist für Interessierte jeden Alters geeignet, für Neu- oder Wiedereinsteigerinnen aber auch zur Intensivierung der Yoga-Praxis.

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

301.60 **Yoga intensiv**

Beginn: 10.02.15 Anja Bolz

12x dienstags

20.00-21.30 Uhr

57,60/34,60 €

maximal 14 TN

>vhs-Treffpunkt<

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

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

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

301.44 **Mit Yoga entspannt ins Wochenende**

Beginn: 13.02.15 Annette Harth

(nicht am 06.03.)

12x freitags

16.00-17.30 Uhr

57,60/34,60 €

maximal 14 TN

**>Bildungszentrum
Eichenpark<**

... und Abstand gewinnen zu den Anforderungen des Alltags! Einfache, wohltuende Bewegungsabläufe und Körperhaltungen, Atemübungen und kleinere Meditationseinheiten bewirken, dass sich Spannungen lösen können. Innere Ruhe und Ausgeglichenheit können sich entwickeln und frische Kräfte entfalten.



Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse.

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

301.58 **Yoga für Seniorinnen und Senioren**

Beginn: 16.02.15 Barbara Spek

15x montags
15.45-17.15 Uhr
72,-/43,20 €
maximal 10 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Mit Yoga zunehmend auf allen Ebenen in Balance kommen: Entspannung und Wachsein, Leichtigkeit und Stabilität, Ruhe und Lebendigkeit gleichermaßen erleben. Sich bei einfachen wohltuenden Körperübungen gut getragen fühlen von bewusstem, fließendem und tiefem Atem. Dadurch können in Körper und Geist frische Kräfte entstehen.

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet.

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

301.49 **Yoga für Seniorinnen und Senioren**

Beginn: 10.02.15 Birgit Eue

15x dienstags
16.30-18.00 Uhr
72,-/43,20 €
maximal 10 TN

>vhs-Treffpunkt<

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

Gerade für Seniorinnen und Senioren ist es besonders wichtig, geistig und körperlich aktiv zu bleiben - Yoga verbindet beides!

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



Fit im Kopf
- Ganzheitliches Gedächtnistraining,
Veranst.-Nr 305.01+ 02, s. S.. 61

301.47 **Yoga**

Beginn: 13.04.15 Tina Lüninghöner

12x montags
9.15-10.45 Uhr
57,60/34,60 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Im ganzheitlichen Sinn wird durch Yoga die Vitalität verbessert und eine Haltung der inneren Gelassenheit erlangt. Das Zusammenbringen von Bewegung und bewusster Atmung hat eine ausgleichende Wirkung auf Körper und Geist. Präzise Anleitung und der Einsatz von Hilfsmitteln ermöglicht allen Übenden die uneingeschränkte Teilnahme am Kursus.

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

301.48 **Yoga**

Beginn: 13.04.15 Tina Lüninghöner

12x montags
11.00-12.30 Uhr
57,60/34,60 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

➡ Inhalte wie Veranst.-Nr. 301.47

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

301.52 **Yoga**

Beginn: 25.02.15 Alexandra Schumann

15x mittwochs
9.15-10.45 Uhr
72,-/43,20 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

➡ Inhalte wie Veranst.-Nr. 301.47

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

301.53 **Yoga**

Beginn: 25.02.15 Alexandra Schumann

15x mittwochs
11.00-12.30 Uhr
72,-/43,20 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

➡ Inhalte wie Veranst.-Nr. 301.47

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

301.59 Yoga

Beginn: 16.02.15 *Barbara Spek*

15x montags
17.45-19.15 Uhr
72,-/43,20 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Mit Yoga zunehmend auf allen Ebenen in Balance kommen: Entspannung und Wachsein, Leichtigkeit und Stabilität, Ruhe und Lebendigkeit gleichermaßen erleben. Sich bei einfachen wohltuenden Körperübungen gut getragen fühlen von bewusstem, fließendem und tiefem Atem. Dadurch können in Körper und Geist frische Kräfte entstehen.

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet.

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

301.50 Yoga

Beginn: 10.02.15 *Jeannette Rokahr*

15x dienstags
17.45-19.15 Uhr
72,-/43,20 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

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

Inhalte siehe auch Verant.-Nr. 301.43.

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

301.51 Yoga

Beginn: 10.02.15 *Jeannette Rokahr*

15x dienstags
19.30-21.00 Uhr
72,-/43,20 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

➡ Inhalt wie Verant.-Nr. 301.50

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

301.43 Yoga

Beginn: 11.02.15 *Jeannette Rokahr*

(nicht am 27.05.)
15x mittwochs
17.45-19.15 Uhr
72,-/43,20 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

In diesem Kurs wird "Viniyoga" unterrichtet, d. h. die Übungen und Konzepte des Yoga werden individuell an den Menschen angepasst. Durch die Verbindung aller Ebenen (Körper - Atem - Geist) kann für jeden Einzelnen mehr Freude, Gesundheit und Lebensqualität für Körper, Seele und Geist freigesetzt werden, und die Selbstheilungskräfte können aktiviert werden.

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

301.46 Yoga

Beginn: 11.02.15 *Jeannette Rokahr*

(nicht am 27.05.)
15x mittwochs
19.30-21.00 Uhr
72,-/43,20 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

➡ Inhalt wie Verant.-Nr. 301.43

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



301.45 Yoga

Beginn: 12.02.15 *Andrea Wilke*

15x *donnerstags*
19.15-20.45 Uhr
72,-/43,20 €
maximal 12 TN

Das achtsame Üben steht im Vordergrund: Die Yogahaltungen (Asanas) ermöglichen eine spezielle Form der Selbsterfahrung: Körperwahrnehmung und -bewusstsein werden geschult. Dabei geben die 107 wichtigsten Körperpunkte (Marmas) Orientierung und neue Grundbalance; Konzentrationsfähigkeit und Entspannung können erweitert und vertieft werden.

>Bildungszentrum
Eichenpark<

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

301.56 Yoga

Beginn: 12.02.15 *Wilma Trümner-Pinzel*

15x *donnerstags*
18.15-19.45 Uhr
72,-/43,20 €
maximal 14 TN

In diesem Kurs werden Übungen (Asanas) aus dem Hathayoga kombiniert mit dynamischen Bewegungen aus dem Kundaliniyoga. Jede Stunde beinhaltet zudem Atemübungen und Meditation, so dass eine Balance zwischen den Ebenen des Körpers und des Geistes entsteht und "die Seele ihre Flügel ausbreiten" kann.

>Dorfgemeinschafts-
haus Schulenburg<

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

301.55 Yoga

Beginn: 12.02.15 *Andrea Wilke*

15x *donnerstags*
17.45-19.15 Uhr
72,-/43,20 €
maximal 14 TN

➡ Inhalt wie Veransth.-Nr. 301.45

Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene.

>Bildungszentrum
Eichenpark<

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

301.57 Yoga

Beginn: 12.02.15 *Wilma Trümner-Pinzel*

15x *donnerstags*
20.00-21.30 Uhr
72,-/43,20 €
maximal 14 TN

➡ Inhalt wie Veransth.-Nr. 301.56

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

>Dorfgemeinschafts-
haus Schulenburg<

301.63 Workshop TriloChi® und ChiYoga®

Wochenendseminar *Jeannette Rokahr*

Freitag, 24.04.15
17.45-21.00 Uhr
Samstag, 25.04.15
14.15-17.30 Uhr
24,- €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

*Vorkenntnisse sind
nicht erforderlich.*

Die TriloChi®-Methode bietet eine ideale Möglichkeit zur Stressbewältigung und Gesundheitsförderung. Das moderne Bewegungskonzept umfasst verschiedene fernöstliche und westliche Techniken, die der Harmonisierung von Körper und Geist dienen.

Die gezielten Bewegungs- und Dehnungsübungen können den Energiefluss entlang der Meridiane verbessern; Bewegungsfolgen mit meditativem Charakter und enger Verknüpfung mit der Atmung stärken das Herz-Kreislauf-System und fördern Kraft und Beweglichkeit.

Geübt wird bei fließender Musik, angepasst an den Rhythmus der Jahreszeiten.

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

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

- ein Feldenkrais-Seminar

Samstag, 07.03.15 Tamara Dietrich

*10.00-16.15 Uhr
21,- €
maximal 14 TN*

>vhs-Treffpunkt<

*Vorkenntnisse sind
nicht erforderlich.*

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, ein kleines Kissen und eine Decke mitbringen.

302.09 **Workshop: Beckenboden**

Samstag, 09.05.15 Simone Pauly

*9.30-12.45 Uhr
12,- €
maximal 14 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

*Vorkenntnisse sind
nicht erforderlich.*

In diesem Seminar steht unser Beckenboden im Mittelpunkt, seine Anatomie und Funktion. Welche Probleme kann ein zu schwacher Beckenboden verursachen? Wie entsteht Inkontinenz?

Übungen zum Erspüren und zur Kräftigung des Beckenbodens werden gezeigt und geübt; diese Übungen können gut in den Alltag integriert werden. Hierbei ist auch die Zusammenarbeit von Bauch-, Rückenmuskeln und Beckenboden besonders wichtig.

Der Kurs richtet sich an alle Frauen, die präventiv etwas für sich tun möchten oder bereits Probleme haben.

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

302.08 **Workshop: Füße**

- der Gesundheit auf den Grund gehen

Samstag, 09.05.15 Simone Pauly

*14.15-17.30 Uhr
12,- €
maximal 14 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

*Vorkenntnisse sind
nicht erforderlich.*

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

Bitte bringen Sie ein dünnes und ein dickeres Handtuch sowie kurze Hosen mit.

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

302.01 Kein Kreuz mit dem Kreuz!

Beginn: 10.02.15 Karin Zellmer

15x dienstags

8.30-10.00 Uhr

81,- €

maximal 16 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Für einen gesunden Rücken ist ein Ganzkörpertraining wichtig. Dieser Kurs bietet funktionelle Gymnastik mit Kräftigung, Mobilisation und Dehnung als notwendigen Ausgleich für einen Rücken strapazierenden Alltag. Zudem erhalten Sie praxisnahe Tipps für einen bewussten Umgang mit Ihrem Rücken.

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und eine Decke mit.

302.06 Aktives Rückentraining

Beginn: 10.02.15 Karin Zellmer

15x dienstags

10.00-11.00 Uhr

54,- €

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.

302.07 Aktives Rückentraining

Beginn: 13.02.15 Heike Busse-Heinemann

(nicht am

22. u. 29.05.) ➡

Inhalt wie Veransth.-Nr. 302.06

15x freitags

11.30-12.30 Uhr

48,- €

maximal 16 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und eine Decke mit.

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.

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.



Bei akuten und chronischen Beschwerden ist jedoch ein Arztbesuch unverzichtbar.

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: 09.02.15

15x montags

9.15-10.15 Uhr

48,- €

Angelika Pape

>Dorfgemeinschafts-
haus Schulenburg<

302.12 Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Beginn: 09.02.15

15x montags

10.30-11.30 Uhr

48,- €

Angelika Pape

>Dorfgemeinschafts-
haus Schulenburg<

302.13 Wirbelsäulengymnastik

Beginn: 09.02.15 Angelika Pape

15x montags
14.30-15.30 Uhr
48,- €

>vhs-Treffpunkt<

302.14 Wirbelsäulengymnastik

Beginn: 09.02.15 Angelika Pape

15x montags
15.45-16.45 Uhr
48,- €

>vhs-Treffpunkt<

302.15 Wirbelsäulengymnastik

Beginn: 10.02.15 Angelika Pape

15x dienstags
17.30-18.30 Uhr
48,- €

>Brinker Schule<

302.16 Wirbelsäulengymnastik

Beginn: 10.02.15 Angelika Pape

15x dienstags
18.45-19.45 Uhr
48,- €

>Brinker Schule<

302.17 Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Beginn: 09.02.15
(nicht am 02.03.) Dagmar Nölle

15x montags
8.45-9.45 Uhr
48,- €

Dieser Kursus wendet sich speziell an Seniorinnen und Senioren.

>vhs-Treffpunkt<

302.51 Gymnastik für Seniorinnen und Senioren

Beginn: 10.02.15 Angelika Pape

15x dienstags
16.15-17.00 Uhr
36,- €
maximal 18 TN

>Brinker Schule<

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

Bitte bringen Sie Sportkleidung mit.

302.52 Gymnastik für Seniorinnen und Senioren

Beginn: 09.02.15 Dagmar Nölle

(nicht am 02.03.)
15x montags
10.00-11.00 Uhr
48,- €
maximal 16 TN

>vhs-Treffpunkt<

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

Bitte bringen Sie Sportkleidung, Turnschuhe und rutschfeste Socken mit.

302.55 Rhythmische Bewegung für Behinderte

Beginn: 13.02.15 Joachim Maisner

(nicht am 20.02.)
15x freitags
16.45-18.15 Uhr
ermäßigtes Entgelt:
43,50 €
Lgh. Pass: 10,- €
maximal 36 TN

>Fun & Dance
Tanzstudio<

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

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

**Fit im Kopf -
Ganzheitliches Gedächtnistraining,**
Veranst.-Nr 305.01+02, s. S. 61



302.22 **Pilates in der Rückenschule**

Beginn: 09.02.15 *Dagmar Nölle*

(nicht am 02.03.)

15x montags

11.15-12.15 Uhr

54,- €

maximal 16 TN

>vhs-Treffpunkt<

*Für Teilnehmende mit
Grundkenntnissen im
Beckenbodentraining.*

Dieses ruhige, aber kraftvolle Bewegungsprogramm verbindet die fließenden Bewegungen des Pilates mit den Grundlagen der "Neuen Rückenschule". Es fördert Wahrnehmung und Aufmerksamkeit auf muskulär-physiologischer und mentaler Ebene. Es kräftigt die empfindliche Körpermitte. Die Teilnehmenden spüren Konzentration und Präzision in den Bewegungen und lernen auf der Welle ihres Atems von einer Übungsposition in die Nächste zu gleiten.

Durch den Einsatz verschiedener Pilates-Kleingeräte entstehen abwechslungsreiche Stundenbilder. Das Programm wird abgerundet durch sanfte Dehnungen aus dem Yoga und einer kurzen Entspannung.

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

302.23 **Pilates**

Beginn: 13.02.15 *Heike Busse-Heinemann*

(nicht am

22. u. 29.05.15)

15x freitags

10.15-11.15 Uhr

48,- €

maximal 16 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

*Vorkenntnisse sind
nicht erforderlich.*

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

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und eine Decke mit.

302.24 **Pilates**

Beginn: 10.02.15 *Anja Bolz*

12x dienstags

18.15-19.45 Uhr

57,60 €

maximal 16 TN

➡ Inhalte wie Veransth.-Nr. 302.23

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und eine Decke mit.

>vhs-Treffpunkt<

*Für Teilnehmende mit
Vorkenntnissen.*

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

302.26 Beckenbodentraining und Pilates

Beginn: 09.02.15 Linda Manzel

15x montags

19.30-21.00 Uhr

72,- €

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 und Konzentration verbessert. Die Muskulatur des Beckenbodens zu aktivieren und die Organe des unteren Bauchraums durch gezieltes Training zu kräftigen, sind ebenfalls Ziele dieses Kurses. Mit Entspannungsübungen klingt der Abend aus.

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

302.29 Beckenbodengymnastik und Rückentraining

- für Frauen und Männer jeden Alters

Beginn: 13.02.15 Heike Busse-Heinemann

(nicht am 22. u.

29.05.)

15x freitags

9.00-10.00 Uhr

48,- €

maximal 16 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

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

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



302.33 Ausgleichendes Aufbautraining

- für Frauen

Beginn: 09.02.15 Kathrin Schumann

15x montags

17.30-19.00 Uhr

72,- €

maximal 16 TN

>vhs-Treffpunkt<

Vorkenntnisse sind

nicht erforderlich.

Durch dieses effektive Training wird die Muskulatur gekräftigt und gedehnt und verspannte Muskeln werden gelockert. Übungen zur Körperwahrnehmung, Verbesserung von Haltung und Koordination gehören ebenfalls zum Programm.

Dieser Kurs ist besonders für Frauen geeignet, die ihren Körper mit Spaß wieder in "Form" und Wohlfühlspannung bringen wollen.

Bitte bringen Sie Hallenturnschuhe und warme, bequeme Sportkleidung mit.

302.36 **Slow-Motion-Fitness mit Pilates-Übungen**

Beginn: 09.02.15 *Melanie Kröger*
(nicht am 09.03.)

15x montags
19.30-20.45 Uhr
60,- €
maximal 16 TN
>vhs-Treffpunkt<
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Der ganze Körper wird effizient aktiviert: sanfte Übungen trainieren auch die tiefliegenden Muskeln und führen zu Haltungsbesserungen. Vielseitige Übungen vertiefen das Körperbewusstsein und vermitteln ein angenehmes Körpergefühl. Dieser Kurs ist für Frauen und Männer jeden Alters geeignet.

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

302.39 **Bodyforming für Frauen**

- mit smovey-Ringen!

Beginn: 13.02.15 *Edgar Job*

10x freitags
16.30-17.30 Uhr
42,- €
maximal 15 TN

Zur Steigerung des körperlichen Wohlbefindens und der gezielten Stärkung der Muskulatur:

>Brinker Schule<
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Nach einer kurzen Aufwärmphase mit flotter Musik steigen wir in das Bodyforming-Programm ein; geübt wird mit smovey (swing-move-smile): bei den Übungen mit diesen zwei grünen Ringen werden alle Körperregionen angesprochen, 97% der Muskulatur aktiviert und das Immunsystem gestärkt.

Bitte bringen Sie Hallenturnschuhe, Sportkleidung, eine Decke und ein Handtuch mit.



302.70 **Grundkurs Familienklettern**

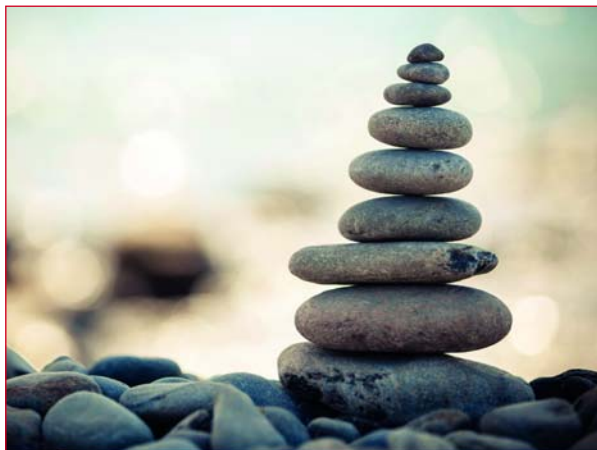
2x samstags
28.02. und 07.03.15
14.00 -17.00 Uhr
30,-€ für Erw.
18,- € für Kinder

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

Yvonne Berger & Team

Dieser Einführungskurs für 7-8 Erwachsene und 7-10 Kinder (im Alter von 7-12 Jahren) umfasst Grundtechniken des Kletterns, Abseilen, gegenseitiges Sichern sowie Material- und Knotenkunde.

Ein Erwachsener kann maximal zwei Kinder mitbringen. Das Klettermaterial wird von der Waldorf-Schule zur Verfügung gestellt. Bitte bringen Sie Sportkleidung und saubere Turnschuhe mit.



Kontaktstudium: Gesundheit und Beratung

Körper - Identität -
Achtsamkeit und Glück

In Kooperation mit der ZEW der
Leibniz Universität Hannover



Kontaktstudium Gesundheit und Beratung

Körper, Identität, Achtsamkeit und Glück - Berufsbegleitende Weiterbildung ab 50 Jahre

Das Kontaktstudium Gesundheit und Beratung ist ein Weiterbildungsprogramm zur Vermittlung von Wahrnehmungs- und Beratungskompetenz. Es trägt dem demografischen Wandel Rechnung, indem es für lebenserfahrene Menschen neue Themenfelder, Gestaltungsräume, Kompetenzen und Projekte erschließen will. Es richtet sich an Menschen ab 50 Jahren, die sich ein neues Betätigungsfeld erschließen wollen und die bereits Formen der Beratung kennengelernt und sich damit auseinandergesetzt haben. Die besondere Qualifikation von Älteren besteht in Lebenserfahrung, d. h. alle haben bereits "Change-Prozesse" gestaltet, im Erwerbsleben und im Privatleben. Sie haben gelernt, mit sich selbst umzugehen und wissen, dass Lernen nie aufhört.

In diesem Programm können neue Projekte, Themenfelder und Gestaltungsspielräume mit dem Ziel entwickelt werden, die eigenen Ressourcen neu zu entdecken, um Menschen in Wandlungsprozessen zu beraten und zu begleiten.

Das Programm umfasst insgesamt 195 Unterrichtsstunden, die sich vorwiegend auf mehrere monatliche Module jeweils Freitag/Samstag (plus Supervisionstermine) aufteilen. Die Module beziehen sich auf die neue Rolle als Berater oder Beraterin, Konzepte und Methoden zu Gesundheit und Körper, Methoden der Gesundheits-, Lebens- und Change-Beratung, existentielle Themen in der Beratung. Hinzu kommt die Supervision der eigenen Beratungsprojekte durch erfahrene Supervisoren. Bei Teilnahme an 195 Unterrichtsstunden (mindestens 80 %) von Seminar und Supervision sowie der Durchführung eigener Beratungssequenzen, einer Präsentation im Abschlusswochenende und Teilnahme an 30 Unterrichtsstunden in der Lerngruppe erhalten die Teilnehmenden ein Zertifikat der ZEW (Leibniz-Universität Hannover in Kooperation mit der VHS Calenberger Land).

Der Lehrgang findet im Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1, 30449 Hannover statt.

Die Gesamtgebühr beträgt 1.996,- €, die in monatlichen Raten gezahlt werden können.

Für nähere Informationen:

Nadja Heinrichs, VHS-Calenberger Land, 05105 - 521631

Eva Kristin Hellmann, Zentrale Einrichtung Lehre, Studium u. Weiterbildung der Leibniz-Universität Hannover, 0511.762-19797

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 ...

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

Dier folgende Übersicht zeigt, für welche **Prüfung** Sie sich wann und bei welcher **Kompetenzstufe** an der Volkshochschule Langenhagen anmelden können. Um eine optimale Vorbereitung zu gewährleisten, ist eine vorherige Beratung erforderlich.

Der GER (Gemeinsamer Europäischer Referenz-Rahmen) und internationale Sprachprüfungen			
Kompetenzstufe	Prüfungs-termin	Anmelde-schluss	Prüfungs-gebühr*
C 1: sehr gute Kenntnisse (z.B. nach 7-8 Lernjahren)			
Cambridge Advanced Certificate in English	27.06.2015	30.04.2015	183,- €
Diplôme d'Études en Langue Française (DEL F)	27.06.2015	30.04.2015	140,- €
B 2: gute Kenntnisse (z.B. nach 6-7 Lernjahren)			
Deutsch B2 (Goethe-Institut)	auf Anfrage		150,- €
Cambridge First Certificate in English	09.06.2015	03.04.2015	173,- €
telc-B2-Prüfungen „Schule“ (Englisch, Französisch, Spanisch)	nach Vereinbarung		90,- €
English for Technical Purposes (telc)	auf Anfrage		135,- €
Diplôme d'Études en Langue Française (DEL F) scolaire	13.06.2015	13.04.2015	84,- €
Diplôme d'Études en Langue Française (DEL F) tous publics	27.06.2015	30.04.2015	110,- €
B 1: mittlere Kenntnisse (z.B. nach 5-6 Lernjahren, mittlere Reife)			
Deutsch-Test für Zuwanderer (telc)	auf Anfrage		120,- €*
telc-B1-Prüfungen „Schule“ (Englisch, Französisch, Spanisch)	nach Vereinbarung		80,- €
Certificate in English (telc)	auf Anfrage		125,- €
Certificate in English – for Hotel and Restaurant (telc)	auf Anfrage		125,- €
Diplôme d'Études en Langue Française (DEL F) scolaire	13.06.2015	13.04.2015	60,- €
Diplôme d'Études en Langue Française (DEL F) tous publics	27.06.2015	30.04.2015	90,- €
Certificato d'Italiano (telc)	auf Anfrage		125,- €
Certificado de Español (telc)	auf Anfrage		125,- €
Zertifikat Russisch B1 (telc)	auf Anfrage		125,- €
A 2: solide Grundkenntnisse (z.B. nach 3-4 Lernjahren)			
telc-A2-Prüfungen „Schule“ (Englisch, Französisch, Spanisch)	nach Vereinbarung		50,- €
Diplôme d'Études en Langue Française (DEL F) scolaire	13.06.2015	13.04.2015	54,- €
Diplôme d'Études en Langue Française (DEL F) tous publics	27.06.2015	30.04.2015	70,- €
A 1: einfache Grundkenntnisse (z.B. nach 2 Lernjahren)			
Diplôme d'Études en Langue Française (DEL F) scolaire	13.06.2015	13.04.2015	36,- €
Diplôme d'Études en Langue Française (DEL F) tous publics	27.06.2015	30.04.2015	60,- €
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. * kostenfrei für Teilnehmende an BAMF-geförderten Integrationskursen			

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



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 Kursmodulen 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 120,- € pro Kurs 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 404.43-9 bis 404.60-4 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

404.43-9 Deutsch A2.3 - Alpha

22.01.-19.03.15 Sabrina Regazzo-Thoms
 montags, mittwochs,
 donnerstags
 8.45-12.00 Uhr
 240,- €/
 BAMF: 120,- €
 >Bildungszentrum
 Eichenpark<

P

404.43-DTZ
 Deutsch-Test für Zuwanderer
 Prüfungstermin 20.03.2015 -
 Anmeldeschluss 12.02.2015
 Prüfungsgebühr: 120,- € (gebührenfrei für
 Teilnehmende an Integrationskursen)

404.46-7 Deutsch A2.1 - Alpha

07.01.-12.02.15 Marina Badura, Serpil Yazdan Panah
 montags bis freitags
 8.45-12.00 Uhr
 240,- €/
 BAMF: 120,- €
 >vhs-Treffpunkt<

404.46-8 Deutsch A2.2 - Alpha

16.02.-20.03.15 Marina Badura, Serpil Yazdan Panah
 montags bis freitags
 8.45-12.00 Uhr
 240,- €/
 BAMF: 120,- €
 >vhs-Treffpunkt<

404.48-0 Deutsch Orientierungskurs

19.01.-06.02.15 Sheida Khabbaz Beheshti
 montags bis freitags
 8.45-12.00 Uhr
 BAMF: 72,- €
 >vhs-Treffpunkt<

P

404.48-LiD
 Einbürgerungstest "Leben in Deutschland"
 Prüfungstermin 06.02.2015
 Anmeldeschluss 06.01.2015
 Prüfungsgebühr: 25,- € (gebührenfrei für
 Teilnehmende des Orientierungskurses)

404.51-4 Deutsch A2.1

07.01.-12.02.15 Dr. Danute Eimers-Klimaite
 montags bis freitags
 8.45-12.00 Uhr
 240,- €/
 BAMF: 120,- €
 >vhs-Treffpunkt<

404.51-5 Deutsch A2.2

16.02.-20.03.15 Dr. Danute Eimers-Klimaite
 montags bis freitags
 8.45-12.00 Uhr
 240,- €/
 BAMF: 120,- €
 >vhs-Treffpunkt<

404.51-6 Deutsch B1

13.04.-21.05.15 Dr. Danute Eimers-Klimaite
 montags bis freitags
 8.45-12.00 Uhr
 240,- €/
 BAMF: 120,- €
 >vhs-Treffpunkt<

404.52-5 Deutsch A2.1

09.02.-23.03.15 Marina Deikun
montags, dienstags,
donnerstags, freitags
8.45-12.00 Uhr
240,- €/
BAMF: 120,- €

>Bildungszentrum
Eichenpark<

P

404.51-DTZ
Deutsch-Test für Zuwanderer
Prüfungstermin 22.05.2015
Anmeldeschluss 16.04.2015
Prüfungsgebühr: 120,- € (gebührenfrei für
Teilnehmende an Integrationskursen)

404.52-6 Deutsch B1

13.04.-21.05.15 Marina Deikun
montags bis freitags
8.45-12.00 Uhr
240,- €/
BAMF: 120,- €

>Bildungszentrum
Eichenpark<

P

404.52-DTZ
Deutsch-Test für Zuwanderer
Prüfungstermin 22.05.2015
Anmeldeschluss 16.04.2015
Prüfungsgebühr: 120,- € (gebührenfrei für
Teilnehmende an Integrationskursen)

404.53-3 Deutsch A1.3

07.01.-12.02.15 Valentina Lunau
montags bis freitags
8.45-12.00 Uhr
240,- €/
BAMF: 120,- €

>Bildungszentrum
Eichenpark<

404.53-4 Deutsch A2.1

16.02.-20.03.15 Valentina Lunau
montags bis freitags
8.45-12.00 Uhr
240,- €/
BAMF: 120,- €
>Bildungszentrum
Eichenpark<

404.54-3 Deutsch A1.3-Alpha

07.01.-19.02.15 Barbara Krauss
montags bis
donnerstags
8.45-12.00 Uhr
240,- €/
BAMF: 120,- €
>Bildungszentrum
Eichenpark<

Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichtstag
bekannt gegeben.

404.54-4 Deutsch A1.4-Alpha

23.02.-24.04.15 Barbara Krauss
montags bis
donnerstags
8.45-12.00 Uhr
240,- €/
BAMF: 120,- €
>Bildungszentrum
Eichenpark<

Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichtstag
bekannt gegeben.

404.55-4 Deutsch A2.1

07.01.-10.02.15 Agnès Le Grand
montags bis freitags
8.45-12.00 Uhr
240,- €/
BAMF: 120,- €
>vhs-Treffpunkt<

404.55-5 Deutsch A2.2

16.02.-20.03.15 Agnès Le Grand
montags bis freitags
8.45-12.00 Uhr
240,- €/
BAMF: 120,- €
>vhs-Treffpunkt<

404.55-6 Deutsch B1

13.04.-20.05.15 Agnès Le Grand
montags bis freitags
8.45-12.00 Uhr
240,- €/
BAMF: 120,- €

>vhs-Treffpunkt<

P

404.55-DTZ
Deutsch-Test für Zuwanderer
Prüfungstermin 22.05.2015
Anmeldeschluss 16.04.2015
Prüfungsgebühr: 120,- € (gebührenfrei für
Teilnehmende an Integrationskursen)

404.56-1 Deutsch A1.1

12.01.-13.02.15 Lydia Himmelreich
montags bis freitags
8.45-12.00 Uhr
240,- €/
BAMF: 120,- €

>vhs-Treffpunkt<

404.56-2 Deutsch A1.2

16.02.-23.03.15 Lydia Himmelreich
montags bis freitags
8.45-12.00 Uhr
240,- €/
BAMF: 120,- €

>vhs-Treffpunkt<

404.56-3 Deutsch A1.3

13.04.-28.05.15 Lydia Himmelreich
montags bis
donnerstags
8.45-12.00 Uhr
240,- €/
BAMF: 120,- €

>vhs-Treffpunkt<

404.57-2 Deutsch A1.2

09.02.-23.03.15 Sheida Khabbaz Beheshti
montags, dienstags,
donnerstags, freitags
8.45-12.00 Uhr
240,- €/
BAMF: 120,- €

>Bildungszentrum
Eichenpark<

404.57-3 Deutsch A1.3

13.04.-02.06.15 Sheida Khabbaz Beheshti
montags, dienstags,
donnerstags, freitags
8.45-12.00 Uhr
240,- €/
BAMF: 120,- €

>Bildungszentrum
Eichenpark<

404.58-6 Deutsch B1

09.02.-13.03.15 N.N.
montags bis freitags
8.45-12.00 Uhr
240,- €/
BAMF: 120,- €

>Bildungszentrum
Eichenpark<

P

404.58-DTZ
Deutsch-Test für Zuwanderer
Prüfungstermin 20.03.2015
Anmeldeschluss 12.02.2015
Prüfungsgebühr: 120,- € (gebührenfrei für
Teilnehmende an Integrationskursen)

404.59-1 Deutsch A1.1-Alpha

13.04.-11.06.15 Sabrina Regazzo-Thoms
 montags, mittwochs,
 donnerstags Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichtstag
 bekannt gegeben
 8.45-12.00 Uhr
 240,- €/
 BAMF: 120,- €
 >Bildungszentrum
 Eichenpark<

404.60-4 Deutsch A2.1

13.04.-02.06.15 N.N.
 montags, dienstags,
 donnerstags, freitags Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichtstag
 bekannt gegeben
 8.45-12.00 Uhr
 240,- €/
 BAMF: 120,- €
 >Bildungszentrum
 Eichenpark<

404.80 Deutsch B2

11.02.-18.03.15 Dr. Danute Eimers-Klimaite
 6x mittwochs
 8.45-12.00 Uhr Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichtstag
 bekannt gegeben.
 79,20 €/47,50 €
 (kein BAMF-Zuschuss)
 >vhs-Treffpunkt<



© flickr.com / Ian Kershaw

406.10 Englisch A2.1

11.02.-10.06.15 Claudia Kempf-Oldenburg
 15x mittwochs
 20.00-21.30 Uhr Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichtstag
 bekannt gegeben.
 72,- €/43,20 €
 >vhs-Treffpunkt<

406.20 Englisch A2.2

12.02.-18.06.15 Lorraine Reich
 15x donnerstags
 8.45-10.15 Uhr Lehrbuch: Next A2/1, ab L. 6
 Hueber-Verlag, Best.-Nr. 002932-7
 72,- €/43,20 €
 >vhs-Treffpunkt<

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

406.30 Englisch unterwegs (A2/B1)

Wochenendseminar Claudia Kempf-Oldenburg

Freitag, 20.03.15 In diesem Seminar wird Englisch in typischen

18.15-21.30 Uhr Reisesituationen (smalltalk mit Mitreisenden

Samstag, 21.03.15 und Gastgebern, Auskünfte und Beschwer-

9.00-16.30 Uhr den an der Hotelrezeption, Fragen nach dem

42,- €/26,20 € inkl. Weg, Restaurant- und Arztbesuche, Mietwa-

Unterrichtsmaterial gen und Ticketkauf) kommunikativ in kleinen

Gruppen aufgefrischt und vertieft.

>vhs-Treffpunkt<

Mindestens 7 Teilnehmende

406.31 Englisch B1.1

11.02.-10.06.15 Claudia Kempf-Oldenburg

15x mittwochs

10.30-12.00 Uhr Lehrbuch: Next B1/1, ab L. 1

72,- €/43,20 € Hueber-Verlag, Best.-Nr. 002934-1

>vhs-Treffpunkt<

406.32 Englisch B1 - Auffrischung

09.02.-08.06.15 Helle Faßhauer

15x montags

10.30-12.00 Uhr English Unlimited B1, Course Book, ab L. 3

72,- €/43,20 € Klett/Cambridge, ISBN 3-12-539906-8

>vhs-Treffpunkt<

406.33 Englisch B1.3

12.02.-18.06.15 Carmen Lünig

15x donnerstags

18.15-19.45 Uhr Lehrbuch: Next B1/2, ab L. 1

72,- €/43,20 € Hueber-Verlag, Best.-Nr. 002935-8

>vhs-Treffpunkt<

406.34 Englisch B1 - Auffrischung

11.02.-10.06.15 Claudia Kempf-Oldenburg

15x mittwochs

8.45-10.15 Uhr

72,- €/43,20 €

Grammatik und Konversation nach Anspra-

che

>vhs-Treffpunkt<

406.35 Englisch B1 - Konversation und Grammatik

11.02.-10.06.15 Ursula Grundey-Tobien

15x mittwochs

8.45-10.15 Uhr

72,- €/43,20 €

Aktuelle Themen und Lektüre nach

Absprache

>vhs-Treffpunkt<

406.36 Englisch B1 - Auffrischung und Lektüre

12.02.-18.06.15 Lorraine Reich

15x donnerstags

10.30-12.00 Uhr

72,- €/43,20 €

Aktuelle Themen und Lektüre nach

Absprache

>vhs-Treffpunkt<

P

telc-Certificate in English B1

Prüfungstermin und Anmeldeschluss

auf Anfrage

Prüfungsgebühr: 125,- €

406.40 Englisch A2/B1 - At Work

Wochenendseminar Claudia Kempf-Oldenburg
Freitag, 24.01.14
 17.30-20.45 Uhr
Samstag, 25.01.14
 9.00-16.30 Uhr
 42,- €/26,20 € inkl. Unterrichtsmaterial
 >vhs-Treffpunkt<

406.41 Englisch B2 - Konversation und Grammatik

10.02.-09.06.15
 15x dienstags
 8.45-10.15 Uhr
 72,- €/43,20 €
 Ursula Grundey-Tobien
 Aktuelle Themen und Lektüre nach Absprache
 >vhs-Treffpunkt<

406.42 Englisch B2 - Konversation und Grammatik

10.02.-09.06.15
 15x dienstags
 10.30-12.00 Uhr
 72,- €/43,20 €
 Ursula Grundey-Tobien
 "Grammar - no Problem"
 Cornelsen, ISBN 978-3-06-520624-2
 zusätzliche Lektüre nach Absprache
 >vhs-Treffpunkt<

406.43 Englisch B2

11.02.-10.06.15
 15x mittwochs
 18.15-19.45 Uhr
 72,- €/43,20 €
 Claudia Kempf-Oldenburg
 Konversation und Grammatik auf fortgeschrittenem Niveau
 >vhs-Treffpunkt<

406.44 Englisch B2/C1

11.02.-10.06.15
 15x 10.30-12.00 Uhr
 99,- €/59,40 €
 mindestens 7 TN
 Lorraine Reich
 Konversation und Grammatik auf fortgeschrittenem Niveau
 >vhs-Treffpunkt<

P

Cambridge First Certificate in English B2
 schriftl. Prüfungstermin: 09..06.2015
 Anmeldeschluss: 03.04.2015
 Prüfungsgebühr: 163,- €

406.00 Slightly Piccadilly!

Semesterauftakt Andy Reed & Christoph Gebhardt
Freitag, 06.02.2015
 19.00 Uhr
 10,- €
 >daunstärs<
 This show provides a perfect mixture of music, story-telling, traditional culture and contemporary humour.
 In their own special and inimitable way Andy Reed and Christoph Gebhardt present songs, tunes and anecdotes from England, Scotland and Ireland.



Enjoy the irresistible British culture, the spoken English language, typical English humour and plenty of opportunity to join in with the songs!

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

406.50 **The Changing Face of London**

Diavortrag in englischer Sprache
Dr. Catherine Atkinson

Donnerstag, 16.04.15
19.00 Uhr
8,- €

>vhs-Treffpunkt<

London is famous for old traditions such as keeping ravens in the Tower, Trooping the Colour and celebrating the Last Night of the Proms. At the same time the capital city constantly has to reinvent itself to cope with the problems of a rapidly growing city.



We will take a look at the promenade concerts (Proms) and the tradition of the Last Night, but also at modern life in London: at issues such as the problem of providing affordable housing as well as some new construction

and infrastructure projects that are presently changing the face of modern London including the Crossrail project, the King's Cross development and the new Cycle Superhighway.

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*



408.00 **Französisch A1 - für die Reise**

Wochenendseminar *Agnès Le Grand*

Freitag, 20.03.15

18.15-21.30 Uhr

Samstag, 21.03.15

9.00-16.30 Uhr

42,- €/26,20 € inkl.

Unterrichtsmaterial

>vhs-Treffpunkt<

Teilnehmende ohne Vorkenntnisse üben in diesem Seminar typische Reisesituationen (z.B. Begrüßung, im Hotel und im Restaurant, beim Einkauf, am Bahnhof oder am Flughafen) und erfahren außerdem viel Wissenswertes über Land und Leute.

Mindestens 7 Teilnehmende

408.10 **Französisch A1.2**

10.02.-09.06.15

15x dienstags

18.15-19.45 Uhr

72,- €/43,20 €

>vhs-Treffpunkt<

Balavathany Muhunthan

Voyages neu A1, Kurs- und Übungsbuch Klett-Verlag, Best.-Nr. 529412-7, ab L. 4

408.20 Französisch B1

10.02.-09.06.15 *Balavathany Muhunthan*
 15x dienstags
 20.00-21.30 Uhr
 99,- €/59,40 €
 >vhs-Treffpunkt< Mindestens 7 Teilnehmende

408.30 Französisch B2: conversation facile

09.02.-08.06.15
 15x montags
 18.15-19.45 Uhr
 72,- €/43,20 €
 >vhs-Treffpunkt< Mindestens 7 Teilnehmende

408.40 Französisch C1: Konversation und Lektüre

10.02.-09.06.15
 15x dienstags
 12.15-13.45 Uhr
 72,- €/43,20 €
 >vhs-Treffpunkt< Mindestens 7 Teilnehmende

P

Diplôme d'Études en Langue Française
 (DELFI), A1- C1 tous publics
 schriftl. Prüfungstermin: 27.06.2015
 Anmeldeschluss: 30.04.2015
 Prüfungsgebühr: s. S. 82



409.00 Italienisch A1 - für die Reise

Wochenendseminar
 Freitag, 20.03.15
 18.15-21.30 Uhr
 Samstag, 21.03.15
 9.00-16.30 Uhr
 42,- €/26,20 € inkl.
 Unterrichtsmaterial
 >vhs-Treffpunkt< Mindestens 7 Teilnehmende

409.10 Italienisch A1.2

12.02.-18.06.15
 15x donnerstags
 20.00-21.30 Uhr
 99,- €/59,40 €
 >vhs-Treffpunkt< Mindestens 7 Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen

409.20 Italienisch A2

12.02.-18.06.15
 15x donnerstags
 18.15-19.45 Uhr
 99,- €/59,40 €
 >vhs-Treffpunkt< Mindestens 7 Teilnehmende

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



422.00 **Spanisch A1 - für die Reise**

Wochenendseminar Leticia Lampe

Freitag, 20.03.15

18.15-21.30 Uhr

Samstag, 21.03.15

9.00-16.30 Uhr

42,- €/26,20 € inkl.

Unterrichtsmaterial

>vhs-Treffpunkt<

Teilnehmende ohne Vorkenntnisse üben in diesem Seminar typische Reisesituationen (z.B. Begrüßung, im Hotel und im Restaurant, beim Einkauf, am Bahnhof oder am Flughafen) und erfahren außerdem viel Wissenswertes über Land und Leute.

Mindestens 7 Teilnehmende

422.05 **Spanisch A1.1**

12.02.-18.06.15 Leticia Lampe

15x donnerstags

20.00-21.30 Uhr

72,- €/43,20 €

>vhs-Treffpunkt<

Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichtstag bekannt gegeben.

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

422.10 **Spanisch A1.2**

09.02.-08.06.15 María Gómez Salas

15x montags

20.00-21.30 Uhr

72,- €/43,20 €

>vhs-Treffpunkt<

Perspectivas ¡Ya! A1, Kurs- und Übungsbuch Cornelsen, ab L. 4

422.21 **Spanisch A2.2**

09.02.-08.06.15 Leticia Lampe

15x montags

8.45-10.15 Uhr

99,- €/59,40 €

>vhs-Treffpunkt<

Perspectivas A2, Kurs- und Übungsbuch Cornelsen, Best.-Nr. 20068-1, ab L. 4

Mindestens 7 Teilnehmende

422.22 **Spanisch A2.2**

09.02.-08.06.15 María Gómez Salas

15x montags

18.15-19.45 Uhr

99,- €/59,40 €

>vhs-Treffpunkt<

Perspectivas A2, Kurs- und Übungsbuch Cornelsen, Best.-Nr. 20068-1, ab L. 3

Mindestens 7 Teilnehmende

422.23 **Spanisch A2 - Auffrischung**

12.02.-18.06.15 Leticia Lampe

15x donnerstags

10.30-12.00 Uhr

99,- €/59,40 €

>vhs-Treffpunkt<

Perspectivas A2, Kurs- und Übungsbuch Cornelsen, Best.-Nr. 20068-1, ab L. 10

Mindestens 7 Teilnehmende

422.30 Spanisch B1

10.02.-09.06.15 Dr. Gabriela Straetger
 15x dienstags
 18.15-19.45 Uhr Caminos neu B1, Lehr- und Arbeitsbuch
 99,- €/59,40 € Klett-Verlag, Best.-Nr. 514 958-8
 >vhs-Treffpunkt< Mindestens 7 Teilnehmende

P

telc-Certificado de Español B1
 Prüfungstermin und Anmeldeschluss
 auf Anfrage
 Prüfungsgebühr: 120,- €

422.41 Spanisch B2

12.02.-18.06.15 Leticia Lampe
 15x donnerstags
 18.15-19.45 Uhr Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichtstag
 99,- €/59,40 € bekannt gegeben.
 >vhs-Treffpunkt< Mindestens 7 Teilnehmende

422.42 Spanisch B2 - Comprensión y Conversación

09.02.-08.06.15 Dr. Gabriela Straetger
 15x montags
 18.00-19.30 Uhr Comprender y hablar repasando eo ya visto
 99,- €/59,40 € hasta ahora en cursos anteriores.
 >vhs-Treffpunkt< Mindestens 7 Teilnehmende



403.10 Dänisch A1 - für die Reise

Wochenendseminar Helle Faßhauer
 Freitag, 20.03.15
 18.15-21.30 Uhr Teilnehmende ohne Vorkenntnisse üben in
 Samstag, 21.03.15 diesem Seminar typische Reisesituationen
 9.00-12.15 Uhr (z.B. Begrüßung, im Hotel und im Restaurant,
 27,- €/17,40 € inkl. beim Einkauf, am Bahnhof oder am Flughafen,
 Unterrichtsmaterial erfahren außerdem viel Wissens-
 wert über Land und Leute.
 >vhs-Treffpunkt< Mindestens 7 Teilnehmende

403.20 Dänisch B1 - Konversation

09.02.-11.05.15 Else Mikkelsen-Rech
 12x montags
 20.00-21.30 Uhr Vi læser stadig "Av, min arm!" og vi synger
 57,60 €/34,60 € danske sange. Som noget nyt vil vi prøve at
 få en "10 sek. snak" op at stå med flydende
 >vhs-Treffpunkt< tale om det ene eller andet emne.

410.00 Japanische Sprache und Kultur

Wochenendseminar Yumi Koch
 Freitag, 31.01.15
 18.15-20.45 Uhr und In diesem Seminar erhalten Sie eine Einfüh-
 Samstag, 01.02.15 rung in die japanische Sprache, Schriftzei-
 9.00-15.30 Uhr chen und Kultur sowie einen Einblick in Kalli-
 35,- €/21,80 € inkl. graphie und Origami.
 Unterrichtsmaterial Mindestens 7 Teilnehmende ohne bzw. mit
 >vhs-Treffpunkt< geringen Vorkenntnissen

418.00 Portugiesisch A1 - für die Reise

Wochenendseminar Madalena Bizarro

Freitag, 20.03.15

18.15-21.30 Uhr

Samstag, 21.03.15

9.00-16.30 Uhr

42,- €/26,20 € inkl.

Unterrichtsmaterial

>vhs-Treffpunkt<

Teilnehmende ohne Vorkenntnisse üben in diesem Seminar typische Reisesituationen (z.B. Begrüßung, im Hotel und im Restaurant, beim Einkauf, am Bahnhof oder am Flughafen) und erfahren außerdem viel Wissenswertes über Land und Leute.

Mindestens 7 Teilnehmende

419.30 Russisch B1

09.02.-08.06.15

15x montags

18.00-19.30 Uhr

99,- €/59,40 €

>vhs-Treffpunkt<

Ursula Vöckler

Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichtstag bekannt gegeben.

Mindestens 7 Teilnehmende

P

telc-Zertifikat Russisch B1

Prüfungstermin und Anmeldeschluss auf Anfrage

Prüfungsgebühr: 120,- €

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

419.10 Russisch A2

11.02.-10.06.15 Ursula Vöckler

15x mittwochs

18.00-19.30 Uhr

99,- €/59,40 €

>vhs-Treffpunkt<

Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichtstag bekannt gegeben.

Mindestens 7 Teilnehmende

419.20 Russisch A2

12.02.-18.06.15 Ursula Vöckler

15x donnerstags

18.00-19.30 Uhr

99,- €/59,40 €

>vhs-Treffpunkt<

Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichtstag bekannt gegeben.

Mindestens 7 Teilnehmende

424.00 Türkisch A1 - für die Reise

Wochenendseminar

Freitag, 20.03.15

18.15-21.30 Uhr

Samstag, 21.03.15

9.00-16.30 Uhr

42,- €/26,20 € inkl.

Unterrichtsmaterial

>vhs-Treffpunkt<

Hava Borgmann

Teilnehmende ohne Vorkenntnisse üben in diesem Seminar typische Reisesituationen (z.B. Begrüßung, im Hotel und im Restaurant, beim Einkauf, am Bahnhof oder am Flughafen) und erfahren außerdem viel Wissenswertes über Land und Leute.

Mindestens 7 Teilnehmende



509.01 Reden - Argumentieren - Diskutieren

Rhetorik und Kommunikation

Bildungsurlaub
Montag, 20.04.15 bis
Freitag, 24.04.15
jeweils
09.00-16.30 Uhr
161,- €/97,- €
maximal 14 TN
>Bildungszentrum
Eichenpark<
Anmeldeschluss:
Freitag, 23.03.15

Gabriele-Regina Thomas

Einen erheblichen Teil unserer Lebenszeit verbringen wir im Gespräch mit anderen. Dennoch 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 ein 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 Gut reden - aber wie? Die Kunst des guten Fragens

Mittwoch, 17.06.15 **Christoph Teschner**

17.45-21.45 Uhr
26,- €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Für Arbeitsblätter
entstehen Kosten
von 7,- €.



Viele Fragen sind zu direkt formuliert und rufen Blocks und Widerstände hervor.

Gelegentlich ist auch der Kommunikationskanal falsch gewählt, und es entsteht kein Kontakt. - Was ist zu tun? -

Um ein Gespräch in Schwung zu bringen oder Informationen zu bekommen, brauchen Sie eine ganze Reihe verschiedener Frageformen. Sie können Daten abfragen, eine Richtung vorgeben, jemanden erfreuen, ein weites Denken ermöglichen oder Kontakt herstellen. - Möchten Sie in kompakter Form die wichtigsten Möglichkeiten kennenlernen?

Wie wäre es, wenn Sie in diesem Kurs neue Muster mündlich und schriftlich einüben würden? Kerngedanke des Seminares ist: Ich bin o.k.+, du bist o.k.+

Behandelt werden im lockeren Unterrichtsgespräch, anhand von Arbeitspapieren und in praktischen Übungen:

- lösungsorientierte Formulierungen
- rhetorische Fragen
- kontrollierter Dialog
- Schlüsselfragen im Vorstellungsgespräch
- die passende Körperspannung
- der informative Kommunikationskanal
- zirkuläres Fragen
- Aussprache: Möglichkeiten der Anwendung

Der Seminarleiter ist Trainer für Prozesskommunikation®: Ich bin o.k.+, du bist o.k.+
Kontakt, Motivation, Stressvermeidung

509.03 BODYTALK

... was Worte nicht sagen

Donnerstag, 21.05.15 Christoph Teschner

17.45-21.45 Uhr

26,- €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Für Arbeitsblätter
entstehen Kosten
von 6,- €.



Neben der Sprache sind unser Erscheinungsbild und die Art, wie wir sprechen sehr wichtig für die Übermittlung einer Botschaft, wie auch für unser Selbstwertgefühl. Es ist gar nicht so einfach, sich im Klaren darüber zu sein, was man mit Körpersprache ausdrücken möchte.

In dieser Fortbildung geht es darum, sich selbst anzunehmen und realistische, stressfreie Gedanken in passende Gesten und Haltungen zu verwandeln. Im Alltag ist Courage in vielfältiger Weise nötig, um sich nicht hinter Übersprunghandlungen oder "Nettigkeiten" verstecken zu müssen. Die Teilnehmer erhalten auch Hinweise, wie Sie Körpersprache und Mimik von Gesprächspartnern deuten, "Falschaussagen" erkennen und sich darauf einstellen können. Die Übungsreihe besteht aus neuen, praktischen Übungen, dem Erfahrungsaustausch und der Bearbeitung von Informationspapieren.

Inhalte:

- Redewendungen mit Gesten verbinden
- schwächende Muster außer Kraft setzen
- Gesprächspartner beobachten und einschätzen
- ruhig reflektieren
- Regeln für authentische Gestik anwenden
- freundliche Beschreibung des eigenen Auftretens erleben

Der Seminarleiter ist Trainer für Prozesskommunikation®: Ich bin o.k.+, du bist o.k.+
Kontakt, Motivation, Stressvermeidung

509.04 Den eigenen Kräften Raum geben:

Kampfrhetorik und Selbstbewusstsein

Samstag, 11.07.15 Christoph Teschner

10.00-18.00 Uhr

46,- €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Für Arbeitsblätter
entstehen Kosten
von 6,- €.



Es gibt Situationen, in denen das Überzeugende, höfliche Sprechen keinen Erfolg mehr bringt und wir unsachlichen Angriffen ausgesetzt sind. Viele Menschen kennen solche Momente: Wichtiges fällt ihnen erst später ein, weil ihre Spontaneität nicht zum Zuge kommen konnte.

Neben das Überzeugende und höfliche Sprechen gesellen sich in diesem Kurs Frechheit und Witz. Diese ermöglichen es, ohne Befangenheit zu antworten oder abzulehnen. Die Teilnehmer können lernen, Worte zu ergänzen durch eine souveräne Körpersprache und dafür zu sorgen, eigene Wünsche auszusprechen und etwas für deren Verwirklichung zu tun. Die Anwendung aktueller Techniken und freundliche, individuelle Beschreibungen machen das Seminar zu einem nützlichen Instrument für den Alltag. Der Kurs basiert auf neuen, praktischen Übungen, Erfahrungsaustausch, und der Bearbeitung von Informationspapieren.

Kerngedanke des Seminares ist: Ich bin o.k.+, du bist o.k.+.

Inhalte

- der unterbrechende Kommunikationskanal
- Kontakt herstellen oder abwehren,
- "Nein" sagen
- Stress umwandeln und Mut entwickeln
- Umgang mit Killerphrasen
- die passende Körperspannung aufbauen
- ruhige Reflektion

Der Seminarleiter ist Trainer für Prozesskommunikation®: Ich bin o.k.+, du bist o.k.+
Kontakt, Motivation, Stressvermeidung

106.30 Die Bedeutung früher Bindung für die Entwicklung von Kindern

- und die Konsequenzen für die Krippenbetreuung

Vortrag und Gespräch Prof. Dr. Eva Busch, Leiterin des Winnicott-Instituts Hannover

Mittwoch, 14.01.15
18.15-20.45 Uhr
8,- €

maximal 50 TN

>Treffpunkt<

Wenn wir wollen, dass aus unseren Kindern kreative, selbstbewusste und selbstständig denkende Menschen werden, dann müssen wir ihnen die Aufmerksamkeit zukommen lassen, die sie benötigen. Gerade unsere Jüngsten müssen also in ihrem Urvertrauen auf eine überschaubare, berechenbare und liebevolle Welt bestärkt werden, in der sie sich sicher fühlen. Wachsen sie ohne diese Faktoren auf, kann dies für unser Gesellschaftssystem sehr negative und teure Konsequenzen haben.

Die Psychoanalytikerin Eva Busch erläutert, welche Bedeutung die frühe Bindung auch in Bezug auf die Krippenbetreuung hat und weshalb Forderungen nach einer Verkleinerung der Gruppen, nach der "dritten Kraft" und nach der Rekrutierung gut ausgebildeter Fachkräfte bedenkenswert sind.

Das Winnicott Institut Hannover ist ein psychoanalytisch orientiertes Ausbildungsinstitut, das in Zusammenarbeit mit der Hochschule Hannover Kinder- und Jugendlichen-PsychotherapeutInnen ausbildet, darüber hinaus Psychotherapien für Jugendliche und Kinder sowie Beratung und Veranstaltungen für Eltern und andere Erziehende durchführt.

Fortbildung für alle, die Säuglinge und Kleinkinder betreuen

106.10 Erste Hilfe für Säuglinge und Kleinkinder

Wochenendseminar

Samstag, 24.01.15

9.30-16.30 Uhr

40,- €

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)
- Pseudokrupp
- 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 Lehrkräfte, Erzieher/innen, Eltern, Großeltern und andere Betreuungspersonen.

Die folgenden Gitarrenkurse eignen sich als Weiterbildung für Beschäftigte in Kindertagesstätten oder Grundschulen. Sie richten sich gleichermaßen an Eltern, Großeltern und andere Interessierte, die gerne mit Kindern singen und ihre Liedbegleitung mit der Gitarre erlernen oder verfeinern möchten.

100.52 Gitarre Intensivkurs

- für Neueinsteiger/innen

Beginn: 04.03.15 Bernd Lohmüller

7x mittwochs
17.30-19.00 Uhr
98,- €

>Pavillon im
Eichenpark<

Für Materialkosten
(Kopien und ggfs.
Kapodaster) werden
ca. 19,- € vor Ort
umgelegt.

Gitarre - einfach, leicht und erfolgreich spielen können - um mit Schwung und Freude einfache Lieder mit Kindern singen und begleiten zu können. Der Unterricht wird individuell gestaltet. Auf Wunsch auch Melodiespiel.

Auch Akustikgitarrenhits wie "Wake me up when september ends" oder "Stand by me" werden gemeinsam eingeübt.

Nach vorheriger Anfrage ist eine günstige Gitarrenausleihe möglich:
(Tel. 0511.7307-9709).

100.53 Gitarre Intensivkurs

- für Fortgeschrittene

Beginn: 04.03.15 Bernd Lohmüller

7x mittwochs
19.15-20.45 Uhr
98,- €

>Pavillon im
Eichenpark<

Für Materialkosten
(Kopien und ggfs.
Kapodaster) werden
ca. 19,- € vor Ort
umgelegt.

Gitarre - einfach, leicht und erfolgreich spielen können - um mit Schwung und Freude einfache Lieder mit Kindern singen und begleiten zu können.

Der Unterricht wird individuell gestaltet. Auf Wunsch auch Melodiespiel. Auch Akustikgitarrenhits wie "Wake me up when september ends" oder "Stand by me" werden gemeinsam eingeübt.

Fortbildungen für eine Beschäftigung an Grundschulen

100.72 Aufbaulehrgang

Inklusion für päd. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an Grundschulen

Beginn: 20.01.15 Sabine Bader, Dorte Bornemann

11x dienstags

(weitere Termine:

10.02., 24.02., 10.03.,
17.03., 28.04., 12.05.,
02.06., 16.06., 30.06.
und 07.07.2015)

jewe. 16.00-20.00 Uhr

sowie Sonntag,

25.01.15

10.00-16.00 Uhr und

Sonntag, 19.04.15

10.00-17.00 Uhr

Kosten: 110,- € (incl.
10,- € Materialkosten)

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Anmeldungen nur nach
vorheriger Beratung:
0511.7307-9709
(Susanne Braun)

Durch die landesweite Einführung der inklusiven Schule zum Schuljahr 2013/2014 ist nicht nur für Lehrkräfte ein Fortbildungsbedarf entstanden, sondern auch für die päd. Mitarbeiter/innen im Vertretungs- bzw. Betreuungsbereich.

Speziell für diese Zielgruppe haben Erwachsenenbildungseinrichtungen gemeinsam mit der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung dieses Aufbaumodul entwickelt.

Der Lehrgang umfasst insgesamt 100 Unterrichtsstunden. Im Mittelpunkt der Präsenzzeit von 70 Unterrichtsstunden stehen drei Themenbereiche:

- **Modul 1:** Grundlagen der Inklusion
- **Modul 2:** Inklusive Haltung
- **Modul 3:** Pädagogische Handlungsmöglichkeiten

Diese Module werden ergänzt und vertieft durch Selbstlernphasen (20 UStd) sowie den Praxistransfer in die Grundschulen (10 UStd). Die erfolgreiche Teilnahme wird mit einem landesweiten Zertifikat bescheinigt.

Teilnehmende werden nach dem Besuch dieses Aufbaumoduls über grundlegendes Wissen zum Thema "Inklusion" verfügen. Ziel ist es, pädagogische Handlungsmöglichkeiten für die tägliche Arbeit zu entwickeln.

Teilnahmevoraussetzung ist der vorherige Besuch eines mindestens 70 Unterrichtsstunden umfassenden Lehrgangs zur/zum pädagogischen Mitarbeiter/in an Grundschulen. Alle Interessierten sollen bereits an einer Grundschule tätig sein.

100.70 Info-Veranstaltung zum vhsConcept-Lehrgang

Dienstag, 17.03.15
16.00-17.30 Uhr
kostenfrei

Pädagogische/r Mitarbeiter/in an Grundschulen

Sabine Bader, Susanne Braun

>Bildungszentrum Eichenpark< Informiert wird über alle den Lehrgang (s. Verant.-Nr. 100.71) betreffenden Fragen. Um vorherige telefonische Anmeldung wird gebeten (Tel. 0511.7307-9709).

100.71 Pädagogische/r Mitarbeiter/in an Grundschulen

vhsConcept-Lehrgang

18x dienstags

05.05.-17.11.15

16.00-20.00 Uhr

sowie

Samstag, 12.09.15

10.00-16.00 Uhr und

Sonntag, 04.10.15

10.00-17.00 Uhr

Kosten: 308,50 € (incl. 20,- € für Materialkosten und 5,-€ für das Zertifikat) maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Weitere Infos:
0511.7307-9709

Sabine Bader, Dorte Bornemann

Pädagogische Mitarbeiter/innen an Grundschulen werden z. B. für folgende Aufgaben eingesetzt:
Durchführung unterrichtsergänzender Angebote (Spiele, Musik und Rhythmus, Bewegung, Kreatives Gestalten etc.)

- Unterstützung einer Lehrkraft im Unterricht
- Zweite Begleitkraft im Schwimmunterricht
- Beaufsichtigung/Betreuung von Klassen bei kurzfristigen Ausfällen von Lehrkräften

Für diese Tätigkeit können Personen mit einer pädagogischen Ausbildung oder mit umfänglicher Erfahrung in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen eingesetzt werden. Der Lehrgang umfasst 105 Unterrichtsstunden, zzgl. 20 Stunden Hospitation in einer Grundschule.

Neben aktuellen Entwicklungen (Inklusion, Ganztagschulen) geht es um folgende Inhalte:

- Organisations- und Rechtsfragen
- Pädagogik
- Methodik und Didaktik
- Kommunikation
- Unterrichtsergänzende Angebote

Die erfolgreiche Teilnahme wird mit einem Zertifikat von vhsConcept des Landesverbandes der Volkshochschulen Niedersachsen e.V. bescheinigt.

Fortbildung für Beschäftigte an Grundschulen

Das folgende Angebot richtet sich in erster Linie an die Absolventinnen und Absolventen der vhsConcept-Lehrgänge der Volkshochschule Langenhagen. Willkommen sind aber auch alle anderen pädagogischen Mitarbeiter/innen und Betreuungskräfte aus den Grundschulen in und außerhalb Langenhagens.

100.73 Frühsommerliche Basteleien

Dienstag, 19.05.15

16.00-20.00 Uhr

7,50 €

maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Sabine Bader

Wir wollen gemeinsam der Jahreszeit entsprechende schöne Kleinigkeiten basteln, die mit zu betreuenden Grundschulern einfach und ohne großen Aufwand angefertigt werden können.

Umlage für

Material:

3,-€

Bitte mitbringen: Schere, Kleber, Bastelunterlage

VolkshochschuleLangenhagen

Wir suchen freie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für unsere Programmbereiche. Wenn Sie ...

- ... Interesse an Erwachsenenbildung haben,
- ... mit Ihren Fachkenntnissen das Angebot der VHS ergänzen und erweitern wollen,

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

509.15 10 Finger „blind“

- Tastschreiben am PC

Wochenendseminar Heidrun Pallagst

Freitag, 24.04.15

18.15-21.30 Uhr

Samstag, 25.04.15

09.00-14.00 Uhr

Sonntag, 26.04.15

09.00-14.00 Uhr

80,30 €/60,50 €

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.

509.16 10 Finger „blind“

- Tastschreiben am PC

Wochenendseminar

Freitag, 10.07.15

18.15-21.30 Uhr

Samstag, 11.07.15

09.00-14.00 Uhr

Sonntag, 12.07.15

09.00-14.00 Uhr

80,30 €/60,50 €

Lgh.-Pass: 40,70 €

maximal 14 TN

>vhs-Treffpunkt<

Heidrun Pallagst

10-Finger-Schreiben am PC heute - anders als bisher?

➡ Inhalt siehe Veransth. 509.15



501.00 Grundlagen der EDV: Windows 7@Internet I

Beginn: 02.03.15

11x montags

18.15-21.30 Uhr

197,30 €/139,20 €

Lgh.-Pass: 62,10 €

maximal 14 TN

Wolfram Fabricius

Dieses Modul ist für alle gedacht, die grundlegende, systematische und beruflich verwertbare Kenntnisse über das Betriebssystem Windows 7 und Internetdienstleistungen erwerben wollen.

Dieses Modul des Computer Pass Xpert kann mit einer europaweit einheitlichen Prüfung abgeschlossen werden.

>vhs-Treffpunkt<

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Inhalte:

- Aufbau und Leistungsmerkmale eines typischen PC-Systems für die Arbeit unter Windows 7
- Bedienung und Konfiguration der Windows-Benutzeroberfläche
- Organisation und Verwaltung von Datenträgern, Ordnern und Dateien
- die Oberfläche der Windows-Anwendungsprogramme
- Umgang mit Internet und eMail
- Sicherheit und Gefahren im Internet

Freiwilliger Abschluss: Prüfung zum "European Computer Passport Xpert"

501.01 Praktische EDV-Anwendungen für Einsteiger

- Teil 1

Beginn: 02.03.15 *Wolfram Fabricius*

6x montags

18.15-21.30 Uhr
121,70 €/89,10 €
In diesem Kurs lernen Sie die für den Alltag gängigsten EDV-Anwendungen kennen und anzuwenden.

Lgh.-Pass: 50,10 €
maximal 12 TN

Inhalte:

Betriebssystem Windows

- Bedienung und Anpassen der Oberfläche
- Verwalten von Objekten mit dem Windows-Explorer

>vhs-Treffpunkt<

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Internet

- Bedienung des Internet-Explorers
- Arbeiten im **World Wide Web**
- Recherche im Internet
- Umgang mit eMails

Textverarbeitung (Word 2010)

- Texterfassung und Korrektur
- Formatieren von Texten
- Arbeiten mit graphischen Elementen

Tabellenkalkulation (Excel 2010)

- Arbeiten mit Zellen
- Erstellen einfacher Formeln
- einfache Funktionen

501.02 Praktische EDV-Anwendungen für Einsteiger

- Teil 2

Beginn: 27.04.15 *Wolfram Fabricius*

5x montags

18.15-21.30 Uhr
91,- €/61,40 €
Dieser Kurs dient der Vertiefung und Verfestigung von Kenntnissen aus dem ersten Teil:

Lgh.-Pass: 27,- €
maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

Vorkenntnisse aus Teil 1 sind erforderlich.

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 2010)

- Erweiterte Formatierungen
- Arbeiten mit Tabellen
- Aufzählungen und Nummerierungen

Tabellenkalkulation (Excel 2010)

- AutoFormat
- Sortieren und Filtern von Listen
- Formeln und Funktionen anwenden

SOFTWARE ZUM SONDERPREIS FÜR VHS-KURSTEILNEHMER



- Spezielle Angebote von Autodesk, Corel & Mindjet.
- Grafik, Design, 3D, CAD, Digital-Fotografie & Video-Trainings.
- Reguläre Angebote rund um Windows, Office & Co.



Mehr Informationen zu unserem Angebot:

www.cobra-shop.de/vhs

In Kooperation mit dem Deutschen Volkshochschul-Verband e.V.



Besuchen Sie cobra-Shop auf Facebook:
www.facebook.com/cobrashop

501.03 Alltagsaufgaben am PC problemlos meistern

- Teil 1

Beginn: 09.03.15 Oliver Schlickeisen

3x montags

17.45-21.00 Uhr

74,90 €/56,20 €

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 keine oder nur geringe Kenntnisse im Umgang mit dem Computer haben.

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: 13.04.15 Oliver Schlickeisen

4x montags

17.45-21.00 Uhr

76,20 €/54,20 €

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: 11.05.15 Oliver Schlickeisen

3x montags

17.45-21.00 Uhr

57,40 €/38,70 €

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
- monatl. Beitrag für 501.06, .07, .10, .11, .12 und .13: 12,00 € wird vom Konto abgebucht
- monatl. Beitrag für 501.08 und 501.09: 13,50 € wird vom Konto abgebucht

501.06 vhs-Computer-Club für Seniorinnen und Senioren

Fortsetzung aus dem letzten Semester Wolfram Fabricius
mittwochs, 14täglich >Bildungszentrum Eichenpark<
15.00-17.30 Uhr Die Übersicht der Kurstage erhalten Sie zu
maximal 12 TN Beginn des neuen vhs-Semesters.

501.07 vhs-Computer-Club für Seniorinnen und Senioren

Fortsetzung aus dem letzten Semester Wolfram Fabricius
mittwochs, 14täglich >Bildungszentrum Eichenpark<
15.00-17.30 Uhr Die Übersicht der Kurstage erhalten Sie zu
maximal 12 TN Beginn des neuen vhs-Semesters.

501.08 vhs-Computer-Club für Seniorinnen und Senioren

Fortsetzung aus dem letzten Semester Oliver Schlickeisen
donnerstags, 14täglich >Bildungszentrum Eichenpark<
15.00-18.15 Uhr Die Übersicht der Kurstage erhalten Sie zu
maximal 12 TN Beginn des neuen vhs-Semesters.

501.09 vhs-Computer-Club für Seniorinnen und Senioren

Fortsetzung aus dem letzten Semester Oliver Schlickeisen
donnerstags, 14täglich >Bildungszentrum Eichenpark<
15.00-18.15 Uhr Die Übersicht der Kurstage erhalten Sie zu
maximal 12 TN Beginn des neuen vhs-Semesters.

501.10 vhs-Computer-Club für Seniorinnen und Senioren

Fortsetzung aus dem letzten Semester Oliver Schlickeisen
montags, 14täglich >Bildungszentrum Eichenpark<
15.00-17.30 Uhr Die Übersicht der Kurstage erhalten Sie zu
maximal 12 TN Beginn des neuen vhs-Semesters.

501.11 vhs-Computer-Club für Seniorinnen und Senioren

Fortsetzung aus dem letzten Semester Oliver Schlickeisen
montags, 14täglich >Bildungszentrum Eichenpark<
15.00-17.30 Uhr Die Übersicht der Kurstage erhalten Sie zu
maximal 12 TN Beginn des neuen vhs-Semesters.

501.12 vhs-Computer-Club für Seniorinnen und Senioren

Fortsetzung aus dem letzten Semester Wolfram Fabricius
dienstags, 14täglich >Bildungszentrum Eichenpark<
15.00-17.30 Uhr Die Übersicht der Kurstage erhalten Sie am
maximal 12 TN ersten Kurstag.



501.13 **Windows 8 vhs-Computer-Club für Seniorinnen und Senioren**

voraussichtlicher
Beginn: Frühjahr 2015
freitags, 14täglich
15.00-17.30 Uhr
maximal 12 TN

Oliver Schlickeisen

>Bildungszentrum Eichenpark<

Bitte bringen Sie unbedingt Ihr Windows 8 - Notebook mit.



501.14 **Der vhs-Computer-Club im Quartierstreff Wiesenau**

voraussichtlicher
Beginn: Sommer 2015
freitags, 14täglich
15.00-17.30 Uhr
maximal 10 TN

>Quartierstreff
Wiesenau,
Freiligrathstr. 11<

Oliver Schlickeisen

- in Kooperation mit der KSG Hannover

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.



Dieser **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
- monatl. Beitrag: 12,00 €
wird vom Konto abgebucht

Bitte bringen Sie unbedingt Ihr eigenes Notebook mit.

Seminare für Seniorinnen und Senioren

501.15 **PC-Schnupperseminar** - für Seniorinnen und Senioren

Montag, 02.03.15 bis
Mittwoch, 04.03.15
jeweils
9.30-12.45 Uhr
59,30 €/46,80 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Wolfram Fabricius

Dieses Seminar bietet einen ersten Einblick in Aufbau und Funktionsweise eines Personalcomputers. Es geht hierbei nicht um vertiefte Kenntnisse in einzelnen Programmen oder das Erlernen einer Programmiersprache. Die Teilnehmenden werden anschließend 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.

501.16 **Windows 7** - für Seniorinnen und Senioren

Montag, 16.03.15 bis
Mittwoch, 18.03.15
jeweils
9.30-12.45 Uhr
50,20 €/34,40 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Wolfram Fabricius

Das neue Windows 7 ist die Weiterentwicklung von Microsofts Betriebssystemen Windows XP und Windows Vista. Neben einem rundum erneuerten Erscheinungsbild bietet Windows 7 neue Komponenten und mehr Funktionalität.

In diesem Seminar werden die Neuerungen und Einsatzmöglichkeiten von Windows 7 anhand von Praxisbeispielen vorgestellt.

Dieser Kurs ist auch für Windows Vista-Nutzer geeignet.

501.17 Im Zeichen der Kachel: Windows 8.1

Montag, 13.04.15 bis - für Seniorinnen und Senioren

Mittwoch, 15.04.15
jeweils
Wolfram Fabricius

9.30-12.45 Uhr
50,20 €/34,40 €
maximal 14 TN

>vhs-Treffpunkt<



Das erste Aufeinandertreffen mit der finalen Version von Windows 8 hinterlässt jede Menge Fragezeichen. Um ehrlich zu sein: Es macht sich schnell ein Gefühl von Überforderung breit. Denn Windows 8 ist anders als jedes Windows zuvor: Es ist bunter, moderner und ähnelt eher einem großen Smartphone als einem "ernsthaften" Betriebssystem. Das neue Design fordert seinen Tribut - und macht jeden wieder zum "Anfänger".

501.18 Dateien, Ordner und Programme

- Ordnung schaffen mit Windows

Montag, 20.04.15 bis Wolfram Fabricius

Mittwoch, 22.04.15
jeweils

9.30-12.45 Uhr
62,10 €/46,30 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

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.

501.19 Textverarbeitung mit Word

- für Seniorinnen und Senioren

Montag, 04.05.15 bis

Donnerstag, 07.05.15
jeweils

9.30-12.45 Uhr
66,60 €/45,50 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Wolfram Fabricius

Das Textverarbeitungsprogramm Word für Windows zeichnet sich durch eine 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.

501.20 Surfen im Internet - I

- Einführung für Seniorinnen und Senioren

Montag, 18.05.15 bis

Donnerstag, 21.05.15
jeweils

9.30-12.45 Uhr
89,10 €/68,- €
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.

501.21 Surfen im Internet - II

- für Seniorinnen und Senioren

Montag, 01.06.15 bis

Mittwoch, 03.06.15
jeweils

9.30-12.45 Uhr
55,20 €/39,40 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Wolfram Fabricius

Aus dem Inhalt:

- Schutz vor Viren, Würmern, Trojanern und Spyware
- Blocken von nicht autorisierten Zugriffen
- Schutz beim Online-Banking

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

501.22 Photoshop Elements

- Einführung in die Bildbearbeitung
für Seniorinnen und Senioren

Montag, 08.06.15 bis Wolfram Fabricius

Donnerstag, 11.06.15
jeweils

9.30-12.45 Uhr

83,10 €/62,- €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

EDV - Grundkenntnisse
und Kenntnisse in Win-
dows sind erforderlich.

Adobe Photoshop Elements 6.0 bietet eine perfekte Kombination aus Leistungsstärke und Benutzerfreundlichkeit.

Korrigieren Sie rote Augen und Belichtung in wenigen Sekunden. Lassen Sie Fotos automatisch begradigen und beschneiden. Fügen Sie mehrere Fotos zu nahtlosen Panoramen aneinander.

Jetzt können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen und Ihre Fotos leicht auf Papier, per eMail oder im Web verteilen. Mit den innovativen Funktionen der Programmhilfe können Sie sich schnell mit dem Programm vertraut machen.

501.23 Mein digitales Fotobuch

- Einführung für Seniorinnen und Senioren

Montag, 13.07.15 bis Wolfram Fabricius

Mittwoch, 15.07.15
jeweils

9.30-12.45 Uhr

47,80 €/32,90 €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Wenn Sie schon immer Ihre Fotos sortieren, aufbereiten und archivieren wollten - dann wird es Zeit, sich mit den entsprechenden attraktiven Bearbeitungsmöglichkeiten am Computer zu beschäftigen!

Windows-Kenntnisse werden vorausgesetzt.

501.24 Das MacBook

- Einstieg in die Mac-Welt
für Seniorinnen und Senioren

Montag, 29.06.15 bis Wolfram Fabricius

Mittwoch, 01.07.15
jeweils

9.30-12.45 Uhr

73,90 €/54,70 €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<



Das aktuelle Betriebssystem von Apple ist **Mac OS X**. Apple-Systeme unterscheiden sich in vielen Punkten von Windows-Systemen.

In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit dem Apple-Betriebssystem und seinen wichtigsten Komponenten.

Außerdem bekommen Sie Tipps zur Bedienung und zur Anpassung des Systems an die persönlichen Erfordernisse und Fähigkeiten. Dazu gehört beispielsweise auch die Einstellung der Erscheinungsbilder für Arbeitsoberfläche und Fenster. Das Arbeiten mit Objekten und Fenstern gehört natürlich genauso zum Kursinhalt wie die Dateiverwaltung.

Bitte bringen Sie Ihr MacBook mit.

501.25 iTunes und iCloud

- Einstieg in die Mac-Welt

Wolfram Fabricius

Montag, 06.07.15
9.30-12.45 Uhr

59,90 €/45,50 €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<



iTunes und iCloud sind kostenlose Angebote bzw. Dienste von Apple.

Mit iTunes verwalten Sie Ihre digitalen Inhalte. Dazu gehören beispielsweise Musiktitel, Videos, eBooks und Hörbücher. Alle digitalen Inhalte können mit iTunes natürlich auch abgespielt werden. Durch die Integration von iCloud, dem Cloud-Dienst von Apple, ist beispielsweise ein komfortabler Abgleich der digitalen Inhalte aller Ihrer Apple-Geräte möglich. Auch eMails, Kontakte, Notizen, Fotos und vieles andere mehr können in der iCloud abgelegt und mit anderen Geräten synchronisiert werden.

Falls nicht bereits geschehen, registrieren Sie sich bitte vorab kostenlos bei Apple (Apple-ID) und bringen Sie Ihr MacBook mit.



501.26 Präsentation mit Keynote



- Einstieg in die Mac-Welt

Beginn: 10.06.15 Wolfram Fabricius

3x mittwochs

17.45-20.15 Uhr Wer im privaten oder beruflichen Bereich

65,20 €/49,- € Informationen per Computer darstellen

Lgh.-Pass: 34,70 € möchte, kommt um eine Präsentationssoft-

maximal 12 TN ware nicht herum. Was unter Windows

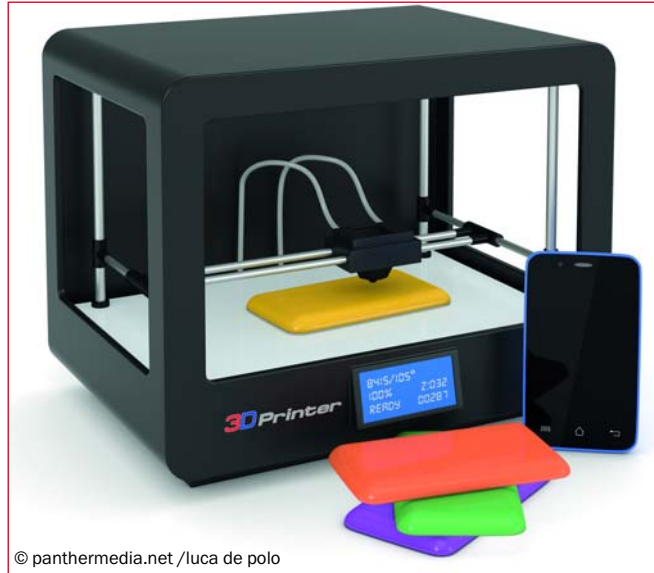
>Bildungszentrum Mac das Programm Keynote von Apple.
Eichenpark< Haben Sie einen neueren Mac, dann können
Sie Keynote sogar kostenlos aus dem App-
Store herunterladen.



Keynote ist ein ausgereiftes und leistungsfähiges Programm, mit dem Sie professionelle Präsentationen erstellen können. Die nötigen Kenntnisse dazu erhalten Sie in diesem Kurs.

Bitte bringen Sie Ihr MacBook mit und installieren Sie vorab - wenn möglich - Keynote aus dem AppStore.

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.



© panthermedia.net /luca de polo

501.27 3D- Druck für Einsteiger

Wochenendseminar Arne Muthmann

Freitag, 26.06.15

17.45-21.45 Uhr

Samstag, 27.06.15

09.30 -17.00 Uhr

82,90 €/54,30 €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

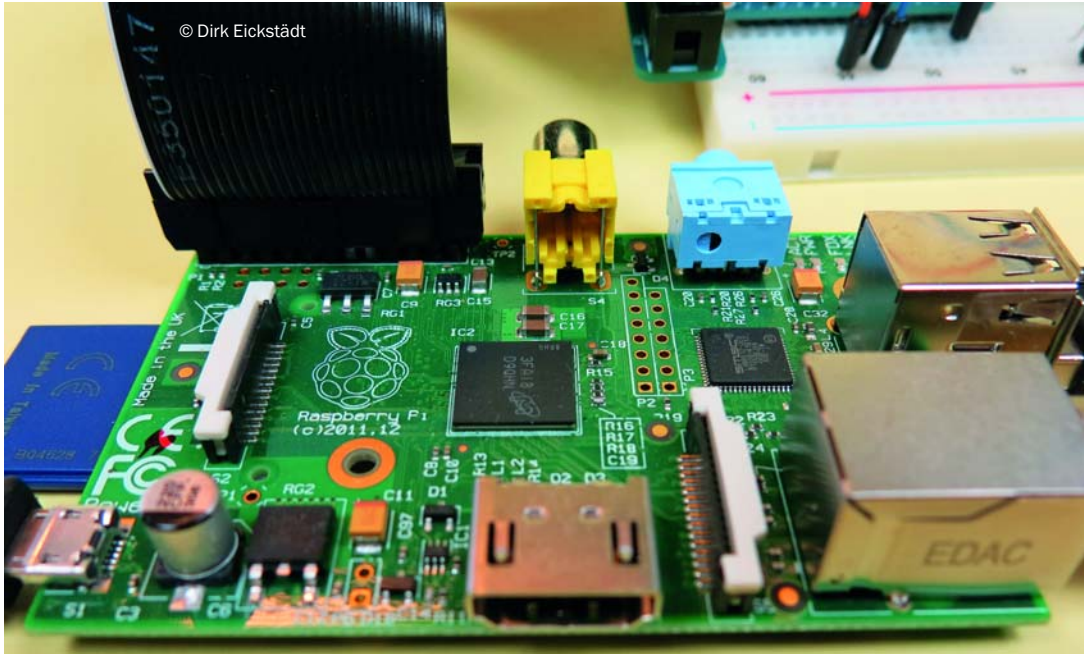
- in Kooperation mit den Volkshochschulen Calenberger Land und Hannover

Sie haben von dem Megatrend 3D-Drucken gehört und möchten in Zukunft Ihre Ideen in greifbare Produkte umsetzen? Eventuell denken Sie auch schon darüber nach, sich einen eigenen 3D-Drucker anzuschaffen?

Dann ist dieses Wochenende genau das richtige für Sie. In diesem Praxis-Workshop lernen Sie den gesamten Ablauf vom Zusammenbau des Druckers über 3D-Design bis zum 3D-Druck eines Objektes kennen. Auch ohne Vorkenntnisse können Sie nach kurzer Einführung in eine einfach zu bedienende 3D-Software Modelle selbst entwerfen und wissen, was für den 3D-Druck zu beachten ist.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse, keine CAD-Kenntnisse





501.28 **Raspberry Pi**

- Ein Workshop in Kooperation mit der Volkshochschule Schaumburg

2x samstags,
30.05.15 u. 06.06.15
jeweils
9.30-17.00 Uhr
85,80 €/57,- €
maximal 12 TN

Peter Bollmann

Der Raspberry Pi (<http://www.raspberrypi.org/>) ist ein voll ausgestatteter Rechner im Scheckkartenformat. Er läuft mit freier Software (Linux) und ist für etwa 40,- € zu haben. Mit etwas Programmierarbeit und ein wenig zusätzlicher Hardware kann man die unterschiedlichsten Projekte vom vollautomatischen Kochtopf über eine Retro-Spielkonsole bis zum Selbstbau-Laptop verwirklichen.

>vhs-Treffpunkt< Eine kleine Auswahl der Möglichkeiten finden Sie bei <http://neuerdings.com/tag/raspberry-pi/>



In diesem Workshop werden wir uns zunächst mit den Grundlagen vertraut machen. Dazu gehören die erste Inbetriebnahme, das Installieren eines Betriebssystems und das Einbinden in ein Netzwerk. Daneben wollen wir uns mit den Anschlüssen und Möglichkeiten des GPIO-Ports beschäftigen. Dazu werden die Anschlüsse in den Sprachen Scratch und Python programmiert.

An unterschiedlichen Stationen wollen wir uns dann mit weiteren Möglichkeiten wie dem Anschluss einer Kamera, Einsatz von Bewegungs- und Temperatursensoren und Steuerung externer Geräte vertraut machen.

Es ist sinnvoll, jedoch nicht verpflichtend, dass Sie einen eigenen Raspberry Pi mit einer SD-Karte (mindestens 4 GB) und Stromversorgung (USB-Netzteil) mitbringen.

501.29 Computer im Einsatz: CD, DVD, MP-3, Audio, Video und mehr...

Beginn: 15.04.15 Wolfram Fabricius

3x mittwochs

18.15-21.30 Uhr

56,20 €/38,- €

Lgh.-Pass: 20,60 €

maximal 12 TN

Dieser Kurs ist auf Vorschlag eines Kursteilnehmers "eingerichtet" worden. Den Titel hat die VHS "spendiert", die gewünschten Inhalte sind vollständig übernommen worden:

- >vhs-Treffpunkt<
- Wie lade ich im Internet Musik herunter?
 - Wo ist es am günstigsten?
 - Wie brenne ich eine CD oder DVD?
 - Wie bespiele ich einen MP3-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.

501.30 Bye, bye Windows XP

- Umstieg auf Windows 10



Montag, 20.07.15 Wolfram Fabricius

18.15-21.30 Uhr

19,40 €/13,30 €

Lgh.-Pass: 4,20 €

maximal 12 TN

Windows XP ist steinalt und immer noch auf vielen PCs installiert. Doch jetzt hat Microsoft den Support eingestellt. Höchste Zeit also, auf z.B. Windows 10 zu wechseln.

- >vhs-Treffpunkt<
- Windows XP hat uns lange begleitet, aber nun ist Schluss. Microsoft hat am 8. April 2014 den Support gestoppt, Windows XP bekommt keine Sicherheitsupdates mehr und ist für Hacker offen wie ein Scheunentor.

Win XP - Kenntnisse sind erforderlich.



Ein Upgrade auf ein aktuelles System ist also fast unumgänglich. Wir zeigen Ihnen, wie der Umstieg auf Windows 10 gelingt.



501.31 Im Zeichen der Kachel: Windows 8.1

Wir zeigen Microsofts neues Betriebssystem

Vortrag Wolfram Fabricius

Dienstag, 23.02.15

9.30-11.45 Uhr

12,- €

maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

Wo ist der Startbutton? Wie spielt man eine DVD ab? Wo richtet man einen Drucker ein? Und wie kommt man in das Hauptmenü?

Das erste Aufeinandertreffen mit der finalen Version von Windows 8 hinterlässt jede Menge Fragezeichen. Um ehrlich zu sein: Es macht sich schnell ein Gefühl von Überforderung breit. Denn Windows 8 ist anders als jedes Windows zuvor: Es ist bunter, moderner und ähnelt eher einem großen Smartphone als einem ernsthaften Betriebssystem. Das neue Design fordert seinen Tribut - und macht jeden wieder zum "Anfänger".

501.32 Im Zeichen der Kachel: Windows 8.1

Wir zeigen Microsofts neues Betriebssystem

Vortrag

Dienstag, 23.02.15

14.00-16.15 Uhr

12,- €

maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

Wolfram Fabricius

➡➡ Inhalt siehe Veransth. Nr. 501.29

501.33 Im Zeichen der Kachel: Windows 8.1

Wir zeigen Microsofts neues Betriebssystem

Vortrag

Dienstag, 23.02.15

17.45-20.00 Uhr

12,- €

maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

Wolfram Fabricius

➡➡ Inhalt siehe Veransth. Nr. 501.29

Seminare nur für Frauen - abends

501.34 Alltagsaufgaben am PC problemlos meistern

- Teil 1 (nur für Frauen!)

Beginn: 04.03.15 Daria Bezous

3x mittwochs

18.15-21.30 Uhr

74,90 €/56,20 €

Lgh.-Pass: 38,10 €

maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

501.35 Alltagsaufgaben am PC problemlos meistern

- Teil 2 (nur für Frauen!)

Beginn: 15.04.15 Daria Bezous

4x montags

18.15-21.30 Uhr

76,20 €/54,20 €

Lgh.-Pass: 23,80 €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des ersten Teils.

➡ Inhalt siehe Verant. Nr. 501.34

Vorkenntnisse aus Teil 1 sind erforderlich.

501.36 Alltagsaufgaben am PC problemlos meistern

- Teil 3 (nur für Frauen!)

Beginn: 20.05.15 Daria Bezous

3x dienstags

18.15-21.30 Uhr

57,40 €/38,70 €

Lgh.-Pass: 20,60 €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des zweiten Teils.

➡ Inhalt siehe Verant. Nr. 501.34

Vorkenntnisse aus Teil 2 sind erforderlich.

501.37 **Textverarbeitung mit Word 2010**

Wochenendseminar

Freitag, 13.03.15

17.45 - 21.00 Uhr

Samstag, 14.03.15

9.30 - 17.00 Uhr

72,70 €/54,50 €

Lgh.-Pass: 37,10 €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Wolfram Fabricius

Sie haben Word am Arbeitsplatz oder privat zur Verfügung, doch das Programm bisher 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 2010.

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

501.38 **Tabellenkalkulation mit Excel 2010**

Wochenendseminar

Freitag, 24.04.15

17.45 - 21.00 Uhr

Samstag, 25.04.15

9.30 - 17.00 Uhr

72,70 €/54,50 €

Lgh.-Pass: 37,10 €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Wolfram Fabricius

Moderne Kalkulationsprogramme helfen, umfangreiche Rechenoperationen wie Angebots- und Preiskalkulationen, Statistiken oder Kostenanalysen schneller und genauer durchzuführen.

Aufbau, Arbeitsweise und Leistungsmerkmale dieses klassischen Tabellenkalkulationsprogramms werden vorgestellt und durch praktische Übungen vertieft.

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

501.39 **Präsentation mit PowerPoint 2010**

Wochenendseminar

Freitag, 27.02.15

17.45 - 21.00 Uhr

Samstag, 28.02.15

9.30 - 17.00 Uhr

72,70 €/54,50 €

Lgh.-Pass: 37,10 €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Wolfram Fabricius

Das Programm PowerPoint bietet alle Merkmale, die für ansprechende Präsentationen benötigt werden. Geschäftsgraphiken, Organisationsdiagramme, farbige oder schwarzweiße Folien, 35mm-Dias und Zeichnungen lassen sich einfach erstellen oder aus anderen Programmen einbinden.

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

501.40 **Textverarbeitung mit Word 2010 - 1**

Beginn: 03.03.15

3x dienstags

17.45-21.00 Uhr

72,70 €/54,50 €

Lgh.-Pass: 37,50 €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Wolfram Fabricius

Sie haben Word am Arbeitsplatz oder privat zur Verfügung, doch das Programm bisher 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 2010.

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

501.41 **Tabellenkalkulation mit Excel 2010 - 1**

Beginn: 14.04.15

3x dienstags

17.45-21.00 Uhr

72,70 €/54,50 €

Lgh.-Pass: 37,50 €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Wolfram Fabricius

Moderne Kalkulationsprogramme helfen, umfangreiche Rechenoperationen wie Angebots- und Preiskalkulationen, Statistiken oder Kostenanalysen schneller und genauer durchzuführen.

Aufbau, Arbeitsweise und Leistungsmerkmale dieses klassischen Tabellenkalkulationsprogramms werden vorgestellt und in praktischen Übungen vertieft. Mit Excel können alle wichtigen Daten auch graphisch angezeigt werden.

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

501.42 **Tabellenkalkulation mit Excel 2010 - 2**

Beginn: 02.06.15

3x dienstags

17.45-21.00 Uhr

56,20 €/38,- €

Lgh.-Pass: 20,60 €

maximal 12 TN

Wolfram Fabricius

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des ersten Teils.

Vorkenntnisse aus Teil 1 sind erforderlich.

>Bildungszentrum
Eichenpark<

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.

501.43 Word 2010 - Einstieg

- Tages-Intensiv-Training

Donnerstag, 23.04.15 Wolfram Fabricius

09.00-16.30 Uhr

70,- €

maximal 10 TN

>vhs-Treffpunkt<

Sie haben Word am Arbeitsplatz oder privat zur Verfügung, doch das Programm bisher 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 2010.

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

501.44 Word 2010 - Aufbau

- Tages-Intensiv-Training

Donnerstag, 04.06.15 Wolfram Fabricius

09.00-16.30 Uhr

70,- €

maximal 10 TN

>vhs-Treffpunkt<

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

501.45 Word 2010 Tabellen und Serienbriefe

- Tages-Intensiv-Training

Donnerstag, 16.07.15 Wolfram Fabricius

09.00-16.30 Uhr

70,- €

maximal 10 TN

>vhs-Treffpunkt<

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 können.

Inhalte:

- Tabellen erstellen und bearbeiten
- Geschäftsbriefe nach DIN erstellen
- verschiedene Seriendruckdokumente erstellen und bearbeiten
- unterschiedliche Datenquellen einfügen
- Bedingungsfelder einfügen
- Felder in Seriendruckdokumenten verwenden

501.46 Excel 2010 - Einstieg

- Tages-Intensiv-Training

Donnerstag, 18.06.15 Wolfram Fabricius

09.00-16.30 Uhr

70,- €

maximal 10 TN

>vhs-Treffpunkt<

Teilnahme-

voraussetzungen:

Windows-

Grundkenntnisse

Was ist eine Tabellenkalkulation, was kann ich damit machen und wie ist die Funktionsweise?

Sie haben bereits EDV-Kenntnisse und möchten Excel auf den "Grund" gehen? Dann sind Sie hier genau richtig!

Inhalte:

- Funktionsweise von Excel
- Erstellen, Öffnen, Speichern und Schließen von Arbeitsmappen
- Eingaben und Bearbeiten von Daten
- Verändern der Zellstruktur
- relative und absolute Zellbezüge
- Zellformate
- einfache Berechnungen
- einfache Funktionen

501.47 Excel 2010 - Aufbau

- Tages-Intensiv-Training

Donnerstag, 02.07.15 Wolfram Fabricius

09.00-16.30 Uhr

70,- €

maximal 10 TN

>vhs-Treffpunkt<

Teilnahme-

voraussetzungen:

Excel-Grundkenntnisse

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

501.48 PowerPoint 2010 - Einstieg

- Tages-Intensiv-Training

Donnerstag, 26.02.15 Wolfram Fabricius

09.00-16.30 Uhr

70,- €

maximal 10 TN

>vhs-Treffpunkt<

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

501.49 PowerPoint 2010 - Aufbau

Donnerstag, 12.03.15 Wolfram Fabricius

09.00-16.30 Uhr

70,- €

maximal 10 TN

>vhs-Treffpunkt<

Dieses Seminar ist die Fortsetzung des ersten Teils (s. o.).

PowerPoint-Grundkenntnisse sind erforderlich.



Im Zeichen der Kachel: Windows 8.1
Wir zeigen Ihnen Microsofts etwas anderes Betriebssystem, siehe Seite 109

501.50 Excel spezial

- So treffen Sie Entscheidungen

Beginn: 22.06.15 Oliver Schlickeisen

2x montags
17.45-21.00 Uhr
47,40 € / 31,40 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<



Sie beherrschen die "grundlegenden Formeln" in einer Tabellenkalkulation, aber: die Gruppe der WENN- und VERWEIS-Funktion gehören zu jener Sorte von Funktionen, an denen Sie früher oder später kaum vorbeikommen. Mit ihnen prüfen Sie Resultate und treffen gezielt Entscheidungen, wie eine Berechnung mit Zwischenergebnissen weitergeführt werden kann. Inhalte:

- Einfache WENN-Funktion
- Geschachtelte WENN-Funktion
- Die UND- / ODER-Funktionen
- Bedingen und Vergleichsoperatoren
- Die Funktionen SUMMEWENN und ZÄHLENWENN
- Kriterien einsetzen mit der Funktion SVERWEIS

Excel-Kenntnisse sind erforderlich.

501.51 Word spezial

- Bequemer arbeiten mit Format- und Dokumentvorlagen

Beginn: 08.06.15 Oliver Schlickeisen

2x montags
17.45-21.00 Uhr
47,40 € / 31,40 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<



Die grundlegenden Funktionen einer Textverarbeitung sind vielen von Ihnen bekannt. Nur das ständige Nachformatieren von Textpassagen ist sehr zeitraubend. Über die Möglichkeiten der Formatvorlagen können sehr schnell Änderungen für ein einheitliches Layout umgesetzt werden. Nach dem Abspeichern des erstellten Textes als Dokumentvorlage (dot/.dotx-Datei) steht Ihnen dann ein Basisdokument zur Verfügung, auf dessen Grundlage sich neue Dokumente sicher erstellen lassen.

Word-Kenntnisse sind erforderlich.

501.52 Word spezial

- Korrespondenz und Serienbriefe leicht gemacht

Beginn: 06.07.15 Oliver Schlickeisen

2x montags
17.45-21.00 Uhr
47,40 € / 31,40 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<



Die Anwendung von Gestaltungsregeln nach DIN 5008:2011 ist beim Erstellen von Briefen im Büro eine Notwendigkeit und verleiht auch privaten Briefen einen übersichtlichen Aufbau. Ein Beispiel ist die Platzierung der Empfängerangaben, damit sie im Sichtfenster des Briefumschlags zu sehen sind.

Bei der Brieferstellung ist auch die Nutzung der Serienbrieffunktion nicht mehr wegzudenken: das automatische Einfügen von Adressen aus der Firmendatenbank oder die Übernahme von Adressen Ihrer Freunde aus einem Outlook-Kontaktordner. Ein starrer Brieftext kann durch eine automatisierte personalisierte Anrede Ihrer Kunden sowie individuelle Textelemente auflockert und interessanter gestaltet werden. Dies gilt natürlich auch für Einladungen und Rundbriefe im privaten Bereich.

Word-Kenntnisse sind erforderlich.

PC-Probleme sofort gelöst

Sie haben Probleme mit Ihrer Hard- oder Software, die **SCHNELL** gelöst werden müssen?

Sie haben keine Zeit, einen vollständigen Computerkurs zu belegen?

Ob kurzzeitige Anpassung Ihrer Excel-Kenntnisse für den Arbeitsplatz, Hard- und Softwareinstallationen oder Schwierigkeiten mit anderen MS-Office-Programmen, in einer kurzfristig angesetzten Einzelschulung können Sie gezielt Ihre Fragen stellen und sich Lösungswege zeigen lassen.

Wir bieten Ihnen eine individuell auf Ihre Fragen und Bedürfnisse angepasste Schulung zur Lösung Ihrer EDV-Probleme.

Bitte lassen Sie sich beraten!

501.53 BLOGS und WIKIS

- Tagebücher und Wissen für die Welt

Samstag, 30.05.15 Oliver Schlickeisen

09.30-17.00 Uhr

47,40 €/31,40 €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Windows-Kenntnisse
sind erforderlich.



Was ist eigentlich ein Blog? Und was tun sog. Blogger den ganzen Tag? Die einen beschreiben es als einfache Webseite, als Tagebuch (z. B. im Urlaub) oder als Gedankensammlung zu allen Themen des täglichen Lebens. Die Anwendungen können sehr vielfältig sein.

Genauso verhält es sich mit Wikis (Wikipedia kennt jeder). Diese dienen meist der Vermittlung von speziellem Wissen, aber auch hier kann jeder mitwirken, der den Wissensdrang der "Welt" erweitern möchte.

Wir wollen uns in diesem Seminar einen Überblick über kostenlose Blog- und Wiki-Software verschaffen und auch sehen, wie man seine eigenen Gedanken im Internet veröffentlichen kann.

501.54 HACKEN leicht gemacht

Beginn: 18.06.15 Oliver Schlickeisen

2x donnerstags

18.30-22.00 Uhr

47,40 €/31,40 €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

PC- und Windows-
Grundkenntnisse sind
erforderlich.



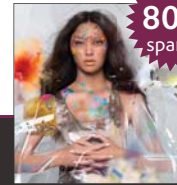
Bis vor kurzem galten Hacker als eine exotische Gruppe von Programmierern, die mutwillig Computer mit Viren infizieren. Mittlerweile wissen wir aber aus den Medien, dass selbst Regierungen versuchen, unsere Computer auszuspähen, um an wertvolle Daten zu gelangen.

Auch für Privatpersonen ist es somit wichtig, zu lernen, wie Hacker denken. In diesem Kurs soll mit "legalen" Software-Tools gezeigt werden, wie sich Funktionen und Einstellungen von Windows (nicht LINUX) verändern lassen, so dass sie zur evtl. Abwehr illegaler Malware bzw. Spyware genutzt werden können.

Wichtiger Hinweis: Sollten Sie die im Seminar eingesetzten Software-Tools auf Ihren eigenen Rechnern einsetzen, so geschieht dies auf eigene Verantwortung. Ebenso erfolgt keine Rechtsberatung zu möglichen Konsequenzen bei der Verwendung von illegaler Software.

SOFTWARE ZUM SONDERPREIS FÜR VHS-KURSTEILNEHMER

So macht sich Bildung doppelt bezahlt!



80 %
sparen*

Adobe Creative Suite &
Photoshop CS6.
Unbefristet nutzbar!



90 %
sparen*

CorelDRAW Graphics
Suite X7 - das vielseitige
Grafikprogramm!

Bei cobra-Shop erhalten vhs-Kursteilnehmer spezielle Software-Angebote zum Bildungstarif günstiger.

* Ersparnis bei Vorlage einer vhs-Kursteilnahmebescheinigung (vhs-Kurse die nicht länger als 6 Monate zurückliegen) in Relation zum Kauf ohne vhs-Kursteilnahmebescheinigung. Die gewerbliche Nutzung ist ausgeschlossen. Bitte beachten Sie, dass sich die Angebote der einzelnen Software-Hersteller stetig ändern. Alle aktuellen Angebote finden Sie unter www.cobra-shop.de/vhs oder kontaktieren Sie uns tel. unter 07531/892360 bzw. per Email an info@cobra-shop.de.

Irrtümer und Änderungen vorbehalten. Stand Juni 2014.

Immer aktuelle Angebote finden Sie unter:

www.cobra-shop.de/vhs



501.55 iPhone "Basiskurs 1"

Beginn: 13.04.15 Jan Mundhenk

2x montags,
17.45-21.00 Uhr
32,-€
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Wenn Sie schon ein iPhone besitzen und mehr möchten als telefonieren und SMS schreiben, lernen Sie hier schnell und sicher die Apps für Internet, eMail, Kalender, Kontakte, Fotos, Musik und Karten zu bedienen. Auch grundlegende Einstellungen zum Verbinden mit dem Internet über WLAN zeigen wir Ihnen.



Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPhone mit!

501.56 iPhone "Basiskurs 2"

Beginn: 04.05.15 Jan Mundhenk

2x montags,
32,- €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Wenn Sie schon die Grundlagen aus Teil 1 am iPhone für sich nutzen können, erfahren Sie hier, wie es weiter geht. Wie können Sie Strom sparen und Ihre Daten schützen? Was bieten iTunes und iCloud zum Datenaustausch, Aktualisieren des Gerätes und zur Datensicherung an?



Welche Apps sind für Ihre Zwecke gut geeignet? Womit können Sie Ihr Gerät erweitern? Sie erkennen es am Apfel-Symbol auf der Rückseite Ihres Gerätes.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPhone mit!

501.57 Das iPad

Vortrag Jan Mundhenk

Dienstag, 24.02.15

17.45-21.00 Uhr

16,- €

maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Erleben Sie die faszinierenden Möglichkeiten, die das iPad bietet. Kurze Beispiele zeigen den Einsatz in Schule, Beruf und Freizeit.

Auf folgende Themen 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 für alle gedacht, die sich für ein iPad interessieren und noch Fragen dazu haben. Aber auch Besitzer eines iPads bekommen Tipps und Tricks für die praktische Verwendung.

501.58 iPad "Basiskurs 1"

Beginn: 03.03.15 Jan Mundhenk

2x dienstags,

17.45-21.45 Uhr

40,- €

maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Alle, die schon ein iPad besitzen, lernen schnell und sicher die Apps für Internet, eMail, Kalender, Kontakte, Fotos, Musik und Karten zu bedienen.

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 und denken Sie an Ihr Kennwort für die Apple-ID!

501.59 iPad "Basiskurs 2"

Montag, 13.04.15 u. Jan Mundhenk

Montag, 11.05.15

17.45-21.45 Uhr

40,- €

maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Wenn Sie schon die Grundlagen aus Teil 1 für sich nutzen können, erfahren Sie hier, wie es weiter geht. Wie können Sie Strom sparen und Ihre Daten schützen? Was bieten iTunes und iCloud zum Datenaustausch, Aktualisieren des Gerätes und zur Datensicherung an?



Welche Apps sind für Ihre Zwecke gut geeignet? Womit können Sie Ihr Gerät erweitern? Sie erkennen es am Apfel-Symbol auf der Rückseite Ihres Gerätes.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPad mit und denken Sie an Ihr Kennwort für die Apple-ID!





501.60 **Android-Tablet**

Vortrag
Mittwoch, 11.03.15
17.45-21.00 Uhr
16,- €
maximal 14 TN

**>Bildungszentrum
 Eichenpark<**

Wolfram Fabricius

Sie haben bereits ein Smartphone oder einen Tablet-PC oder möchten sich in nächster Zeit ein entsprechendes Gerät anschaffen?

Android ist im Bereich von Betriebssystemen von Smartphones und Tablet-PCs zu einer ernsthaften Alternative geworden.

Dieser Vortrag ist als Einführung gedacht und soll Sie mit den grundlegenden Funktionen von Android vertraut machen.

Ein eigenes Android-Gerät muss nicht mitgebracht werden.

EDV-Grundkenntnisse sind erforderlich.

501.61 **Android - Basiskurs**

Beginn: 08.06.15
3x montags,
17.45-20.15 Uhr
36,- €
maximal 16 TN

**>Bildungszentrum
 Eichenpark<**

Wolfram Fabricius

Android ist im Bereich von Betriebssystemen von Smartphones und Tablet-PCs zu einer ernsthaften Alternative geworden.

Dieser Kurs ist als Einführung gedacht und soll Sie mit den grundlegenden Funktionen von Android vertraut machen. Unter anderem sind folgende Themen geplant:

- Android Grundlagen
- Google Konto einrichten
- eMail einrichten
- Gerät mit Apps erweitern
- Das Internet nutzen
- Wartung und Pflege

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Android-Gerät unbedingt mit.



501.62 „The Gimp“ 2.8 kompakt

Wochenendseminar Rolf Thomas Tita

Freitag, 17.04.15

17.45-21.00 Uhr

Samstag, 18.04.15

9.30-17.00 Uhr

47,80 €/32,90 €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

Wem Photoshop zu teuer ist, der sollte sich mit "The Gimp" befassen; diese Bildbearbeitung bietet eine vergleichbare Leistung, ist jedoch als Freeware kostenlos erhältlich. In der Version 2.8 gibt es jetzt auch, wie bei Photoshop, einen Einfenstermodus, so dass die Verwirrung mehrerer Fenster nicht mehr sein muss.

An diesem Wochenende werden wir den Einstieg in "The Gimp" wagen und seinen Einsatz für die Bildbearbeitung an Hand typischer Aufgaben kennen lernen.

Sie erhalten im Anschluss eine CD mit den Übungen und der im Kurs benutzten Version für zu Hause.

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

501.63 Typo 3

Samstag, 27.06.15

09.30-17.00 Uhr

47,40 €/31,40 €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

Detlef Uhte

Mit ca. 300.000 Installationen und 5.000 Erweiterungen gehört Typo3 zu den erfolgreichsten Content Management Systemen weltweit. Besonders viele dieser Installationen befinden sich im deutschsprachigen Raum und wollen mit Inhalt versorgt werden.



An diese richtet sich dieses Seminar. Anhand einer beispielhaften Installation von Typo3 werden wir an diesem Samstag

- die Bedienung und Nutzung des Rich Text Editors (RTE)
- die Gestaltung und Erweiterung einer Projektumgebung (neue Seiten erstellen)
- die Verwaltung von Nachrichten und Websiteusern

erproben. Nach dem Seminar steht Ihnen noch 4 Wochen eine Übungsplattform zur Verfügung. Dort können Sie dann nach Herzenslust üben.

Gute PC-Kenntnisse werden vorausgesetzt.

SOFTWARE ZUM SONDERPREIS FÜR VHS-KURSTEILNEHMER



- Spezielle Angebote von Autodesk, Corel & Mindjet.
- Grafik, Design, 3D, CAD, Digital-Fotografie & Video-Trainings.
- Reguläre Angebote rund um Windows, Office & Co.



Mehr Informationen zu unserem Angebot:

www.cobra-shop.de/vhs

In Kooperation mit dem Deutschen Volkshochschul-Verband e.V.



Besuchen Sie cobra-Shop auf Facebook:
www.facebook.com/cobrashop

501.80 Blitzen - aber richtig - Teil 1

Samstag, 14.02.15 Matthias Nordmeyer

09.30-12.45 Uhr

24,- €

maximal 7 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Für Testaufnahmen

steht ein Modell zur

Verfügung. 10,- €

Modellhonorar 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 die Möglichkeiten des Blitzgerätes auszuschöpfen - von den Grundlagen bis zum professionellen Einsatz.

Machen Sie künftig bessere Bilder bei Festen und Veranstaltungen, bei Portraitaufnahmen drinnen und draußen! Lernen Sie, mit extrem langen Verschlusszeiten faszinierende Aufnahmen zu machen.

Bitte mitbringen: Kamera und (sofern vorhanden) Blitzgerät

501.81 Blitzen - aber richtig - Teil 2

Samstag, 21.03.15 Matthias Nordmeyer

09.30-12.45 Uhr

24,- €

maximal 7 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Für Testaufnahmen

steht ein Modell zur

Verfügung. 10,- €

Modellhonorar sind
vor Ort zu entrichten.

Nur für Teilnehmende aus Teil 1 (Veranst. 501.80) geeignet. Hier wird von Anfang an mit mehreren "entfesselten" Blitzgeräten (Canon EOS System) gearbeitet.



501.82 Experimente - Teil 2

Samstag, 31.01.15 Matthias Nordmeyer

9.30-12.45 Uhr

24,- €

maximal 7 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Wie schon im ersten Teil wird auch bei diesem Kurs viel Effekt mit wenig Aufwand und wenig Geld erzeugt.

Und das Beste ist, die "Objekte" sind total lecker.



501.83 Lensbaby

Samstag, 21.03.15 Matthias Nordmeyer

14.00-17.15 Uhr

24,- €

maximal 7 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Ein Modellhonorar
von 15,- € ist vor Ort
zu entrichten.

Das Lensbaby Objektiv hat zwischenzeitlich Kultstatus erreicht.

Lernen Sie die faszinierende Bildwirkung durch Verschiebung der Schärfenebene kennen. Nur für Besitzer einer Canon EOS oder Nikon Spiegelreflexkamera geeignet. Leihkameras können zur Verfügung gestellt werden.



501.84 **Skulptureller Akt**



Samstag, 21.02.15 Matthias Nordmeyer

9.30-12.45 Uhr
24,- €

maximal 7 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<
Bei der skulpturellen Aktfotografie gilt es, den Körper des Modells in besonderen Posen kunstvoll zu beleuchten. Sportliche Posen und präzises Streiflicht sowie weitere Lichtsets erfordern volle Aufmerksamkeit.



Wir arbeiten zuerst mit einer Studioblitzanlage, zeigen aber auch in weiteren Sets, dass dies auch mit Aufsteckblitzen möglich ist. Anschließend Bildbesprechung mit Grundlagen der Bildbearbeitung.

35,- € Modellhonorar sind vor Ort direkt zu entrichten.

501.86 **Der große EOS Grundkurs**

Beginn: 25.04.15 Matthias Nordmeyer

3x samstags,
09.30-17.00 Uhr

144,- €
maximal 7 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

10,-€ EUR Modell-
honorar pro Abend
sind vor Ort direkt
zu entrichten.



Hier lernen Sie die Grundlagen der digitalen Fotografie zusammen mit Ihrer Canon EOS Kamera kennen. Ideal für Neueinsteiger und Umsteiger aus der Analogfotografie.

Thema sind der Umgang mit Ihrer EOS Kamera, die erweiterte Bedienung und den richtigen Einsatz bei den unterschiedlichen Aufnahmesituationen.

Dabei werden viele praktische Übungen durchgeführt, ebenso werden Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung erklärt. Ein Modell steht zur Verfügung.

501.85 **Katzenaugen und andere Tricks**



Samstag, 21.02.15 Matthias Nordmeyer

14.00-17.15 Uhr
24,- €

maximal 7 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<
In diesem Kurs zeigt Matthias Nordmeyer, mit welchen verblüffend einfachen Hilfsmitteln verschiedene Lichtreflexe in den Augen der Models bei verschiedenen Portraitaufnahmen erstellt werden. Dabei arbeiten Sie sowohl mit Artikeln aus dem Baumarkt, als auch mit professionellem Equipment.

10,- € Modell-
honorar sind
vor Ort direkt
zu entrichten.
Für Aufnahmen steht ein Modell zur Verfügung.





501.87 Macro - Teil 1

- Von den Grundlagen bis zum perfekten Streichholz-Foto

Samstag, 31.01.15 Matthias Nordmeyer

14.00-17.15 Uhr

24,- €

maximal 7 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<



Sie machen gerne Nahaufnahmen von kleinen Dingen und wollen diese groß herausbringen?

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Makrofotografie im Heimstudio und mit welchen einfachen und preiswerten Zubehörteilen diese machbar sind. Am Beispiel eines sich entzündenden Streichholzes erstellen Sie erstaunliche Nahaufnahmen.

Die hierfür geeignete, nachträgliche Bildbearbeitung wird mit Photoshop erläutert.

Bitte mitbringen: Kamera (und wenn vorhanden) Wechselobjektive, Stativ und Blitzgerät. Kostenlose Leihgeräte stehen zur Verfügung.

501.88 Fotostudio im Nebel

Samstag, 14.02.15 Matthias Nordmeyer

14.00-17.15 Uhr

24,- €

maximal 7 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Heute bauen wir einen echten kleinen See im Seminarraum auf und produzieren künstlichen Bodennebel. Mit einem Modell und spezieller Beleuchtungstechnik entstehen verblüffende Aufnahmen.

Ein Modellhonorar von 10,- € ist Beautyretusche erläutert. Für die Aufnahmen vor Ort zu entrichten. steht ein Fotomodell zur Verfügung.





501.89 **Portraitfotografie - Teil 1**

Samstag, 18.04.15 Matthias Nordmeyer

09.30-17.00 Uhr
48,- €

maximal 7 TN

**>Bildungszentrum
Eichenpark<**
In der Portraitfotografie hat sich beleuchtungstechnisch in letzter Zeit viel getan. Nicht nur das entfesselte Blitzen wird immer beliebter, auch neue Techniken wie z.B. LED-Tageslichtlampen werden immer häufiger eingesetzt.

**Ein Modellhonorar
von 25,- € ist vor
Ort zu entrichten.**
In diesem Kurs zeigen wir Ihnen ausführlich, wie Sie Farbtemperaturen mischen, um damit Bilder kreativ zu verändern ohne Photoshop einsetzen zu müssen. Zum Einsatz kommen einfache LED-Lampen, Lee-folie, sowie moderne Party-Ringblitzanlagen und Aufsteckblitze.



© Bernd Günther

501.90 **Fotoclub**

**Fortsetzung aus
dem letzten Semester
freitags, 14täglich
16.00-18.30 Uhr
einmalige Auf-
nahmegebühr: 20,- €**

**monatl. Rate: 15,- €
maximal 12 TN**

Bernd Günther

Sie sind Hobbyfotograf/in, interessieren sich vielleicht für Fotografie und Bildbearbeitung oder wollen diesen schönen Zeitvertreib mit Gleichgesinnten betreiben?

Dann sind Sie in unserem Fotoclub genau richtig. Themen sind Fotografie, Bildbearbeitung und z.B. Bildbesprechung eigener Bilder. Dabei gehen wir natürlich auf die Wünsche der Clubmitglieder ein und kombinieren Praxis und Theorie.

SOFTWARE ZUM SONDERPREIS FÜR VHS-KURSTEILNEHMER



So macht sich Bildung doppelt bezahlt!
Bei cobra-Shop erhalten vhs-Kursteilnehmer spezielle Software-Angebote zum Bildungstarif günstiger.



Autodesk Ultimate Suites 2015 inklusive AutoCAD 2015!



CorelDRAW Graphics Suite X7 - das vielseitige Grafikprogramm!

Stand Nov. 2015. Immer aktuelle Software-Angebote für vhs-Kursteilnehmer finden Sie unter:

www.cobra-shop.de/vhs

501.91 Dessous

- Organische Schatten

Samstag, 07.03.15 Matthias Nordmeyer

09.30-12.45 Uhr

24,- €

maximal 7 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Dies ist der optimale Einstieg in die Mode- und Dessousfotografie. Zuerst werden die Grundlagen der Beleuchtungstechniken mit Blitzgeräten erklärt, dann der Umgang mit Bildrechten und dem Modell. Inhalte:

Ein Modellhonorar von 25,- € ist vor Ort zu entrichten.

- Organische Schatten, Blitzen mit Wabe: Mit einer Studioblitzanlage und 2 Waben wird das Modell angeleuchtet, dabei wird der weiße Hintergrund sehr dunkel und mit organischen Schatten dargestellt. Anschließend wird das gleiche Set mit einem handelsüblichen Aufsteckblitz verwendet.



- Streiflicht: Wir verwenden seitliches Streiflicht, um die Konturen gekonnt in Szene zu setzen.

- Im Treppenhaus: Wir gehen in das Treppenhaus und reflektieren vorhandenes Licht (mit Blitzlicht) mit einem Reflektor von California Sunbounce.

- Bildbesprechung und Auswertung.

501.92 Hochgeschwindigkeitsfotografie



Samstag, 07.03.15 Matthias Nordmeyer

14.00-17.15 Uhr

24,- €

maximal 7 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Mit einem handelsüblichen Luftgewehr zerschossen wir Eier und Tomaten, mit Dartpfeilen bringen wir Luftballons zum Platzen. Diesen Moment halten wir mit der Technik der Hochgeschwindigkeitsfotografie fest.



Weitere Fotokurse finden Sie auf Seite 48

501.64 Adobe Illustrator CS6

Kreative Grafiken, Layouts und Zeichnungen

Wochenendseminar

Samstag, 20.06.15

9.00-16.30 Uhr

Sonntag, 21.06.15

9.00-16.30 Uhr

94,70 €/69,10 €

maximal 12 TN

Detlef Uhte

Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf und gestalten Sie mit den leistungsfähigen Farb- und Zeichenwerkzeugen von Illustrator eigene Logos, Geschäftsausstattungen oder aufwändige Grafikkompositionen.

>vhs-Treffpunkt<

Mit den Abpausen- und interaktiven Zeichenfunktionen konvertieren Sie Fotos und eingescannte Grafiken in Vektorgrafiken. Diese lassen sich danach ohne Qualitätsverlust in zahlreichen Medien wie Drucksachen, Präsentationen oder Webanwendungen verwenden. In dieser Einführung beschäftigen wir uns mit

- Grundlagen Vektorgrafik
- Positionieren und Bemaßen
- Arbeiten mit Text
- Importieren und Konvertieren von Bilddateien
- Druckausgaben

Durch die enge Integration von Illustrator in die Creativ Suite (CS) von Adobe lassen sich die Ergebnisse nahtlos in andere Adobe CS-Anwendungen (Photoshop, InDesign) einbinden.

Für diese Veranstaltung sollten Sie gute Kenntnisse am PC oder Mac mitbringen. Grafik- und Bildbearbeitungskenntnisse sind von Vorteil.

501.65 Einstieg Adobe InDesign CS6

Wochenendseminar

Freitag, 03.07.15

18.15-21.30 Uhr

Samstag, 04.07.15

9.00-16.30 Uhr

75,50 €/56,30 €

maximal 12 TN

N.N.

Adobe InDesign ist das führende Programm zur Gestaltung von Printmedien. Kochbücher, Flyer, Zeitungen, Kalender, Plakate, all diese sind mit Adobe InDesign leicht und professionell zu erstellen. In diesem Seminar werden Ihnen Grundkenntnisse über die Nutzung dieses vielseitigen Programms vermittelt:

- Layout-Grundlagen
- Mit Texten arbeiten
- Formate erstellen und verwalten
- Umfangreiche Dokumente erstellen
- Dokumente exportieren

Dieses Seminar richtet sich an Einsteigerinnen und Einsteiger, die die vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten des Programms kennenlernen möchten. Es werden Grundlagen über den Satz bis hin zur Ausgabe vermittelt.

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

501.66 Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop

- Einführung

Wochenendseminar

Samstag, 27.06.15

9.00-16.30 Uhr

Sonntag, 28.06.15

9.00-16.30 Uhr

94,70 €/69,10 €

maximal 12 TN

Detlef Uhte

Adobe Photoshop ist weltweiter Standard und das umfangreichste Programm für Bildbearbeitung, Fotoretusche und Malen. An diesem Wochenende lernen Sie einige der vielfältigen Möglichkeiten von Photoshop kennen, Bilder und Fotos digital zu montieren, zu retuschieren und zu verfremden:

- Grundlagen von Photoshop
- Die Werkzeugpalette
- Einfache Montagetechniken
- Arbeiten in Ebenen
- Einsatz von Filtern
- Farbmodelle (RGB, CMYK, etc.)
- Verschiedene Auswahltechniken

Windows-Kenntnisse werden vorausgesetzt.

501.67 Web-Design

Bildungsurlaub Detlef Uhte

Montag, 22.06.15 bis

Freitag, 26.06.15

jeweils

9.30-17.00 Uhr

158,- €/110,- €

Lgh.-Pass: 48,- €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

Anmeldeschluss:

Montag, 22.05.15

**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 der 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.

501.68 Windows 7 & Word 2010

Bildungsurlaub Oliver Schlickeisen

für Teilzeitkräfte

Montag, 13.07.15 bis

Freitag, 17.07.15

jeweils

9.30-12.45 Uhr

95,90 €/71,10 €

Lgh.-Pass: 43,90 €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

Anmeldeschluss:

Montag, 15.06.15

**Sicherer Umgang
mit Tastatur und Maus
werden vorausgesetzt.**

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an **Teilzeitbeschäftigte**, die in kurzer Zeit einen sicheren Umgang mit Windows und Word erlangen möchten, mit dem Ziel, selbstständig Briefe und Vorlagen zu erstellen sowie Recherchen im Internet vornehmen zu können. Inhalte:

Windows:

- Oberfläche, Menüstruktur, Taskleiste

- Das Ordner- und Dateisystem

- Internet- Explorer

- Die Systemsteuerung

- Programme installieren und deinstallieren

MS-Word 2010:

- Dateien erstellen, speichern, schließen

- Kopieren, Ausschneiden und Einfügen von Text, Grafiken und Bildern

- Drucken und Druckeinstellungen festlegen

- Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierungen

- Tabulatoren und Tabellen

- Kopf- und Fußzeilen

- Serienbrief und Seriendruck

Diese Veranstaltung ist als Bildungsurlaub für Teilzeitkräfte anerkannt!

501.69 Excel 2010

Bildungsurlaub Wolfram Fabricius

Montag, 27.07.15 bis

Freitag, 31.07.15

jeweils

9.30-17.00 Uhr

173,90 €/124,30 €

Lgh.-Pass: 59,90 €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

Anmeldeschluss:

Montag, 29.06.15

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:

- 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.

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:

09.02. - 11.02.15	Erfolgreiches Konfliktmanagement im berufl. Alltag Veranst. Nr. 509.05	Sem. 2/2014
30.03. - 01.04.15	Stressbewältigung Veranst. Nr. 301.00	Seite 61
20.04. - 24.04.15	Reden - Argumentieren - Diskutieren Veranst. Nr. 509.01	Seite 95
22.06. - 26.06.15	Web-Design Veranst. Nr. 501.67	Seite 126
13.07. - 17.07.15	Windows 7 & Word 2010 Veranst. Nr. 501.68	Seite 126
27.07. - 31.07.15	Excel 2010 Veranst. Nr. 501.69	Seite 126
31.08. - 02.09.15	Frauen in der Lebensmitte Veranst. Nr. 301.01	Seite 62

Das aktuelle Bildungsurlaubsprogramm der niedersächsischen Volkshochschulen erhalten Sie in unseren Geschäftsstellen und unter www.vhs-langenhagen.de

Acrylmalerei	39	Chaosbewältigung	26	Frauenstammtisch	22	Klavierkonzert	37
Achtsamkeitstraining	63	Chines. Philosophie	29	Frühkindliche Bindung	26	Klettern	30,79
Afrika	11	Computer-Club	103,104	Fünf Elemente	59	Klöppeln	42
Ätherische Öle	60	CO ₂ -Fußabdruck	20	Füße	74	Kochen	52-56
Airbrush	40					Kochen für Anfänger	52
Aktfotografie	121	Dänisch	93	Garten	17	Kochen für Gäste	56
Allgemeine Hinweise	2-6	Dante in der Musik	37	Gedächtnistraining	61	Kochen für Männer	52
Alphabetisierung	84	Datensicherheit	11	GER - Kompetenzstufen	81,82	Kochen mit Behinderten	52
Alltagsaufgaben am PC	102	Demenz	14	Gesichtszüge	25	Kommunikation	63
Andalusien	44	Deutsch	83-87	Gesprächskreise	22,23	Konfliktmanagement	24
Android	118	Deutsch-Test für Zuwanderer	84	Gesundheit	57-59	Kundalini-Yoga	69
Anmeldung	5	Dessous	124	Gewaltfreie Kommunikation	24	Kunst	34,38
Aquarellmalerei	40	Diabetes	58	Gitarrenkurse	98	Kunstgeschichte	34
Arthrose	57	Dienstagsgespräch	22	Giotto	34	Kunstverein Langenhagen	38
Aromatherapie	60	Digitale Fotografie	120-124	Grillen	54	Kurse für Schüler/innen	30-32
Aufbautraining	78	Diversität in Langenhagen	9	Gut reden...	95	Kurzgeschichten	35
Ausstellung	9	Donnerstagsgespräch	23	Gymnastik	75-79		
Autogenes Training	64	Druck, 3D	107			Lach-Yoga	69
Ayurvedische Yoga	69	Düfte	60	Hacken	115	Lgh. Stadtgespräch	9
Autorinnen/Autoren in				Hamburg	45	Leitbild der VHS	7
Langenhagen:		EDV	100-115,117-119	Hannover	43	Lensbaby	120
Baer, Udo	14	EDV für Frauen	110	Hausapotheke	60	Literatur	34-36
Hiller v. Gaertringen	11	EDV für Kinder	30	Hobert, Dr. med. Ingfried	25	London	45
Kraetzer, Ulrich	12	EDV für Senioren	103,104	Hochsensibilität	25	MacBook	106
Miegel, Meinhard	10	Einbürgerungstest	84	Hospizverein	14,15	Mädchenbilder	13
Mika, Bascha	13	eJunior	30	Hunde	21	Märchen	14
Raile, Jana	14	Energieeinsparverordnung	17	Ikebana	41	Makrofotografie	122
Renn, Ortwin	10	Englisch	32,88-90	Immobilienverkauf	19	Malerei	39,40
Spitz, Malte	11	Entgelt, -erlass	5	Inhaltsverzeichnis	2	Mamrieu, Albert	36
		Entspannung	64-74	Inklusion	98	Marc, Franz	34
Backen	53	Ernährung	59	Internet für Senioren	106	Mathematik	32
Ballett	45	Erste Hilfe bei Kindern	25	iPad	117	Meditation	65,67
Basteleien	99	Excel	111,113,114	iPhone	116	Motorbootfahren	46,47
Bauen u. Modernisieren	17	Exkursionen	43	Italienisch	91	Musik	36,37
Beckenbodengymnastik	74,78	Experimente	31				
Behinderte	52			Janssen & Grimm	12	Oper	36,37
Beiräte/Wohneigentum	18	Fair streiten	24	Japanisch	93		
Bildbearbeitung	106,119	Faust-Vertonungen	36	Junge VHS	30-32	Päd.Mitarb./Grundschulen	99
Bildungsurlaube	127	Feldenkrais	74			Pagodenbesichtigung	29
Bodyforming	79	Fotoclub	123	Katzenaugen	121	Paracelsus-Klinik	57
Brüssel	44	Fotografie	48,120-124	Kent	45	Persische Küche	56
Buddhismus	29	Französisch	90,91	Kieferbalance	58	Pflegebedürftigkeit	14
Busch, Eva	26	Frauen	13,62	Kita-Fortbildungen	98	Pflegekinder	27
		Frauenkulturfest	13	Klangschalen-Meditation	65	Philosophie	28,29

Pilates	77,78	Textverarbeitung	114
Playmos	31	Trauer	14
Polen	45	Tucholsky, Kurt	34
Politycki, Matthias	35	Türkisch	94
Porträtfotografie	48	Türkische Küche	56
Porträtzeichnen	39		
Portugiesisch	94	Ulitzkaja, Ljudmila	34
Porzellanmalerei	41		
PowerPoint	111,113	Vegetarische Küche	54,55
Programmbereichsleitungen	3	Veranstaltungsorte	U3
		Verbraucherfragen	18-20
Qi Gong	66-68	Vermietung von Wohnungen	18
Raspberry Pi	108	vhsConcept	99
Recht	18-20	VHS-MitarbeiterInnen	3
Religionen	29		
Resilienz	64	Web-Design	126
Rheuma	58	Wechseljahre	59,60
Rhetorik	95,96	Wegbeschreibung Küche	51
Risikoeinschätzung	10	Windows	100,104
Rückentraining	75,76	Wirbelsäulengymnastik	75,76
Russisch	94	Wohnungseigentum	18,19
Saisonale Küche	53,54	Xpert	100
Salafisten	12		
Schmid, Wilhelm	28	Yoga	69-73
Schneidern	42		
Schreibwerkstatt	36	Zeichnen	39
Segeln	46,47	Zen-Buddhismus	29
Semesterauftakt	8		
Slow Food	51		
Slow Motion	79		
Solaranlagen	20		
Spanisch	92,93		
Sprachen	84-94		
Sprachprüfungen	82		
Stadtrundgänge	43		
Sterbebegleitung	14		
Stressbewältigung	61		
Studienreisen	44,45		
Tabellenkalkulation	111,126		
Tablet	117,118		
Tai Chi	66-68		
Tastschreiben	100		
Tastschreiben f. Kinder	32		

SOFTWARE ZUM SONDERPREIS FÜR VHS-KURSTEILNEHMER



So macht sich Bildung doppelt bezahlt!
Bei cobra-Shop erhalten vhs-Kursteilnehmer spezielle Software-Angebote zum Bildungstarif günstiger.



Autodesk Ultimate
Suites 2015 inklusive
AutoCAD 2015!



CorelDRAW Graphics
Suite X7 - das vielseitige
Grafikprogramm!

Stand Nov. 2015. Immer aktuelle Software-Angebote für vhs-Kursteilnehmer finden Sie unter:

www.cobra-shop.de/vhs

Terminkalender der Einzel-, Kompakt-, Wochenend-seminare und Studienfahrten

Sa, 10.01.	109.05	Zen-Seminar	29
Sa, 10.01	105.04	Vermietung/Eigentumswohnungen	18
Di, 13.01.	107.03	Chaos im Alltag	26
Mi, 14.01.	106.30	Eva Busch: frühe Bindung	26
Fr, 16.01.+ Sa, 17.01	107.06	Gewaltfrei kommunizieren	24
Di, 20.01.	105.07	Die eigene Solaranlage	20
Mi, 21.01.	100.02	Baer: Das Herz wird nicht dement	14
Sa, 24.01.	106.10	Erste Hilfe f. Kleinkinder	27
Di, 27.01.	100.91	Pink stinkt	13
Do, 29.01.	103.01	Renn: Das Risikoparadox	10
Sa, 31.01.	501.87	Macro - Teil 1	122
Sa, 31.01.	501.82	Experimente - Teil 2	120
Fr, 06.02.	404.48	Einbürgerungstest	84
Fr, 06.02.	406.00	Semestereröffnung Andy Reed	8
Mi, 11.02.	100.03	Pflegebedürftigkeit	15
Do, 12.02.	307.08	Beschwipste Küche I	53
Sa, 14.02.	501.80	Blitzen - Teil 1	120
Sa, 14.02.	501.88	Fotostudio im Nebel	122
Mi, 18.02.	200.00	Klavierkonzert Albert Mamriev	37
Do, 19.02.	102.14	14. Lgh. Stadtgespräch	9
Do, 19.02.	307.09	Beschwipste Küche II	53
Sa, 21.02.	205.09	Zeichnen	39
Sa, 21.02.	501.84	Skulptureller Akt	121
Sa, 21.02.	501.85	Katzenaugen und andere Tricks	121
Mo, 23.02.	204.07	Diavortrag Franz Marc	34
Mo, 23.02.	501.31	Windows 8.1	109
Di, 24.02.	100.90	Bascha Mika: Mutprobe	13
Di, 24.02.	105.08	Bauen mit der EnEV2014	17
Di, 24.02.	305.03	Gesichtszüge-Charakterzüge	57
Di, 24.02.	501.57	Das iPad	117
Mi, 25.02.	107.07	Hochsensibilität	25
Do, 26.02.	501.48	PowerPoint 2010 - Einstieg	113
Fr, 27.02.	304.04	Liebscher-Bracht-Methode	58
Fr, 27.02.	107.04	Gewaltfrei kommunizieren	24
Fr, 27.02.	301.38	Fünf Übungen aus dem Himalaya	68

Fr, 27.02.	305.07	Das Element Holz	59
Fr, 27.02.	105.03	Immobilienverkauf	19
Fr, 27.02.	307.06	Kochen mit Fleisch	55
Fr, 27.02.+ Sa, 28.02.	501.39	Präsentation mit PowerPoint 2010	111
Sa, 28.02.	301.65	Ayurveda Yoga	69
Sa, 28.02.	301.67	Yoga Workshop	70
Sa, 28.02.+ Sa, 06.03.	302.70	Familien-Kletterkurs	79
Mo, 02.03.	304.01	Dr. Hobert: Entschleunigung	57
Di, 03.03.	305.11	Duftende Hausapotheke	60
Mi, 04.03.	107.01	Fair streiten	24
Fr, 06.03.- So, 08.03.	205.30	Porzellanmalerei	41
Fr, 06.03.	301.20	Klangschalen-Meditation	65
Sa, 07.03.	302.10	Feldenkrais-Seminar	74
Sa, 07.03.	301.26	Qigong und Psychohygiene	66
Sa, 07.03.	501.91	Dessous	124
Sa, 07.03.	501.92	Hochgeschwindigkeitsfotografie	124
Mo, 09.03.	304.07	Diabetes	58
Di, 10.03.	304.06	Rheumatische Beschwerden	58
Di, 11.03.+ 18.03.	307.07	Kochen von Anfang an	52
Mi, 11.03.	100.05	Jana Raile: Märchen	14
Mi, 11.03.	116.10	Verdauungsprobleme/Haustiere	21
Mi, 11.03.	501.60	Android-Tablet	118
Do, 12.03.	501.49	PowerPoint 2010 - Aufbau	113
Fr, 13.03.		Frauenkulturfest	13
Fr, 13.03.	200.70	Exkursion nach Hamburg	45
Fr, 13.03.+ Sa, 14.03.	205.27	Airbrush	40
Fr, 13.03.+ Sa, 14.03.	501.37	Textverarbeitung mit Word 2010	111
Sa, 14.03.	301.41	Fit in den Frühling mit Yoga	70
Sa, 14.03.	105.11	Beiräte/Wohnungseigentümer	18
Di, 17.03.	110.12	Gärten der Normandie	43
Di, 17.03.	305.12	Entschlackungszeit mit Düften u. Heilpflanzen	60

Di, 17.03.	100.01	Info f. Angehörige v. Pflegebed.	15
Mi, 18.03.	111.10	Geheimnisvolles Hannover	43
Mi, 18.03.	304.08	Kiefernbalance	58
Do, 19.03.	102.01	Lesung Spitz: Datensicherheit	11
Do, 19.03.	307.10	Osterküche	53
Fr, 20.03.	307.13	Backen zu Ostern	53
Fr, 20.03.	107.05	Gewaltfrei kommunizieren	24
Fr, 20.03.	301.16	Meditation und Körperbewusstsein	65
Fr, 20.03.	100.04	Scheiden tut weh!	16
Fr, 20.03.	404.43	Deutsch-Test für Zuwanderer	84
Fr, 20.03.+	403.00	Dänisch für die Reise	
Sa, 21.03.			93
Fr, 20.03.+	406.30	Englisch unterwegs	
Sa, 21.03.			88
Fr, 20.03.+	408.00	Französisch für die Reise	
Sa, 21.03.			90
Fr, 20.03.+	409.00	Italienisch für die Reise	
Sa, 21.03.			91
Fr, 20.03.+	422.00	Spanisch für die Reise	
Sa, 21.03.			92
Fr, 20.03.+	424.00	Türkisch für die Reise	
Sa, 21.03.			94
Fr, 20.03.+	418.00	Portugiesisch für die Reise	
Sa, 21.03.			94
Sa, 21.03.	501.83	Lensbaby	120
Sa, 21.03.	501.81	Blitzen - Teil 2	120
Sa, 21.03.	305.06	Sinnvoll essen	59
Mo, 23.03.	204.08	Giotto	34
Mo, 23.03.-	200.60	Studienreise nach Brüssel	
Do, 26.03.			44
Mo, 23.03.-	760.85	Mathematik-Abi-Kurs	
Mi, 01.04.			32
Di, 24.03.	114.01	Lazy Gardening	17
Mi, 25.03.-	730.01	Kinder-Kletterkurse	
Fr, 27.03.			30
Mi, 25.03.-	740.60	Englisch-Schülerkurs	
Fr, 27.03.			32
Mi, 25.03.-	760.81	Mathematik-Schülerkurs	
Fr, 27.03.			32

Mo, 30.03.-	301.00	Bildungsurlaub: Stressbewältigung	
Mi, 01.04.			61
Di, 14.04.	305.04	Krankheiten im Gesicht erkennen	57
Do, 16.04.	406.40	Vortrag London	90
Do, 16.04.+	307.14	Türkische Küche	
Do, 23.04.			56
Fr, 17.04.	111.11	Historisches Hannover	43
Fr, 17.04.+	501.62	"The Gimp" 2.8 kompakt	
Sa, 18.04.			119
Fr, 17.04.+	207.12	Goethe-Vertonungen	
Sa, 18.04.			36
Sa, 18.04.	501.89	Portraitfotografie - Teil 1	123
Sa, 18.04.	205.22	Blumen in Aquarell	40
Sa, 18.04.	105.12	Erwerb/Wohnungseigentum	18
Mo, 20.04.	304.05	Wechseljahre	59
Mo, 20.04.	114.02	Staudenbeete	17
Mo, 20.04.-	509.01	Reden-Argumentieren-Diskutieren	
Fr, 24.04.			95
Di, 21.04.	106.20	Pflegeeltern/Pflegekinder	27
Mi, 22.04.	304.11	Arthrose	57
Mi, 22.04.	105.10	Die eigene Solaranlage	20
Do, 23.04.	305.13	Neue Wege gehen	60
Do, 23.04.	501.43	Word 2010 - Einstieg	112
Do, 23.04.	116.11	Parasiten bei Hunden	21
Fr, 24.04.+	501.38	Tabellenkalkulation mit Excel 2010	
Sa, 25.04.			111
Fr, 24.04.+	301.63	TriloChi Workshop	
Sa, 25.04.			73
Mo, 27.04.-	200.63	Studienreise Andalusien	
So, 03.05.			44
Mi, 29.04.	102.02	U. Kraetzer: Salafisten	12
Do, 30.04.	102.04	Meinhard Miegel: Hybris	10
Do, 30.04.	307.11	Frühlingsküche	54
Do, 07.05.	102.03	Hiller v. Gaertringen: Afrika	11
Fr, 08.05.+	307.15	Persische Küche	
Sa, 09.05.			56
Fr, 08.05.	111.12	Östliches Hannover	43
Fr, 08.05.+	301.05	Stressfreie Gesprächsführung	
Sa, 09.05.			63

Fr, 08.05.	301.22	Klangmeditation mit dem Gong	65
Sa, 09.05.	105.05	Wohnungseigentümer/innen	19
Sa, 09.05.	302.08	Workshop Füße	74
Sa, 09.05.	302.09	Workshop Beckenboden	74
Di 19.05.	100.73	Frühsommerliche Basteleien	99
Mi, 20.05.	302.15	Aromapflege in den Wechseljahren	60
Mi, 20.05.	105.06	CO2-Fußabdruck	20
Do, 21.05.	509.03	BODYTALK	96
Fr, 22.05.	404.51	Deutsch-Test für Zuwanderer	85
Mi, 27.05.	201.00	Kurt Tucholsky	34
Fr, 29.05.	207.13	Dante in der Musik	37
Fr, 29.05.	301.61	Lachyoga	69
Fr, 29.05.	307.05	Hexenküche	55
Sa, 30.05.	501.53	BLOGS und WIKIS	115
Sa, 30.05.	109.01	Chines. Philosophie	29
Mi, 03.06.	108.01	Philosophie/W. Schmid	28
Mi, 03.06.-	200.64	Studienreise nach England	
Mo, 08.06.			45
Do, 04.06.	501.44	Word 2010 - Aufbau	112
Fr, 05.06.	307.04	veg. Grillspieß	54
Fr, 05.06.+	205.28	Airbrush	
Sa, 06.06.			40
Fr, 05.06.	307.25	Slow Food Dinner	51
Sa, 06.06	301.03	Achtsamkeitstraining	63
Mi, 10.06.	100.06	Pflegebedürftigkeit	15
Fr, 12.06.	305.08	Das Element Feuer	59
Fr, 12.06.	301.21	Klangschalen-Meditation	65
Sa, 13.06.	109.06	Exkursion/Pagode	29
Sa, 13.06.	301.28	Qigong und Tai Chi in der Natur	66
Mi, 17.06.	509.02	Gut reden - aber wie?	95
Do, 18.06.	307.12	Grillen	54
Do, 18.06.	501.46	Excel 2010 - Einstieg	113
Fr, 19.06.	107.03	Vegetarisch Kochen	55
Fr, 19.06.	111.13	Bezauberndes Hannover	43
Sa, 20.06.+	501.64	Adobe Illustrator CS6	
So, 21.06.			125
Sa, 20.06.	301.27	Tai Chi/Qigong Workshop	66

Mo, 22.06.-	501.66	Web-Design	
Fr, 26.06.			126
Fr, 26.06.+	501.27	3D-Druck für Einsteiger	
Sa, 27.06.			107
Fr, 26.+	212.42	Ikebana	
Sa, 27.06.			41
Sa, 27.06.	501.63	Typo 3	119
Fr, 26.+	212.42	Adobe Photoshop	
Sa, 27.06.			125
Mi, 01.07.	301.02	Resilienz	64
Mi, 01.07.-		Ausstellung: Deutsche Einheit	
Fr, 04.09.			9
Do, 02.07.	501.47	Excel 2010 - Aufbau	113
Mo, 06.07.	501.25	iTunes und iCloud	106
Fr, 10.07.	111.14	Mystisches Hannover	43
Sa, 11.07.	509.04	Kampfrhetorik + Selbstbewusst.	96
Mo, 13.07.-	501.67	Windows 7 & Word 2010	
Fr, 17.07.			126
Do, 16.07.	501.45	Word 2010 Tabellen/Serienbriefe	112
Mo, 20.07.	501.30	Bye, bye Windows XP	109
Mo, 27.07.-	501.68	Excel 2010	
Fr, 31.07.			126
Mo, 31.08.-	301.01	BU: Frauen in der Lebensmitte	
Mi, 02.09.			62

1 vhs-Geschäftsstelle,
Unterrichtsräume Pavillon im Eichenpark

2 VHS- Geschäftsstelle,
Unterrichtsräume im vhs-Treffpunkt

3 Bildungszentrum Eichenpark

4 Schulzentrum

P Parkmöglichkeit

B Bushaltestellen

S Straßenbahnhaltestellen



Langenhagen

