



VHS - PROGRAMM

Herbst / Winter

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 15



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



- **Brinker Schule**
Angerstraße 12

- **daunstärs**
Konrad-Adenauer-Straße 15

- **Dorfgemeinschaftshaus Schulenburg**
Amtsweg 8

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

- **Mehr-Generationen-Haus / Mütterzentrum**
Konrad-Adenauer-Straße 15

- **Rathaus**
Marktplatz 1 / Konrad-Adenauer-Straße



- **Robert-Koch-Realschule**
Rathenaustraße 14



- **Grundschule Godshorn**
Rährweg 20

- **Grundschule Kaltenweide**
Am Osterberg 1

- **Stadtarchiv**
Rohdehof 20

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

- **Buchhandlung C. Böhnert**
Marktplatz 5



- **Paracelsus Klinik**
Oertzeweg 24

- **Alte Schule Elze**
Postr. 8, Elze



Titelfoto:

© Martina Warrener

Diesmal in leichter Sprache: Die Volkshochschule Langenhagen

Liebe Leserin, lieber Leser,

Die Volkshochschule Langenhagen

Die Volks-Hochschule gibt es schon sehr lange in Langenhagen.

Viele Menschen kommen zu uns, um hier gemeinsam zu lernen.

Bei uns kann man viele Dinge kennenlernen: Es gibt Gruppen, die gern kochen, nähen oder malen. Andere tun etwas für ihre Gesundheit oder arbeiten mit dem Computer. Wieder andere wollen eine fremde Sprache lernen oder einfach mit anderen reden.



In vielen Kursen kennen sich die Menschen schon ganz lange. Sie freuen sich darauf, sich immer wieder zu treffen.

Es gibt also viele Gründe, um die Volks-Hochschule zu besuchen: Man lernt etwas dazu und außerdem viele nette Menschen kennen.

In der Volks-Hochschule arbeiten auch außerhalb der Kurse jeden Tag Menschen. Sie helfen Ihnen bei Fragen gerne weiter und suchen mit Ihnen den passenden Kurs.

In unserem Programmheft stehen unten auf jeder Seite Telefonnummern. Mit jeder Telefonnummer erreichen Sie eine Kollegin oder einen Kollegen, der Ihnen gern weiterhilft.

Am 14. September fangen viele Kurse an - wenn Sie einen Kurs aus unserem Programm toll finden, rufen Sie am besten gleich bei uns an. Dann können wir sagen, ob noch ein Platz frei ist.

Wenn Sie sich ein Thema wünschen, das die Volks-Hochschule gerade nicht anbietet, versuchen wir schnell einen Kurs mit Ihrem Wunschthema anzubieten.

Auf jeden Fall treffen wir uns am 2. Oktober im >Treffpunkt< in der Konrad-Adenauer-Strasse 17. Dort wollen wir uns um 17.00 Uhr versammeln, um eine Ausstellung anzuschauen, die sich mit der Geschichte vor 25 Jahren beschäftigt. Bis dahin gab es zwei Deutschlands - seitdem nicht mehr und deshalb ist auch in jedem Jahr der 3. Oktober ein Feiertag. Warum das so ist, wollen wir am 2. Oktober erzählen. Wir freuen uns darauf, dann viele Menschen bei uns im >Treffpunkt< zu sehen. Wenn Sie nicht wissen, wo der >Treffpunkt< ist, rufen Sie uns einfach an 0511.7307-9710.



Weitere Informationen über uns gibt es im Internet: www.vhs-langenhagen.de

Viele Grüße!

Annelie v. Diegitz

Die Zeichnungen in diesem Programm wurden exklusiv von Klaus Dittmann für uns gestaltet.

0 Allgemeine Hinweise

Anmeldung/Allgemeine Hinweise	Seite	4
Leitbild der Volkshochschule	Seite	7
VHS-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter	Seite	3
Stichwortverzeichnis	Seite	128
Veranstaltungsorte	Seite	U2
Wegbeschreibung Eichenpark	Seite	U3

1 Politik und Gesellschaft, Welt und Umwelt

Politik - Gesellschaft, Geschichte	Seite	9
Haus und Garten	Seite	16
Recht und Verbraucherfragen	Seite	18
Gesprächskreise	Seite	21
Psychologie und Pädagogik	Seite	23
Philosophie und Religion	Seite	27

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

2 Kunst, Kultur und Kreativität

Literatur und Theater	Seite	34
Musik	Seite	37
Kunst- und Kulturgeschichte	Seite	39
Zeichnen und Malen	Seite	41
Kreative Techniken	Seite	44
Mode und Schneidern	Seite	45
Diavorträge und Exkursionen	Seite	47
Studienfahrten, Studienreisen	Seite	48
Segeln und Motorbootfahren	Seite	52

3 Gesundheit, Entspannung und Bewegung

Ernährung	Seite	58
Gesundheit, Heilverfahren	Seite	63
Entspannung, Körpererfahrung	Seite	72
Bewegung	Seite	81

4 Sprache, Land und Leute

Europäischer Referenzrahmen	Seite	87
Sprachprüfungen	Seite	88
Integrationskurse	Seite	89
Deutsch	Seite	90
Englisch	Seite	92
Französisch	Seite	95
Italienisch	Seite	96
Spanisch	Seite	96
Weitere Sprachen	Seite	98

5 Arbeit, Beruf und Wirtschaft

Kommunikation und Rhetorik	Seite	99
Weiterbildung für Kitas und Grundschulen	Seite	102
Tastschreiben am PC	Seite	105
EDV	Seite	105
Fotografie	Seite	126

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
	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 bis 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 89,
- Sprachprüfungen siehe Seite 88

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 bzw. Internet (vhs-langenhagen.de)** unter Anerkennung der VHS-Anmeldebedingungen und mit Abbuchungsermächtigung (Achtung: **keine** Ermäßigung möglich!)

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**

Die Entgelte sind bei den einzelnen Veranstaltungen ausgewiesen; ein **zweiter Betrag** ohne weitere

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

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.

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**

Ermäßigung und Erlass

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**
- **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:

23.07.15	-	02.09.15	Sommerferien
03.10.15	+	04.10.15	Tag der Dt. Einheit
19.10.15	-	30.10.15	Herbstferien
23.12.15	-	05.01.16	Weihnachtsferien
28.01.16	+	29.01.16	Zeugnisferien

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:



200.00 **Duo LadyBirds:** **Lass' mich deine Backen packen**

Semesterauftakt Heike Michaelis, Piano und Gesang
Samstag, 12.09.15 Jutta Klauer, Kontrabass

19.00 Uhr
10,- €

>daunstärs<

Eine Schlangenfigur zelebriert erotische Gedichte, märchenhafte Klänge von Vibraphon und Kontrabass schweben durch den Raum: Die beiden Musikerinnen Heike Michaelis und Jutta Klauer erfinden eine ganz neue bezaubernde Art der Lesung.

Popsongs, Jazztunes, Barockmusik und Latinsound verbinden sie mit Gedichten von Ringelnatz, Gernhardt, Kaschnitz, Heine und vielen anderen zu einem feinsinnigen, lust- und humorvollen Abend.

Mit ihrer vielseitigen Stimme verleiht Heike Michaelis den Stücken eine eigene Note. Sie begleitet sich am Piano und Vibraphon. Jutta Klauer bereichert mit ihrem dunklen Timbre und farbigen Kontrabassspiel.

Das Duo LadyBirds überzeugt durch Vielseitigkeit, Charme und Witz: Es knistert und vibriert!

100.15 Gespräch mit Katharina Kakar über

Frauen in Indien - Leben zwischen Unter- drückung und Widerstand

angefragt: Im Dezember 2012 wird eine 23-jährige Studentin in einem Bus in Delhi zum Opfer einer Gruppenvergewaltigung. Ihr Tod kurz darauf löst wochenlange Proteste in Indien aus.

Mittwoch, 04.11.15 19.00 Uhr 10,- €
>vhs-Treffpunkt< Katharina Kakars bewegendes Buch erschließt die Lebensrealität der Frauen auf dem Subkontinent, die millionenfaches Unrecht erleiden, aber häufig auch unvorstellbaren Mut aufbringen, um sich zu wehren.

Dabei kennt die Gewalt viele Gestalten: Ehrenmorde und häusliche Gewalt, Mitgiftmorde und Vergewaltigungen, die Abtreibung weiblicher Föten und die Tötung kleiner Mädchen sind in Indien an der Tagesordnung. Sucht man nach den Gründen, begegnet man zwei gleichermaßen erdrückenden Realitäten: den patriarchalen Strukturen in den höheren Kasten und dem ökonomischen Überlebenskampf der unteren Schichten. Katharina Kakar zeichnet ein vielfältiges Bild der Welt indischer Frauen, die Lichtseiten eingeschlossen: So ist der berufliche Weg von gut ausgebildeten Frauen in Indien oft leichter als vielerorts im Westen. Die Heldinnen dieses Buches aber sind die Frauen, die sich findig und furchtlos gegen das Unrecht stellen.

Katharina Kakar ist promovierte Religionswissenschaftlerin und Anthropologin. Nach Lehraufträgen an der FU Berlin lebt sie heute in Goa (Indien), wo sie als Autorin und bildende Künstlerin tätig ist. Sie ist Gründerin und Vorsitzende des "Tara Trust" für Kinder und Frauen.



200.15

Ausstellung 09.12.15 bis 29.01.16

Eröffnung der Ausstellung am 09.12.15 um 18.00 Uhr mit Insa Steinmeyer, terre des hommes

>vhs-Treffpunkt<

Frauen in Indien: Selbstbewusstsein und Vielfalt

Ausstellung mit aktuellen Fotografien von Nicolaus Schmidt

- in Zusammenarbeit mit terre des hommes

Ausgebeutet, misshandelt, vergewaltigt - Frauen in Indien leiden immer noch unter den patriarchalischen Machtstrukturen. Trotz der schwierigen Situation zeigen in Indien gerade die ärmsten Frauen oft ein erstaunliches Selbstbewusstsein.

Der Berliner Fotograf Nicolaus Schmidt zeigt in seinen Fotografien den Alltag indischer Frauen in abgelegenen Dörfern wie auch in den Armenvierteln der Millionenstädte; seine Porträtserien reflektieren ihre Situation zwischen Tradition, Religion und Moderne. Nicolaus Schmidt war Vorsitzender von terre des hommes Deutschland und hat bei zwei längeren Reisen durch Zentral- und Nord-Indien etliche lokale Fraueninitiativen und terre des hommes-Partnerprojekte besucht. Zusammen mit der indischen Journalistin Priyanka Dubey hat Nicolaus Schmidt das Fotobuch "Indian Women" veröffentlicht, aus dem die ausgestellten Fotografien stammen. Die Ausstellung über indische Frauen feierte im Januar dieses Jahres im India International Center in Neu-Delhi Premiere und ist nun in Deutschland zu sehen.

102.05 Zwischen ISIS und PEGIDA

- Über die Sicherheitslage in Deutschland und die Gefahr einer gesellschaftlichen Spaltung

Donnerstag, 26.11.15 Hazim Fouad

19.00 Uhr
8,- €/5,- €

>vhs-Treffpunkt<

Schon früh zeichnete sich in diesem Jahr ein durch zwei Extreme verursachtes Spannungspotenzial innerhalb der deutschen Gesellschaft ab: Zum einen wächst die Angst vor dem islamistischen Terrorismus. Diese wird genährt durch die terroristischen Anschläge in Paris und Kopenhagen sowie die weitreichenden Sicherheitsmaßnahmen wie der Absage des Karnevals in Braunschweig, dem Ausnahmezustand am "Terrorwochenende" in Bremen sowie der Verhaftung mutmaßlicher Attentäter in Oberursel.



Gleichzeitig scheinen Fremdenfeindlichkeit und muslimfeindliche Ressentiments die Mitte der Gesellschaft erreicht zu haben, wie an den Teilnehmerzahlen der PEGIDA-Demonstrationen und ihrer zahlreichen Ableger deutlich wurde. Dass aus dieser Ablehnung auch Gewalttaten resultieren, zeigt sich an der gestiegenen Zahl von Übergriffen auf Flüchtlingsunterkünfte und Moscheen sowie der Aufdeckung der rechtsterroristischen Vereinigung "Old School Society". Es gilt zu diskutieren, wie verhindert werden kann, dass die Mehrheitsgesellschaft, Muslime wie Nicht-Muslime, zwischen diesen Extremen zerrieben wird.

Der Islamwissenschaftler/Orientalist Hazim Fouad ist seit 2011 als wissenschaftlicher Mitarbeiter beim Senator für Inneres und Sport/Landesamt für Verfassungsschutz Bremen tätig. Er ist Herausgeber des Buches "Salafismus - Auf der Suche nach dem wahren Islam".

102.06 Hubert Seipel: Putin - Innenansichten der Macht

Januar 2016 - In Zusammenarbeit mit der Buchhandlung
20.15 Uhr C. Böhnert
10,- €/6,- €

Der genaue Termin wird
rechtzeitig über die
Presse bekannt
gegeben.

>Buchhandlung
C. Böhnert<



Wladimir Wladimirowitsch Putin, Sohn eines kommunistischen Fabrikarbeiters, Jurist und ehemaliger KGB-Offizier, gestaltet mit Anleihen aus der russischen Geschichte - von der Zaren- bis zur Sowjetzeit - sein neues Russland.

Für den Westen verkörpert er das Böse schlechthin, im eigenen Land ist er beliebter denn je. Im Konflikt mit der Ukraine schuf er Fakten, indem er die Krim annektierte. US-Präsident Barack Obama stuft Putin als eine der größten Gefahren für die Welt ein - und nennt ihn in direktem Zusammenhang mit Ebola und den islamistischen Terroristen des IS.

Putin wiederum kritisiert die "Doppelmoral des Westens". So herrscht seit den Ereignissen auf dem Maidan Dauerfrost mit Aussichten auf eine neue Ost-West-Eiszeit. Wie konnte es Jahrzehnte nach dem Ende der Sowjetunion wieder soweit kommen? Was will Putin?

Die vielbeachtete Dokumentation "Ich, Putin - ein Porträt" des Journalisten und Auslandskorrespondenten Hubert Seipel wurde 2012

von der ARD gesendet. Im November 2014 interviewte er Putin zu seiner Position im Ukraine-Konflikt. Seine Dokumentationen wurden mehrfach ausgezeichnet.

Sein neues Buch "Putin - Innenansichten der Macht" erzählt die Geschichte einer gegenseitigen Entfremdung und Enttäuschung.



102.02 Das Geld. Das Glück. Und die Gier.

Donnerstag, 14. 01.16 Friedrich Schorlemmers Plädoyer für eine
19.30 Uhr gerechtere Gesellschaft
10,- €/6,- €

>vhs-Treffpunkt<



Eine Gesellschaft von Egoisten, getrieben von der Sucht nach mehr, kann nicht überleben - davon ist Friedrich Schorlemmer überzeugt. In seinem neuen Buch "Die Gier und das Glück - Wir zerstören, wonach wir uns sehnen" plädiert er für Genuss und Glück im Alltag, um nicht immer dem hinterher rennen zu müssen, was man gerade nicht hat. Wenn wir unseren Blick also nicht weiten, so der Autor, sind wir verloren. Gier lauert überall. Sie will das schnelle Glück und sieht im anderen nur den Konkurrenten. Gier macht unfähig zum Genießen, verengt den Blick und verhärtet das Herz. Glück hingegen ist Freude, Vitalität und innere Freiheit. Glück will sein, Gier will haben.

Friedrich Schorlemmer, geb. 1944, evangelischer Theologe und früherer

Bürgerrechtler, war Mitbegründer des Demokratischen Aufbruchs in der ehemaligen DDR. Er hat viele Auszeichnungen erhalten, u. a. die Carl-von-Ossietzky-Medaille der Internationalen Liga für Menschenrechte und den Friedenspreis des Deutschen Buchhandels.



© Michael Reichel



102.00 Der Weg der deutschen Einheit

Ausstellung Eine Ausstellung der Bundesstiftung zur Auf-
Mittwoch, 01.07. bis arbeitung der SED-Diktatur und des Auswärtigen Amtes
Freitag, 05.10.15

>vhs-Treffpunkt<

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.

102.01 Malte Spitz:

Was macht ihr mit meinen Daten?

Montag, 12.10.15
14.00 Uhr
kein Entgelt
>Rathaus<

- in Zusammenarbeit mit der Datenschutz-beauftragten der Stadt Langenhagen

Malte Spitz begibt sich auf die Expedition zu seinen Daten: Was wissen Behörden und Banken, Krankenkassen 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

Mittwoch, 07.10.15
20.15 Uhr
10.- €/6.- €

Ein Kontinent im Aufschwung

- In Zusammenarbeit mit der Buchhandlung C. Böhnert

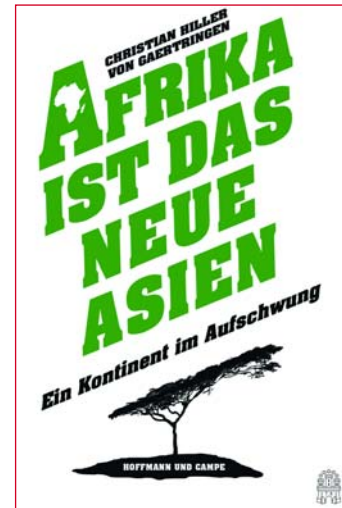
>Buchhandlung C. Böhnert<



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 eine echte wirtschaftliche Zusammenarbeit - statt Entwicklungshilfe.

Christian Hiller von Gaertringen ist Redakteur bei 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.



101.01 Janssen & Grimm:**Mussja!***Kolumnen mit Musik**Freitag, 22.01.16**19.30 Uhr**12,-€**>daunstärs<*

Wie schaut's? Was macht die Kunst?

Und sonst so? Mussja.

Noch Fragen?

Wie viele Ziegen haben keinen Bock?

Wie viele Locken gab es im Barock?

Wie viele Fänger stehen noch im Roggen?

Wie viele Sänger würden lieber bloggen?

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-Kolumnis-
ten Uwe Janssen & Imre Grimm! Das Fisch-
teuerwerk des Lokalpartyotismus!Gute Kalauer sind aber auch dabei. Und
neue Lieder! Neue Texte! Neue Wörter! Neue
Buchstaben!Nach einem Ausflug in den Theatersaal jetzt
wieder im daunstärs.**Warum? Mussja!****100.03 Der Weg in die
Pflegebedürftigkeit****- und wie dafür vorgesorgt werden kann***Donnerstag, 12.11.15**18.15-21.45 Uhr**10,- €/6,- €**maximal 12 TN**Gregor Brill***- In Zusammenarbeit mit dem HospizVerein
Langenhagen e.V.****> vhs-Treffpunkt<**

Pflegebedürftig? Diesen Gedanken schieben die meisten Menschen gern 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. Informationen 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.





100.01 Dorothee Döring über:

Späte Versöhnung - Auseinandersetzung und Aussöhnung mit den alten Eltern

Mittwoch, 30.09.15 - In Zusammenarbeit mit dem Hospizverein
19.00 Uhr Langenhagen e.V.

8,- €

>vhs-Treffpunkt<

Zwischen Eltern und Kindern schwelen häufig jahrelange Konflikte, bedingt durch Missverständnisse, Kränkungen und Verletzungen. Die Liste gegenseitiger Vorwürfe und Schuldzuweisungen ist bisweilen lang.

Die Autorin Dorothee Döring stellt ihr Buch "Späte Versöhnung" vor und erklärt, wie es auch in späten Jahren noch möglich ist, mit den alten oder bereits verstorbenen Eltern zu einer Versöhnung zu kommen. Sie lädt dazu ein, die Ursachen der Konflikte in der Vergangenheit zu erkennen und aufzuarbeiten, um einander neu zu begegnen und alte Wunden endlich heilen zu lassen. Dabei sieht sie Versöhnung nicht nur als christlichen Auftrag, sondern als praktizierten Selbstschutz und als effektive Seelenhygiene, die beide Seiten von Rache und Hass befreien kann.

Dorothee Döring, Jahrgang 1949, war nach ihrer 25-jährigen Tätigkeit als Kunstlehrerin als ehrenamtliche Sterbebegleiterin in einem stationären Hospiz tätig. Sie veröffentlichte mehrere Bücher und ist seit 2002 im Bereich Persönlichkeitsbildung in der Erwachsenenbildung tätig.



100.02 Prof. Annelie Keil:

Wenn Körper, Geist und Seele streiken ...

Dienstag, 19.01.16 ... ruft unser Leben um Hilfe, denn der
18.15 Uhr Mensch ist mehr als sein "Befund", und
8,- € Gesundheit ist eine lebenslange Herausforderung.

>vhs-Treffpunkt<

Wir bekommen unser Leben nur als eine Möglichkeit geschenkt - leben müssen wir es selbst. Zwischen Entscheiden und Erleiden, zwischen objektiven und subjektiven Befunden, zwischen Sinnverlusten und bedeutenden Herausforderungen üben wir uns in der Kunst, gesund und/oder krank zu sein.



Leben ist ein andauerndes Abenteuer - aber jeder Tag beginnt neu. Wir alle müssen die "Umstände" erkennen, wählen, gestalten und aushalten, die letztlich unsere Biografie prägen.

Dr. Annelie Keil ist Professorin für Sozial- und Gesundheitswissenschaften. Nach zwei schweren eigenen Erkrankungen wurde die Psychosomatik, also der Zusammenhang zwischen seelischer und körperlicher Krankheit, ihr wichtigstes Forschungsgebiet. Sie ist in der

Hospizbewegung aktiv und Mitbegründerin des Weiterbildungsstudiengangs Palliative Care in Bremen.

114.05 80 Tage nachtlose Nacht

Samstag 21.11.15 - Eine Reise unter der Mitternachtssonne durch
18.00 Uhr Norwegen, Schweden und Finnland

>Bildungszentrum Eichenpark< Die Naturfilmer und Drehbuchautoren **Ulrike Hügel und Uwe Gohlke** berichten über eine mehrmonatige Expedition zur Mitternachtssonne, auf der sie während 80 Tagen nicht endender Helligkeit die subarktische Natur hautnah erleben konnten.

Vorführung in Foto, Film und Ton mit Live-Kommentar.

Dauer ca. 80 Minuten Die Reise führte sie nördlich des arktischen Polarkreises - von den einsamen Urwäldern Finnlands zur schroffen Eismeerküste im Osten Norwegens. Danach führt der Weg zu den steil aus dem Nordmeer aufragenden Bergen im Westen bis in die baumlosen Fjells und ursprünglichen Flusslandschaften des dünn besiedelten schwedischen Laplands.



In dieser Dokumentation zeigen die beiden Reisenden unerwartet facettenreiche Ortschaften an der Nordmeerküste in Norwegen sowie eine atemberaubende Natur, in der sie auf abenteuerlichen Trekkingtouren auch in Schweden und Finnland frei lebenden Rentieren begegneten. Sie lassen den ohrenbetäubenden Lärm riesiger Vogelkolonien erklingen, vermitteln aber auch die majestätische Stille jahrtausendealter Gletscher.

Und sie berichten über das ungewohnt zeitlose Gefühl, einen 80 Tage andauernden Tag zu erleben, an dem Zeit fast keine Rolle spielt. Spannend, unterhaltsam, informativ und authentisch - der Norden Europas aus der Sicht von zwei Naturbeobachtern.

Die Teilnehmerzahl ist auf 60 Personen begrenzt. Eine rechtzeitige Anmeldung bis drei Tage vor dem Termin ist erforderlich, per eMail an Georg.Obermayr@nabu-langenhagen.de oder telefonisch unter 0511.737833.
Kosten: Kinder unter 14 Jahren kostenlos; NABU-Mitglieder 3,- €; sonst 5,- € pro Person.



114.06 Vogelbeobachtung in Skandinavien

Samstag: 16.01.16 Vogelzug - Brutgebiete - Rastplätze -
18.00 Uhr Beobachtungsplätze

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Vorführung in Foto,
Film und Ton - Dauer
ca. 90 Minuten

**Kosten: Kinder unter
14 Jahren kostenlos**
NABU-Mitglieder 3,- €
sonst 5,- €

Dokumentation über eine mehrmonatige Reise entlang der Vogelzugroute zu den Vögeln in ihren Brut-, Rast- und Überwinterungsgebieten im Norden Europas. Erleben Sie Vögel in ihren natürlichen Lebensräumen beim Brutgeschäft in den nordischen Wäldern, Bergen, Mooren und Sümpfen, an Seen und an der Küste. Von Dänemark über Schweden, Finnland und Norwegen bis hin auf an die Barentssee führt die Dokumentation unter anderem zu bekannten Vogelbeobachtungsplätzen wie der Insel Runde, dem Hornborgasjön und der Varanger-Halbinsel.

Aber auch weniger bekannte, unzugängliche Gebiete in Lappland sind Ziele dieser Reise. Hören Sie den ohrenbetäubenden Lärm tausender Seevögel und sehen Sie die steilen Vogelfelsen, in denen die Vögel dicht an dicht brüten. Erfahren Sie viel Interessantes über den Vogelzug und die unglaublichen körperlichen Leistungen der Zugvögel, die Jahr für Jahr über uns hinwegziehen.

Die Teilnehmerzahl ist auf 60 Personen begrenzt. Eine rechtzeitige Anmeldung bis drei Tage vor dem Termin ist erforderlich, per eMail an Georg.Obermayr@nabu-langen-hagen.de oder telefonisch unter 0511.737833.

114.01 Lazy Gardening

Mittwoch, 30.09.15 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 Blumenzwiebeln für den Garten

Donnerstag, 15.10.15 Ellen Bielert

18.15-21.30 Uhr

12,- €

maximal 16 TN

>vhs-Treffpunkt<

Wenn Sie im Frühjahr einen blütenreichen Garten haben wollen, sollten Sie im Herbst die Grundlage dazu legen. Jetzt werden viele Zwiebel- und Knollenpflanzen angeboten, die Ihnen später den Frühling in den Garten bringen. Bereits im Januar können Schneeglöckchen Ihren Garten verzaubern und läuten zusammen mit frühen Krokussen das Gartenjahr ein.



Doch welche Arten sind für welche Gartensituationen besonders geeignet? Welche Pflanzen erzeugen über die Jahre dichte Blütenteppiche? Und welche Zwiebeln müssen ständig ersetzt werden, weil sie von Mäusen gefressen werden oder langfristig nicht überleben?

An diesem Abend werden verschiedene Pflanzen vorgestellt und gezeigt, wie sie im Garten eingesetzt werden können.

105.08 Altbausanierung - ohne Schäden!

Der Nutzen von Energieausweisen und Nachrüstpflichten

*Dienstag, 22.09.15
18.15-20.45 Uhr
kostenfrei
maximal 15 TN* - in Kooperation mit dem Institut für Bauforschung e.V., Hannover und der Umweltschutzbeauftragten der Stadt Langenhagen

>vhs-Treffpunkt< Heike Böhmer

Die neue Energieeinsparverordnung ist seit 2014 in Kraft (EnEV 2014). Mit ihr kommen verschiedene Pflichten auf Hauseigentümer und Vermieter zu, vor allem dann, wenn Änderungen im und am Haus anstehen. Modernisierungen und Sanierungen müssen gut vorbereitet, geplant und umgesetzt werden, damit ein qualitätsvolles Ergebnis ohne Folgeschäden entsteht. In diesem Vortrag erfahren Sie, was dabei für Sie als Bauherr/in oder Hauseigentümer/in aus der EnEV 2014 wichtig ist und wie Sie die Verpflichtungen als sinnvolle Chance nutzen.

Dazu werden im Einzelnen folgende Punkte besprochen:

- Welche Anforderungen enthält die EnEV 2014 für Bestandsgebäude?
- Wofür brauche ich welchen Energieausweis und wer stellt ihn aus?
- Welche Nachrüstungsverpflichtungen sind unbedingt zu erfüllen?
- Wie können Sanierungsverpflichtungen sinnvoll kombiniert oder genutzt werden?
- Wie gehe ich vor, wenn eine Modernisierung oder Sanierung meines Hauses erfolgen soll?
- Wo und wie bekomme ich Beratung, Unterstützung und Hilfe?

105.06 Achtung Schimmel!

Schimmelprobleme im Haus erfolgreich bekämpfen

*Dienstag, 17.11.15
18.15-20.45 Uhr
kostenfrei
maximal 15 TN* - in Kooperation mit dem Institut für Bauforschung e.V., Hannover und der Umweltschutzbeauftragten der Stadt Langenhagen
Heike Böhmer

>vhs-Treffpunkt<

Immer wieder, wenn die kalte Jahreszeit beginnt, treten in zahlreichen Gebäuden altbekannte Probleme auf: Feuchte- und Schimmelpilzschäden, von denen man dachte, dass sie nach den Sommermonaten dauerhaft verschwunden wären. Das Auftreten von Schimmelpilzen in Innenräumen kann verschiedenste Ursachen haben. Diese reichen von Leitungswasserschäden über undichte Dächer oder Balkone bis hin zu Leckagen in Abdichtungen und unangepasstem Heizungs- und Lüftungsverhalten. Erst wenn bekannt ist, welche Ursache tatsächlich zu den Schäden führt, kann auch sinnvoll vorgebeugt und gehandelt werden.

Im Einzelnen werden folgende Punkte besprochen:

- Wie erkenne und bewerte ich einen Schimmelpilzschaden?
- Wie verhalte ich mich richtig?
- Wie und mit wem kann die Ursache ermittelt werden?
- Wann brauche ich ein Gutachten und wofür?
- Wie werden der Schimmelschaden und die jeweilige Schadensursache beseitigt?
- Wie bleibt mein Haus dauerhaft schadensfrei und wie kann ich mit meinem Verhalten dazu beitragen?

105.05 Was Wohnungseigentümer/innen wissen sollten

Samstag, 07.11.15 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

105.12 Betriebskostenabrechnungen bei Vermietungen

Samstag, 21.11.15 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 bei Betriebskostenabrechnungen von Vermietungen aller Art beachtet werden müssen:

- Form und Inhalt von Betriebskostenabrechnungen
- einzuhaltende Fristen
- Umlageschlüssel
- Betriebskostenverordnung
- Heizkostenabrechnung

105.10 Tipps rund um die Vermietung von Eigentumswohnungen

Samstag, 28.11.15 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 Grundthemen der Wohnungsvermietung. Im Einzelnen geht es um folgende Themen:

- Form und Inhalt des Mietvertrags
- Verteilerschlüssel (nachträgliche Änderungen)
- Mieterhöhungen
- Renovierungsklauseln/Schönheitsreparaturen/Modernisierungen
- Kündigung des Mietverhältnisses
- Allgemeine Fristen

105.04 Vermietung von Eigentumswohnungen

Samstag, 12.12.15 Bettina Redöhl

11.15-15.30 Uhr
17,50 €
maximal 15 TN
Dieses Seminar bietet eine verständliche und praxisnahe Einführung in die Thematik der Wohnungsvermietung. Im Einzelnen geht es um folgende Themen:

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Bitte sorgen Sie
selbst für einen
Mittagsimbiss.

- 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, 23.01.16 Bettina Redöhl

11.15-15.30 Uhr
17,50 €
maximal 15 TN
Folgende Themen stehen im Vordergrund dieses Seminars:

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Bitte sorgen Sie
selbst für einen
Mittagsimbiss.

- 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 dieses?
- Darstellung des Vermögensstatus

105.03 Der erfolgreiche Privatverkauf Ihrer Immobilie

Freitag, 13.11.15 Annett Meibes, Gaby Brann

16.30-20.00 Uhr
16,- €
maximal 20 TN
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.

>vhs-Treffpunkt<

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.

116.10 Wenn Wuffi der Bauch drückt

Dienstag, 29.09.15 Dr. med. Silke Stricker, Tierärztin

18.15-20.45 Uhr
9,- €/5,40 €
max. 15 TN

>vhs-Treffpunkt<

Für Kopien wird eine
Umlage von max.1,- €
vor Ort erhoben.

Welcher Tierbesitzer kennt nicht die bisweilen anhaltenden Verdauungsstörungen seines geliebten Vierbeiners ... 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. Meist ist bei all' diesen Beschwerden die Darmflora des Tieres dauerhaft verändert - bedingt durch falsche Fütterung, wiederholte Behandlungen mit Antibiotika, Wurmkuren 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 den verschiedenen Tieren - vom Kaninchen bis zum Pferd - wird ein weiterer inhaltlicher Schwerpunkt sein.



116.11 Immunstärkende Kräuter im Herbst

Donnerstag, 05.11.15 Dr. med. Silke Stricker, Tierärztin

18.15-20.45 Uhr
9,- €/5,40 €
maximal 15 TN

>vhs-Treffpunkt<

Für Kopien wird eine
Umlage von max.1,- €
vor Ort erhoben.

Der Herbst ist die Zeit der bunten Blätter und der farbenfrohen Früchte. Genau der richtige Zeitpunkt, um das Immunsystem Ihres Hundes für die kalte Jahreszeit auf Trab zu bringen - denn ein Hund mit einem starken Immunsystem kann Bakterien und Viren selbst erfolgreich bekämpfen.

Welche Heilpflanzen sind für meinen Hund geeignet? Wo kann ich selbst Heilpflanzen sammeln und wie wende ich sie an? Sie erhalten Tipps und Tricks für einfache, aber hilfreiche und wirkungsvolle Rezepturen.

116.12 Mit der Kraft der Pflanzen fit durch den (Hunde-)Winter

Dienstag, 08.12.15 Dr. med. Silke Stricker, Tierärztin

18.15-20.45 Uhr
9,- €/5,40 €
maximal 15 TN

>vhs-Treffpunkt<

Für Kopien wird eine
Umlage von max.1,- €
vor Ort erhoben.

Das Jahr geht zu Ende, die Natur begibt sich zur Ruhe. Wie kann ich meinen Hund nun mit Heilpflanzen begleiten - ihn "winterfest" machen?

In der kalten Jahreszeit werden die Pfoten oft durch das viele Streusalz rissig, der Hund verdirbt sich den Magen am Schnee (oder am Weihnachtsbraten) - vielleicht gerät er auch während des Jahreswechsels in Panik. Hier können überlegt eingesetzte Kräuter Linderung bringen - gewusst wie!

100.34 **Frauenstammtisch**

- Beginn: 15.09.15** *Leitung: Angelika Vogt*
vierzehntäglich
7x dienstags
19.00-20.30 Uhr
31,20 €/21,10 €
maximal 18 TN
>MGH<
- 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.
- 15.09. - Christine Paetzke-Bartel: Was ist das Mehrgenerationenhaus? Mitten in Langenhagen für alle.
- 29.09. - Frauke und Ralf-Hagen Ferner: Gemeinschaftliches Wohnen im Gilde-Carré. Wir besuchen das Miet-Wohnprojekt in Hannover-Linden.
Achtung: Beginn um 18.00 Uhr!
- 13.10. - Irmgard Bogenstahl: Auf Rosamunde Pilchers Spuren durch Südengland. Bildvortrag.
- 27.10. - Gorana Sturm: Unsere Nachbarinnen in Europa - Die Kroatinnen als Hauptstütze der Familie.
- 10.11. - Annette Petersen: Die hannoversche Autorin erzählt vom Schreiben und liest etwas Kriminelles vor.
- 24.11. - Marikka Oser: TCM - Die Heilkunst der Chinesen wird vorgestellt.
- 08.12. - Karin Hieronimus: Aus dem Leben des dänischen Dichters Hans-Christian Andersen - Weihnachtliche Märchenstunde.

100.31 **Dienstagsgespräch**

- Beginn: 15.09.15** *Leitung: Karin Eichhof*
12x dienstags
10.00-11.30 Uhr
50,40 €/30,20 €
zzgl. evtl. anfallender
Eintritts- bzw.
Fahrtkosten
>vhs-Treffpunkt<
- 15.09. - Andree Ehrhart: USA - im Osten unterwegs zwischen Politik, Natur und Wirtschaft. Beamer-Vortrag und Gespräch.
- 22.09. - Mohammad Afzal Qureshi: Die Vielfalt im Islam - die unterschiedlichen Sichtweisen der Islamgelehrten. Vortrag und Gespräch.
- 29.09. - Eckhard Röder: Mona Lisa - die Sprache der Bilder. Vortrag und Gespräch.
- 06.10. - Heike Herbst: Autorinnenlesung "Adler rauben eure Tauben". Vortrag und Gespräch.
- 13.10. - Ute Kühling: Bunte Götter - die griechischen Marmorstatuen waren nicht weiß und rein. Vortrag und Gespräch.
- 03.11. - Hella Gütte: Das Spiel im Spiel - Programm Musik, Teil 1. Vortrag mit Musikbeispielen.
- 10.11. - Hella Gütte: Das Spiel im Spiel - Programm Musik, Teil 2. Vortrag mit Musikbeispielen.
- 17.11. - Wilhelm Minne: Willkommenskultur - Leben mit Asylbewerbern und Flüchtlingen. Vortrag und Gespräch.
- 24.11. - Agnes Le Grand: Frauenpersönlichkeiten in Frankreich im 20. Jahrhundert bis heute. Powerpoint-Vortrag und Gespräch.
- 01.12. - Christa Sachs: Irland - herbe Schönheit im Atlantik. Multivisions- Reisereportage.
- 08.12. - Dr. Ralph Ludwig: Glück allein macht nicht glücklich. Vortrag und Gespräch.
- 15.12. - Karin Hieronimus: Märchenhafter Advent - Einstimmung auf Weihnachten.

100.33 **Donnerstagsgespräch**

Beginn: 12.02.15 Leitung: Christine Zippel-Renger

11x donnerstags

10.00-11.30 Uhr

52,50 €/33,70 €

zzgl. evtl. anfallender

Eintritts- bzw.

Fahrtkosten

>vhs-Treffpunkt<

24.09. - Roland Baumgarte: Das Cello, ein sehr vielseitiges Musikinstrument. Vortrag mit Musikbeispielen und literarischen Ergänzungen.

01.10. - Hella Gütte: Persönliche Botschaften im Werk von Schubert und Mahler, Teil 1. Vortrag mit Musikbeispielen.

08.10. - Hella Gütte: Persönliche Botschaften im Werk von Schubert und Mahler, Teil 2. Vortrag mit Musikbeispielen.

15.10. - Stefan Tiedtke: Schriftstellerinnen in der Weimarer Republik - Irmgard Keun, Marieluise Fleißer, (Fortsetzung und Ergänzung vom Vorsemester, s. auch Vortrag am 12.11.15)

05.11. - Andree Erhardt: Unterwegs im großen, weiten Land - Alaska und Yukon. Reisebericht mit Beamer.

12.11. - Peter Behnsen: "Das kunstseidene Mädchen" von Irmgard Keun. Vortrag und Lesung.

19.11. - Maria Eilers: Das geht uns alle an - Immigranten erzählen, Vertrautes und Fremdes. Vortrag mit Lesung und Gespräch.

26.11. - Dr. Camen Putschky: Porträtmalerei durch die Jahrhunderte. Vortrag und Besprechung an ausgewählten Beispielen, theoretische Vorbereitung der nachfolgenden Führung im Sprengel Museum.

03.12. - Besuch des Sprengel Museums zum Thema "Porträtmalerei durch die Jahrhunderte" - Führung von Dr. Carmen Putschky. Treffen um 10.15 Uhr vor dem Sprengel Museum.

10.12. - Ralph Ludwig: Der "harte Kern" von Weihnachten" - Gedanken zum Weihnachtsfest. Vortrag mit Gespräch.

17.12. Dr. Sabine Göttel: "Es weihnachtet sehr" - Lesung von ausgewählten Weihnachtsgeschichten", auf Wunsch gemeinsames Weihnachtsliedersingen.

Ausstellung: Wiesenau - ein Blick zurück

Als Insel zwischen Trogstrecke, Vahrenwalder Straße und dem Brinker Gewerbegebiet liegt der Langenhagener Stadtteil Wiesenau und erlebt derzeit, und das nicht zum ersten Mal, einen grundsätzlichen Wandel. In der sogenannten neuen Mitte fängt es an. Vor allem hier, an der Kreuzung Freiligrathstraße/Liebigstraße, sind die ersten Veränderungen sichtbar, die das Quartier wieder zum Leben erwecken: Ein schicker und inklusiver Spielplatz sowie neue Häuser und Wohnungen der KSG Hannover verändern das Bild vor Ort nachhaltig.

Alte Gebäude aus der Nachkriegszeit werden abgerissen, Neues entsteht. Doch schauen wir noch einmal zurück, in die Zeit ab 1930. Als die Straßen in Wiesenau ganz andere Namen trugen und noch Kopfsteinpflaster hatten. Die Ausstellung "Wiesenau - ein Blick zurück" zeigt Fotos aus dem Langenhagener Stadtarchiv, die an alte Zeiten erinnern. Als Wiesenau noch Wiesen hatte, aber auch, als der Krieg Wiesenau erheblich zerstörte.

Ausstellungseröffnung am Dienstag, den 08.09.2015, 17:30 Uhr
im Quartierstreff Wiesenau der KSG, Freiligrathstr. 11

Zudem werden interessierte Gäste zu einem Gespräch zum Thema eingeladen. Kommen Sie vorbei, erzählen Geschichten von früher und vielleicht auch von heute und geben Sie Ihre Erinnerungen weiter. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Infos und Kontakt: Claudia Koch, 0511. 8604-216 (ggf. auf Mailbox sprechen) oder koch@ksg-hannover.de





107.02 Wolfgang Krüger:

Liebe ist, den ersten Schritt zu tun: Der Weg zur glücklichen Partnerschaft

Vortrag und Buchvorstellung
Freitag, 09.10.15
18.15 Uhr
10,-€/6,- €
>vhs-Treffpunkt<

Fast jede/r von uns glaubt, die Liebe könne gelingen, wenn der Partner/die Partnerin nicht so "schwierig" wäre. Doch erfahrungsgemäß können wir den Partner nicht ändern. Sinnvoller ist es daher, sich um die eigene Entwicklung zu kümmern, um mit der neu gewonnenen Lebendigkeit festgefahrene Partnerschaftsprobleme zu überwinden. Einseitige Beziehungsmuster lösen sich auf, emotionale Blockaden werden überwunden und es kann ein tiefgreifender Prozess entstehen, der das System der Partnerschaft grundlegend ändern kann. Erfahrungsgemäß lassen sich 90 Prozent der Partnerschaften auf diese Weise erheblich verbessern.

Dr. Wolfgang Krüger, Diplompsychologe und Paarberater in eigener Praxis, ist zugleich Autor mehrerer psychologischer Sachbücher. In seinem neuen Buch "Liebe ist, den ersten Schritt zu tun" beschreibt er in 16 Schritten, wie eine Beziehung besser gelingen kann - auch wenn man selbst und der Partner/die Partnerin nicht perfekt ist.

Therapieerwartungen kann nicht entsprochen werden.

304.01 **Seelische Trümmer**

Montag, 07.12.15 Dr. med. Ingfried Hobert

19.30-21.45 Uhr

10,- €

maximal 35 TN

>vhs-Treffpunkt<

Die in den 50er und 60er Jahren Geborenen haben gemeinsam, dass ihre Eltern den Nationalsozialismus und den zweiten Weltkrieg als Kinder, Jugendliche oder junge Erwachsene erlebt haben. Durch die besonderen Bindungs- und Erziehungserfahrungen der Nachkriegszeit empfinden die Kinder dieser Kriegskinder häufig Gefühle von Trennung, innerer Einsamkeit, Selbstunsicherheit und Entwurzelung.

In den 50er und 60er Jahren herrschte in der äußeren Welt wieder Frieden, nicht jedoch in der inneren, seelischen Welt: In deutschen Familien spielten sich in dieser Zeit andere Kriege ab. Der Versuch, mühsam aufgebaute seelische Überlebensstrategien aufrechtzuhalten, hatte seinen Preis.

"Unsere Eltern räumten die Trümmer der zerstörten Häuser mit den Händen weg - wir sind mit dem Aufräumen der seelischen Trümmer beschäftigt."

Können nachfolgende Generationen demnach Erfahrungen und Belastungen der vorherigen "erben"? Wie leben wir in Deutschland mit unserem psychischen Erbe?

Dr. Hobert erläutert in diesem Vortrag, wie Vergangenheit ins Jetzt wirkt und wie wir damit umgehen können.



Gesichtszüge - Charakterzüge:
Menschenkenntnis mit System -
die Psycho-Physiognomik,
 Verant.-Nr.: 305.03, s. S. 65

107.01 Fair streiten

Mittwoch, 14.10.15 Petra Müller-Lüddecke

18.15-20.45 Uhr

9,- €

maximal 18 TN

>vhs-Treffpunkt<

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.**

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

107.07 Hochsensibilität

- Von den eigenen Sinnen überfordert?!

Mittwoch, 07.10.15 Petra Müller-Lüddecke

18.15-20.45 Uhr

9,- €

maximal 18 TN

>vhs-Treffpunkt<

Nach Untersuchungen der amerikanischen Psychologin Elaine Aron haben etwa 15-20% aller Menschen besonders reizempfindliche Sinnesorgane. Sie nehmen alltägliche 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.

**Therapieerwartungen kann nicht
entsprochen werden.**



107.03 **Chaos im Alltag**

Donnerstag, 21.01.16 Daniela Angeli

18.15-21.45 Uhr

12,- €/7,20 €

maximal 15 TN

Fühlen Sie sich auch manchmal wie ein Hamster im Rad?

>vhs-Treffpunkt<

Die Papierberge wachsen, unübersichtliche Chaoecken 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?

An diesem Abend wird nach Ursachen gesucht, Erfahrungen werden ausgetauscht und Tipps gegeben.

Therapieerwartungen kann nicht entsprochen werden.

106.10 **Erste Hilfe für Säuglinge und Kleinkinder**

Wochenendseminar

Samstag, 21.11.15

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)
- 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.

100.40 Familien und Kinder mit Fluchterfahrungen im Handlungsfeld Kita

- in Zusammenarbeit mit der Kita-Fachberaterin der Stadt Langenhagen

Vortrag Nele Haddou

Montag, 02.11.15
18.15 Uhr
8,- €

>daunstär<

Der steigende Anteil von Kindern mit Fluchterfahrungen stellt Beschäftigte in Kindertagesstätten vor neue Herausforderungen. In diesem Vortrag wird auf der Basis wissenschaftlicher Grundlagen und anhand von Praxisbeispielen ein breiter Überblick zur speziellen Situation von Flüchtlingskindern in Kindertagesstätten gegeben. Ziel ist es, die pädagogischen Fachkräfte für spezifische Fragen und Herausforderungen in Kitas vorzubereiten und zu sensibilisieren sowie Lösungsansätze für konfliktreiche Situationen vorzustellen.



Einzelthemen sind:

- Fluchthintergründe, Fluchtsituationen und Asylverfahren sowie deren Auswirkungen auf die pädagogische Arbeit
- Umgang mit Traumatisierungen im Kita-Alltag und Möglichkeiten der Thematisierung von Migration
- Bildungs- und Erziehungspartnerschaften mit Eltern mit Fluchterfahrungen
- Interkulturelle Öffnung von Kitas in Bezug auf Familien mit Fluchterfahrungen.

Nele Haddou ist Koordinatorin des Innovationszentrums Gender, Diversity und Interkulturalität der Hochschule Osnabrück.

100.41 Arbeitsplatz Kita

Vortrag Gesundheitliche Belastungen und Ressourcen im Beruf von pädagogischen Fachkräften
Montag, 12.10.15
18.15 Uhr
8,- €

- in Zusammenarbeit mit der Kita-Fachberaterin der Stadt Langenhagen

>daunstär<

Prof. Dr. Anja Voss

Der Berufsalltag in Kindertageseinrichtungen gilt als gesundheitlich stark belastend. Krankheitsbedingte Ausfallzeiten von Erzieherinnen und Erziehern sind überdurchschnittlich hoch. Arbeitsfähigkeit, Gesundheit und Wohlbefinden von pädagogischen Fach- und Leitungskräften in Kindertageseinrichtungen stehen in einem eindeutigen Wechselverhältnis mit deren Arbeitsbedingungen: Negative Rahmenbedingungen erhöhen das Risiko für verschiedene gesundheitliche Beeinträchtigungen der Erzieherinnen und Erzieher.

In diesem Vortrag werden Belastungen und Ressourcen von pädagogischen Fachkräften am Arbeitsplatz Kita dargestellt und in ein integriertes Konzept für ein effektives und nachhaltiges betriebliches Gesundheitsmanagement in Kindertageseinrichtungen überführt.

Dr. Anja Voss ist Professorin für Bewegungspädagogik/-therapie, Gesundheitsförderung und Tanz an der Alice-Salomon-Hochschule Berlin.

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

- Ein Abend rund um das Thema
Pflegeeltern/Pflegekinder

Dienstag, 24.11.15 *Annette Kastner-Bewersdorff, Gisela Junge*

18.15-20.30 Uhr
kein Entgelt

>vhs-Treffpunkt<

- 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 **Philosophische Reflexionen zum Wertewandel**

Beginn: 14.09.15

10x montags

(nicht am 12.10.15)

18.15-19.45 Uhr

54,- €/32,40 €

maximal 20 TN

>vhs-Treffpunkt<

Dr. Benjamin Lindner

Werte geben uns Orientierung. Doch wer bestimmt eigentlich, was wertvoll und erstrebenswert ist? Die Politik, die Philosophie oder wir selbst? Freiheit, Demokratie und Menschenrechte sind Grundwerte in unserer Gesellschaft. Das war nicht immer so. Und stimmt das überhaupt? Sind wir nicht alle Egoisten?

Die Philosophie kann dabei helfen, den Wertewandel zu verstehen. Sie hat seit der Antike nach einem Maßstab für das gute Leben gesucht. Zu jeder Zeit ist die Philosophie auch Ausdruck des Zeitbewusstseins: Mit gesellschaftlichen Wertvorstellungen ändert sich auch das Nachdenken darüber. Oder ist es umgekehrt?

Im Kurs wollen wir in Lektüre und Diskussion den Wandel des Nachdenkens über Werte philosophisch reflektieren. Damit unternehmen wir zugleich eine Reise durch die Philosophiegeschichte.

108.01 Erich Fromm

- Philosophie für eine neue Welt

Mittwoch, 02.12.15 Prof. Dr. Peter Moritz

16.00-21.00 Uhr

29,- €

(incl. 2,- € für Lektüre)

maximal 15 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

Der Sozialphilosoph Erich Fromm spürt in seinen Werken dem Phänomen einer erkalteten Gesellschaft nach. Er gelangt zu dem Schluss, dass die Menschen vor der existenziellen Entscheidung stehen, sich entweder für die Lebensweise des Habens oder des Seins zu entscheiden. Der Mensch sucht nach Halt und Orientierung und er wird sie weniger in der Welt des Habens finden (im übersteigerten Konsum von Waren, Unterhaltung, Drogen und Sex) als vielmehr im Wesen der Liebe selbst: Nur sie weist uns den Weg zu einer erfüllten Existenz. Vor allem aber, betont Erich Fromm, ist die Liebe eine Kunst, die es zu erlernen gilt.

Im Seminar werden mit Hilfe kurzer Texte, Interviews, Vortrag und Video sowohl die biographischen als auch die philosophischen Hintergründe leichtverständlich erläutert und Erich Fromms Vorschläge für die moderne Gesellschaft ausführlich diskutiert. Das Seminar richtet sich besonders an Teilnehmende, die bislang noch keine oder erst wenig Berührung mit der Philosophie hatten. Ein seltenes Film-Interview mit Erich Fromm rundet unsere Einführung ab. Textstudium, Diskussion, Vortrag und Film werden sich abwechseln.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

109.01 Fernöstliche Weisheit

Samstag, 12.12.15 Florian Fischbach

14.15-17.30 Uhr

12,-€/7,20 €

maximal 15 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

Weisheit ist ganzheitliches Wissen. Der Ferne Osten ist ein Kulturkreis, der eine außergewöhnlich reiche Fülle an Weisheit hervorgebracht hat. Ihre Vollendung findet die Weisheit des Fernen Ostens in der fernöstlichen Philosophie.

Eingebettet in einen kurzgefassten Überblick über die Geschichte der fernöstlichen Philosophie widmet sich diese Veranstaltung der fernöstlichen Weisheit in ihrer reinsten Form. Das darin versammelte Wissen ist von zeitloser Gültigkeit. Mithin bietet es verlässliche Orientierung in Bezug auf ein weitgefasstes Themenspektrum: Von Kosmos und Welt, über den Menschen und dessen Institutionen, bis hin zur Lebensführung des Einzelnen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



109.06 Gelebter Buddhismus

- Einführung in Theorie und Praxis

Samstag, 23.01.16 Hugo Cárdenas

10.00-13.30 Uhr

12,- €

maximal 18 TN

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

Kloster Vien Giac

Treffpunkt:

Haupteingang

Karlsruher Str. 6

Hannover/Mittelfeld

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

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

Anfahrt:

Mit der Stadtbahnlinie 8 (Richtung Messege-lände) bis Haltestelle "Am Seelhorster Friedhof". Dann nach links gehen bis zur Beuthe-ner Straße. Diese Straße entlang gehen, über drei Querstraßen hinweg, bis sie direkt in die Karlsruher Straße einmündet. Die Pagode befindet sich gegenüber dem Netto-Markt.

109.05 Zen - Rückkehr zur Stille

Innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Konzen-tration

Samstag, 14.11.15 Armin Honkô Kaiser

11.00-18.00 Uhr

24,- €

maximal 16 TN

**>Pavillon im
Eichenpark<**

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

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 Gegen-wart präsent zu sein. Dies geschieht vor allem in ausdauerndem, aufrechtem, unbe-wegtem Sitzen (Zazen), ähnlich wie ein sit-zender Buddha. Dabei finden Körper und Geist zurück zur ursprünglichen Stille, zu bis-her nicht gekannter bzw. verdrängter Gelas-senheit 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 gemeinsa-mes Üben von Zazen vermitteln die Möglich-keit, den ZEN-Weg zu leben und vollständig gegenwärtig und konzentriert zu sein.

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

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



Herbstferien



730.01 Klettern in der Halle - Grund- und Aufbaukurs

Mittwoch, 28.10.15 bis

Freitag, 30.10.15

9.00-13.00 Uhr

39,60 €

maximal 15 Kinder

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

Bitte mitbringen: Sport-
liche Kleidung und saubere
Turnschuhe sowie
Verpflegung und
Getränk.

- für Kinder von 7-12 Jahren

Anita Freimuth & Team

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.

Bitte mitbringen: Sportliche Kleidung und saubere Turnschuhe sowie Verpflegung und Getränk.

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

730.02 Klettern in der Halle - Grund- und Aufbaukurs

Mittwoch, 28.10.15 bis

Freitag, 30.10.15

13.30-17.30 Uhr

39,60 €

maximal 15 Kinder

>Freie Waldorf-Schule
Hannover-Maschsee<

- für Kinder von 7-12 Jahren

Anita Freimuth & Team

➡ Inhalt/Ausrüstung wie Kurs 730.01

750.10 eJunior Basis – Mach mit am PC

- für Kinder ab 8 Jahren

Montag, 19.10.15 bis

Donnerstag, 22.10.15

jeweils

9.00-12.15 Uhr

62,70 €

Lgh.-Pass: 40,70 €

maximal 12 Kinder

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Wolfram Fabricius

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

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

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

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

750.11 Wir programmieren ein Computerspiel

Montag, 26.10.15 bis

Freitag, 30.10.15

jeweils

9.00-12.15 Uhr

69,70 €

Lgh.-Pass: 39,70 €

maximal 12 Kinder

>Bildungszentrum
Eichenpark<

- für Kinder ab 12 Jahren

Jan Mundhenk

Wenn Du gern selbst einmal ein Computerspiel erfinden möchtest, dann gibt es das passende Werkzeug: **Scratch**. Das ist eine leicht zu bedienende, kostenlose Programmiersprache, die für Kinder und Jugendliche entwickelt wurde. Du wirst eine Einführung in das Programm erhalten und kannst dann Deine eigenen Ideen umsetzen. Scratch vermittelt auf spielerische Art Konzepte des Programmierens, die auch den späteren Einstieg in eine "erwachsene" Programmiersprache erleichtern.

Grundlegende Computer-Kenntnisse werden vorausgesetzt.





750.12 Wenn die Playmos/Bricks laufen lernen

Montag, 19.10.15 bis - Mein Film auf Youtube

Freitag, 23.10.15
jeweils Horst Polomka

9.00-13.00 Uhr Ihr spielt gern mit Playmobil und Lego? Ihr mögt Abenteuerfilme, z. B. "Herr der Ringe", "Der Hobbit" und "Star Wars"? Ihr kennt die nachgestellten Filmszenen auf YouTube?

Lgh.-Pass: 31,- €
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.

750.91 10 Finger „blind“

Tastschreiben am PC für Kinder ab 9 Jahren

Montag, 26.10.15 bis Anahita Haeber

Freitag, 30.10.15
jeweils

9.00-12.15 Uhr 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.

Lgh.-Pass: 43,90 €
maximal 12 Kinder

>vhs-Treffpunkt<



Spanische Küche für Jugendliche
Veranst.-Nr. 307.24, s. S. 62

750.13 Kleine Forscher ganz groß - Experimente für Kinder

- für Kinder von 6 bis 9 Jahren

Dienstag, 27.10.15 Dr. Marion Klein

und
Mittwoch, 28.10.15

jeweils
10.30-12.00 Uhr
20,- €

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!

760.88 Mathematik zum Spaß:

Vom Brettspiel zur Mathe-Formel

- für Schülerinnen und Schüler
der Klassenstufen 2-4

Montag, 19.10. bis Boris Zub

Donnerstag, 22.10.15
9.30-12.00 Uhr

30,- €
maximal 10 Kinder

>vhs-Treffpunkt<

In diesem Kurs wird gelernt, wie das bereits erworbene Zahlverständnis angewendet werden kann. Dabei wird viel nachgedacht, gespielt und diskutiert. Außerdem wird die Kunst trainiert, die richtigen Fragen zu stellen. Aufmerksamkeit und Musterwahrnehmung werden somit gefördert.

Ziel des Kurses ist es, den Kindern die Attraktivität und Nützlichkeit des mathematischen Denkens in Alltagssituationen zu zeigen und sie damit zu begeistern.



760.89 **Knobelaufgaben verstehen und selber entwickeln**

- für Schülerinnen und Schüler
der Klassenstufen 2-4

Boris Zub

Montag, 26.10. bis
Donnerstag, 29.10.15
9.30-12.00 Uhr
30,- €
maximal 10 Kinder

>vhs-Treffpunkt<

Die Kinder beschäftigen sich in diesem Kurs mit Dominosteinen, Schachfiguren, Spielregeln und sonstigen Kleinobjekten. Diese Objekte sollen, je nach Aufgabenstellung, in die eine oder andere Konstellation gebracht werden. Dabei wird bei der Suche nach der effektivsten Handlungsweise sowohl logisches Denken als auch Konzentrations- und (Raum-)Vorstellungsvermögen gefördert.

720.00 **Masken-Workshop**

- für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Mandy Westphal

Dienstag, 27.10 und
Mittwoch, 28.10.15
09.00-14.00 Uhr
20,- €
maximal 10 Kinder

>vhs-Treffpunkt<

Langeweile in den Ferien? Hier kommt Abwechslung!
Wir wollen aus Pappmaschee eine eigene Maske bauen, sie dann kreativ gestalten und zum Abschluss eine kleine Maskenverkleidungsparty feiern!

Materialkosten in Höhe
von 10,- € sind
bei der Kursleiterin
zu entrichten.

730.10 **"Tanzen ist Fliegen mit den Füßen"**

Hip-Hop-Workshop für Jugendliche

- für Schüler/innen der Klassenstufen 9+10

Tina Voigtländer

Dienstag, 27.10.15 bis
Donnerstag, 29.10.15
14.00-17.15 Uhr
36,00 €
maximal 12 Kinder

>vhs-Treffpunkt<

Das Wichtigste ist der Spaß an der Bewegung zu Hip-Hop-Musik. Es werden die Basics der verschiedenen Stilrichtungen aus dem Hip-Hop erlernt und Choreographien erarbeitet. Tanz-Erfahrung ist nicht erforderlich.

Mitzubringen sind lockere Sportkleidung und saubere Sportschuhe.

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, 28.10.15 bis - für Schüler/innen der Klassenstufe 10

Freitag, 30.10.15

8.45-12.00 Uhr Julie Breidenbroich

40,- € (inkl.

Unterrichtsmaterial)

>vhs-Treffpunkt<

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

760.80 **Mathematik-Wiederholungskurs**

Mittwoch, 28.10.15 bis - für Schüler/innen der Klassenstufe 10

Freitag, 30.10.15

14.00-17.15 Uhr

40,- € (inkl.

Unterrichtsmaterial)

>vhs-Treffpunkt<

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



200.10 Theater Esprit: Nichts gegen Männer, aber so ein Haushaltsgerät ...

Höchst vergnügliches
Alltagskabarett mit

Musik

Mittwoch, 14.10.15 Mit Dorit Meyer-Gastell,
Jurij Kandelja (Knopfakkordeon) und
Vitaly Zolotonosov (Klarinette, Saxophon)
19.00 Uhr Texte: Friedhelm Kändler
10,- €

>daunstärs<

Regie: Tetiana Sarazhynska

Die Hausfrau Ella B. kämpft mit den Tücken der Technik, sie liebt ihre Waschmaschine, arrangiert sich auf ihre ganz persönliche Weise mit tausenden von schwarzen Socken und gibt so einiges von sich, ihrer Beziehung und ihren heimlichen Träumen preis. Zwei Straßenmusiker erwecken sie zu neuem Leben.

Mit Witz, Charme und Humor bringt das Trio die Alltags-"Miniaturen" des in Hannover lebenden Dichters Friedhelm Kändler auf die Bühne. Jurij Kandelja und Vitaly Zolotonosov untermalen das absurde und doch so alltägliche Geschehen mit virtuoser Musik von Klezmer über Klassik, lateinamerikanischer Musik bis hin zu osteuropäischer Filmmusik.

201.00 Alle Jahre wieder

- Heiteres und Besinnliches zum Fest

Musikalische Lesung

Mittwoch, 02.12.15

19.00 Uhr

10,- €

>daunstärs<

Lesung: Dr. Sabine Göttel

Musik: Lara Bruninx (Klavier)

Begleiten Sie den Dichter Karl Krolow auf einem nächtlichen Streifzug durch die verschneite Eilenriede! Lauschen Sie der melancholisch-heiteren Adventspoesie Mascha Kalékos! Bestaunen Sie mit Hermann Hesse die üppig geschmückten Schaufenster von Anno Dazumal! Und lassen Sie sich von den Flügeln des Weihnachtsengels streifen, wie nur Walter Benjamin ihn heraufbeschwört ...

Sabine Göttel präsentiert besinnliche und heitere Geschichten und Gedichte rund um das Fest der Liebe - DAS Alternativprogramm zum Stress rund um Baum und Braten! Die Zuhörer erwartet außerdem ein ganz beson-



deres musikalisches Bonbon: Die dreizehnjährige Pianistin Lara Bruninx aus Hannover begleitet Sabine Göttel mit einem klassischen Programm. Lara nimmt seit ihrem fünften Lebensjahr Klavierunterricht und singt seit vielen Jahren im Mädchenchor Hannover. 2014 gewann sie den 1. Preis beim Regionalwettbewerb "Jugend musiziert" in der Kategorie Klavier solo.



Semesterauftakt: Duo Ladybirds

Veranst.-Nr. 200.00, s. S. 8

CineMotion LANGENHAGEN

Kunst auf der großen Leinwand

Im CineMotion Langenhagen wird künstlerischer Aspekt groß geschrieben

Das bekannte Rezept großer Blockbuster lässt sich wie folgt: Opulente Bilder, trickreiche Special Effects und ein Staraufgebot von Schauspielern, das die Massen in die Kinos lockt. Eine Gleichung, mit der sich die Studios immer mehr überbieten und den Zuschauern eine fantastische Welt nach der anderen präsentieren. Aber was ist mit den kleinen, interessanten Dramen, Arthouse-Filmen und künstlerischen Werken?

Genau diesen Filmen gibt das CineMotion Langenhagen ein Zuhause. Die französische Überraschungskomödie, ein deutsches Autorentdrama oder die amerikanische Indie-Perle findet bei Theaterleiterin Ulla Petzelt genauso ihren verdienten Platz wie die zahlreichen Kassenmagneten. Im Rahmen des wöchentlichen "Kino für Kenner" haben Filmliebhaber eine feste Anlaufstelle für die besonderen Filme. Das monatliche Programm kann auf der Homepage des Hauses schon vorab eingesehen werden. Die Chance auf Neuentdeckungen sollte man sich daher nicht entgehen lassen. Jeden Montag gegen 17 Uhr und 20 Uhr werden aktuelle anspruchsvolle Filme in gemütlicher Runde präsentiert.

Unterhaltsam, künstlerisch und spannend: Wer sagt, dass Kino laut sein muss und Kunst nur verstaubte Bilder sind, sollte dem CineMotion Langenhagen einen Besuch abstatten und sich einen anspruchsvollen Filmabend gönnen! Mehr Infos unter www.cinemotin-kino.de

Haben Sie Lust, über die gesehenen Filme der "Kino für Kenner" - Reihe mit anderen zu diskutieren? Dann geben Sie uns Bescheid unter 0511.7307 9703.

Wir planen einen Kino-Club.

201.02 "Wünsch Dir was..."

Vom Wünschen, Verwünschen und Verwandeln

Mittwoch, 25.11.15 Jana Raile

19.00 Uhr

10,- €

>daunstär<

Die Werbung verspricht uns jegliche Wunscherfüllung, doch die alten, überlieferten Geschichten wissen schon lange, dass jedes Wünschen immer auch seinen Preis hat: Die große Sehnsucht, das Leben selbst zu gestalten und sich irgendwohin zu wünschen, wohin immer man will, bleibt.

Die Erzählkünstlerin Jana Raile entzündet ein Feuerwerk von Geschichten und lässt an diesem Abend den einen und anderen Wunsch wahr werden.



Wieder einmal wählt das Publikum aus Railes reichem Geschichtenschatz seine Wunschgeschichten. Mal witzig und verspielt, mal tief sinnig und hintergründig führt sie ihre Zuhörerinnen und Zuhörer in die Zeit, als das Wünschen noch geholfen hat.

Jana Raile spielt mit Worten, weckt Bilder in den Köpfen ihrer Zuhörer und gibt der Fantasie Raum, sich neu zu entfalten. Mit ihrer Erzählkunst entzündet sie die Kraft zur Verwandlung.

201.20 "Vater werden ist nicht schwer, Vater sein dagegen sehr" (Wilhelm Busch)

- Literaturgesprächskreis

Beginn: 25.09.15 Martin Drebs

12x freitags

10.00-11.30 Uhr

57,60 €/34,60 €

maximal 30 TN

>vhs-Treffpunkt<

Heinrich Christian Wilhelm Busch (*1832 in Wiedensahl; † 1908 in Mechtshausen) war einer der einflussreichsten humoristischen Dichter und Zeichner Deutschlands. Er galt als "Klassiker des deutschen Humors", der mit seinen satirischen Bildergeschichten eine große Volkstümlichkeit erlangte. Heute sieht man in ihm einen Pionier des Comics. Zu seinen bekanntesten Werken zählen die Bildergeschichten "Max und Moritz" und "Die fromme Helene." Viele seiner Zweizeiler wie "Wer Sorgen hat, hat auch Likör" oder "Dieses war der erste Streich, doch der zweite folgt sogleich" sind zu festen Redewendungen geworden. Seine Satiren verspotten häufig Eigenschaften einzelner Typen oder Gesellschaftsgruppen. So greift er in seinen Bildergeschichten die Selbstzufriedenheit und zweifelhafte Moralauffassung des Spießbürgers und die Frömmerei bürgerlicher und geistlicher Personen an. Busch war ein ernster und verschlossener Mensch, der die meiste Zeit seines Lebens zurückgezogen in der Provinz lebte.

Wir wollen Leben, Werk und Wirkung Wilhelm Buschs kennenlernen und zeitgenössische Bezüge zur Satire herstellen. Ein Besuch im Wilhelm-Busch-Museum, Reisen zu seinen Wirkungsstätten sowie ein kleines künstlerisches Programm (Vertonungen seiner Gedichte) ist ebenfalls in der Planung und wird mit den Teilnehmenden abgestimmt.

201.22 Margriet de Moor: "Mélodie d'amour" (Roman 2013)

- Literatur im Eichenpark

Beginn: 18.09.15 Gundel Simon-Ern

6x freitags

15.00-17.30 Uhr

die weiteren Termine:

02.10., 16.10., 06.11.,

20.11. und 04.12.15

50,40 €

maximal 18 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

Die Holländerin Margriet de Moor ist ausgebildete Konzertsängerin. Sie hat mit diesem Roman einen Liebeslieder-Reigen geschrieben, der sich wahrhaftig "auf Flügeln des Gesanges" (Heinrich Heine) lesen lässt. Vier Facetten großer Gefühle reihen sich in sehr unterschiedlichen Kapiteln aneinander - zusammen ergeben sie ein Bild menschlicher Empfindungen, das Mut zum Leben und Lust am Zwischenmenschlichen vermittelt.

Durch und durch musikalisch gestaltet sie ihre Figuren-Komposition: Vom Allegro bis zur Coda, vom Duett über das Sopran-Solo bis zum Abgesang in Moll: eine gelungene Symphonie aus musikalischen und literarischen Stilmitteln.

Oktober - November - Dezember stehen vor der Tür; flüchten Sie vor dem Trübsinn in diese Lektüre, und Sie werden feststellen, wie bunt, wie reich, wie lebendig das Leben uns entgegentritt...

201.24 Die Liebe

- in Erzählungen und Kurzgeschichten

Beginn: 29.09.15 Christine Zippel-Renger

10x dienstags
16.00-17.30 Uhr
50,- €
zzgl. ggf. Kosten
für die Exkursion.

>vhs-Treffpunkt<

*Seminarunterlagen
können im Kurs
erworben werden.*

Entdecken Sie mit uns Ihre Literatur-Liebe neu! Lassen sich ver- und bezaubern. Wir lesen gemeinsam und erschließen uns die Geschichten im Kurs.

Viele dieser konzentrierten Prosastücke sind liebenswürdig oder amüsant. Manche sind beunruhigend oder schmerzhaft. Fast alle sind hintersinnig, doppelbödig. Und einige bringen im Kopf eine kleinere oder größere Welt zum Erblühen. Oder auch zum Einstürzen.

Ob das nun bei den sanften, aber dennoch tief berührenden Geschichten von der "Melancholie der Ankunft" (btb) von Jhumpa Lahiri passiert oder wir uns mit Anna Gavalda wünschen, ... "dass irgendwo jemand auf mich wartet" (Fischer Verlag). Immer werfen wir einen Blick hinter die Kulissen und erfahren dabei etwas über die Welt der Anderen und damit auch über uns selbst. Anna Gavalda Geschichten von der Liebe sind heitere und traurige Skizzen ... "Verführerisch wie eine amour fou" und machen laut KulturSpiegel "süchtig". Jhumpa Lahiris Figuren dagegen sind seltsam berührend, verzaubernd und entführen den Leser in eine andere Welt: die der Inder im fremden Europa.

Dabei dürfen auch "Geschichten der Liebe aus den 1001 Nächten" (Insel Verlag) sowie die exemplarisch von Elisabeth Borchers ausgewählten "älteren, traditionellen" Liebesgeschichten (Insel Taschenbuch) von Marie Louise Kaschnitz oder von Anton Tschechow nicht fehlen.

201.60 Schreibwerkstatt Prosa

- für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Beginn: 05.10.15 Dr. Uwe Sängers

8x montags
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 Selbst-erkundung 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 verknüpft; als Vermittlung theoretischer Kenntnisse, Diskussion von Beispieltexten und das eigene Schreiben. Die Schreibwerkstatt ist so 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 Beethoven. Der ferne Geliebte

Wochenendseminar Dr. Sabine Sonntag

Freitag, 06.11.15

18.15-21.45 Uhr

Samstag, 07.11.15

10.00-18.00 Uhr

32,50 €

maximal 20 TN

>vhs-Treffpunkt<

Ludwig van Beethoven steht im Mittelpunkt dieses Wochenendseminars. Gemeinsam werden die Kriterien der Beethoven-Sinfonien erarbeitet, seine einzige Oper "Fidelio", sein Liedschaffen, die Missa Solemnis werden besprochen, und vor allem wird auch Beethovens Nachwirken behandelt: Was haben Komponisten wie Wagner, Verdi und Mahler zu Beethoven gesagt, was haben sie von ihm übernommen? Wie stellt sich Beethoven in der Literatur und im Film dar? Das Seminar gibt auch einen Überblick über die schier unendliche Flut von Beethoven-CDs und aktuelle "Fidelio"-Inszenierungen.

208.00 Der Rhythmus, bei dem ich mit muss!

- Trommeln auf Congas

Tagesseminar

Samstag, 05.12.15

11.00-16.15 Uhr

21,- €

maximal 7 TN

>Pavillon im

Eichenpark<

Hugo Bandorf

Trommeln auf Congas ist Rhythmus, weckt Lebensfreude, öffnet die Herzen und macht Spaß. Mit Trommeln und Kleinpercussion können Sie sich im spielerischen Raum des Rhythmus' ausprobieren. Sie üben die Grundtechniken der Congas zum Spielen der afro-lateinamerikanischen Rhythmen und werden diese zu einem inspirierten Zusammenspiel führen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie eigene Congas oder Rhythmusinstrumente mit, sofern vorhanden. Für eine Gebühr von 5,- € können Congas auch gestellt werden. Bitte teilen Sie dies bei der Anmeldung mit.

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

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.

100.52 Gitarre Intensivkurs

- für Neueinsteiger/innen

*Beginn: 30.09.15 Bernd Lohmüller, Dipl.- Gitarrist**7x mittwochs
17.30-19.00 Uhr
98,- €**>Pavillon im
Eichenpark<**Materialkosten (5,- €
für Kopien und ggfs.
19,- € für Kapodaster)
werden vor Ort umge-
legt. Gitarren sind
für 1,95 € pro Woche
ausleihbar.*

Gitarre - einfach, leicht und erfolgreich spielen können - um mit Schwung und Freude einfache Lieder 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.

Zu Beginn ist häusliches Gitarrenspiel von täglich ca. 25 Minuten sowie 10 Minuten Beschäftigung mit den musikalischen Zusammenhängen vorgesehen. Auf diese Weise können Sie sich bereits ab dem vierten Treffen eines fortgeschrittenen Spielflusses erfreuen.

100.53 Gitarre Intensivkurs

- für Fortgeschrittene

*Beginn: 30.09.15 Bernd Lohmüller, Dipl.-Gitarrist**7x mittwochs
19.15-20.45 Uhr
98,- €**>Pavillon im
Eichenpark<**Materialkosten (5,- €
für Kopien und ggfs.
19,- € für Kapodaster)
werden vor Ort
umgelegt.*

Gitarre - einfach, leicht und erfolgreich spielen können - um mit Schwung und Freude einfache Lieder 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. Musikalische Zusammenhänge werden vereinfacht dargestellt und vermitteln endlich das Gefühl, sich auf dem Gitarrengriffbrett auszukennen.

Vorankündigung**NDR-Radiophilharmonie:
Besuch der Generalprobe (Frühjahr 2016)**

Unter dem Kultur-Gütesiegel "ttt empfiehlt", bietet die NDR Radiophilharmonie in Kooperation mit ttt - dem Kulturmagazin im Ersten - und Ihrer Volkshochschule, eine besondere Veranstaltung an: Erleben Sie hautnah bei einem Generalprobenbesuch der NDR-Radiophilharmonie (vormittags), wie ein professionelles Orchester arbeitet. Die musikalische Leitung übernimmt Andrew Manze, seit September 2014 amtierender Chefdirigent der NDR Radiophilharmonie, der gemeinsam mit "seinem" Orchester schon nach dieser kurzen Zeit auf äußerst erfolgreiche Konzertprojekte zurückblicken kann.

Der genaue Termin wird in Kürze bekannt gegeben.

**204.03 Christi Geburt
in der Kunstgeschichte***Vortrag Dr. Carmen Putschky**Mittwoch, 09.12.15
19.00 Uhr
8,- €**>vhs-Treffpunkt<*

Maria und das Jesuskind - dieses beliebte Bildmotiv taucht in der Kunstgeschichte im Laufe der Jahrhunderte bis heute immer wieder in der Malerei auf. Passend zum kommenden Weihnachtsfest beschäftigen wir uns intensiv mit einigen Beispielbildern und zeichnen die Entwicklung vom Mittelalter bis zur Moderne. Dabei begegnen uns verschiedene Szenen, wie z.B. die Verkündigung, die Geburtsszene selber, die Anbetung der Hirten und der Könige. Ein besonderes Merkmal wird im Vortrag auf die diversen Symbole gelegt, die das Geschehen inhaltlich anreichern und bis heute als Verständigungsmittel im Bild dienen.

204.04 **Madonna. Frau - Mutter - Kultfigur**

*Führung durch die
Sonderausstellung*
Donnerstag, 14.01.16
10.00 Uhr
8,- €

>Landesmuseum
Hannover<

Dr. Carmen Putschky

Kaum eine Frau hat die Menschheit bis heute so bewegt wie Madonna. In der Bibel nur eine Randfigur, wurde sie in der Spätantike zur "Gottesgebälerin" erhoben und erlebte dann als einzige Frau der Heiligen Familie eine große Verehrung. Zahllose Bildwerke aus über 1.500 Jahren legen davon Zeugnis ab, zeigen aber auch, dass das Bild der Gottesmutter wandelbar ist.

Mit hochkarätigen Leihgaben aus internationalen Museen, darunter London, Rom, Wien oder Berlin, beginnt die Ausstellung bei den Vorläuferinnen der Maria: Nicht nur die ägyptische Isis war Patin bei der Schöpfung der Madonna, auch die vielbrüstige Artemis von Ephesos, die anatolische Kybele, die zypriische Aphrodite und andere Muttergottheiten tragen Eigenheiten in sich, die in der späteren christlichen Verehrung wieder auftauchen.

Neben der klassischen Marienfigur mit Kind finden sich auch Bilder, die von dem Modellcharakter der Heiligen Familie zeugen. In der Gegenwartskunst ist Maria erneut eine willkommene Folie für das Weibliche.

204.07 **Hildesheim - ein Dom und seine Schätze**

Diavortrag
Montag, 12.10.15
17.15 Uhr
8,- €

>vhs-Treffpunkt<

Maren Gläser

Anlässlich der 1.200-Jahr-Feier des Bistums Hildesheim ist der Mariendom Thema dieses Vortrags. Mehrmals wurde er zerstört, wieder aufgebaut und jüngst aufwändig saniert. Seit 1985 gehört die romanische Bischofskirche zusammen mit ihren einzigartigen Kunstschatzen zum UNESCO-Weltkulturerbe. Mittelalterliche Leuchter und Säulen, das Taufbecken und vor allem die Bernwardstür verdienen besonderes Interesse. Diese ist aus Bronze und wurde im Jahr 1015 in einem Stück gegossen - eine handwerkliche Meisterleistung. Der reiche Figurenschmuck mit biblischen Szenen gilt als erster Bildzyklus der deutschen Plastik.

Der Vortrag vergleicht weitere romanische Sakralbauten mit dem Hildesheimer Dom und zeigt bedeutende romanische Bronzeportale.

204.08 **Frauen bei der Toilette**

Diavortrag
Montag, 25.01.16
17.15 Uhr
8,- €

>vhs-Treffpunkt<

Maren Gläser

Der Vortrag bietet einen Einblick in die Entwicklung von Frauendarstellungen bei der Toilette vom 16. Jahrhundert bis heute. Der zeitliche Bogen spannt sich vom antikisierenden Frauenporträt über das genrehafte und romantische Bildnis bis zu zeitgenössischen Aktbildern. Gemälde, grafische Arbeiten und Skulpturen zeigen Frauen, die baden, sich waschen, abtrocknen, vor dem Spiegel kämmen oder sich frisieren lassen. Diese intimen, alltäglichen Gesten bilden einen Kontrast zur klassischen Bildtradition von Porträts und Akten in Pose. Die Entwicklung des Motivs bei der Toilette von der Renaissance bis zur Gegenwart wird anschaulich demonstriert durch Werke von bekannten wie auch weniger bekannten Künstlerinnen und Künstlern, wie z.B. Berthe Morisot, Edgar Degas, Henri de Toulouse-Lautrec, Ernst Ludwig Kirchner, Pablo Picasso und Otto Dix.

INTERNATIONALE ZEITGENÖSSISCHE KUNST UND EINE BREITE ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

Der Kunstverein Langenhagen wurde 1981 von kunstinteressierten Bürgerinnen und Bürgern gegründet. Damals wie heute engagiert sich der Kunstverein dafür, hochkarätige, zeitgenössische Kunst nach Langenhagen zu holen und hier einem breiten Publikum vorzustellen. In den vergangenen Jahren wurden mehr als 180 Ausstellungen mit internationalen Künstlerinnen und Künstlern präsentiert. Umfangreiche, kostenlosen Kreativ-Workshops und Führungen eröffnen Zugang zur zeitgenössischen Kunst. 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 der Arbeit des Kunstvereins Langenhagen wird u.a. mit den Nominierungen zum ADKV Preis für deutsche Kunstvereine in den Jahren 2006, 2010, 2012, 2013 und 2015 deutlich.

Regelmäßige Veranstaltungen während der Ausstellungszeiten
Sonntags im Kunstverein: 15.30 Uhr kostenlose Führungen

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 für Kindergärten, Schulen und freie Bildungsträger. Buchen Sie Termine nach Ihren Wünschen unter Tel. 0511/778929 oder mail@kunstverein-langenhagen.de

Detaillierte Informationen finden Sie auf der Website
www.kunstverein-langenhagen.de

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

UNTERSTÜTZEN SIE UNSERE ARBEIT, WERDEN SIE MITGLIED!

Die Mitgliedschaft 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). Jahresbeitrag: 30,- € (red. 20,- oder 15,- €) pro Jahr

ANSPRECHPARTNERIN:

Ursula Schöndeling,
künstlerische Leiterin und Geschäftsführerin,
Kunstverein Langenhagen

Kunstverein Langenhagen
Walsroder Str. 91A
D- 30851 Langenhagen
Tel: 0511 778929
mail@kunstverein-langenhagen.de
www.kunstverein-langenhagen.de

AUSSTELLUNGSPROGRAMM 2015, HERBST/WINTER 2015

Louidgi Beltrame (*1971, lebt und arbeitet in Paris)

Der französische Künstler Louidgi Beltrame gehört in seiner Heimat zu den meist beachteten Filmemachern seiner Generation. Ausstellungen/Filmvorführungen u.a. Louvre, Jeu de Paume, Centre Pompidou oder Fondation Ricard, Filmfestival Locarno. Wir freuen uns auf Beltrames erste Einzelausstellung in Deutschland



Astrid S. Klein (*1964, lebt und arbeitet in Stuttgart und Paris)

Gemeinsame Arbeit an Geschichte & Gegenwart mit Künstlerinnen und Künstlern sowie Kulturschaffenden aus Afrika: Astrid S. Klein beschäftigt sich seit 2007 intensiv mit der Wahrnehmung und Repräsentation "Afrikas". Im Dialog mit afrikanischen Künstlerinnen und Künstlern entwickelt sie künstlerische Arbeiten, die dem Expertenwissen der jeweiligen Partner Raum geben.

205.10 Porträtzeichnen leicht gemacht

- für Ungeübte und Fortgeschrittene

Beginn: 22.09.15 Sabine Spieker

9x dienstags

18.15-20.45 Uhr

67,50 €

maximal 7 TN

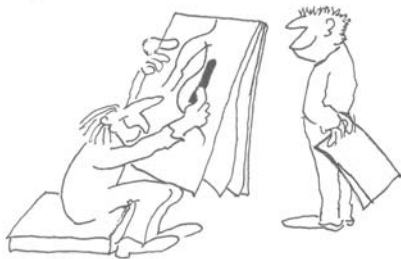
>vhs-Treffpunkt<

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

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

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

Bitte mitbringen: Zeichenblock mind. DIN A3, weicher Bleistift



205.11 Acrylmalerei - Von der Impression über die Improvisation zur Komposition

- für Ungeübte und Fortgeschrittene

Beginn: 16.09.15 Claudia Schmidt

9x mittwochs

18.15-21.30 Uhr

86,40 €/51,80 €

maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

Die verschiedenen Darstellungsweisen eines Motives werden ausprobiert. Was macht ein Bild zur Impression, was zur Komposition?

Immer ist in allen Darstellungen ein Wenig von Allem enthalten. Aber es ist spannend, mit den Nuancen zu spielen, verschiedene Ausdrucksweisen eines Bildes zu finden.

Die jeweils gewählte Darstellungsweise wird durch die Nähe und Distanz zum Objekt entschieden. Eine emotionale Nähe zum darzustellenden Motiv wird daher eher eine Impression, während mehr Distanz mehr Überlegung und damit mehr Komposition ermöglicht.

Mit Hilfe von Zeichnungen und Farbskizzen nähern sich die Teilnehmenden dieser "Versuchsreihe" an. Die Motive und Vorlagen sind dabei frei wählbar. Thema des Kurses ist: "Raumgefühle". Gemeinsam werden die entstandenen Arbeiten unter dem Gesichtspunkt der drei Darstellungsweisen betrachtet und, wenn möglich, zugeordnet. Das handwerkliche Arbeiten spielt dabei eine nicht festgelegte, untergeordnete Rolle.

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

205.18 Aquarellmalerei*Beginn: 15.09.15 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)

205.21 Einführung in die Aquarellmalerei*Beginn: 23.09.15 Urte Skalden-Vaupel**7x mittwochs**10.00-11.30 Uhr**35,- €**maximal 12 TN**>vhs-Treffpunkt<*

Der besondere Reiz des Aquarellierens, seine Transparenz, Leichtigkeit, Stimmung und Spontaneität laden ein, diese Technik zu erlernen. Grundlagenkenntnisse in Farbenlehre, Pinseltechnik, Komposition, "Nass-in-Nass", Lasur- und Granulierttechnik werden mit dem Themenschwerpunkt "Landschaften" anschaulich vermittelt.

Weitere Themen werden nach Absprache gewählt.

Bitte mitbringen: Aquarellblock DIN A4, 2 Aquarellpinsel mind. Nr. 14/Nr. 18, Aquarellfarben (auch nach Absprache mit der Kursleiterin)

205.22 Winterlandschaften in Aquarell und Mischtechnik**- für Ungeübte und Fortgeschrittene***Tagesseminar Urte Skalden-Vaupel**Samstag, 14.11.15**10.00-16.00 Uhr**17,50 €**maximal 12 TN**>vhs-Treffpunkt<*

Die schneebedeckte Natur des Winters fasziniert mit vielfältigen Farbschattierungen in weiß. Die Flächen einer dichten Schneedecke präsentieren sich silbrig glänzend im Lichteinfall der Wintersonne, fallende Flocken setzen sich vom Blau des Himmels ab. Wie lässt sich der Zauber einer Winterlandschaft auf dem Papier darstellen?

Sie lernen, winterliche Bilder zu gestalten und die charakteristischen Eigenschaften im Frost erstarrter, kahler Baumgestalten, verschneiter Hänge oder zugefrorener Gewässer herauszuarbeiten.

Bitte mitbringen: Aquarellblock und -pinsel, Aquarellfarben, Öl- oder Pastellkreiden





205.23 Das bin ich: Selbstporträt - Kindheit

Wochenendseminar Eva Peters

Samstag, 21.11.15

11.00-16.00 Uhr

Sonntag, 22.11.15

11.00-16.00 Uhr

40,- €

maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

Wir malen anhand von Fotos aus unserer Kindheit. Die Umsetzung dieses Motivs fällt leichter als das Porträtieren eines Erwachsenen, weil wir weniger an Ähnlichkeiten haften werden. Durch das Malen und detaillierte Betrachten tauchen wir ein in Erinnerungen an unsere Kindheit. Wir sehen uns mit anderen Augen als beim beiläufigen Durchblättern der Fotos und wohlwillender als beim Blick in den Spiegel.

Nicht das fotorealistische Abbilden steht im Vordergrund, sondern die Freude am Tun und am Ausprobieren. Durch ermutigende Begleitung werden Sie gefordert und gefördert. Vergleichen, Bewerten und Schlechreden auch der eigenen Arbeiten gibt es nicht.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, bespannte Keilrahmen, mindestens 30 x 40 cm, höchstens 50 x 70 cm, Acrylmalpapier, alte Klammern, Lappen, Pinsel, 2 Wassergläser, Zeichenmaterial, ein Fotoalbum oder einige Fotos aus der eigenen Kindheit

205.27 Airbrush-Design

Wochenendseminar Jutta Endres

Freitag, 18.09.15

18.15-21.30 Uhr

Samstag, 19.09.15

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, 27.11.15

18.15-21.30 Uhr

Samstag, 28.11.15

10.00-17.00 Uhr

32,60 €

maximal 7 TN

>vhs-Treffpunkt<

➡ Inhalt s. Verant.-Nr. 205.27

205.29 Airbrush-Design

Beginn: 24.09.15 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, 06.11.15

18.15-21.30 Uhr

Samstag, 07.11.15

10.30-18.00 Uhr

Sonntag, 08.11.15

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: 29.09.15 Heidrun Schmidt-Plachta

4x dienstags

die weiteren Termine:

06.10., 03.11. und

10.11.15

19.00-21.15 Uhr

30,- €

maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

Zu Beginn gestalten wir ein Shōka-Shōfutai Nishu-ike aus Binsen. Dazu kommen spätsommerliche Blumen wie kleine Chrysanthemen, kleine Sonnenblumen oder andere.

212.42 **Ikebana**

- Japanische Blumenkunst für sehr weit Fortgeschrittene

Tagesseminar Samstag, 28.11.15

09.30-15.00 Uhr

15,- €

maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

Heidrun Schmidt-Plachta

Fortsetzung von Kurs **212.41**

Zum Advent arbeiten wir eine kleine Ikebana-Kombination als Jiyuka. Das Material, das Sie hierfür benötigen, wird Ihnen im vorangehenden Kurs bekannt gegeben.

206.44 Freies Gestalten mit Ton

Beginn: 17.09.15 *Ingrid Schmudlach*

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 dem kreativen Tun keine Grenzen gesetzt.

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

Werkzeug wird gestellt. Materialkosten werden von der Kursleiterin erhoben.

206.45 Plastisches Gestalten mit Ton: Offene Werkstatt

Beginn: 15.09.15 *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 verhafteter Werkstoff: In der Erde entsteht er, Wasser macht ihn plastisch und damit formbar, Luft lässt ihn erst lederhart und dann knochentrocken werden. Das Feuer schließlich verleiht ihm Festigkeit. Diese Eigenschaften sollen im Kurs genutzt und dabei aus Ton eigene Objekte hergestellt werden. Die Teilnehmenden arbeiten nach ihren eigenen Vorstellungen und erhalten dabei fachkundige Unterstützung.

Werkzeug wird gestellt. Materialkosten werden von der Kursleiterin erhoben.

213.10 Schneidern

- für ungeübte und fortgeschrittene Frauen

Beginn: 14.09.15 *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 Burda-zeitschrift

213.11 Schneidern

- für ungeübte und fortgeschrittene Frauen

Beginn: 16.09.15 *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 Burda-zeitschrift

213.12 Nähen macht Spaß

Vorbesprechung - für Teilnehmende ohne
Donnerstag, 01.10.15 bzw. mit wenigen Vorkenntnissen
17.45-19.15 Uhr

Cornelia Kiehm

Wochenendseminar

Freitag, 09.10.15 Die letzte "Nähstunde" liegt schon etwas
17.45-21.00 Uhr zurück, und Sie möchten noch einmal mit
Samstag, 10.10.15 dem Nähen beginnen oder sind neugierig auf
09.30-16.30 etwas Neues? In diesem Kurs nähen Sie
Sonntag, 11.10.15 einen Rock, eine Bluse oder eine Hose nach
09.30-13.45 Uhr Wahl, unter Berücksichtigung der eigenen
maximal 10 TN Maße. Sie erwerben grundlegende
47,50 € Kenntnisse im Zuschchnitt und im Nähen, bei
 Bedarf auch die Handhabung der eigenen

>Bildungszentrum Nähmaschine. Der erste Abend dient der Vor-
Eichenpark< besprechung. Bitte kaufen Sie noch keine
 Stoffe oder Schnitte.

213.13 Taschen, Taschen, Taschen

Beginn: 03.11.15 Cornelia Kiehm

17.45-19.15 Uhr Welche Frau liebt sie nicht? Der große Shop-
die weiteren Termine per, die Handtasche, die Clutch für das Sil-
10.11., 17.11., 24.11. vesteroutfit oder das kleine Täschchen für
und 01.12.15 Handy, Kosmetik und E-Book zum selber nut-
17.45-21.00 Uhr zen oder zum Verschenken - alles kann in
45,- € diesem Kurs gefertigt werden. Durch unter-
maximal 10 TN schiedliche Stoffe und Farben entstehen
 immer wieder neue, individuelle Kreationen.

>Bildungszentrum Einige Modelle werden vorgestellt, aber auch
Eichenpark< eigene Ideen sind willkommen und können
 unter "fachfraulicher" Anleitung verwirklicht
 werden. Grundlegende Techniken werden
 vermittelt und auf die Verarbeitung der ver-
 schiedenen Materialien hingewiesen. Der
 erste Abend dient der Vorbesprechung.

213.21 Klöppeln

- für Ungeübte und Fortgeschrittene

Beginn: 16.09.15 Beate Lichtblau

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. Eine Klöpplerin benötigt Geduld und Interesse, dieses alte Kunsthandwerk zu erlernen.

212.55 Filzwerkstatt: Nassfilzen für Ungeübte

Samstag, 23.01.16 Heike Spiekermann

10.00-17.00 Uhr

20,- €

maximal 10 TN

>vhs-Treffpunkt<

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

Bitte mitbringen: 4 Handtücher und eine scharfe Schere

Weiteres Material wird nach Verbrauch mit der Kursleiterin abgerechnet.

212.56 Filzwerkstatt: Nassfilzen für Ungeübte

Sonntag, 24.01.16 Heike Spiekermann

10.00-17.00 Uhr

20,- €

maximal 10 TN

>vhs-Treffpunkt<

 Inhalt s. Verant.-Nr. **212.55**

Bitte mitbringen: 4 Handtücher und eine scharfe Schere

Weiteres Material wird nach Verbrauch mit der Kursleiterin abgerechnet.

110.12 Gärten in Wales

Beamer-Vortrag Ellen Bielert
Montag, 09.11.15
18.15-20.45 Uhr
8,- €
>vhs-Treffpunkt<

Verborgen zwischen den Waliser Hügelketten liegen viele schöne Gartenanlagen. Ob moderne Gärten wie Veddww House oder historische Anlagen wie Plas Brondanw, dem Wohnsitz des Architekten Clough William-Ellis, sie alle zeigen eine liebevolle Pflanzenverwendung in stimmungsvoller Atmosphäre gut gestalteter Gartenräume. Majestätisch thront der alte Fürstensitz Powis Castle inmitten einer barocken Gartenanlage, in der Pflanzenkompositionen vom Feinsten gezeigt werden. Auch Bodnant Garden ist für seine Pflanzenschätze bekannt und zeigt einen Terrassengarten mit wunderbarer Pergola. Dazu gehört auch die naturhafte Parkanlage im Tal, die von Bachläufen begleitet wird. Lassen Sie sich von Wales verzaubern!

111.10 Sagenhaftes Hannover

Stadtrundgang Klaus-Peter Fuhrmann
Freitag, 25.09.15
18.00-19.30 Uhr
8,- €

Treffpunkt:
Stammestraße
Ecke Beekestraße
Endpunkt:
Stammestraße
Ecke Düsternstraße

Ruhelose Gespenster, ein Werwolf, geheime Hexentreffen, germanische Götter und sogar der Teufel persönlich - Hannover ist reich an Sagen, Legenden und Schauergeschichten. Die Tour führt an "Originalschauplätze" durch die Leinemasch zwischen Ricklingen und Döhren und bietet 2.000 Jahre Geschichte zum Anfassen. Außerdem wird klar, weshalb die Hannoveraner seit Generationen Angst vor Hochwasser haben. Die Tour ist ein Rundweg, daher auch für die Anreise mit dem PKW geeignet.

111.11 Medizinisches Hannover

Stadtrundgang Klaus-Peter Fuhrmann
Freitag, 30.10.15
18.00-19.30 Uhr
8,- €

Treffpunkt:
Anzeigerhochhaus
Goseriede, Endpunkt:
Markthalle/Leinstraße

Kräuterhexen und Bademägde, Quacksalber und Wunderheiler, aber auch anerkannte Personen der Medizingeschichte haben in Hannover Spuren hinterlassen. Dabei haben nicht nur mangelhafte Kenntnisse und fehlende Medikamente zu Problemen geführt, sondern auch Aberglaube und Ignoranz. Eine "Reise" durch 900 hannoversche Behandlungsmethoden.

111.12 Hannover im Advent

Stadtrundgang Klaus-Peter Fuhrmann
Donnerstag, 26.11.15
18.00-19.30 Uhr
8,- €

Treffpunkt:
Gänseliesel-Brunnen
Steintor, Endpunkt:
Altes Rathaus

In der dunklen Jahreszeit präsentiert Hannover seine schönsten Sehenswürdigkeiten am roten und blauen Faden mit Beleuchtung - mal auffällig, mal ganz zurückhaltend. Es gibt viel zu entdecken. Und wir erfahren, weshalb der Nikolaus in Hannover nicht nur am 6. Dezember willkommen war. Nach der Tour können wir auf dem Weihnachtsmarkt einen Glühwein trinken.



200.60 Advent in Lübeck

2tägige Busreise am
13. und 14.12.2015

Reisepreis im DZ:
220,- €

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

Reiseleitung: Renate Kaiser

Die malerische Hansestadt - UNESCO Welterbe - bietet eine einmalig schöne Kulisse für einen Weihnachtsmarkt in der Adventzeit. Das Holstentor steht weit offen und lädt Sie ein, die "Weihnachtsstadt des Nordens" zu besuchen! Wir halten kulturelle und kulinarische Genüsse für Sie bereit. Gemütliche Cafés erwarten Sie, allen voran das Café Niederegger, Wiege des berühmten Marzipans. Erleben Sie Führungen in der Altstadt mit ihren hübschen Backsteinbauten und im neuen Europäischen Hansemuseum.

200.61 Tallinn - die bunte Stadt am Meer

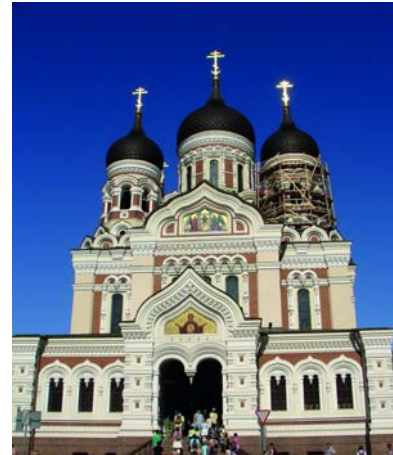
Flug-Studienreise
Ende Juli 2016

Reiseleitung: Renate Kaiser

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

Europäische Kulturhauptstadt 2011 und UNESCO Welterbe - die estnische Hauptstadt Tallinn ist ein außergewöhnlich vollständiges und gut erhaltenes Beispiel einer mittelalterlichen Handelsstadt in Nordeuropa.

Bei einem Rundgang sehen Sie die von wuchtigen Festungsmauern umgebene Altstadt mit Domberg und beschaulichen Park- und Grünanlagen. Sie besuchen die russisch-orthodoxe Alexander Newski Kathedrale, den Dom und die Niguliste-Kirche. Der belebte Rathausplatz mit dem berühmten gotischen Rathaus bildet das Herz der Stadt. Viele Cafés laden zum Verweilen ein. In der Unterstadt finden sich zahlreiche Kontorhäuser aus der Hansezeit, z.B. das Schwarzhäupterhaus mit einer Renaissance-Fassade und das Haus der Großen Gilde. Geplant ist auch ein Besuch im Estnischen Historischen Museum oder im neuen Marinemuseum. Weitere geplante Besichtigungen sind der Kadriorg-Palast/Schloss Katharinental, das Peter der Große für seine Frau Katharina I. errichten ließ, und ein Freilichtmuseum mit



alten estnischen Gutshöfen, Bauernhäusern, Fischerunterkünften und Windmühlen aus allen Regionen Estlands.

Ein Ausflug in den Lahema Nationalpark rundet das Programm ab: Geprägt von Halbinseln und tiefen Buchten, Wacholderbüschen und Findlingsfeldern, Hochmooren, Kiefer- und Urwäldern ist Lahemaa eines der wichtigsten Waldschutzgebiete in Europa.

200.62 Madrid und die Extremadura

Flug-Studienreise
Ende September 2016

Reiseleitung: Renate Kaiser

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

Madrid - das kulturelle Zentrum Spaniens - ist eine pulsierende Metropole mit prächtigen Palästen und Kirchen, imposanten Plätzen und Parks und mit herausragenden Museen, die über die Grenzen Europas hinaus bekannt sind.

Bei Stadtrundfahrt und -rundgang entdecken Sie die vielen Gesichter der beeindruckenden Hauptstadt. Auch haben Sie die Möglichkeit, im "Museumsdreieck" eines der weltbekannten Museen zu entdecken: das Museo del Prado, das Museo Thyssen-Bornemisza oder das Museo Nacional Reina Sofia.

In der Extremadura erwarten Sie unberührte Landschaften und großartige Kulturschätze. Besuchen Sie eine der schönsten Regionen Spaniens, noch abseits des Massentourismus, mit einer abwechslungsreichen Naturlandschaft, verschlafenen Dörfern und komplett erhaltenen Ritterstädten wie Cáceres und Trujillo, wo Pizarro und Orellana, die Eroberer Amerikas, zu Hause waren. Städte, die genauso aussehen wie vor 600 Jahren. Nicht zu vergessen die sanften Hügel, stillen Täler und Gipfel bis zu 2.400 m sowie Olivenhaine und Tausende von Korkeichen und Steineichen.

Viele historische Bauwerke, vor allem der Römer, sind sehr gut erhalten wie etwa Aquädukte, Theater, Festungen etc. Nahe der portugiesischen Grenze befindet sich mit der Brücke von Alcántara ein herausragendes Zeugnis römischer Ingenieurskunst. Die Region besticht auch durch viele Sakralbauten, Paläste und Herrscherhäuser, die während der römischen und maurischen Besetzung errichtet wurden. Aus dieser Zeit wurden viele Gebäude in die Liste der UNESCO-Weltkulturerbestätten aufgenommen.



200.63 Berlin - Machtzentrum gestern und heute

- in Zusammenarbeit mit der Ada-und-Theodor-Lessing-Volkshochschule Hannover und RKR Studienreisen

Reiseleitung: Renate Kaiser

4-tägige Studienreise
mit dem Bus
April 2016

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

Abgesehen von gravierenden Rückschlägen, wie der Zeit des Nationalsozialismus, entwickelte sich Berlin seit seiner Gründung kontinuierlich zu der Stadt der Vielfalt, die heute weltweit respektiert und geschätzt wird.

Seit dem Mauerfall 1989 ist Berlin keine Mauerstadt mehr, sondern wird seitdem als Weltstadt wahrgenommen. Millionen Besucherinnen und Besucher haben sich seither auf den Weg in die deutsche Hauptstadt gemacht, um diesen Wandel mitzuerleben. Was ist aus Berlin geworden? Kreativstandort, Lifestyle-Metropole, Zentrum deutscher und internationaler Macht, Schauplatz der Geschichte?

Geplantes Programm:

Einen besonderen Höhepunkt dieser Bildungsreise bildet zweifellos der Besuch im Reichstag inklusive der Teilnahme an einer Plenarsitzung des Bundestages "live" und Kuppelbesichtigung. Die Teilnehmenden gewinnen von der Besuchertribüne aus einen ungetrübten Einblick in die Politikgestaltung und einen persönlichen Eindruck vom Wirken der Parlamentarierinnen und Parlamentarier.

Darüber hinaus sind folgende Programmpunkte geplant (Änderungen vorbehalten):

- Besuch des Deutschen Historischen Museums mit dem Schwerpunkt Weimarer Republik, NS-Regime, Nachkriegszeit und Geschichte beider deutscher Staaten von 1949-1990.
- Besuch und Führung im Dokumentationszentrum "Topographie des Terrors": Hier befanden sich während des "Dritten Reichs" die Zentralen der Geheimen Staatspolizei, der SS und des Reichssicherheitshauptamts.
- Ausführliche Stadtrundfahrt und Spaziergänge, Besuch im Deutschen Bundestag, Besuch und Vortrag in der Niedersächsischen Landesvertretung, Schifffahrt durch das Regierungsviertel, Möglichkeit zum Besuch des traditionellen Varietés "Wintergarten" sowie Zeit für eigene Entdeckungen (Dom, Museumsinsel, Nikolaiviertel u.a.).





200.26 **Der Quartierstreff Wiesenau fotografiert**

3x donnerstags, Holger Borkenhagen
01.10., 08.10. und
15.10.15 - in Kooperation mit der KSG Hannover

17.00-19.30 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 werden das Beste aus ihr herausholen. Und hierfür bietet die Umgebung um den Quartierstreff viele schöne Motive. Am letzten Abend wollen wir die in Wiesenau entstandenen 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 Ihrer Kamera



Weitere Fotokurse finden Sie ab Seite 126



200.27 **Abends in der Großstadt**

2x dienstags, Holger Borkenhagen
13.10. und
20.10.15

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

200.20 Segeln und Motorbootfahren Binnen

- Sportbootführerschein Binnen - Theorie

Beginn: 02.11.15 Thomas Friße

8x montags

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 Kurs gibt Ihnen die Möglichkeit dazu!

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

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

200.21 Segeln und Motorbootfahren auf See

- Sportbootführerschein See -Theorie

Beginn: 06.10.15 Thomas Friße

7x dienstags sowie

Mittwoch, 07.10.15

und

Freitag, 07.11.15,

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

Folgende Inhalte werden behandelt:

- Navigation im Küstenbereich

- Wetterkunde

- Gesetzeskunde

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

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

200.25 Chartern für Einsteiger

Wochenendseminar Thomas Friße

Freitag, 19.02.16

18.30- 20.00 Uhr

Samstag, 20.02.16

10.00 -17.30 Uhr

Sonntag, 21.02.16

10.00-15.45 Uhr

64,- €

maximal 12 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.

200.22 Segeln und Motorbootfahren auf See

- Sportküstenschifferschein (SKS) Theorie

Beginn: 08.10.15 Thomas Friße

8x donnerstags

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 seemannischen 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

200.23 UKW-Seefunkzeugnis für die Sportschiffahrt

"Short Range Certificate (SRC)"

Beginn: 04.11.15 Thomas Friße

7x mittwochs

und

Freitag, 06.11.15,

18.30-21.45 Uhr

131,60 €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

Wer auf See segelt oder Motorboot fährt, kann nur mit Hilfe eines Seefunkgerätes Kontakt zu fremden Fahrzeugen aufnehmen. Das gilt in besonderem Maße für schwierige Situationen oder gar einen Seenotfall. Aber auch für Routinegespräche mit den übrigen Verkehrsteilnehmern, mit Häfen, Schleusen, Küstenfunkstellen oder Verkehrszentralen ist der Seefunk eine wichtige Voraussetzung. Mobiltelefone sind dafür nicht bzw. nur sehr eingeschränkt geeignet.

Voraussetzung für das Betreiben einer UKW-Seefunkanlage auf Sportfahrzeugen ist das "Short Range Certificate". Der Schiffsführer benötigt dieses Funkzeugnis in jedem Fall, wenn auf seinem Segel- oder Motorboot eine UKW-Seefunkanlage installiert ist.

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

Zusätzliche Kosten: Lehrbuch ca. 20,- €, Prüfungsgebühr ca. 80,- € sowie auf Wunsch PC-Übungsprogramm für zu Hause ca. 50,- €.

Vorausgesetzt werden Sportbootführerschein-See oder entsprechende Kenntnisse sowie Englischkenntnisse.

200.28 Sicherheit auf See

inkl. Fachkundenachweis für pyrotechnische Seenotsignale

Wochenendseminar Thomas Friße

Freitag, 05.02.16

18.30- 20.00 Uhr

Samstag, 06.02.16

10.00 -17.30 Uhr

Sonntag, 07.02.16

10.00-15.45 Uhr

64,- €

maximal 15 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Prüfungsgebühren
(Theorie): ca. 27,- €

Vorkenntnisse sind
nicht erforderlich.

Segeln und Motorbootfahren auf See - zwei der schönsten und erholsamsten Freizeitbeschäftigungen! Dabei darf man aber nicht vergessen, dass auch unerwartete, schwierige Situationen eintreten können, auf die jede/r Schiffsführer/in vorbereitet und für die je nach Fahrtgebiet die entsprechende Sicherheitsausrüstung an Bord sein sollte.

Im Kurs befassen wir uns mit Sicherheitsaspekten von Boot, Crew, Ausrüstung und Rettungsmitteln. Besondere Situationen werden besprochen, einige wichtige Ausrüstungsgegenstände wollen wir uns näher anschauen und, soweit an Land möglich, das Eine oder Andere auch ausprobieren.

Im Anschluss an den Kurs kann die Prüfung zum 'Fachkundenachweis für pyrotechnische Seenotsignale' abgelegt werden. Dieser ist erforderlich, wenn die für private Boote empfohlenen und auf Charteryachten in Deutschland vorgeschriebenen pyrotechnischen Seenotsignalmittel an Bord sind.

Voraussetzung ist der Sportbootführerschein-See.



200.24 Yachtsicherheit - das Praxistraining

Wochenendseminar Thomas Friße

Freitag, 04.03.16

18.30- 20.00 Uhr

Samstag, 05.03.16

10.00 -17.30 Uhr

Sonntag, 06.03.16

10.00-15.45 Uhr

190,- €

(ohne Anreise

und Unterkunft)

maximal 15 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Bitte warme Kleidung
und Badesachen
mitbringen.

In Kooperation mit der Freiwilligen Feuerwehr Langenhagen und dem Hallenfreibad Godshorn

Was tun bei einem Notfall an Bord?

Das Thema Sicherheit wird in Sportbootführerscheinkursen zwar angesprochen, kann aber kaum ausreichend vertieft und schon gar nicht in größerem Umfang praktisch geübt werden.

So ist ein möglicher Ernstfall, in dem man ohnehin stark unter Stress steht, dann meist auch das erste Mal, dass man sich mit Lösungsstrategien intensiver befasst und seine Sicherheitsausrüstung praktisch einsetzt.



Dieses Training soll dazu beitragen, Gefahrensituationen so weit wie möglich zu entschärfen und mit der Sicherheitsausrüstung an Bord vertrauter zu werden.

Themen:

- Yachtunfälle - Gefahren und Zahlen
- Brandabwehr
- Pyrotechnische Seenotsignalmittel
- Einsatz von Rettungswesten, Rettungsinseln, Bergehilfen etc. (Hallenfreibad)
- Medizinische Ersthilfemaßnahmen

Vorankündigung Januar 2016:

Navigationstraining auf einem Frachtschiff

Auf der Brücke 'live' dabei! Navigation, Betonung, Befeuerung, Lichterführung, Funkverkehr, Hafenansteuerung, Manöver, Fahrverhalten der Großschifffahrt... Einwöchige Reise ab/an Hamburg mit einem Trainer auf einem Container- Feederschiff (ca. 150 m Länge) in Nord- und Ostsee.

Maximale Teilnehmerzahl 6 Personen. Kosten voraussichtlich ca. 640,- € pro Person inklusive Verpflegung (zzgl. Deviationsversicherung ca. 60,- €, ohne Anreise).

Teilnahmevoraussetzungen:

Mindestalter 18 Jahre, Sportbootführerschein-See.



© reporter ba - Stadtteilreporter Eppendorf

200.29 Mobilität mit Sicherheit

2x freitags Katrin Simokat-Weber, Werner Aufermann

09.10.15 und

16.10.15

18.15 - 20.45 Uhr

27,- €

maximal 14 TN

>vhs-Treffpunkt<

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!**

200.30 Einparken leicht gemacht - ein Praxistag mit Anhänger

Samstag, 26.09.15 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?

**MIT UNS FAHREN SIE MIT
SICHERHEIT BESSER!**



**MOBILITÄT?
MIT SICHERHEIT!**

Dieses Zeichen steht für:

- Antworten zu Fragen rund ums Auto
- neue Technik - leicht verständlich
- Aktuelles aus Theorie und Praxis



EIN PROGRAMM DES FAHRLERNVERBANDES NIEDERSACHSEN E.V.



200.31 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

305.06 "Sinnvoll" essen - Ernährung neu betrachtet

Freitag, 16.10.15 Melanie Kröger

18.15-21.30 Uhr

14,- €

maximal 14 TN

>vhs-Treffpunkt<

Wenn Sie sich einmal ganz neu mit Ihren alltäglichen Ernährungsgewohnheiten beschäftigen möchten, und wenn Sie offen sind für einen außergewöhnlichen Einblick in die Welt des Essens, 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 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!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

305.07 Power-Nahrung fürs Gehirn

Dienstag, 06.10.15 Antje Metzler

17.45-20.15 Uhr

9,- €

maximal 14 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Materialkosten in Höhe von 3,- € sind im Kurs zu entrichten.

Der Mensch ist, was er isst! Mit anderen Worten, wer gesund und fit sein möchte, sollte sich entsprechend ernähren. Dieser Vortrag informiert über die "richtige" Ernährung, also über "gute und schlechte" Fette, Eiweiße, langsame und schnelle Kohlenhydrate und welche Nahrungsmittel für das Gehirn besonders wichtig sind. Wie wirken sich Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien auf Wohlbefinden, Gewicht und den Gehirnstoffwechsel aus?

Nutzen Sie diese Anregungen und Hinweise zur Optimierung Ihres Speiseplans, um Konzentration, Ausdauer und Merkfähigkeit zu unterstützen. Am Ende rundet ein praktischer Teil zum Selbstprobieren diesen Vortrag ab.

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.

Die Geschenkidee:



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

- einfach, schnell, gesund, preiswert

30.09. und 07.10.15 *Safiye Schuricht*

2x *mittwochs*
17.45-21.30 Uhr
30,- €/18,- €
maximal 14 TN

>Schulzentrum<

*Umlage für
Lebensmittel:*
ca. 7,- €/Abend

Sobald man die Grundtechniken des Kochens - Garen, Dünsten, Anbraten, Gemüse zerteilen etc. - beherrscht, sind dem Kochen kaum Grenzen gesetzt. Neben vielen küchentechnischen Tipps und Tricks lernen Sie eine gesunde Ernährungsweise kennen. Mit dem richtigen Knowhow, etwas Phantasie und pfliffigen 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!**

15.09. - 03.11.15 *Daniela Angeli*

6x *dienstags*
18.30-21.30 Uhr
72,- €/43,20 €
maximal 14 TN

>Robert-Koch-
Realschule<

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

Der Männerkochkurs für Neulinge: Kochen lernen von Grund auf in einer Gruppe Gleichgesinnter in entspannter Atmosphäre. Jeden Abend gibt es ein kleines Menü, das Sie auch am heimischen Herd nachkochen können.

Am letzten Abend darf ein Gast zum Essen eingeladen werden.

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



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!

307.01 **VHS-Kochclub für Männer**

17.11.15 - 12.01.16 *Daniela Angeli*

6x *dienstags*
18.30-21.30 Uhr
72,- €/43,20 €
maximal 14 TN

>Robert-Koch-
Realschule<

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

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 letzten Abend darf ein Gast zum Essen eingeladen werden.

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

307.18 Gut kochen - auch mit kleinem Geldbeutel!

Beginn: 15.09.15 - Kochen und Backen mit körperlich
9x dienstags und geistig Behinderten
16.45-19.00 Uhr
erm. Entgelt: 48,60 € Kristina Dassis
maximal 12 TN
>Schulzentrum<
Lebensmittelkosten
werden von der Kurs-
leiterin erhoben. Süßes und Pikantes, mit oder ohne Fleisch -
all' dies werden wir in der kommenden
Herbstzeit mit leckeren frischen Zutaten
kochen und backen.
Bitte eine Schürze mitbringen.

307.08 Beschwipste Küche III

Mittwoch, 16.09.15 Daniela Angeli
17.45-21.30 Uhr
30,- €/24,- €
(incl. 15,- €
für Lebensmittel)
maximal 14 TN
>Schulzentrum<
Für Anfänger und Fortgeschrittene in der
Kunst, mit Prozenten zu kochen. Wein in der
Suppe, Wermut und Portwein in der Sauce,
Likör in der Schokomousse ...
Auch wenn fast alles verkocht: Kommen Sie
heil und sicher nach Hause!
Bitte mitbringen: Schürze, Topflappen,
Geschirrtuch und Behälter für Kostproben

307.10 Den Sommer festhalten

Donnerstag, 01.10.15 Daniela Angeli
17.45-21.30 Uhr
25,- €/19,- €
(incl. 10,- €
für Lebensmittel)
maximal 14 TN
>Schulzentrum<
... mit Zitronen-Thymian-Suppe, einem ganz
besonderen Tomatensalat und anderen
Köstlichkeiten.
Die Gäste schwärmen sich von einem
Gericht zum anderen und schmelzen späte-
stens bei den Pfirsichen mit Ziegenfrischkä-
se vollends dahin.
Bitte mitbringen: Schürze, Topflappen,
Geschirrtuch und Behälter für Kostproben

307.09 Liebe geht durch den Magen

- Soul Cooking für Paare
Mittwoch, 11.11.15 Daniela Angeli
17.45-21.30 Uhr
25,- €/19,- €
(incl. 10,- €
für Lebensmittel)
maximal 14 TN
>Schulzentrum<
Ein sinnlicher Kochabend für Paare - mal
ganz anders: Wir rühren und berühren damit
auch die Seele.
Heute wird also auch mit den Sinnen
gekocht. Kleine Achtsamkeitsübungen und
anderes Wohltuendes bringen Sie einander
näher. Lassen Sie sich vom Menü über-
raschen und von dem, was zwischenmensch-
lich passiert!
Bitte mitbringen: Schürze, Topflappen,
Geschirrtuch und Behälter für Kostproben

307.11 Goldenes Herbstmenü

Mittwoch, 18.11.15 Daniela Angeli
17.45-21.30 Uhr
25,- €/19,- €
(incl. 10,- €
für Lebensmittel)
maximal 14 TN
>Schulzentrum<
Würzige Luft und eine goldene Sonne werden
begleitet von Kürbis, Birne, Lauch und Pilzen.
Krönender Abschluss: Holunderparfait mit
Pflaumensauce.
Bitte mitbringen: Schürze, Topflappen,
Geschirrtuch und Behälter für Kostproben



Die Wegbeschreibung zur Schulküche der
IGS finden Sie auf Seite 57.

307.12 **Weihnachten steht vor der Tür**

Mittwoch, 02.12.15 Daniela Angeli

17.45-21.30 Uhr

25,- €/19,- €

(incl. 10,- €

für Lebensmittel)

maximal 14 TN

>Schulzentrum<

... und wir sind bestens vorbereitet: Aprikosenplätzchen, Gewürzschnitten, Walnusstaler und Zimtrüffel gesellen sich als Neulinge zu den altbewährten Klassikern - eine tolle Keksmischung!

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

307.13 **Wärmendes Wintermenü**

Mittwoch, 20.01.16 Daniela Angeli

17.45-21.30 Uhr

25,- €/19,- €

(incl. 10,- €

für Lebensmittel)

maximal 14 TN

>Schulzentrum<

Nach einem Spaziergang in eiskalter klarer Luft hauchen uns Kartoffel-Maronen-Suppe und das Steak mit Ofengemüse wieder Leben ein.

Birnenauflauf mit Eis und Schokosauce lassen uns dahinschmelzen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben

307.19 **Für meine Gäste und mich: Gemeinsam Kochen - gemeinsam Essen zu einem besonderen Anlass**

Termin nach Vereinbarung

17.45-21.30 Uhr

15,- €/Person (zzgl.

Lebensmittelkosten

nach Absprache)

maximal 14 TN

>Schulzentrum<

Safiye Schuricht

Für alle Kochbegeisterten, die mit ihrer Familie und/oder ihren (Geburtsstags-)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!

307.16 **Meinen Brei, den ess' ich gern**

Kochen für die Kleinsten

Mittwoch, 04.11.15 Daniela Angeli

17.45-21.30 Uhr

22,- €/16,- €

(incl. 7,- €

für Lebensmittel)

maximal 14 TN

>Schulzentrum<

Was kommt nach der Babymilch? Vom ersten Brei über die volle Kost in kindgerechter Darreichungsform spannen wir den Bogen bis zum ersten Essen am Familientisch. Schwerpunkt ist das Essen im zweiten Lebensjahr.

Dabei gibt es so viel Theorie, wie nötig und so viel Praxis, wie möglich - wir kochen also auch gemeinsam. Mütter, Väter, Tageseltern, Großeltern und andere Betreuungspersonen werden ermutigt, Kindern Lust und Geschmack an gesundem und leckerem Essen zu vermitteln.

So können Sie bei Kleinkindern eine optimale, stressfreie Grundlage für das spätere Essverhalten legen!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben

307.05 **Hexenküche für Experimentierfreudige**

Donnerstag, 03.12.15

17.45-21.30 Uhr

25,- €/19,- €

(incl. 10,- €

für Lebensmittel)

maximal 14 TN

>Schulzentrum<

Safiye Schuricht

Lassen Sie sich verführen und zaubern Sie Gerichte, die Geschmacksüberraschungen garantieren. Durch verblüffende Gewürzkompositionen, ungewöhnliche Zutaten und den Tricks der "Oberhexe" entstehen immer wieder neue, überraschende Gerichte.

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

307.03 Fleischlos glücklich

Freitag, 13.11.15 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 großenteils oder vollständig auf den Genuss von Fleisch - und stellen fest: In einer guten und schmackhaften Küche ist Fleisch verzichtbar.

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

Lassen Sie sich überraschen!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben

307.06 Fleisch ist mein Gemüse

Donnerstag, 10.12.15 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



Die Wegbeschreibung zur Schulküche der IGS finden Sie auf Seite 57.

307.20 Das spanische Kocherlebnis: Die andalusisch-katalanische Küche

Freitag, 25.09.15 Francisco Ruiz Dias
17.45-21.30 Uhr
30,- €/24,- €
(incl. 15,- €
für Lebensmittel)
maximal 14 TN
>Schulzentrum<

Gekocht wird ein Menü mit zwei besonderen Vorspeisen (u. a. gazpacho andaluz), eine katalanische Paella und ein vegetarisches alt-maurisches Gericht. Zum Nachtisch gibt es zwei Überraschungen - und vier Weinproben.

Die Rezepte samt einigen kulturellen Infos bekommen Sie mit. Que aproveche!

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

307.21 Das spanische Kocherlebnis: Die nordspanische Küche

Freitag, 16.10.15 Francisco Ruiz Dias
17.45-21.30 Uhr
30,- €/24,- €
(incl. 15,- €
für Lebensmittel)
maximal 14 TN
>Schulzentrum<

La España verde (das grüne Spanien) und dessen Gastronomie ist voller nahrhafter Gemüse-, Suppen- und Eintopfgerichte. Lassen Sie sich überraschen!

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

307.22 Spanische Tapas-Kultur: andalusisch-maurisch

Freitag, 27.11.15 Francisco Ruiz Dias
17.45-21.30 Uhr
30,- €/24,- €
(incl. 15,- €
für Lebensmittel)
maximal 14 TN
>Schulzentrum<

Tapas sind herzhaft warme oder kalte Häppchen, die in Spanien zu einem Glas Wein, Bier oder Sherry vor der Hauptmahlzeit gegessen werden, um den ersten Hunger zu stillen.

An diesem Abend wird ein Tapas-Büffet gezaubert - selbstverständlich mit Vor- und Nachtspeisen und mit einigen Weinproben!

Que aproveche!

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

307.23 Spanische Tapas-Kultur: nordspanisch und katalanisch

Freitag, 11.12.15 Francisco Ruiz Dias

17.45-21.30 Uhr

30,- €/24,- €

(incl. 15,- €

für Lebensmittel)

maximal 14 TN

>Schulzentrum<

Nordspanien ist "La España verde" - das grüne Spanien! Die dortige Küche ist vielfältig und enthält viele verschiedene Gemüsearten. Die katalanische Küche hingegen ist eigensinnig und von der französischen und italienischen Küche beeinflusst. Lassen Sie sich überraschen!

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

307.24 Spanische Küche für Jugendliche

2x samstags Francisco Ruiz Dias

10.10. und 14.11.15

11.00- 16.15 Uhr

42,- €/25,20 €

maximal 14 TN

>Schulzentrum<

Umlage für

Lebensmittel:

10,- €/Termin

Kochen muss Spaß machen, unkompliziert sein und schnell von der Hand gehen. Alles soll toll schmecken und darüber hinaus auch noch gesund sein! Jugendliche ab 15 Jahren können an zwei Nachmittagen die spanische Küche kennenlernen, kreative Speisen zaubern - und sie anschließend "majestätisch" gemeinsam verspeisen ...

Während es am ersten Samstag eher um Tapas, also die "kleinen Häppchen" geht, wird am zweiten Samstag ein andalusisch-katalanisches 4-Gänge-Menü gekocht. Koch-kreativität ist also höchst willkommen!

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

307.14 Türkische Küche

2x donnerstags Safiye Schuricht

12. und 19.11.15

17.45-21.30 Uhr

30,- €/18,- €

maximal 14 TN

>Schulzentrum<

Umlage für

Lebensmittel:

ca. 8,- €/Abend

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene und Wiederholer. Mit neuen Rezepten lernen Sie 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, 06.11.15 Shahla Assassi

17.45-21.30 Uhr

Samstag, 07.11.15

10.00-14.00 Uhr

30,- €/18,- €

maximal 14 TN

>Schulzentrum<

Umlage für

Lebensmittel:

10,- €/Termin

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 57.

305.00 **Gesundheit beginnt im Kopf**

Wochenendseminar Kirsten Heinrich

Freitag, 06.11.15

17.45-21.00 Uhr,

Samstag, 07.11.15

9.30-16.45 Uhr

48,- €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<



Kennen Sie das: Sie haben sich vorgenommen, "cool" zu bleiben, trotzdem lassen Sie sich wieder aufregen! Eigentlich wollen Sie nichts Süßes mehr essen, trotzdem greifen Sie zu!

Die moderne neurobiologische Gehirnforschung hat entdeckt, dass eines der ältesten Gehirnareale - das limbische System - unsere Erfahrungen und die dazugehörigen Gefühle speichert. Daher merken wir es oft nicht oder zu spät, dass wir wieder auf denselben Reiz in gewohnter Form reagiert haben!

Doch es gibt Auswege aus den alten Mustern. Lassen Sie sich überraschen, wie Sie Ihr Gehirn "umfunktionieren", und neue Verhaltensweisen sowie Motivationen integrieren können. Denn: Alles - auch die Gesundheit - beginnt im Kopf!

100.02 **Prof. Annelie Keil: Wenn Körper, Geist und Seele streiken ...**

Dienstag, 19.01.16

18.15 Uhr

8,- €

>vhs-Treffpunkt<

... ruft unser Leben um Hilfe, denn der Mensch ist mehr als sein "Befund" und Gesundheit ist eine lebenslange Herausforderung.

Wir bekommen unser Leben nur als eine Möglichkeit geschenkt - leben müssen wir es selbst. Zwischen Entscheiden und Erleiden, zwischen objektiven und subjektiven Befunden, zwischen Sinnverlusten und bedeutenden Herausforderungen üben wir uns in der Kunst, gesund und/oder krank zu sein.

Leben ist ein andauerndes Abenteuer - aber jeder Tag beginnt neu. Wir alle müssen die "Umstände" erkennen, wählen, gestalten und aushalten, die letztlich unsere Biografie prägen.

304.01 **Seelische Trümmer**

Montag, 07.12.15

19.30-21.45 Uhr

10,- €

maximal 35 TN

>vhs-Treffpunkt<



Dr. med. Ingfried Hobert

Die in den 50er und 60er Jahren Geborenen haben gemeinsam, dass ihre Eltern den Nationalsozialismus und den zweiten Weltkrieg als Kinder, Jugendliche oder junge Erwachsene erlebt haben. Durch die besonderen Bindungs- und Erziehungserfahrungen der Nachkriegszeit empfinden die Kinder dieser Kriegskinder häufig Gefühle von Trennung, innerer Einsamkeit, Selbstunsicherheit und Entwurzelung.

In den 50er und 60er Jahren herrschte in der äußeren Welt wieder Frieden, nicht jedoch in der inneren, seelischen Welt: in deutschen Familien spielten sich in dieser Zeit andere Kriege ab. Der Versuch, mühsam aufgebaute seelische Überlebensstrategien aufrechtzuhalten, hatte seinen Preis.

"Unsere Eltern räumten die Trümmer der zerstörten Häuser mit den Händen weg - wir sind mit dem Aufräumen der seelischen Trümmer beschäftigt."

Können nachfolgende Generationen demnach Erfahrungen und Belastungen der vorherigen "erben"? Wie leben wir in Deutschland mit unserem psychischen Erbe? Dr. Hobert erläutert in diesem Vortrag, wie Vergangenheit ins Jetzt wirkt und was wir tun können.

305.05 Human Design System

Freitag, 09.10.15 Marion Sauermann

17.45-21.45 Uhr

17,50 €

maximal 14 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

Dieses System der Persönlichkeitsanalyse vereint alte und moderne Wissenschaften und ermöglicht, sich auf eine neuartige Art mit den eigenen Anlagen, der individuellen Lebensaufgabe und der Wirkung auf Andere auseinander zu setzen.



Das Human Design System arbeitet daher mit diesen drei Elementen, die hier Typus, Strategie und Autorität genannt werden. Daraus ergibt sich eine "Gebrauchsanleitung", mit deren Hilfe der Einzelne sein Leben leichter und effizienter gestalten kann.

An diesem Abend wird das System und die Arbeitsweise vorgestellt. Zudem können sich interessierte Teilnehmende ihre psychische "Grundausstattung" erläutern lassen. Hierfür sind Angaben über die Geburtsdaten (Ort, Tag, Uhrzeit) erforderlich.

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

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

304.06 Hypnose - Magie, Mythos und Realität

Montag, 28.09.15 Ewald Stypa

19.00-21.30 Uhr

9,- €

maximal 25 TN

>vhs-Treffpunkt<



Der Hypnose haftet noch immer die Aura einer nicht begreifbaren Manipulation an. Berichte von Menschen, die an Hypnose-Shows teilgenommen haben, sind nicht immer positiv. Gleichzeitig wächst die Zahl derer, die sich gerne in eine Hypnosebehandlung begeben würden, z.B. um abzunehmen, sich das Rauchen abzugewöhnen oder etwas gegen Lampenfieber bzw. Ängste zu unternehmen.

Was ist dran an diesem mentalen Heilverfahren? Ist es überhaupt wissenschaftlich belegbar? Bin ich nicht völlig willenlos und tue Dinge, wozu ich sonst nicht bereit wäre? Bin ich überhaupt hypnotisierbar?

Die moderne Psychologie trennt Bewusstsein und Unterbewusstsein. Während das rationale Denken und Handeln durch das Bewusstsein gesteuert werden, ist für unsere Gefühle, Automatismen und Vorstellungskraft das Unterbewusstsein zuständig. Stellen wir uns also die Hypnose als Werkzeug vor, das uns direkten Zugang zum Unterbewusstsein gewährt, so bieten sich Möglichkeiten, Ressourcen freizulegen, Blockaden zu lösen und Denk- und Verhaltensmuster zu verändern.

In diesem Vortrag wird der Unterschied zwischen Showhypnose und klinischer Hypnose gezeigt. Die vielfältigen Anwendungsbereiche der seriösen Hypnose - in Gesundheit, Beruf, Schule und Lebensgestaltung - werden erläutert und mit vielen Beispielen aus der Praxis erläutert.

305.03 Gesichtszüge - Charakterzüge

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

Donnerstag 01.10.15 Andreas Halstenberg

19.00-21.30 Uhr
10,50 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

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.

305.04 Krankheiten und Organbelastungen im Gesicht erkennen

- Pathophysiognomik nach N. Ferronato

Mittwoch, 25.11.15 Andreas Halstenberg

19.00-21.30 Uhr
10,50 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Der Schweizer Naturarzt Natale Ferronato (*1925) kam als Sohn einer Krankenschwester als Heranwachsender 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 Rückenschmerzen

Mittwoch, 07.10.15 Dr. med. Dipl.-Ök. Kurosch Rassoulilian

18.00 Uhr
2,50 €

>Paracelsus-Klinik,
großer
Besprechungsraum<



PARACELSUS
KLINIK AM SILBERSEE
HANNOVER-LANGENTHAGEN

Der Facharzt für Neurochirurgie erklärt Ursachen und stellt moderne Therapien der Volkskrankheit Nr. 1, "Rückenschmerzen", vor.

Dabei werden die besonders häufig auftretende Verschleißerkrankungen am Rücken wie Bandscheibenvorfall, Spinalkanalstenose und ISG-Syndrom erläutert. Neben den nichtoperativen Möglichkeiten werden auch moderne Operationsverfahren erklärt.

304.05 Lebensfroh und gelassen durch die Wechseljahre

Freitag, 27.11.15 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 gezeigt, wie Sie auf natürliche Weise durch gesunde Ernährung, gezielte Bewegung, Stressabbau und einfachen Selbsthilfetipps den Wechseljahren positiv begegnen können.

304.08 Engpassdehnungen nach Liebscher-Bracht

Freitag 20.11.15 Rita Rennemann

18.15-20.45

10,50 €

maximal 14 TN

>vhs-Treffpunkt<

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

Nach einer 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.

304.07 Energetische Kieferbalance - RESET

- balancierter Kiefer, balancierter Körper

Donnerstag, 12.11.15 Rita Rennemann

17.45-20.15 Uhr

10,50 €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Diese Methode ist ein einfaches und sanftes System, das die Kiefermuskeln entspannt und das Kiefergelenk ausgleicht. Bei Kiefergelenks-, Schulter- und Nackenproblemen sowie bei Konzentrationsstörungen und Ohrgeräuschen kann diese Methode 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.

304.09 Die Schüßlerschen Salze

2x freitags Marikka Oser

20. u. 27.11.15

17.45-20.15 Uhr

18,- €

maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

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

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

Es findet keine Heilbehandlung statt.

305.07 Power-Nahrung fürs Gehirn

Dienstag, 06.10.15 Antje Metzler

17.45-20.15 Uhr

9,- €

maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Materialkosten in Höhe
von 3,- € sind im Kurs
zu entrichten.

Der Mensch ist, was er isst! Mit anderen Worten, wer gesund und fit sein möchte, sollte sich entsprechend ernähren.

Dieser Vortrag informiert über die "richtige" Ernährung, also über "gute und schlechte" Fette, Eiweiße, langsame und schnelle Kohlenhydrate und welche Nahrungsmittel für das Gehirn besonders wichtig sind. Wie wirken sich Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien auf Wohlbefinden, Gewicht und den Gehirnstoffwechsel aus?

Nutzen Sie diese Anregungen und Hinweise zur Optimierung Ihres Speiseplans, um Konzentration, Ausdauer und Merkfähigkeit zu unterstützen. Am Ende rundet ein praktischer Teil zum Selbstprobieren diesen Vortrag ab.

305.06 "Sinnvoll" essen - Ernährung neu betrachtet

Freitag, 16.10.15 Melanie Kröger

18.15-21.30 Uhr

14,- €

maximal 14 TN

>vhs-Treffpunkt<

Wenn Sie sich einmal ganz neu mit Ihren alltäglichen Ernährungsgewohnheiten beschäftigen möchten und wenn Sie offen sind für einen außergewöhnlichen Einblick in die Welt des Essens, 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 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!

304.04 Sauer macht krank

- über das gestörte Säure/Basengleichgewicht in unserem Körper

Wochenendseminar

Freitag, 22.01.16

18.15-21.30 Uhr,

Samstag, 23.01.16

10.00-17.15 Uhr

32,40 €

maximal 12 TN

>Treffpunkt<

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

Dr. Heidrun Roland, Sabine Carldt-Hübscher

Durch eine überwiegend Säure bildende Ernährung und hektische Lebensweise kann der Körper übersäuern und so Gesundheit und Wohlbefinden auf Dauer beeinträchtigen. Eine Entsäuerung bringt das gestörte Säure/Basengleichgewicht wieder ins Lot und dient damit unserer Gesundheit. Was wir hierfür tun können, wird mit praktischen Hinweisen zur Ernährung, Esskultur und Lebensweise in diesem Seminar vorgestellt.

Spezielle Übungen zur Entspannung und Selbstmassage unterstützen die Entsäuerung. Diese Übungen werden vorrangig im Liegen durchgeführt.

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

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

305.08 Das Element Metall

- Loslassen und Aufnehmen

Freitag, 09.10.15 Marikka Oser

17.45-21.00 Uhr

10,80 €

maximal 14 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

So wie sich die Natur im Herbst von allem Verbrauchten verabschiedet und sich langsam zurückzieht, sollten auch wir im Innen und Außen aufräumen und uns auf das Wesentliche konzentrieren.

Auf körperlicher Ebene ist die Abgrenzung vor der zunehmenden Kälte wichtig: Stärkung der Abwehrkräfte und Schutz vor Erkältungskrankheiten. Auf emotionaler Ebene ist es der Schutz vor der zunehmenden Dunkelheit, um nicht in Traurigkeit und Melancholie zu versinken. Das Verständnis des Metallelements im Sinne der Chinesischen Medizin bringt Klarheit und Struktur in diese Zeit.

Zudem gibt es Tipps, welche Ernährung uns in dieser Zeit optimal unterstützt und welche Kräuter dabei helfen können.

305.09 Das Element Wasser

- mit Ruhe durch die Winterzeit

Freitag, 04.12.15 Marikka Oser

17.45-21.00 Uhr

10,80 €

maximal 14 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

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

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

305.11 Hier riecht es aber gut!

- Wohnräume angenehm beduften



Dienstag, 13.10.15 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
Raumspray 5,- €).*

Der dezente Duft naturreiner Pflanzenöle schafft ein Wohlfühlambiente und löst freudige Emotionen aus, die als positive Erinnerung im Gehirn gespeichert werden. Da ätherische Öle zudem eine desinfizierende Wirkung haben, sorgen sie für eine gesunde, klare Raumluft. Untersuchungen haben ergeben, dass die Verweildauer in Räumen, die angenehm duften, um 30% zunimmt.

Sie lernen Mischungen und Dosierungen für angenehme Beduftungen unterschiedlicher Räume kennen und mischen ein Raumspray.

305.12 Entspannende Düfte

- eine himmlische Verführung

Donnerstag, 05.11.15 Dorothea zum Eschenhoff

19.30-21.45 Uhr

9,- €

maximal 14 TN

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

*Für das verwendete
Material wird ein anteiliger
Kostenbeitrag
erhoben.*

Um innere Gelassenheit und Lebensfreude zu erhalten, benötigen wir einen Ruhepol, der uns hilft, vom Alltag Abstand zu nehmen. Beruhigende, stabilisierende Pflanzendüfte laden zum Träumen ein - auf dem Sofa, in der Badewanne oder im wohltuenden Körperöl. Heilpflanzentees und Öle sorgen für einen guten Schlaf!

Einfache Massagegriffe, die jede Teilnehmerin an sich selbst ausprobieren kann, helfen in Verbindung mit Düften loszulassen und wieder tief durchzuatmen. An diesem Abend gönnen wir uns eine Auszeit und entdecken die "Entspannungsdüfte" neu.



305.13 Die vorweihnachtliche Mischwerkstatt ist eröffnet!

Dienstag, 17.11.15 Dorothea zum Eschenhoff

19.30-21.45 Uhr

9,- €

maximal 14 TN

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

Der Materialkostenbeitrag von 3,- bis 9,- € richtet sich nach dem hergestellten Produkt, eigene Flaschen und Gefäße können mitgebracht werden.

Raumspray, Duftlampenmischung, Roll On, Körper- oder Gesichtsol - an diesem Abend können Sie aus der Fülle der ätherischen Öle alles mischen, was Ihr Herz und Ihre Nase begehren:

Bringen Sie Ihre Lieblingsrezepte zum Nachmischen mit oder lassen Sie sich inspirieren von berauschenden Düften für Körper und Seele!

Grundkenntnisse im Umgang mit ätherischen Ölen werden vorausgesetzt.

305.14 Weihnachtliche Aromaküche

Dienstag, 01.12.15 Dorothea zum Eschenhoff

19.30-21.45 Uhr

9,- €

maximal 14 TN

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

Die Kosten für Proben aus der Aromaküche (3,- €) werden im Kurs erhoben.

Speisen und Getränke, mit wenigen Tropfen ätherischer Öle verfeinert, sind ein wahrer Gaumen- und Duftgenuss! Basilikum, Lemon- oder Ingwer bringen Abwechslung und einen Hauch Exotik in die Küche.

Weihnachtsgebäck bekommt mit Tonkaöl ein ganz besonderes Aroma. Auch exquisite Brotaufstriche, Desserts oder Tees sind einfach und schnell hergestellt.

Sie lernen viele Einsatzmöglichkeiten ätherischer Öle in der Küche kennen und bekommen neue Ideen für einfach herzustellende kulinarische Geschenke.

305.15 **Weihrauch - die heilige Pflanze für Schönheit und Reinigung**

Donnerstag, 10.12.15
19.30-21.45 Uhr
9,- €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Für das verwendete
Material wird ein anteiliger
Kostenbeitrag
erhoben.



Dorothea zum Eschenhoff

Das wunderbar duftende Weihrauchharz stimmt in allen Kulturen ein auf Gebet und innere Sammlung, seine desinfizierende Kraft reinigt die Räume. Als ätherisches Öl wird es wegen seiner angstlösenden und nervenstärkenden Wirkung sehr geschätzt und ist Bestandteil wohlriechender weihnachtlicher Mischungen. In Hautpflegeölen wirkt es zellregenerierend und desinfizierend.

An diesem Abend lernen Sie die vielen Anwendungsmöglichkeiten dieser Pflanze kennen. Abschließend stimmen wir uns mit einer Räucherung auf die Weihnachtszeit ein.

305.16 **Luxus pur: Ihr individuelles Naturparfüm**

Freitag, 15.01.16
17.45-21.45 Uhr
15,- €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Für das verwendete
Material wird ein anteiliger
Kostenbeitrag
erhoben (für 30 ml Parfümflakon 10,- €).

Dorothea zum Eschenhoff

Kostbare Pflanzendüfte wecken Erinnerungen, schenken uns Freude und Wohlbefinden. Ein individueller Duft ist so einzigartig wie wir selbst und verbindet sich auf wunderbare Weise mit unserem eigenen Hautgeruch.

Sie bekommen eine Einführung in die Parfümgeschichte und lernen die Regeln der Parfümherstellung kennen. Aus der Fülle kostbarer Naturdüfte mischen Sie sich anschließend Ihr ganz persönliches Lieblings - Naturparfüm!

305.01 **Fit im Kopf**

- Ganzheitliches Gedächtnistraining

Beginn: 16.09.15
10x mittwochs
9.15-10.30 Uhr
45,90 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Materialkosten für die
Übungsblätter werden
im Kursus erhoben.

Angelika Pape

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

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

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

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

305.02 **Fit im Kopf**

- Ganzheitliches Gedächtnistraining

Beginn: 16.09.15
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.

303.01 Helferlein in der Not?

- Alles über unsere Alltagssüchte

Montag, 09.11.15 Dagmar Kasper

17.45-21.00 Uhr

16,- €

maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Materiakosten in Höhe
von 4,- € werden im
Kurs erhoben.

Wenn sich unsere (liebgewonnenen?) Gewohnheiten verselbstständigen wie das abendliche Gläschen Wein, die Beruhigungspille oder die erste Zigarette am Morgen und immer öfter in bestimmten Situationen oder Stimmungen von Körper und Geist "angefordert" werden, stellt sich die Frage: Wer ist hier der Boss?!

Ziel dieses Vortrags ist die Risikowahrnehmung, also die Bewusstwerdung hinsichtlich des unbedachten Umgangs mit legalen Alltagsdrogen (Alkohol und Tabak), über illegalen Drogenkonsum, über Medikamentenmissbrauch und über zunehmende Essstörungen.

Es werden zudem Alternativstrategien vorgestellt, um künftig mit Alltagsbelastungen, Ängsten und Sorgen erfolgreicher umzugehen.

Die Themen werden aus dem Blickwinkel der Verkehrspsychologie, der Raucherentwöhnung, der Ernährung, der Stressbewältigung sowie der Entspannung betrachtet.

**Therapieerwartungen kann nicht
entsprochen werden.**

301.02 Stress reduzieren - Lebensqualität gewinnen

Samstag, 21.11.15

9.30 -16.45 Uhr

32,- €

maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Ursula Haber

Das Phänomen Stress ist in der heutigen Zeit weit verbreitet: im beruflichen Alltag, im sozialen Umfeld sowie in der Familie. Ein gewisses Maß an Stress ist durchaus gesund, ohne Anforderungen wäre das Leben schließlich langweilig. Droht der Stress aber zur Belastung und zur Beeinträchtigung unserer Gesundheit zu werden, kann er gefährlich werden. In diesem Seminar werden bewährte Strategien zur Stressbewältigung vermittelt und geübt:

- Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson: wissenschaftlich erprobtes Entspannungsverfahren, das leicht zu erlernen ist und bereits nach kurzer Zeit einen wohltuenden und tiefen Entspannungszustand bewirkt.

- Achtsamkeit und Stille - vom Tun zum Sein: Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen

- Qi Gong: Methode zur Lebenspflege der Traditionellen chinesischen Medizin, die durch sanfte fließende Bewegungen, Atem- und Meditationsübungen zu mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit führt.

Darüber hinaus erhalten Sie Anregungen für "kleine Auszeiten", also sich Möglichkeiten, des Innehaltens zu gönnen und einmal durchzuatmen.

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

301.00 **Kompetent dem Stress begegnen**

Bildungsurlaub - Erschöpfungszustände vermeiden und Widerstandskräfte stärken

Montag, 26.10.15 bis

Mittwoch, 28.10.15

9.00-16.30 Uhr

96,- €

maximal 12 TN

Dagmar Kasper, Horst Polomka

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.

>Bildungszentrum
Eichenpark<

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.

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

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

Dieser Bildungsurlaub umfasst folgende Inhalte:

Im ersten Teil geht es um die Analyse des Stressverhaltens, die persönlichen Stressoren und Stresstypen sowie 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.

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

301.03 **Achtsamkeitstag**

Samstag, 10.10.15

9.30-16.45 Uhr

28,- €

maximal 14 TN

Sigrid Fahrenbach

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

>Bildungszentrum
Eichenpark<

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 wissenschaftlich in zahlreichen Studien 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.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



301.12 Autogenes Training: Mit der Ruhe kommt die Kraft

- Grundstufe

Beginn: 02.11.15 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.

301.20 Klangschaalen-Meditation

Freitag, 18.09.15 Manuela Haasler

18.00-20.30 Uhr

9,- €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Die Klangmeditation lädt zu einer tiefen Entspannung ein. Hierbei werden Klangschaalen 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 Klangschaalen-Meditation

Freitag, 13.11.15 Manuela Haasler

18.00-20.30 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 Klangschaalen-Meditation

Freitag, 04.12.15 Manuela Haasler

18.00-20.30 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.

301.26 Ausatmen und zur Ruhe kommen

Samstag, 14.11.15
14.15-18.15 Uhr
17,50 €
maximal 14 TN

- Qigong und Psychohygiene
für Herbst und Winter
Marion Kellner

>Bildungszentrum Eichenpark<

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

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



**Das Element Metall:
Loslassen und Aufnehmen**
Veranst.-Nr. 305.08, s. S 67

301.27 Tai Chi und Qigong Workshop

Samstag, 28.11.15
9.30-16.45 Uhr
28,- €
maximal 14 TN

Horst Polomka

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

>Bildungszentrum Eichenpark<

Für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

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

301.33 Salutogenese trifft Yangsheng

5x donnerstags,
17.09., 15.10.,
12.11., 10.12.15 und
07.01.16
18.15-21.30 Uhr
80,- €
maximal 14 TN

- Gesundheit beginnt im Geist
Horst Polomka

Mit diesem Kurs wollen wir gemeinsam Neu-land betreten und betrachten das Thema Gesundheit aus einem anderen Blickwinkel, nämlich wie Gesundheit in uns entsteht!

>vhs-Treffpunkt<

In der Theorie beschäftigen wir uns mit einigen Gesundheitsmodellen und lassen dabei auch die modernen Wissenschaften zu Wort kommen.

Materialkosten in Höhe von 10,- € werden im Kursus erhoben.

Im praktischen Teil erarbeiten wir uns verschiedene Übungen aus den Bereichen Meditation, Atmung und Bewegung. Das Ziel ist es, ein individuelles, ganzheitliches und nachhaltiges Gesundheitstraining zu entwickeln!

Das Besondere in diesem Kurs sind die Aktivitäten auf einer Lernplattform im Internet, die begleitend zu dem Kurs stattfinden und genutzt werden können - dort finden Sie wichtige, unterstützende Arbeitsmaterialien!

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

301.30 Fitness aus Fernost

Beginn: 16.09.15 Horst Polomka

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

>vhs-Treffpunkt<

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.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

301.32 Tai Chi

Beginn: 16.09.15 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: 16.09.15 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.

301.35 Lotusblüten-Qigong für Frauen

Für Frauen aller Altersgruppen

Beginn: 17.09.15 Marion Kellner

*12x donnerstags
11.15-12.45 Uhr
57,60 €
maximal 15 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

Schon im alten China entwickelten Frauen heilende und stärkende Übungsmethoden, die auf die weiblichen Lebenszyklen und ganz allgemein auf Kraft und Schönheit ausgerichtet sind. 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.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

301.36 Taiji-Qigong

Beginn: 17.09.15 Marion Kellner

*12x donnerstags
9.30-11.00 Uhr
57,60 €
maximal 15 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

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

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

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

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

301.61 **Lachyoga für mehr Lebensfreude**

- Gesund gelacht und frei getanzt

Freitag, 09.10.15 Marion von Appen

17.45-21.00 Uhr
14,- €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Oh 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.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



301.62 **Workshop TriloChi® und ChiYoga®**

Wochenendseminar Jeannette Rokahr

Freitag, 25.09.15
17.45-21.00 Uhr

Samstag, 26.09.15
14.15-17.30 Uhr
28,- €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

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; die 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.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

301.63 **Workshop TriloChi® und ChiYoga®**

Wochenendseminar Jeannette Rokahr

Freitag, 15.01.16
17.45-21.00 Uhr

Samstag, 16.01.16
14.15-17.30 Uhr
28,- €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

➡ Inhalte wie Verant.-Nr. 301.62

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

301.64 Kundalini Yoga

Beginn: 27.11.15 Lisa Wantier

*2x freitags
18.15-19.45 Uhr
10,80 €
maximal 14 TN*

>vhs-Treffpunkt<

Dieses Seminar gibt einen Einblick in Kundalini Yoga. Es unterscheidet sich von dem 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 Mantren, 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 angesprochen fühlen.

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

301.39 Yoga und Meditation

Freitag, 22.01.16 Chandrika S. Mayer-Schierstädt

*17.45-21.00 Uhr
14,- €
maximal 12 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

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

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

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

301.40 Yoga und Massage für Paare

Freitag, 20.11.15 Andrea Wilke

*17.45-21.00 Uhr
14,- €
maximal 12 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

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

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

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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.

301.60 **Yoga intensiv**

Beginn: 15.09.15 Anja Bolz

10x dienstags
16.00-21.30 Uhr
48,-/28,80 €
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.

301.41 **Yoga Workshop**

- Aus der Dynamik in die Stille

Samstag, 05.12.15 Jeannette Rokahr

14.15-18.15 Uhr
17,50 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Geübt werden die Asanapraxis, Pranayama und kleine 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.

301.44 **Mit Yoga entspannt ins Wochenende**

Beginn: 18.09.15 Annette Harth

10x freitags
16.00-17.30 Uhr
48,-/28,80 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

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

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse.

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



**Kompetent dem Stress begegnen -
Bildungsurlaub**

Veranst.-Nr. 301.00, s. S. 71

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.

301.58 **Yoga für Seniorinnen und Senioren**

Beginn: 14.09.15 Barbara Spek

12x montags
15.45-17.15 Uhr
57,60/34,60 €
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.

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

301.49 **Yoga für Seniorinnen und Senioren**

Beginn: 15.09.15 Birgit Eue

(nicht am 01.12.)
11x dienstags
16.30-18.00 Uhr
52,80/31,70 €
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. 69

301.47 **Yoga**

Beginn: 14.09.15 Tina Lüninhöner

(nicht am 09., 16. u.
23.11.15)
9x montags
9.15-10.45 Uhr
43,20/26,- €
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: 14.09.15 Tina Lüninhöner

(nicht am 09., 16. u.
23.11.15)
9x montags
11.00-12.30 Uhr
43,20/26,- €
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: 16.09.15 Alexandra Schumann

12x mittwochs
9.15-10.45 Uhr
57,60/34,60 €
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: 16.09.15 Alexandra Schumann

12x mittwochs
11.00-12.30 Uhr
57,60/34,60 €
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: 14.09.15 *Barbara Spek*

12x montags
17.45-19.15 Uhr
57,60/34,60 €
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.

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

301.50 **Yoga**

Beginn: 15.09.15 *Jeannette Rokahr*

15x dienstags
17.30-19.00 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: 15.09.15 *Jeannette Rokahr*

15x dienstags
19.15-20.45 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: 16.09.15 *Jeannette Rokahr*

15x mittwochs
17.30-19.00 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: 16.09.15 *Jeannette Rokahr*

15x mittwochs
19.15-20.45 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.



301.42 Yoga

Beginn: 17.09.15 *Andrea Wilke*

(nicht am 01.10.)
12x *donnerstags*
16.00-17.30 Uhr
57,60 €/34,60 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<



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

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

301.55 Yoga

Beginn: 17.09.15 *Andrea Wilke*

(nicht am 01.10.)
12x *donnerstags*
17.30-19.00 Uhr
57,60 €/34,60 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<



Inhalt wie Verantst.-Nr. **301.42**

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

301.45 Yoga

Beginn: 17.09.15 *Andrea Wilke*

(nicht am 01.10.)
12x *donnerstags*
19.00-20.30 Uhr
57,60 €/34,60 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<



Inhalt wie Verantst.-Nr. **301.42**

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

301.56 Yoga

Beginn: 17.09.15 *Wilma Trümner-Pinzel*

(nicht am 05.11.)
10x *donnerstags*
18.15-19.45 Uhr
48,-/28,80 €
maximal 14 TN

>Dorfgemeinschafts-
haus *Schulenburg*<

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

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

301.57 Yoga

Beginn: 17.09.15 *Wilma Trümner-Pinzel*

(nicht am 05.11.)
10x *donnerstags*
20.00-21.30 Uhr
48,-/28,80 €
maximal 14 TN

>Dorfgemeinschafts-
haus *Schulenburg*<



Inhalt wie Verantst.Nr. **301.56**

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

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

- ein Feldenkrais-Seminar

Samstag, 21.11.15 *Tamara Dietrich*

10.00-16.15 Uhr
21,- €
maximal 14 TN

>vhs-Treffpunkt<

Moshé Feldenkrais (1904 - 1984) erforschte die Zusammenhänge zwischen Bewegung, Wahrnehmung, Denken und Fühlen. Hierbei entdeckte er, dass Menschen - unabhängig von Alter oder Gesundheitszustand - einschränkende Bewegungsgewohnheiten erkennen und angenehme Alternativen entwickeln können.

In diesem Seminar wird die Feldenkrais-Methode mit einfachen Übungen vorgestellt. Neue Bewegungsmuster können erfahren und im Alltag genutzt werden, wodurch sich Beweglichkeit und Wohlbefinden verbessern. Gleichzeitig wird der ganze Körper und besonders der Rücken entspannt.

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

302.09 **Workshop: Beckenboden**

Samstag, 17.10.15 *Simone Pauly*

14.15-17.30 Uhr
14,- €
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 eine 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, 17.10.15 *Simone Pauly*

9.30-12.45 Uhr
14,- €
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 im wahrsten Sinne des Wortes 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.

302.01 **Kein Kreuz mit dem Kreuz!**

Beginn: 15.09.15 Karin Zellmer

12x dienstags

8.30-10.00 Uhr

64,80 €

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 dem Rücken.

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und eine Decke mit.

302.06 **Aktives Rückentraining**

Beginn: 15.09.15 Karin Zellmer

12x dienstags

10.00-11.00 Uhr

43,20 €

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: 18.09.15 Heike Busse-Heinemann

15x freitags

11.30-12.30 Uhr

48,- €

maximal 16 TN

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

➡ Inhalt wie Veransth.-Nr. 302.06

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und eine Decke mit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Wirbelsäulengymnastik

Auf angenehme und effektive Weise den Rücken stärken und Ausgleich zum Alltag schaffen!

Wirbelsäulengymnastik wendet sich an alle, die Rückenschmerzen vorbeugen wollen, aber auch an diejenigen, die bereits Probleme mit ihrem Rücken verspüren.

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: 14.09.15

12x montags

9.15-10.15 Uhr

38,40 €

Angelika Pape

*>Dorfgemeinschafts-
haus Schulenburg<*

302.12 **Wirbelsäulengymnastik am Vormittag**

Beginn: 14.09.15

12x montags

10.30-11.30 Uhr

38,40 €

Angelika Pape

*>Dorfgemeinschafts-
haus Schulenburg<*

302.13 **Wirbelsäulengymnastik**

Beginn: 14.09.15 Angelika Pape

12x montags

14.30-15.30 Uhr

38,40 €

>vhs-Treffpunkt<

302.14 **Wirbelsäulengymnastik**

Beginn: 14.09.15 Angelika Pape

12x montags

15.45-16.45 Uhr

38,40 €

>vhs-Treffpunkt<

302.15 **Wirbelsäulengymnastik**

Beginn: 15.09.15 Angelika Pape

12x dienstags

17.30-18.30 Uhr

38,40 €

>Brinker Schule<

302.16 **Wirbelsäulengymnastik**

Beginn: 15.09.15 Angelika Pape

12x dienstags

18.45-19.45 Uhr

38,40 €

>Brinker Schule<



302.17 **Wirbelsäulengymnastik am Vormittag**

Beginn: 14.09.15

12x montags

9.00-10.00 Uhr

38,40 €

>vhs-Treffpunkt<

Dagmar Nölle

Dieser Kurs wendet sich speziell an Seniorinnen und Senioren.

Teilnahmebescheinigungen stellen wir Ihnen gerne auf Nachfrage aus, wenn Sie regelmäßig an einem Kurs teilgenommen haben.



Der Weg in die Pflegebedürftigkeit und wie dafür vorgesorgt werden kann, Verant.-Nr 100.03, s. S. 13

302.51 **Gymnastik für Seniorinnen und Senioren**

Beginn: 15.09.15 Angelika Pape

12x dienstags

16.15-17.00 Uhr

28,80 €

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: 14.09.15 Dagmar Nölle

12x montags

10.15-11.15 Uhr

38,40 €

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: 18.09.15 Joachim Maisner

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.



302.22 **Pilates in der Rückenschule**

Beginn: 14.09.15 Dagmar Nölle

12x montags

11.30-12.30 Uhr

43,20 €

maximal 16 TN

>vhs-Treffpunkt<

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.

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen im Beckenbodentraining.

302.23 Pilates

Beginn: 18.09.15 Heike Busse-Heinemann

*15x freitags
10.15-11.15 Uhr
48,- €
maximal 16 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

Pilates-Übungen verbessern die Kernstabilität, also Kraft und Flexibilität der Becken-Lenden-Region. Die Pilates-Methode wurde von Physiotherapeuten konzipiert und wird zur Korrektur von Muskeldysbalancen sowie - auch als Prophylaxetraining - bei Rückenbeschwerden, Arthrose und Osteoporose empfohlen.

Da ein Schwerpunkt dieser Technik die Geist-Körper-Zentrierung ist, werden auch Körperwahrnehmung und Haltung positiv beeinflusst.

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und eine Decke mit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

302.24 Pilates

Beginn: 15.09.15 Anja Bolz

*10x dienstags
18.15-19.45 Uhr
48,- €
maximal 16 TN*

>vhs-Treffpunkt<

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.

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

302.26 Beckenbodentraining und Pilates

Beginn: 21.09.15 Linda Manzel

*12x montags
19.30-21.00 Uhr
57,60 €
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

Beginn: 18.09.15 Heike Busse-Heinemann

*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.

Für Frauen und Männer jeden Alters.

302.33 **Ausgleichendes Aufbautraining**

- für Frauen

Beginn: 21.09.15 Kathrin Schumann

*11x montags
17.30-19.00 Uhr
52,80 €
maximal 16 TN*

>vhs-Treffpunkt<

Durch dieses effektive Training wird die Muskulatur gekräftigt, verkürzte gedehnt und verspannte Muskeln 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 Wohlspannung bringen wollen.

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

Beginn: 14.09.15 Melanie Kröger

*15x montags
19.30-20.45 Uhr
60,- €
maximal 16 TN*

>vhs-Treffpunkt<

Der ganze Körper wird effizient aktiviert: die sanften Übungen trainieren auch die tiefliegenden Muskeln und führen zu Haltungsverbesserungen. Die vielseitigen Übungen vertiefen das Körperbewusstsein und geben ein angenehmes Körpergefühl. Dieser Kursus ist für Frauen und Männer jeden Alters geeignet.

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



302.70 **Grundkurs Familienklettern**

2x samstags Yvonne Berger & Team

*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<*

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.

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	05.12.2015	02.10.2015	183,- €
Diplôme d'Études en Langue Française (DEL F)	23.01.2016	24.11.2015	140,- €
B 2: gute Kenntnisse (z.B. nach 6-7 Lernjahren)			
Deutsch B2 (Goethe-Institut)	auf Anfrage		150,- €
Cambridge First Certificate in English	01.12.2015	02.10.2015	176,- €
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	23.01.2016	24.11.2015	84,- €
Diplôme d'Études en Langue Française (DEL F) tous publics	23.01.2016	24.11.2015	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	23.01.2016	24.11.2015	60,- €
Diplôme d'Études en Langue Française (DEL F) tous publics	23.01.2016	24.11.2015	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	23.01.2016	24.11.2015	54,- €
Diplôme d'Études en Langue Française (DEL F) tous publics	23.01.2016	24.11.2015	70,- €
A 1: einfache Grundkenntnisse (z.B. nach 2 Lernjahren)			
Diplôme d'Études en Langue Française (DEL F) scolaire	23.01.2016	24.11.2015	36,- €
Diplôme d'Études en Langue Française (DEL F) tous publics	23.01.2016	24.11.2015	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 1.260 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 404.51-O bis 404.62-2 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

404.51-0 Deutsch - Orientierungskurs

07.09.-25.09.15 N.N.
montags, dienstags,
donnerstags, freitags
8.45-12.45 Uhr
BAMF: 72,- €
>vhs-Treffpunkt<

P

404.51-LiD
Einbürgerungstest "Leben in Deutschland"
Prüfungstermin 25.09.2015
Anmeldeschluss 03.09.2015
Prüfungsgebühr: 25,- € (gebührenfrei für
Teilnehmende des Orientierungskurses)

404.53-0 Deutsch - Orientierungskurs

28.09.-16.10.15 N.N.
montags, dienstags,
donnerstags, freitags
8.45-12.45 Uhr
BAMF: 72,- €
>vhs-Treffpunkt<

P

404.53-LiD
Einbürgerungstest "Leben in Deutschland"
Prüfungstermin 16.10.2015
Anmeldeschluss 22.09.2015
Prüfungsgebühr: 25,- € (gebührenfrei für
Teilnehmende des Orientierungskurses)

404.54-6 Deutsch A2 - Alpha

06.07.-01.10.15 Christina Heinrichs
montags bis
donnerstags
8.45-12.00 Uhr
240,- €/BAMF: 120,- €
>Bildungszentrum
Eichenpark<

404.54-7 Deutsch A2 - Alpha

02.11.-14.12.15 Christina Heinrichs
montags bis
donnerstags
8.45-12.00 Uhr
240,- €/BAMF: 120,- €
>vhs-Treffpunkt<

404.56-5 Deutsch A2.2

07.09.-16.10.15 Marina Badura, Mark Cacopardo
montags bis
donnerstags
8.45-12.00 Uhr
240,- €/BAMF: 120,- €
>vhs-Treffpunkt<

404.56-6 Deutsch B1

02.11.-03.12.15 Marina Badura, Mark Cacopardo
montags bis
donnerstags
8.45-12.45 Uhr
240,- €/BAMF: 120,- €
>vhs-Treffpunkt<

404.57-5 Deutsch A2.2

07.09.-16.10.15 Sheida Khabbaz Beheshti
montags, dienstags,
donnerstags, freitags
8.45-12.00 Uhr
240,- €/BAMF: 120,- €

>Bildungszentrum
Eichenpark<

404.57-6 Deutsch A2.2

02.11.-03.12.15 Sheida Khabbaz Beheshti
montags bis freitags
8.45-12.00 Uhr
240,- €/BAMF: 120,- €

>Bildungszentrum
Eichenpark<

404.58-5 Deutsch A2.2

07.09.-16.10.15 Kira Heimann
montags bis
donnerstags
8.45-12.00 Uhr
240,- €/BAMF: 120,- €

>vhs-Treffpunkt<

404.58-6 Deutsch B1

02.11.-03.12.15 Lydia Himmelreich
montags bis freitags
8.45-12.00 Uhr
240,- €/BAMF: 120,- €

>vhs-Treffpunkt<

P

404.56-DTZ , 404.57-DTZ , 404.58-DTZ
Deutsch-Test für Zuwanderer
Prüfungstermin 04.12.2015
Anmeldeschluss 03.11.2015
Prüfungsgebühr: 120,- € (gebührenfrei für
Teilnehmende an Integrationskursen)

404.59-2 Deutsch A1.2-Alpha

07.09.-16.10.15 Barbara Krauss
montags bis
donnerstags
8.45-12.00 Uhr
240,- €/BAMF: 120,- €

>Bildungszentrum
Eichenpark<

404.59-3 Deutsch A1.3-Alpha

02.11.-14.12.15 Barbara Krauss
montags bis
donnerstags
8.45-12.00 Uhr
240,- €/BAMF: 120,- €

>Bildungszentrum
Eichenpark<

404.60-2 Deutsch A1.2

07.09.-16.10.15 Sabrina Regazzo- Thoms,
Serpil Yazdan Panah
montags bis
donnerstags
8.45-12.00 Uhr
240,- €/BAMF: 120,- €

>vhs-Treffpunkt<

404.60-3 Deutsch A1.3

02.11.-14.12.15 Sabrina Regazzo-Thoms,
Serpil Yazdan Panah
montags bis
donnerstags
8.45-12.00 Uhr
240,- €/BAMF: 120,- €

>vhs-Treffpunkt<

404.61-4 Deutsch A2.1

07.09.-16.10.15 Valentina Lunau
montags, dienstags,
donnerstags, freitags
8.45-12.00 Uhr
240,- €/BAMF: 120,- €

>Bildungszentrum
Eichenpark<

404.61-5 Deutsch A2.2

02.11.-14.12.15 Valentina Lunau

montags, dienstags,
donnerstags, freitags
8.45-12.00 Uhr
240,- €/BAMF: 120,- €

>Bildungszentrum
Eichenpark<

404.62-1 Deutsch A1.1

07.09.-16.10.15 Agnès Le Grand

montags bis
donnerstags
8.45-12.00 Uhr 240,-
€/BAMF: 120,- €

>vhs-Treffpunkt<

404.62-2 Deutsch A1.2

02.11.-14.12.15 Agnès Le Grand

montags bis
donnerstags
8.45-12.00 Uhr
240,- €/BAMF: 120,- €

>vhs-Treffpunkt<

404.80 Deutsch B2

16.09.-02.12.15 Dr. Danute Eimers-Klimaite

10x mittwochs
18.15-21.30 Uhr
96,- ₣/57,60 ₣/
kein BAMF-Zuschuss

>vhs-Treffpunkt<



406.10 Englisch A2.2

16.09.-16.12.15 Claudia Kempf-Oldenburg

12x mittwochs
20.00-21.30 Uhr
79,20 €/47,50 €
Lehrbuch: Next A2/1, ab L. 5
Hueber-Verlag, Best.-Nr. 002932-7

>vhs-Treffpunkt< mindestens 7 Teilnehmende

406.20 Englisch A2.3

17.09.-17.12.15 Lorraine Reich

12x donnerstags
8.45-10.15 Uhr
57,60 €/34,60 €
Lehrbuch: Next A2/1, ab L. 8
Hueber-Verlag, Best.-Nr. 002932-7

>vhs-Treffpunkt<

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

Englisch A2/B1 - Auffrischung kompakt

Claudia Kempf-Oldenburg

36,- €/21,60 € zzgl. Materialkosten

>vhs-Treffpunkt<

Die folgenden Seminare frischen den Lernstoff von **A2 & B1** auf und können auch einzeln gebucht werden.

406.21 Freitag, 09.10.2015, 18.15-21.30 Uhr und
Samstag, 10.10.2015, 9.00-16.30 Uhr

406.22 Freitag, 06.11.2015, 18.15-21.30 Uhr und
Samstag, 07.11.2015, 9.00-16.30 Uhr

406.23 Freitag, 04.12.2015, 18.15-21.30 Uhr und
Samstag, 05.12.2015, 9.00-16.30 Uhr

406.24 Freitag, 22.01.2015, 18.15-21.30 Uhr und
Samstag, 23.01.2015, 9.00-16.30 Uhr

406.31 Englisch B1.2

16.09.-16.12.15 Claudia Kempf-Oldenburg

12x mittwochs

10.30-12.00 Uhr Lehrbuch: Next B1/1, ab L. 3

57,60 €/34,60 € Hueber-Verlag, Best.-Nr. 002934-1

>vhs-Treffpunkt<

406.32 Englisch B1 - Auffrischung

14.09.-14.12.15 Helle Faßhauer

12x montags

10.30-12.00 Uhr English Unlimited B1, Course Book, ab L. 7

57,60 €/34,60 € Klett/Cambridge, ISBN 3-12-539906-8

>vhs-Treffpunkt<

406.33 Englisch B1.4

17.09.-17.12.15 Carmen Lüning

12x donnerstags

18.15-19.45 Uhr Lehrbuch: Next B1/2, ab L. 4

79,20 €/47,50 € Hueber-Verlag, Best.-Nr. 002935-8

>vhs-Treffpunkt< mindestens 7 Teilnehmende

406.34 Englisch B1 - Auffrischung

16.09.-16.12.15 Claudia Kempf-Oldenburg

12x mittwochs

8.45-10.15 Uhr Grammatik und Konversation nach Absprache.

57,60 €/34,60 €

>vhs-Treffpunkt<

406.35 Englisch B1 - Konversation und Grammatik

16.09.-16.12.15

12x mittwochs

8.45-10.15 Uhr

57,60 €/34,60 € Aktuelle Themen und Lektüre nach Absprache.

>vhs-Treffpunkt<

406.36 Englisch B1 - Auffrischung und Lektüre

17.09.-17.12.15

12x donnerstags

10.30-12.00 Uhr

57,60 €/34,60 € Aktuelle Themen und Lektüre nach Absprache.

>vhs-Treffpunkt<

P

telc-Certificate in English B1

Prüfungstermin und Anmeldeschluss auf Anfrage

Prüfungsgebühr: 125,- €

**406.41 Englisch B2 -
Konversation und Grammatik**
15.09.-15.12.15
12x dienstags
8.45-10.15 Uhr
57,60 €/34,60 €
>vhs-Treffpunkt<
Ursula Grundey-Tobien
Aktuelle Themen und Lektüre nach
Absprache.

**406.42 Englisch B2 -
Konversation und Grammatik**
15.09.-15.12.15
12x dienstags
10.30-12.00 Uhr
57,60 €/34,60 €
>vhs-Treffpunkt<
Ursula Grundey-Tobien
"Grammar - no Problem"
Cornelsen, ISBN 978-3-06-520624-2
zusätzliche Lektüre nach Absprache.

406.43 Englisch B2
16.09.-16.12.15
12x mittwochs
18.15-19.45 Uhr
57,60 €/34,60 €
>vhs-Treffpunkt<
Claudia Kempf-Oldenburg
Konversation und Grammatik auf
fortgeschrittenem Niveau.

406.44 Englisch B2/C1
16.09.-16.12.15
12x mittwochs
10.30-12.00 Uhr
79,20 €/47,50 €
>vhs-Treffpunkt<
Lorraine Reich
Konversation und Grammatik auf
fortgeschrittenem Niveau.
Mindestens 7 Teilnehmende

406.50 "Come along, sing a Song"
Samstag, 07.11.15
15.00-18.15 Uhr
12,- €
>vhs-Treffpunkt<
Tina Voigtländer
Join us and enjoy some of the most popular
songs from Britain, Ireland and the U.S.
Learn something about their historical back-
ground and take courage to sing the songs.
Tina Voigtländer is a senior student of
English and music and has just spent a study
year in Wyoming.

**406.55 The Magic of
"Alice in Wonderland"**
Donnerstag, 26.11.15
19.00 Uhr
8,- €
>vhs-Treffpunkt<
Dr. Catherine Atkinson
"She had not gone much farther before she
came in sight of the house of the March
Hare: she thought it must be the right house,
because the chimneys were shaped like ears
and the roof was thatched with fur."
Logic of this kind helps a lot in Wonderland,
as Alice soon finds out. Lewis Carroll's "Alice-
's Adventures in Wonderland", is one of the
most famous works of nonsense literary and
celebrates its 150th anniversary this year.
Every generation becomes familiar with its
many eccentric characters: the Cheshire Cat,
the Queen of Hearts, the Mad Hatter, the
White Rabbit etc.
You will get to know the author and discover
Alice's world through reading, listening and
viewing.

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*



408.10 Französisch A1.3

15.09.-15.12.15 Balavathany Muhunthan
 12x dienstags
 18.15-19.45 Uhr Voyages neu A1, Kurs- und Übungsbuch
 57,60 €/34,60 € Klett-Verlag, Best.-Nr. 529412-7, ab L. 6

>vhs-Treffpunkt<

408.20 Französisch B1

15.09.-15.12.15 Balavathany Muhunthan
 12x dienstags
 20.00-21.30 Uhr Perspectives B1, Kurs- und Arbeitsbuch
 79,20 €/47,50 € Cornelsen, Best.-Nr. 520165-0, ab L. 6

>vhs-Treffpunkt< Mindestens 7 Teilnehmende

408.30 Französisch B2: conversation facile

14.09.-14.12.2015 Agnès Le Grand
 12x montags
 18.15-19.45 Uhr Alltagsthemen im Gespräch, Grammatik-
 57,60 €/34,60 € Wiederholung und einfache Lektüre nach
 Absprache.

>vhs-Treffpunkt<

408.40 Französisch C1: Konversation und Lektüre

15.09.-15.12.15 Agnès Le Grand
 12x dienstags
 12.15-13.45 Uhr Alltagsthemen im Gespräch und Lektüre
 57,60 €/34,60 € nach Absprache.

>vhs-Treffpunkt<

P

Diplôme d'Études en Langue Française (DELF), A1- C1 tous publics
 schriftl. Prüfungstermin: 23.01.2016
 Anmeldeschluss: 24.11.2015
 Prüfungsgebühr: s. S. 88

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



409.00 Italienisch A1.1

17.09.-17.12.15 Marco Albanese

12x donnerstags

18.15-19.45 Uhr Das Lehrbuch wird am ersten Unterrichtstag bekannt gegeben.

79,20 €/47,50 €

>vhs-Treffpunkt< Mindestens 7 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

409.10 Italienisch A2.1

17.09.-17.12.15 Marco Albanese

12x donnerstags

20.00-21.30 Uhr Allegro A2, Lehr- und Arbeitsbuch

79,20 €/47,50 € Klett-Verlag, Best.-Nr. 525 582-1

>vhs-Treffpunkt< Mindestens 7 Teilnehmende



422.10 Spanisch A1.1

17.09.-17.12.15 Leticia Lampe

12x donnerstags

8.45-10.15 Uhr Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichtstag bekannt gegeben.

79,20 €/47,50 €

>vhs-Treffpunkt< Für mindestens 7 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

422.11 Spanisch A1.1

15.09.-15.12.15 Luz Angelica Acebo Hernandez

12x dienstags

20.00-21.30 Uhr Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichtstag bekannt gegeben.

57,60 €/34,60 €

>vhs-Treffpunkt< Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

422.12 Spanisch A1.2

17.09.-17.12.15 Leticia Lampe

12x donnerstags

20.00-21.30 Uhr Perspectivas ¡Ya! A1, Kurs- und Übungsbuch Cornelsen, ab L. 5

57,60 €/34,60 €

>vhs-Treffpunkt<

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

422.13 Spanisch A1.2

14.09.-14.12.15 *María Gómez Salas*
 12x montags
 20.00-21.30 Uhr
 57,60 €/34,60 €
 >vhs-Treffpunkt<

422.21 Spanisch A2.3

14.09.-14.12.15 *Leticia Lampe*
 12x montags
 8.45-10.15 Uhr
 79,20 €/47,50 €
 >vhs-Treffpunkt<

422.22 Spanisch A2.3

14.09.-14.12.15 *María Gómez Salas*
 12x montags
 18.15-19.45 Uhr
 79,20 €/47,50 €
 >vhs-Treffpunkt<

422.23 Spanisch A2-Auffrischung

17.09.-17.12.15 *Leticia Lampe*
 12x donnerstags
 10.30-12.00 Uhr
 79,20 €/47,50 €
 >vhs-Treffpunkt<

422.30 Spanisch B1

15.09.-15.12.15 und *Dr. Gabriela Straetger*
 12.01.-26.01.16
 15x dienstags
 18.15-19.45 Uhr
 99,- €/59,40 €
 >vhs-Treffpunkt<

Temas para afianzar la gramática y mejorar la comprensión y el habla serán la base en este curso.

Mindestens 7 Teilnehmende

P

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

422.41 Spanisch B2

17.09.-17.12.15 *Leticia Lampe*
 12x donnerstags
 18.15-19.45 Uhr
 79,20 €/47,50 €
 >vhs-Treffpunkt<

Lehrwerk: Avenida (Klett-Verlag)
 Lehr- und Arbeitsbuch

Mindestens 7 Teilnehmende

422.42 Spanisch B2 - Comprensión y Conversación

14.09.-14.12.15 und *Dr. Gabriela Straetger*
 11.01.-25.01.16
 15x montags
 18.00-19.30 Uhr
 99,- €/59,40 €
 >vhs-Treffpunkt<

Tratemos temas actuales de interés general.

Lehrwerk:
 LATITUD 0° - Manual de español intercultural
 Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-314506-2

Mindestens 7 Teilnehmende



403.10 Dänisch A1.1

16.09.-16.12.15 *Helle Faßhauer*
 12x *mittwochs*
 18.15-19.45 Uhr Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichtstag
 79,20 €/47,50 € bekannt gegeben.
 >vhs-Treffpunkt< Für mindestens 7 Teilnehmende
 ohne Vorkenntnisse

403.20 Dänisch B1 - Konversation

14.09.-14.12.15 *Elsie Mikkelsen-Rech*
 12x *montags*
 20.00-21.30 Uhr Vi læser vel bogen færdig i det kommende
 57,60 €/34,60 € semester. Udtalen med de danske vokaler er
 også et tema. Ligeledes synger vi mange
 >vhs-Treffpunkt< danske sange. Vores 10 sekunders snak går
 videre.



419.10 Russisch A2

16.09.-16.12.15 und *Ursula Vöckler*
 07.01.-21.01.16 Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichtstag
 14x *mittwochs* bekannt gegeben.
 18.00-19.30 Uhr
 92,40 €/54,40 € Mindestens 7 Teilnehmende
 >vhs-Treffpunkt<

419.20 Russisch B1

16.09.-16.12.15 und *Ursula Vöckler*
 07.01.-21.01.16 Lehrwerk: Jasno! B1, ab L. 2
 14x *donnerstags* Klett, ISBN 3-12-527593-5
 18.00-19.30 Uhr
 92,40 €/54,40 € Mindestens 7 Teilnehmende
 >vhs-Treffpunkt<

419.30 Russisch B1

14.09.-14.12.15 und *Ursula Vöckler*
 12.01.-19.01.16 Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichtstag
 12x *montags* bekannt gegeben.
 18.00-19.30 Uhr
 79,20 €/59,40 € Mindestens 7 Teilnehmende
 >vhs-Treffpunkt<

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

509.01 Reden - Argumentieren - Diskutieren

Rhetorik und Kommunikation

Bildungsurlaub
Montag, 26.10.15 bis
Freitag, 30.10.15
jeweils
09.00-16.30 Uhr
161,- €/97,- €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Anmeldeschluss:
Freitag, 25.09.15

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 Kampfrhetorik und Selbstbewusstsein

Bildungsurlaub
Montag, 25.04.16 bis
Freitag, 29.04.16
jeweils
09.00-16.30 Uhr
161,- €/97,- €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Anmeldeschluss:
Freitag, 24.03.16

Für Arbeits- und Informationspapiere entstehen Kosten von 7,- €

Christoph Teschner

Es gibt Situationen, in denen das höfliche Sprechen keinen Erfolg mehr bringt und wir unsachlichen Angriffen ausgesetzt bleiben. Viele Menschen kennen solche Momente: Wichtige Worte fallen ihnen erst ein paar Stunden später ein, weil ihre Spontaneität nicht zum Zuge kam.

Neben den sachorientierten Kommunikationskanal gesellen sich in diesem Kurs Frechheit und Witz. Diese ermöglichen es, ohne Befangenheit zu antworten oder "Nein" zu sagen. Die Kursteilnehmer können lernen, Worte zu ergänzen durch eine souveräne Körpersprache, eigene Wünsche auszusprechen und etwas für deren Verwirklichung zu tun. Die Anwendung aktueller Techniken, ob seriös oder spielerisch, macht das Seminar zu einem nützlichen Instrument für den beruflichen Alltag. Die Ergebnisse der Übungen werden durch die Bearbeitung von Informationspapieren, Präsenztraining und persönliche Hinweise vertieft.

Der Dozent ist Trainer für Prozesskommunikation®: Ich bin o.k. + , du bist o.k. +

Inhalte:

- Kontakt herstellen, oder abwehren und NEIN sagen
- sabotierende Sätze umwandeln / individuelles Coaching
- konfrontierende Aussagen / zirkuläres Fragen / Reframing / Ich-Position
- Techniken zum Umgang mit Killerphrasen nutzen
- berufliche Situationen gezielt nachstellen / Chancen abwägen
- ruhig reflektieren und Erfahrungen austauschen
- sich eigener Stärken bewusst werden und diese benennen



509.03 Gut reden - aber wie? Die Kunst des guten Fragens

Donnerstag, 15.10.15
17.45-21.45 Uhr
26,- €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Für Arbeitsblätter
entstehen Kosten
von 7,- €, die im Semi-
nar entrichtet werden.

Christoph Teschner

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, weites Denken ermöglichen oder Kontakt herstellen. - Möchten Sie in kompakter Form die wichtigsten Fragetechniken 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.+

509.04 Kommunikation und Persönlichkeit

"... jetzt bin ich mal dran."

Dienstag, 17.11.15
17.45-21.45 Uhr
26,- €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Für Arbeitsblätter
entstehen Kosten
von 7,- €, die im Semi-
nar entrichtet werden.

Christoph Teschner

Ziel dieses Seminars ist es, sich selbst und den Alltag zu beschreiben und ein "Alleinstellungsmerkmal" zu entwickeln: "Was unterscheidet mich von den meisten anderen Menschen?" In Vorstellungsgesprächen, wie auch im Privatleben, sollten wir den Kern unserer Persönlichkeit zur Sprache bringen. Was würde Ihnen dabei helfen, das Wesentliche zu beschreiben? Wie könnten Sie für sich sorgen?

Sie können in diesem Kurs gelassen sein, ein eigenes Sprechtempo finden und mit dem Körper bewusst umgehen. Eine besondere Bedeutung hat die "Achtsamkeit", die Sie dabei unterstützen soll, zwischen Sprechen und Zuhören zu unterscheiden, ohne die Wohlspannung zu verlieren. Wenn Sie Ihre Intuition zeigen und passende Formulierungen benutzen, bleiben Sie so, wie Sie sind: unverwechselbar.

Inhalte des Seminars:

- sich selbst beschreiben: die Ich-Position
- Begegnungen verlangsamen und Erfahrungen austauschen: Empathie
- Sätzen eine positive Wendung geben: Selbstakzeptanz
- Gelassenheit und Körpersprache verbinden: Präsenz
- Rollen spielen: Transfer in den Alltag

Der Seminarleiter ist Trainer für Prozesskommunikation@: Ich bin o.k.+, du bist o.k.+



509.05 **Kampfrhetorik und Selbstbewusstsein**

Samstag, 21.11.15 Christoph Teschner

10.00-18.00 Uhr

46,- €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Für Arbeitsblätter
entstehen Kosten von
7,- €, die im Seminar
entrichtet werden.

Es gibt Situationen, in denen das überzeugende, höfliche Sprechen keinen Erfolg mehr bringt und wir unsachlichen Angriffen ausgesetzt sind. Viele Menschen kennen solche Momente: Wichtige Worte fallen Ihnen erst ein paar Stunden später ein, weil Ihre Spontaneität nicht zum Zuge kommen konnte.

Neben das sachorientierte, höfliche Sprechen gesellen sich in diesem Kurs Frechheit und Witz. Diese ermöglichen es, ohne Befangenheit zu antworten oder Nein zu sagen. Sie lernen, Worte zu ergänzen durch eine Körpersprache, die durchschlagskräftig ist und sorgen dafür, eigene Wünsche auszusprechen und etwas für deren Verwirklichung zu tun. Die Anwendung aktueller Techniken macht das Seminar zu einem nützlichen Instrument für den Alltag.

Das Seminar enthält Übungen zur Stärkung der Persönlichkeit, die Simulation von Situationen und Elemente aus dem "Body-Talk".

Inhalte

- der unterbrechende Kommunikationskanal
- Kontakt herstellen oder abwehren
- Ich-Position, konfrontierende Fragen, "Maschen", Dramadreiseck
- Humbugantworten und Killerphrasen, seriöse Er widerungen
- Ermutigung und Stressvermeidung
- ruhige Reflexion

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

Studieren im Beruf – auch ohne Abitur

Berufliche Herausforderungen gesucht?
Sie können studieren!

Mit einer 3-jährigen abgeschlossenen Ausbildung und 3 Jahren **Erfahrung** in Ihrem Beruf können Sie **studieren!** Wir finden die **richtige Studienform** für Sie: Vollzeit, berufsbegleitend, online – oder ein Zertifikat, das in kurzer Zeit erwerbbar ist.

Bereits erlangte **berufliche Vorkenntnisse** können Sie ggf. **anrechnen** lassen: Hochschulen prüfen die Gleichwertigkeit zum Studiengang.

Wir unterstützen Ihre **Vorbereitung!**

Auf **www.ohn-kursportal.de** finden Sie interaktive Online-Vorbereitungskurse.

Individuelle Beratung:

Servicestelle Offene Hochschule Niedersachsen gGmbH

info@servicestelle-ohn.de

www.offene-hochschule-niedersachsen.de

Tel.: 0511/ 36 73 9410



Niedersachsen

509.06 Einführung in das Projektmanagement

*Bildungsurlaub
Montag, 26.10.15 bis
Freitag, 30.10.15
jeweils
09.00-16.30 Uhr
161,- €/97,- €
maximal 14 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

*Anmeldeschluss:
Freitag, 25.09.15*



Meike Kranz, 1-2-3 effizient dabei

Projektarbeit wird vor allem dann eingesetzt, wenn Probleme zu lösen oder neue und komplexe Aufgaben zu bearbeiten sind. Projektarbeit ist eine ausgereifte Methode, bei der zeitlich begrenzt zusammengesetzte Teams für eine definierte Zeit und mit einem klaren Ziel zusammenarbeiten. Die Methoden des Projektmanagements helfen, diese Aufgaben termin- und kostengerecht zu lösen.

In diesem Bildungsurlaub werden wir mit Hilfe von praktischen Fallbeispielen oder an Ihrem eigenen Projekt das praxisorientierte Wissen vermittelt. Dazu gehören

- die Merkmale von Projekten
- Erfolgsfaktoren
- Zieldefinition
- Grundsätze der Projektplanung
- Projektphasen, Projektsteuerung, Projektabschluss und
- die Rolle der Projektleitung



Projekte managen mit MS-Project
s. Verant.-Nr. 501.49, S. 119

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: 30.09.15
7x mittwochs
17.30-19.00 Uhr
98,- €*

*>Pavillon im
Eichenpark<*

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

Bernd Lohmüller, Dipl.- Gitarrist
Gitarre - einfach, leicht und erfolgreich spielen können - um mit Schwung und Freude einfache Lieder 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.

Zu Beginn ist häusliches Gitarrenspiel von täglich ca. 25 Minuten sowie 10 Minuten Beschäftigung mit den musikalischen Zusammenhängen vorgesehen. Auf diese Weise können Sie sich bereits ab dem vierten Treffen eines fortgeschrittenen Spielflusses erfreuen.

100.53 Gitarre Intensivkurs

- für Fortgeschrittene

*Beginn: 30.09.15
7x mittwochs
19.15-20.45 Uhr
98,- €*

*>Pavillon im
Eichenpark<*

*Materialkosten (5,- €
für Kopien und ggfs.
19,- € für Kapodaster)
werden vor Ort
umgelegt.*

Bernd Lohmüller, Dipl.-Gitarrist

Gitarre - einfach, leicht und erfolgreich spielen können - um mit Schwung und Freude einfache Lieder 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. Musikalische Zusammenhänge werden vereinfacht dargestellt und vermitteln endlich das Gefühl, sich auf dem Gitarrengriffbrett auszukennen.

100.70 Pädagogische/r Mitarbeiter/in an Grundschulen

Vorankündigung: Sabine Bader, Susanne Braun
Info-Veranstaltung
zum vhsConcept-
Lehrgang
Dienstag, 01.03.16
16.00-17.30 Uhr
kostenfrei
>Bildungszentrum
Eichenpark<

100.71 Pädagogische/r Mitarbeiter/in an Grundschulen

vhsConcept-Lehrgang Sabine Bader, Dorte Bornemann
03.05.-15.11.16 Pädagogische Mitarbeiter/innen an Grundschulen werden z. B. für folgende Aufgaben eingesetzt: Durchführung
18x dienstags unterrichtsergänzender Angebote (Spiele, Musik und Rhythmus, Bewegung, Kreatives Gestalten etc.)
16.00-20.00 Uhr
sowie - Unterstützung einer Lehrkraft im Unterricht
Samstag, 10.09.16 - Zweite Begleitkraft im Schwimmunterricht
10.00-16.00 Uhr und - Beaufsichtigung/Betreuung von Klassen bei kurzfristigen Ausfällen von Lehrkräften
Sonntag, 25.09.16
10.00-17.00 Uhr Für diese Tätigkeit können Personen mit einer pädagogischen Ausbildung oder mit umfänglicher Erfahrung in der Arbeit
Kosten: 392,50 € (incl. mit Kindern und Jugendlichen eingesetzt werden. Der Lehrgang umfasst 105 Unterrichtsstunden, zzgl. 20 Stunden Hospi-
20,- € für Material- tation in einer Grundschule.
kosten und 5,-€ Neben aktuellen Entwicklungen (Inklusion, Ganztagschulen) geht es um folgende Inhalte:
für das Zertifikat) - Organisations- und Rechtsfragen
maximal 16 TN - Pädagogik
>Bildungszentrum - Methodik und Didaktik
Eichenpark< - Kommunikation
 - Unterrichtsergänzende Angebote

Die erfolgreiche Teilnahme wird mit einem Zertifikat von vhsConcept des Landesverbandes der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. bescheinigt.

Teilnehmende aus Langenhagen können bei der Stabsstelle Inklusion der Stadt Langenhagen einen Antrag auf Zuschuss stellen. Weitere Infos: Herr Kleinsorge, Tel. 0511.7307-9705 oder per Mail an inklusion@langenhagen.de

Weitere Infos und Anmeldungen nur nach vorheriger Beratung: 0511.7307-9709 (Susanne Braun)



Erste Hilfe für Säuglinge und Kleinkinder
 Verant.-Nr. 106.10, s. S. 25

100.73 Inklusion für päd. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an Grundschulen

Info-Veranstaltung
zum Aufbaulehrgang
Dienstag, 01.12.15
16.00-17.30 Uhr
kostenfrei

Sabine Bader, Susanne Braun

Informiert wird über alle den Lehrgang (s. Verant.-Nr. 100.72) betreffenden Fragen.

Um vorherige telefonische Anmeldung wird gebeten (Tel. 0511.7307-9709).

>Bildungszentrum
Eichenpark<

100.72 Aufbaulehrgang

Inklusion für päd. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an Grundschulen

Beginn: 12.01.16

Sabine Bader, Dorte Bornemann

11x dienstags

(weitere Termine:

26.01., 09.02., 23.02.,

08.03., 05.04.,

19.04., 10.05., 24.05.,

07.06. und

14.06.2016)

16.00-20.00 Uhr

sowie

Sonntag, 17.01.16

10.00-16.00 Uhr und

Samstag, 12.03.16

9.00-16.00 Uhr

Kosten: 110,-€ (incl.

10,- € Materialkosten)

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Durch die landesweite Einführung der inklusiven Schule im 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.

Weitere Infos und Anmeldungen nur nach vorheriger Beratung: 0511.7307-9709 (Susanne Braun)



Arbeitsplatz Kita - Gesundheitliche Belastungen und Ressourcen im Beruf von pädagogischen Fachkräften
Verant.-Nr. 100.41, s. S. 26



Familien und Kinder mit Fluchterfahrungen im Handlungsfeld Kita
Verant.-Nr. 100.40, s. S. 26

509.15 10 Finger „blind“

- Tastschreiben am PC

Wochenendseminar Heidrun Pallagst

Freitag, 25.09.15

18.15-21.30 Uhr

Samstag, 26.09.15

09.00-14.00 Uhr

Sonntag, 27.09.15

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, 15.01.16

18.15-21.30 Uhr

Samstag, 16.01.16

09.00-14.00 Uhr

Sonntag, 17.01.16

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 Verant. 509.15



501.01 Grundlagen der EDV: Windows 7@Internet I

Beginn: 28.09.15 Wolfram Fabricius

11x montags

18.15-21.30 Uhr

197,30 €/139,20 €

Lgh.-Pass: 62,10 €

maximal 14 TN

Dieses Modul des Computer Pass Xpert kann mit einer europaweit einheitlichen Prüfung abgeschlossen werden.

>vhs-Treffpunkt<

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dieses Modul ist für alle gedacht, die grundlegende, systematische und beruflich verwertbare Kenntnisse über das Betriebssystem Windows 7 und Internetdienstleistungen erwerben wollen.

Inhalte:

- Aufbau und Leistungsmerkmale eines typischen PC-Systems für die Arbeit unter Windows 7
- Bedienung und Konfiguration der Windows-Benutzeroberfläche
- Organisation und Verwaltung von Datenträgern, Ordern und Dateien
- die Oberfläche der Windows-Anwenderprogramme
- Umgang mit Internet und eMail
- Sicherheit und Gefahren im Internet

Freiwilliger Abschluss: Prüfung zum "European Computer Passport Xpert"

501.02 Alltagsaufgaben am PC problemlos meistern

- Teil 1

Beginn: 28.09.15 Wolfram Fabricius

3x montags

17.45-21.00 Uhr Schaffen Sie die Basis für Ihren optimalen Umgang mit dem Computer!

74,90 €/56,20 €

Lgh.-Pass: 38,10 €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

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

501.03 Alltagsaufgaben am PC problemlos meistern

- Teil 2

Beginn: 02.11.15 Wolfram Fabricius

4x montags

17.45-21.00 Uhr

76,20 €/51,20 €

Lgh.-Pass: 23,80 €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des ersten Teils.

➡ Inhalt siehe Veransth. Nr. 501.02
Vorkenntnisse aus Teil 1 sind erforderlich.

501.04 Alltagsaufgaben am PC problemlos meistern

- Teil 3

Beginn: 30.11.15 Wolfram Fabricius

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. 501.02
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
15.00-17.30 Uhr
maximal 12 TN
>Bildungszentrum Eichenpark<
 Die Übersicht der Kurstage erhalten Sie zu Beginn des neuen vhs-Semesters.

501.07 vhs-Computer-Club für Seniorinnen und Senioren

Fortsetzung aus dem letzten Semester Wolfram Fabricius
mittwochs, 14täglich
15.00-17.30 Uhr
maximal 12 TN
>Bildungszentrum Eichenpark<
 Die Übersicht der Kurstage erhalten Sie zu Beginn des neuen vhs-Semesters.

501.08 vhs-Computer-Club für Seniorinnen und Senioren

Fortsetzung aus dem letzten Semester Oliver Schlickeisen
donnerstags, 14täglich
15.00-18.15 Uhr
maximal 12 TN
>Bildungszentrum Eichenpark<
 Die Übersicht der Kurstage erhalten Sie zu Beginn des neuen vhs-Semesters.

501.09 vhs-Computer-Club für Seniorinnen und Senioren

Fortsetzung aus dem letzten Semester Oliver Schlickeisen
donnerstags, 14täglich
15.00-18.15 Uhr
maximal 12 TN
>Bildungszentrum Eichenpark<
 Die Übersicht der Kurstage erhalten Sie zu Beginn des neuen vhs-Semesters.

501.10 vhs-Computer-Club für Seniorinnen und Senioren

Fortsetzung aus dem letzten Semester Oliver Schlickeisen
montags, 14täglich
15.00-17.30 Uhr
maximal 12 TN
>Bildungszentrum Eichenpark<
 Die Übersicht der Kurstage erhalten Sie zu Beginn des neuen vhs-Semesters.

501.11 vhs-Computer-Club für Seniorinnen und Senioren

Fortsetzung aus dem letzten Semester Oliver Schlickeisen
montags, 14täglich
15.00-17.30 Uhr
maximal 12 TN
>Bildungszentrum Eichenpark<
 Die Übersicht der Kurstage erhalten Sie zu Beginn des neuen vhs-Semesters.

501.12 vhs-Computer-Club für Seniorinnen und Senioren

Fortsetzung aus dem letzten Semester Wolfram Fabricius
dienstags, 14täglich
15.00-17.30 Uhr
maximal 12 TN
>Bildungszentrum Eichenpark<
 Die Übersicht der Kurstage erhalten Sie am ersten Kurstag.



501.13 **Windows 8 vhs-Computer-Club für Seniorinnen und Senioren**

voraussichtlicher *Oliver Schlickeisen*

Beginn: Herbst 2015

freitags, 14täglich

15.00-17.30 Uhr

maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Bitte bringen Sie unbedingt Ihr Windows 8 - Notebook mit.



501.14 **Der vhs-Computer-Club im Quartierstreff Wiesenau**

voraussichtlicher *Oliver Schlickeisen*

Beginn: Herbst 2015

freitags, 14täglich

15.00-17.30 Uhr

maximal 10 TN

- in Kooperation mit der KSG Hannover

>Quartierstreff
Wiesenau,
Freiligrathstr. 11<

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, 28.09.15 bis

Mittwoch, 30.09.15

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, 05.10.15 bis

Mittwoch, 07.10.15

jeweils

9.30-12.45 Uhr

50,20 €/34,40 €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Wolfram Fabricius

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, 12.10.15 bis - für Seniorinnen und Senioren

Mittwoch, 14.10.15
jeweils
Wolfram Fabricius

9.30-12.45 Uhr Wo ist der Startbutton? Wie spielt man eine
50,20 €/34,40 € DVD ab? Wo richtet man einen Drucker ein?
maximal 14 TN Und wie kommt man in das Hauptmenü?

>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 Über-
forderung breit. Denn Windows 8 ist anders
als jedes Windows zuvor: Es ist bunter, mo-
derner und ähnelt eher einem großen Smart-
phone als einem "ernsthaften" Betriebssys-
tem.

501.18 Windows 8.1 => Windows 10

Donnerstag, 15.10.15 - für Seniorinnen und Senioren

9.30-12.45 Uhr
20,20 €/13,80 €
maximal 14 TN
Wolfram Fabricius

>vhs-Treffpunkt< Der Startbutton ist zurück!
Aber Fragezeichen bleiben, denn der Nach-
folger des ungeliebten Windows 8.1 wartet
wiederum mit Kacheln auf.

Bitte bringen Sie
unbedingt Ihr eigenes
Windows 8 - Notebook
mit.
Wir wollen Ihnen zeigen, wie Sie das kosten-
lose Update auf Windows 10 auf Ihre Maschi-
ne bekommen und werden natürlich den
Umgang mit Microsofts neuestem Betriebs-
system üben.



501.19 Dateien, Ordner und Programme

Montag, 02.11.15 bis - Ordnung schaffen mit Windows

Mittwoch, 04.11.15
jeweils
Wolfram Fabricius

9.30-12.45 Uhr Gestern habe ich eine Datei gespeichert - heute finde ich sie nicht mehr wieder. Geht es Ihnen ähnlich, haben Sie auch
62,10 €/46,30 € Probleme mit dem Windows-Dateiablagensystem? In diesem Seminar wird an drei Vormittagen ausführlich behandelt,
maximal 12 TN wie Sie Ordnung in Ihre Dateien bringen, so dass Sie nie wieder Probleme beim Speichern und Wiederfinden von
>Bildungszentrum Dateien haben werden. Außerdem lernen Sie, wie Ordnerstrukturen angelegt werden, um beispielsweise digitale Fotos
Eichenpark< oder Dokumente sinnvoll abzulegen. Zu den weiteren Kursinhalten gehört das Herunterladen und Speichern von Inha-
lten aus dem Internet und die Installation/Deinstallation von Programmen. Ein aussagekräftiges Handbuch mit allen
behandelten Themen gehört natürlich auch dazu.

Windows-Grundkenntnisse sind erforderlich.

501.20 Textverarbeitung mit Word

- für Seniorinnen und Senioren

Montag, 09.11.15 bis Wolfram Fabricius

Donnerstag, 12.11.15
jeweils
9.30-12.45 Uhr Das Textverarbeitungsprogramm Word für
66,60 €/45,50 € Windows zeichnet sich durch eine besonders
maximal 12 TN komfortable Bedienung aus.
Aus dem Inhalt:

- Texte laden, speichern und sichern

- Funktionen der Text- und Seitengestaltung

>Bildungszentrum
Eichenpark< EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in
Windows sind erforderlich.

501.21 Surfen im Internet

- Einführung für Seniorinnen und Senioren

Montag, 23.11.15 bis Wolfram Fabricius

Donnerstag, 26.11.15
jeweils
9.30-12.45 Uhr Das Internet ist im besten Sinne des Wortes
89,10 €/68,- € chaotisch. Was es besonders auszeichnet,
maximal 12 TN ist seine Vielfalt, die zugleich aber auch sein
größtes Problem darstellt. So gleicht das Auf-
finden spezieller Informationen einer Suche
nach der Nadel im Heuhaufen.

>Bildungszentrum In diesem Seminar soll das Chaos etwas
Eichenpark< 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.

501.22 Photoshop Elements

- Einführung in die Bildbearbeitung
für Seniorinnen und Senioren

Montag, 07.12.15 bis Wolfram Fabricius

Donnerstag, 10.12.15
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 Office für Ältere

Beginn: 05.11.15 Meike Kranz, 1-2-3 effizient

4x donnerstags

18.15-21.30 Uhr

66,60 €/45,50 €

Lgh.-Pass: 23,80 €

maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

EDV - Grundkenntnisse
und Kenntnisse in Win-
dows sind erforderlich.

Sie sind schon etwas älter und haben früher alles mit der Schreibmaschine und auf Papier erledigt? Seit einigen Jahren nutzen Sie nun Word, Excel und PowerPoint, kennen aber nur wenige Funktionen? Sie haben Angst vor dem Unterrichtstempo in normalen EDV-Kursen? Dann sind Sie hier richtig!

In diesem Seminar lernen Sie Word, Excel und PowerPoint besser kennen, wobei auf die Wünsche aller Teilnehmenden eingegangen wird. Alle Tipps & Tricks werden leicht verständlich und praxisnah erklärt.

Aus dem Inhalt:

- mit Word-Tabellen arbeiten
- Kopf- und Fußzeilen einrichten
- Daten in Excel eingeben
- Berechnungsfunktionen nutzen (z.B. Summe, Mittelwert, Prozent)
- Excel-Diagramme erstellen
- PowerPoint-Präsentation erstellen
- Animationen hinzufügen



501.24 Das MacBook

- Einstieg in die Mac-Welt
für Seniorinnen und Senioren

Montag, 16.11.15 bis Wolfram Fabricius

Mittwoch, 18.11.15

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

Montag, 14.12.15 Wolfram Fabricius

9.30-12.45 Uhr

38,70 €/31,50 €

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

Dienstag, 15.12.15 bis Wolfram Fabricius

Donnerstag, 17.12.15

17.45-20.15 Uhr

65,20 €/49,- €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<



Wer im privaten oder beruflichen Bereich Informationen per Computer darstellen möchte, kommt um eine Präsentationssoftware nicht herum. Was unter Windows PowerPoint von Microsoft ist, ist auf dem Mac das Programm Keynote von Apple. Haben Sie einen neueren Mac, dann können Sie Keynote sogar kostenlos aus dem AppStore 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.

501.27 Die Apple Watch



Dienstag, 12.01.16 Steffen Bien

17.45-21.30 Uhr

25,- €

maximal 12 TN

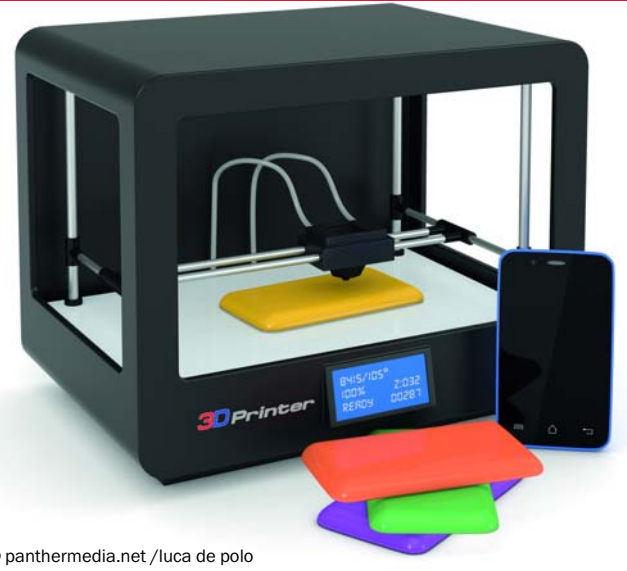
>Bildungszentrum
Eichenpark<

Die Apple Watch als jüngstes Mitglied der Apple-Produktfamilie eignet sich hervorragend für viele Dinge: als Zeitmesser, als Fitness-Assistent, als Navigator, als Gerät, um Aufgaben zu erledigen, um in Kontakt zu bleiben. Erfahren Sie an diesem Abend, wie die Apple Watch funktioniert, wie Sie sie einstellen und nutzen können, was Sie im täglichen Einsatz beachten sollten und welche Apps es für die Watch gibt. Inhalte:

- Steuerung per iPhone
- Faces
- Bedienung per Siri
- Verbindungsmöglichkeiten
- Die Apple Watch für Gesundheit und Fitness
- Integrierte Apps
- Der Apple Watch App Store



© apple.com



© panthermedia.net /luca de polo

501.28 3D- Druck für Einsteiger

Wochenendseminar N.N.

Freitag, 22.01.16

17.45-21.45 Uhr

Samstag, 23.01.16

09.30 -17.00 Uhr

82,90 €/54,30 €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

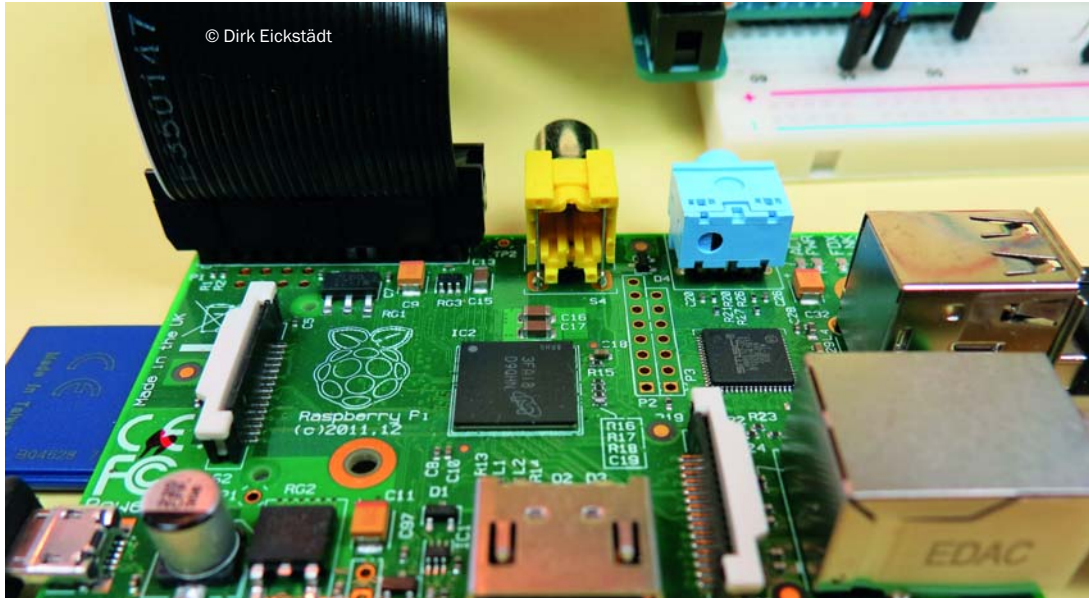
In Kooperation mit der Volkshochschule Calenberger Land

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



501.29 Raspberry Pi

Ein Workshop in Kooperation mit der Volkshochschule Schaumburg

2x samstags, Peter Bollmann

21.11.15 u. 28.11.15
jeweils
9.30-17.00 Uhr
85,80 €/57,- €
maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<



Der Raspberry Pi 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 Mediacenter über eine Retro-Spielkonsole bis zur Haussteuerung verwirklichen. Eine kleine Auswahl der Möglichkeiten finden Sie bei <http://neuerdings.com/tag/raspberry-pi/>

In diesem Workshop wollen wir uns zunächst mit den Grundlagen vertraut machen. Dazu gehören die erste Inbetriebnahme, das Installieren eines Betriebssystems und das Einbinden in ein Netzwerk. Weiter wollen wir uns mit den Anschlüssen und Möglichkeiten des GPIO-Ports beschäftigen. Dazu wollen wir die Anschlüsse in den Sprachen Scratch und Python programmieren.

An Stationen wollen wir uns dann mit weiteren Möglichkeiten wie den Anschluss einer Kamera, Einsatz von Bewegungs- und Ultraschallsensoren und Steuerung von Funksteckdosen 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.



501.30 Bye, bye Windows XP, 7 und 8

- Umstieg auf Windows 10

Dienstag, 13.10.15 Wolfram Fabricius

18.15-21.30 Uhr

19,40 €/13,30 €

Lgh.-Pass: 4,20 €

maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

Win XP - Kenntnisse sind erforderlich.

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.

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.

Ein Upgrade auf ein aktuelles System ist also unumgänglich. Wir zeigen Ihnen, wie der Umstieg auf Windows 10 gelingt.



501.31 Die Kacheln sind Geschichte? Windows 10

Wir zeigen Microsofts neues Betriebssystem

Vortrag Wolfram Fabricius

Montag, 21.12.15

9.30-11.45 Uhr

12,- €

maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

Aber Fragezeichen bleiben, denn der Nachfolger des ungeliebten Windows 8.1 wartet wiederum mit Kacheln auf.

Sie haben das kostenlose Update auf Windows 10 bereits installiert? Dann zeigen wir Ihnen hier die Neuerungen von Microsofts neuestem Betriebssystem.



501.32 Die Kacheln sind Geschichte? Windows 10

Wir zeigen Microsofts neues Betriebssystem

Vortrag

Montag, 21.12.15

14.00-16.15 Uhr

12,- €

maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

Wolfram Fabricius

➡ Inhalt siehe Veransth. Nr. 501.29



501.33 Die Kacheln sind Geschichte? Windows 10

Wir zeigen Microsofts neues Betriebssystem

Vortrag

Montag, 21.12.15

17.45-20.00 Uhr

12,- €

maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

Wolfram Fabricius

➡ Inhalt siehe Veransth. Nr. 501.29



Seminare nur für Frauen

501.34 **Word für Wiedereinsteigerinnen**

Beginn: 07.01.16 Meike Kranz, 1-2-3 effizient

4x donnerstags

17.45-21.00 Uhr

66,60 €/45,50 €

Lgh.-Pass: 23,80 €

maximal 12 TN

**>Bildungszentrum
Eichenpark<**

**EDV - Grundkenntnisse
und Kenntnisse in Win-
dows sind erforderlich.**



Dieses Seminar ist für Wiedereinsteigerinnen gedacht, die die Funktionen von MS-Word für den Job besser kennenlernen wollen. Alle Tipps & Tricks werden leicht verständlich und praxisnah erklärt. Inhalte:

- Serienbriefe und -mails erstellen
- große Dokumente, wie z.B. Geschäfts-
bericht oder Projektdokumentation
erstellen
- Unterschiede zwischen zwei Dokumenten,
wie z.B. Varianten eines Vertrages oder
Protokolls, herausfinden
- mit mehreren Kollegen an einem Dokument
arbeiten
- Excel-Tabelle einfügen

**EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in
Windows sind erforderlich.**

PC-Probleme sofort gelöst

Sie haben Probleme mit Ihrer Hard- oder Software, die **SCHNELL** gelöst werden müssen?

Sie haben keine Zeit, einen vollständigen Computerkurs zu belegen?

Ob kurzzeitige Anpassung Ihrer Excel-Kenntnisse für den Arbeitsplatz, Hard- und Softwareinstallationen oder Schwierigkeiten mit anderen MS-Office-Programmen, in einer kurzfristig angesetzten Einzelschulung können Sie gezielt Ihre Fragen stellen und sich Lösungswege zeigen lassen.

Wir bieten Ihnen eine individuell auf Ihre Fragen und Bedürfnisse angepasste Schulung zur Lösung Ihrer EDV-Probleme.

Bitte lassen Sie sich beraten!

501.35 **Chef/Chefin & Assistentin - ein starkes Team**

Seminar an zwei Meike Kranz, 1-2-3 effizient

Wochenenden

Freitag, 06.11.15 u.

27.11.15,

17.45-21.00 Uhr

Samstag, 07.11.15 u.

28.11.15

09.30-17.00 Uhr

118,60 €/75,40 €

**>Bildungszentrum
Eichenpark<**

"Hinter jedem erfolgreichen Mann steht eine starke Frau." (Alte Volksweisheit, Herkunft unbekannt)

Als Assistentin wissen Sie, dass es eine hohe Kunst ist, den Chef/die Chefin erstklassig zu unterstützen. Dafür brauchen Sie für sich selbst ein gutes Zeitmanagement, aber auch Methoden, um Ihre/n Chef/in führen zu können. Dies ist Inhalt des ersten Teils des Seminars.



Im zweiten Teil lernen Sie Outlook 2010 so einzurichten, dass Sie spielend nicht nur Ihre eigenen eMails, Termine und Aufgaben im Blick behalten, sondern auch die Ihres Chefs/Ihrer Chefin. Sie lernen die tägliche eMail-Flut in den Griff zu bekommen und wie Sie Aufgaben besser priorisieren und planen können. Weiterhin erfahren Sie, wie Sie eMail-Adressen in Ihre Kontakte übernehmen und Verteilerlisten anlegen können. Und Sie lernen, Kollegen zu Besprechungen einzu-laden und nach einem freien Termin zu suchen.

Dieses Seminar ist für Sekretärinnen und Assistentinnen gedacht, die die Zusammenarbeit mit dem Chef/der Chefin mit Hilfe von Outlook und Zeitmanagementmethoden verbessern wollen.

Windows-Kenntnisse und Kenntnisse in Out-look sind erforderlich.

**OneNote 2010 - ein Werkzeug zur
Selbstorganisation**

s. Verant.-Nr. 501.54, S. 120

501.36 Word & Excel 2010 - Teil 1

Wochenendseminar Wolfram Fabricius

Freitag, 09.10.15

17.45 - 21.00 Uhr

Samstag, 10.10.15

9.30 - 17.00 Uhr

72,70 € / 54,50 €

Lgh.-Pass: 37,10 €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<



Word und Excel von Microsoft sind die Standard-Programme in den Bereichen Textverarbeitung und Tabellenkalkulation. Der sichere Umgang mit beiden Programmen ist in der heutigen Berufswelt zwingend erforderlich, nicht nur für Beschäftigte in kaufmännischen Berufen.

Dieser Kurs bietet eine Einführung in die grundlegenden Funktionen beider Programme. Dazu gehören bei der Textverarbeitung Word: Eingaben, Korrekturen, Rechtschreibprüfung, Textgestaltung, Absatz- und Zeichenformatierung, Speichern und Drucken von Texten. Im Bereich Tabellenkalkulation Excel werden folgende Themen behandelt: Anlegen und Formatieren von Tabellen, einfache Berechnungen, Seitenansicht und Druck.

Viele praktische Übungen runden den Kurs ab.

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

501.37 Word & Excel 2010 - Teil 2

Wochenendseminar Wolfram Fabricius

Freitag, 06.11.15

17.45 - 21.00 Uhr

Samstag, 07.11.15

9.30 - 17.00 Uhr

72,70 € / 54,50 €

Lgh.-Pass: 37,10 €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<



Weiterführung des Einstiegskurses. Es werden fortgeschrittene Themen behandelt, wie beispielsweise die Änderung von Formatvorlagen und das Einfügen von Grafiken in Word oder benutzerdefinierte Formate, Diagramme und die Nutzung von Funktionen in Excel.

Vorkenntnisse aus Teil 1 sind erforderlich.

501.38 Präsentation mit PowerPoint 2010

Wochenendseminar Wolfram Fabricius

Freitag, 20.11.15

17.45 - 21.00 Uhr

Samstag, 21.11.15

9.30 - 17.00 Uhr

72,70 € / 54,50 €

Lgh.-Pass: 37,10 €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Das Programm PowerPoint bietet alle Merkmale, die für ansprechende Präsentationen benötigt werden.

Geschäftsgraphiken, Organisationsdiagramme, farbige oder schwarzweiße Folien, 35mm-Dias und Zeichnungen lassen sich einfach erstellen oder aus anderen Programmen einbinden.

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

501.39 Excel 2010 für Berufstätige

Beginn: 03.11.15 Wolfram Fabricius

3x dienstags

17.45 - 21.00 Uhr

72,70 € / 54,50 €

Lgh.-Pass: 37,50 €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

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.

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.

501.40 Word 2010 - Einstieg

- Tages-Intensiv-Training

Donnerstag, 19.11.15 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

501.41 Word 2010 - Aufbau

- Tages-Intensiv-Training

Donnerstag, 17.12.15 Wolfram Fabricius

09.00-16.30 Uhr

70,- €

maximal 10 TN

>vhs-Treffpunkt<

Teilnahmevoraussetzungen:
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

501.42 Word 2010 Tabellen und Serienbriefe

- Tages-Intensiv-Training

Donnerstag, 07.01.16 Wolfram Fabricius

09.00-16.30 Uhr

70,- €

maximal 10 TN

>vhs-Treffpunkt<

Teilnahmevoraussetzungen:
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

501.43 Excel 2010 - Einstieg

- Tages-Intensiv-Training

Donnerstag, 08.10.15 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

501.44 Excel 2010 - Aufbau

- Tages-Intensiv-Training

Donnerstag, 05.11.15 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

501.45 PowerPoint 2010 - Einstieg

- Tages-Intensiv-Training

Donnerstag, 03.12.15 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

501.46 PowerPoint 2010 - Aufbau

Dienstag, 22.12.15 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.

501.47 Excel spezial

- So treffen Sie Entscheidungen

Beginn: 03.12.15 Oliver Schlickeisen

*2x donnerstags
18.30-21.45 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.

501.48 Word spezial

- Bequemer arbeiten mit Format- und Dokumentvorlagen

Beginn: 05.11.15 Oliver Schlickeisen

*2x donnerstags
18.30-21.45 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.

501.49 Word spezial

- Korrespondenz und Serienbriefe leicht gemacht

Beginn: 19.11.15 Oliver Schlickeisen

*2x donnerstags
18.30-21.45 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!

501.50 MS-Project 2010

- Das Management-Werkzeug für Projekte

Beginn: 09.11.15 Oliver Schlickeisen

5x montags
18.30-21.45 Uhr
117,- € / 77,- €
maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

Microsoft Project ist eine Software zum Planen, Steuern und Überwachen von Projekten. An einem praxisorientierten, vereinfachten Beispiel lernen Sie die wichtigsten Bedienelemente des Programms kennen.

Dieses Seminar soll Ihnen (ohne zu viel theoretischen Ballast) die konkreten Arbeitsschritte zum selbstständigen Durchführen einer Projektplanung vermitteln.



Hinweis: das theoretische Erarbeiten von Begriffen des Projektmanagements wird in diesem Kurs zurückgestellt. Inhalte:

- Bedienungselemente und Starteinstellungen
- Vorgänge erfassen und gliedern
- Verknüpfungsarten, Anordnungsbeziehungen und Meilensteine
- Kalendereinstellungen und Terminplanung
- Ressourcen den Vorgängen zuordnen
- Projektverfolgung und Projektkontrolle
- Ausdruckmöglichkeiten und Druckeinstellungen

Voraussetzung: Praktische Erfahrung mit einem Programm aus der Office 2010-Familie.



Einführung in das Projektmanagement
s. Verant.-Nr. 509.06, S. 102

501.51 Outlook 2010 im Büro

Wochenendseminar

Samstag, 09.01.16

17.45 - 21.00 Uhr

Sonntag, 10.01.16

9.30 - 17.00 Uhr

72,50 € / 54,70 €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

Oliver Schlickeisen

Nutzen Sie die Möglichkeiten von Outlook, um sich die tägliche Arbeit zu erleichtern. Planen Sie Termine, Aufgaben, Besprechungen; organisieren Sie Ihre eMails, damit Sie sich auf das Wichtigste konzentrieren können! Passen Sie MS Outlook an Ihre individuellen Bedürfnisse an und pflegen Sie Kontakte, Termine und Aufgaben.

Aus dem Inhalt:

- Aufbau einer eMail (Cc, Bcc etc.)
- Verfassen und Senden von eMails
- Posteingang, Postausgang, Entwürfe
- Übernahme von eMail-Adressen aus dem Adressbuch
- Erstellung und Einsatz von Verteilerlisten zum Anfertigen von Besprechungsanfragen
- Verwalten von eMails, Darstellungsformen, Kategorien, Ordner
- Umgang mit Ordnern, automatische Zuordnung eingegangener eMails (Ordnerverteilung)
- Signaturen, Visitenkarten erstellen

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.



Im Zeichen der Kachel: Windows 8.1
Wir zeigen Ihnen Microsofts etwas anderes Betriebssystem, siehe Seite 109

501.52 BLOGS und WIKIS mit WordPress

3x donnerstags Oliver Schlickeisen

14.01., 21.01. und
04.02.16

18.30-21.45 Uhr
58,60 €

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.

Sie sehen, 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 Wissendrang der "Welt" erweitern möchte. Wir wollen uns in diesem Seminar mit der kostenlosen Blog- und Wiki-Software WordPress beschäftigen und auch sehen, wie man seine eigenen Gedanken im Internet veröffentlichen kann.

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

501.54 OneNote 2010 - ein Werkzeug zur Selbstorganisation

Beginn: 18.01.16 Oliver Schlickeisen

2x montags
18.30-21.45 Uhr

47,40 € / 31,40 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<



OneNote ist mehr als nur die EDV-Umsetzung eines Notizbuches bzw. Papierordners. Sie können Informationen sammeln, strukturieren und zu einem Wissensarchiv zusammenfassen. Innerhalb der verschiedenen Notizbücher lassen sich nicht nur Texte, sondern auch Fotos, Videos, Audioaufnahmen und Internetseiten verwalten. Zudem können diese Informationen auch anderen Personen zur Verfügung gestellt oder im Team genutzt werden. Inhalte:

- Elemente des Anwendungsfensters
- Notizen organisieren und verwalten
- Notizbücher, Abschnitte und Seiten erstellen
- Verschiedene Inhalte einfügen
- Zusammenarbeit mit anderen Programmen (Browser, Outlook, Word, PowerPoint)
- Arbeiten im Team

Voraussetzung: Praktische Erfahrung mit einem Programm aus der Office 2010-Familie.

501.53 HACKEN leicht gemacht

Beginn: 08.10.15 Oliver Schlickeisen

2x donnerstags
18.30-21.45 Uhr

47,40 €

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.

Chef/Chefin & Assistentin - ein starkes Team

s. Verant.-Nr. 501.34, S. 120



501.55 iPhone "Basiskurs 1"

Beginn: 02.11.15 Jan Mundhenk

2x montags,
17.45-21.00 Uhr
39,40 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Wenn Sie schon ein iPhone besitzen und mehr möchten als zu telefonieren und SMS zu 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"

Dienstag, 01.12.15 u. Jan Mundhenk

Montag, 07.12.15

17.45-21.00 Uhr

39,40 €

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?

Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPhone mit!

501.57 Eine kleine Einkaufshilfe

Samstag, 23.01.16 Jan Mundhenk

09.30-12.45 Uhr

16,- €

maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Sie wollen sich ein Smartphone oder Tablet kaufen? Oder vielleicht doch lieber ein Notebook?

An diesem Vormittag können Sie verschiedene Geräte ausprobieren und herausfinden, was zu Ihnen passt.





501.58 iPad "Basiskurs 1"

Beginn: 16.11.15 Jan Mundhenk

*2x montags,
17.45-21.45 Uhr
41,- €
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"

Beginn: 08.12.15 Jan Mundhenk

*2x dienstags,
17.45-21.45 Uhr
41,- €
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!

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!



501.60 **Android - Basiskurs 1**

Beginn: 30.09.15 *Wolfram Fabricius*

3x **mittwochs**,
17.45-20.15 Uhr
46,90 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

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.

501.61 **Android - Basiskurs 2**

Beginn: 04.11.15 *Wolfram Fabricius*

3x **mittwochs**,
17.45-20.15 Uhr
37,- €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Fortsetzung des Android - Basiskurs1.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Android-Gerät unbedingt mit.

Kenntnisse aus Basiskurs 1 sind erforderlich.



501.62 **Das Android - Smartphone**

Beginn: 25.11.15 *Wolfram Fabricius*

3x **mittwochs**,
17.45-20.15 Uhr
46,90 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Inhaltlich unterscheidet sich dieser Kurs kaum vom Android Basiskurs Tablet. Hier wird nur noch zusätzlich auf die vielfältigen Telefonfunktion eingegangen.

Bitte bringen Sie unbedingt Ihr eigenes Android Smartphone mit.



501.63 **Das Windows 8.1 Tablet**

Beginn: 24.11.15 *Wolfram Fabricius*

3x **dienstags**,
17.45-20.15 Uhr
37,- €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Der Marktanteil von Windows 8.1 als Betriebssystem für Tablets und Smartphones steigt stetig an.

Durch "Kacheln" auf der Oberfläche ist Windows 8.1 für die Touch-Bedienung optimal gestaltet.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät unbedingt mit.

Dieser Kurs unterstützt Sie bei den ersten Schritten mit Ihrem neuen Tablet. Neben der Einrichtung des Gerätes vermittelt der Kurs natürlich auch das nötige Grundlagenwissen. Dazu gehören auch die individuellen Anpassungen der Oberfläche und die Windows-Anmeldung. Ebenso wird beispielsweise gezeigt, wie Sie das WLAN einrichten, um das Internet zu nutzen und Apps herunterzuladen.



501.64 „The Gimp“ 2.8 kompakt

Wochenendseminar Rolf Thomas Tita

Freitag, 15.01.16

17.45-21.00 Uhr

Samstag, 16.01.16

9.30-17.00 Uhr

58,60 €

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.



501.65 Spektakuläre Katastrophen

Workshop Rolf Thomas Tita

Dienstag, 26.01.16

17.45-21.45 Uhr

30,- €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Composings lassen sich nicht nur mit Photoshop, sondern auch mit Gimp erstellen. An diesem Abend werden wir eine Flutkatastrophe nach einem Tutorial aus Gimpusers.de nachkonstruieren. Wenn Sie bereits erste Erfahrungen mit Gimp bei der Anwendung von Ebenen und Ebenenmasken gesammelt haben, erfahren Sie hier, wie Sie diese für eine imposante Darstellung verwenden können.



Sie sollten einen Gimp Kurs besucht haben oder vergleichbare Kenntnisse mitbringen.



**90 %
sparen***

CorelDRAW® Graphics Suite: „Die kreative Alternative“

Alternative für alle, die nicht bereit sind, in ein ABO-pflichtiges System zu wechseln. Für **Bildbearbeitung, Illustration & Layout.**

vhs-Kursteilnehmer sparen 90 %* www.cobra-shop.de/corel

* Preisersparnis in Relation zum UVP des Herstellers (ohne Vorlage einer gültigen Kursteilnahmebescheinigung). Stand Juni 2015.

501.66 Adobe Illustrator CS6

Kreative Grafiken, Layouts und Zeichnungen

Wochenendseminar Detlef Uhte

Samstag, 16.01.16

9.00-16.30 Uhr

Sonntag, 17.01.16

9.00-16.30 Uhr

94,70 €/69,10 €

maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf und gestalten Sie mit den leistungsfähigen Farb- und Zeichenwerkzeugen von Illustrator eigene Logos, Geschäftsausstattungen oder aufwändige Grafikkompositionen.

Mit den Abpausen- und interaktiven Zeichenfunktionen konvertieren Sie Fotos und eingescannte Grafiken in Vektorgrafiken. Diese lassen sich anschließend 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.

501.67 Einstieg Adobe InDesign CS6

Wochenendseminar Detlef Uhte

Freitag, 08.01.16

18.15-21.30 Uhr

Samstag, 09.01.16

9.00-16.30 Uhr

75,50 €/56,30 €

maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

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.

501.68 Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop

- Einführung

Wochenendseminar Detlef Uhte

Samstag, 23.01.16

9.00-16.30 Uhr

Sonntag, 24.01.16

9.00-16.30 Uhr

94,70 €/69,10 €

maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

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.

501.80 Blitzen - aber richtig - Teil 1

Samstag, 28.11.15 Matthias Nordmeyer

09.30-12.45 Uhr
28,- €
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, 28.11.15 Matthias Nordmeyer

13.00-16.15 Uhr
28,- €
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 Lightblaster

Samstag, 12.12.15 Matthias Nordmeyer

9.30-12.45 Uhr
28,- €
maximal 7 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

10,- € Modell-
honorar sind
vor Ort direkt
zu entrichten.

Langweiliger Hintergrund? Mit Lightblaster "blitzen" wir uns selber eine abgefahrene Kulisse.

Systemunabhängig, geeignet für alle DSLR Systeme.



© Fotostudio Nordmeyer

501.83 Katzenaugen

Samstag, 12.12.15 Matthias Nordmeyer

13.00-16.15 Uhr
28,- €
maximal 7 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

10,- € Modell-
honorar sind
vor Ort direkt
zu entrichten.

In diesem Kurs verraten wir Tipps und Tricks rund um die Portraitfotografie. Und das mit verblüffend einfachen Mitteln. Bitte mitbringen DSLR mit Objektiv ca. 35-70mm und Stativ, sowie leere Speicherkarten und volle Akkus.



© Antje Hipp

501.84 Experimente - Teil 3

Samstag, 16.01.16 Matthias Nordmeyer

9.30-12.45 Uhr

28,- €

maximal 7 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Wie schon in den vorherigen Teilen wird auch bei diesem Kurs viel Effekt mit wenig Aufwand und wenig Geld erzeugt.



501.85 Experimente - Teil 4

Samstag, 16.01.16 Matthias Nordmeyer

13.00-16.15 Uhr

28,- €

maximal 7 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Wie schon in den vorherigen Teilen wird auch bei diesem Kurs viel Effekt mit wenig Aufwand und wenig Geld erzeugt.



501.86 Lost Places

Samstag, 24.10.15 Matthias Nordmeyer

9.30-17.00 Uhr

76,- €

maximal 10 TN

>Alte Schule Elze,
Poststr. 8,
30900 Elze<

40.- € Modell-
honorar sind
vor Ort direkt
zu entrichten.

Wir fotografieren in einer verlassenen Schule auf dem Dachboden Dessous und Teilakt. Ziel ist es, ästhetische Aufnahmen der Models in der verlassenen Umgebung zu erstellen.

Dazu verwenden wir entfesselte Blitzgeräte (systemunabhängig) und verschiedene Lichtformer; auch eine Party Blitzanlage kommt zum Einsatz.

Nach kurzer Einweisung teilen wir uns in zwei Arbeitsgruppen (mit max. 5 Teilnehmern) auf. Nach der Mittagspause (12.00-13.00 Uhr) wechseln die Models.



Lernen Sie, Umgebungslicht und Blitzlicht harmonisch miteinander zu kombinieren, lernen Sie Posingideen zu entwickeln und anzuweisen.



© Fotostudio Nordmeyer

Mitzubringen sind: DSLR mit Wechselobjektiven, Leere Speicherkarten, Volle Akkus, Getränke und Verpflegung für die Mittagspause (keine Einkaufsmöglichkeit in der Nähe).

Sie können mit eigener Blitz-ausrüstung fotografieren, ansonsten stellt das Fotostudio Nordmeyer das Beleuchtungsequipment zur Verfügung.

Nur für Benutzer einer DSLR Kamera.

501.87 Dessous im Studio

Matthias Nordmeyer

Samstag, 07.11.15 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.

09.30-12.45 Uhr
28,- €
maximal 7 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Ein Modellhonorar Mit einer Studioblitzanlage und 2 Waben wird das Modell angeleuchtet, dabei wird der weiße Hintergrund sehr dunkel und mit organischen Schatten dargestellt.

von 25,- € ist

zu entrichten.

Inhalte:

- Organische Schatten, Blitzen mit Wabe:

Anschließend wird das gleiche Set mit einem handelsüblichen Aufsteckblitz verwendet.

- Streiflicht: Wir verwenden seitliches Streiflicht, um die Konturen gekonnt in Szene zu setzen.

- Bildbesprechung und Auswertung.

501.88 Portraitfotografie

Matthias Nordmeyer

Samstag, 23.04.16 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.

09.30-17.00 Uhr

56,- €

maximal 7 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Ein Modellhonorar 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.

von 25,- € ist

zu entrichten.



© Fotostudio Nordmeyer

501.89 Splash - Teil 1

Matthias Nordmeyer

Samstag, 07.11.15 In diesem Kurs bewerten wir das Modell mit Wasser und halten den Moment fest, wenn das Wasser eindrucksvoll auf dem Oberkörper auftrifft.

13.00-16.15 Uhr

28,- €

maximal 7 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Ein Modellhonorar Gezeigt wird der Aufbau, die Beleuchtung, sowie alle notwendigen Schritte, um eindrucksvolle Aufnahmen zu bekommen. Zum Abschluss wird die Bildbearbeitung mit Photoshop erklärt.

von 25,- € ist

zu entrichten.

Bitte mitbringen: DSLR mit Objektiv ca. 35-70mm und Stativ, sowie leere Speicherkarten und volle Akkus



Weitere Fotokurse finden Sie auf Seite 51

501.91 Macro - Teil 2

Samstag, 05.03.16 Matthias Nordmeyer

09.30-12.45 Uhr

28,- €

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 welcher einfachen und preiswerten Zubehöreilen diese machbar sind.



Die hierfür geeignete, nachträgliche Bildbearbeitung wird mit Photoshop erläutert.

Bitte mitbringen: Kamera (und wenn vorhanden) Wechselobjektive, Stativ und Blitzgerät.



© Fotostudio Nordmeyer

501.92 Fotostudio im Nebel

Samstag, 05.03.16 Matthias Nordmeyer

14.00-17.15 Uhr

28,- €

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 vor Ort zu entrichten. Anschließend werden die Grundlagen der Beautyretusche erläutert. Für die Aufnahmen steht ein Fotomodell zur Verfügung.

501.90 Fotoclub

Fortsetzung aus dem letzten Semester
Bernd Günther

freitags, 14täglich

16.00-18.30 Uhr

einmalige Aufnahmegebühr: 20,- €
monatl. Rate: 15,- €

maximal 12 TN

Sie sind Hobbyfotograf/in und 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.

501.69 Web-Design

Bildungsurlaub Detlef Uhte

Montag, 18.01.16 bis

Freitag, 22.01.16

jeweils

9.30-17.00 Uhr

158,- €/110,- €

Lgh.-Pass: 48,- €

maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

Anmeldeschluss:

Montag, 21.12.15

**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.

501.70 Windows 7 & Word 2010

Bildungsurlaub Oliver Schlickeisen

für Teilzeitkräfte

Montag, 18.01.16 bis

Freitag, 22.01.16

jeweils

9.30-12.45 Uhr

95,90 €/71,10 €

Lgh.-Pass: 43,90 €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

Anmeldeschluss:

Montag, 21.12.15

**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!

501.71 Excel 2010

Bildungsurlaub Wolfram Fabricius

Montag, 11.01.16 bis

Freitag, 15.01.16

jeweils

9.00-16.30 Uhr

173,90 €/124,30 €

Lgh.-Pass: 59,90 €

maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

Anmeldeschluss:

Montag, 14.12.15

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.

Acrylmalerei	41	Dänisch	98	Garten	16	Katzenaugen	125
Achtsamkeitstraining	71	Datensicherheit	12	Gärten in Wales	47	Kieferbalance	66
Afrika	12	Deutsch	89,92	Gedächtnistraining	69	Kita-Fortbildungen	26,104
Ätherische Öle	68	Deutsche Einheit	10	GER - Kompetenzstufen	87	Klangschalen-Meditation	72
Airbrush	43	Deutsch-Test für Zuwanderer	91	Gesichtszüge	65	Klettern	30,86
Aktfotografie	127	Dessous	128	Gesprächskreise	21,22	Klöppeln	46
Allgemeine Hinweise	2-6	Dienstagsgespräch	21	Gesundheit	63-67	Kochen	58-62
Alphabetisierung	90	Digitale Fotografie	124-129	Gitarrenkurse	38	Kochen für Anfänger	58
Alltagsaufgaben am PC	106	Donnerstagsgespräch	22	Gut reden...	100	Kochen für Babys	60
Altbausanierung	17	Druck, 3D	111	Gymnastik	84	Kochen für Gäste	60
Android	123	Düfte	68,69			Kochen für Jugendliche	62
Anmeldung	5			Hacken	120	Kochen für Männer	58
Aquarellmalerei	42	EDV	105-125	Hannover	47	Kochen mit Behinderten	59
Arbeitsplatz Kita	26	EDV für Frauen	114	Herbstl. Küche	59	Kommunikation	100
Aufbautraining	86	EDV für Kinder	30	Hip-Hop	32	Konfliktmanagement	102
Ausstellung	9,11	EDV für Senioren	107,110	Hobert, Dr. med. Ingfried	23	Kundalini-Yoga	76
Autogenes Training	72	Einbürgerungstest	90	Hochsensibilität	24	Kunst	38-40
Autorinnen/Autoren in		eJunior	30	Hospizverein Langenhagen	14	Kunstgeschichte	38,39
Langenhagen:		Englisch	32,92-94	Hunde	20	Kunstverein Langenhagen	40
Döring, Dorothee	14	Entgelt, -erlass	5	Hypnose	64	Kurzgeschichten	36
Fouad, Hazim	10	Entspannung	70-81				
Hiller v. Gaertringen	12	Ernährung	57	Ikebana	44	Lach-Yoga	75
Keil, Annelie	14	Erste Hilfe bei Kindern	25	Immobilienverkauf	19	Leitbild der VHS	7
Krüger, Wolfgang	23	Excel	115,130	Indien	9	Literatur	35,36
Schorlemmer, Friedrich	11	Exkursionen	47	Inhaltsverzeichnis	2	Lost Places	127
Seipel, Hubert	10	Experimente	31	Inklusion	104	Lübeck	48
Spitz, Malte	12	Extremadura	49	Internet für Senioren	109		
				iPad	122	MacBook	110
Backen	60	Fair streiten	24	iPhone	121	Madrid	49
Beckenbodengymnastik	81,85	Feldenkrais	88	Islamismus	10	Märchen	34
Beethoven	37	Ferienkurse	30-32	Italienisch	96	Makrofotografie	129
Behinderte	59	Fernöstliche Weisheit	28			Malerei	41-43
Beiräte/Wohneigentum	19	Filzen	46	Janssen & Grimm	13	Moskau	32
Berlin	50	Flüchtlingsfamilien	26	Junge VHS	30-32	Massage	76
Bildbearbeitung	124,125	Fotoclub	129			Mathematik für Kinder	32
Buddhismus	29	Fotografie	51,126-129			Meditation	76
Busch, Wilhelm	35	Französisch	95			Motorbootfahren	52-54
		Frauen	114			Musik	37,38
Chaosbewältigung	25	Frauenstammtisch	21			Musikalische Lesungen	13,33
Computer-Club	107,108	Fromm, Erich	28				
		Fünf Elemente	67				
		Füße	81				

NABU	15,16	Säure/Base-Gleichgewicht	67	Vegetarische Küche	61
Nähen	46	Schimmelprobleme im Haus	17	Veranstaltungsorte	U2
Navigation Frachtschiff	54	Schneidern	45	Vermietung von Wohnungen	19
		Schreibwerkstatt	36	vhsConcept	103
Oper	37	Schüsslersche Salze	66	VHS-MitarbeiterInnen	3
Outlook	119	Segeln	52-54		
		Selbstporträt	43	Web-Design	130
Päd.Mitarb./Grundschulen	103	Semesterauftakt	8	Wechseljahre	65
Pagodenbesichtigung	29	Slow Motion Training	86	Weg Schulküche	57
Paracelsus-Klinik	65	Soul Cooking	59	Weihnachtl. Küche	60
Partnerschaft	23	Sommerküche	59	Wiesenau	22,51
Persische Küche	62	Spanisch	96,97	Windows	105,108
Pflegebedürftigkeit	13	Spanische Küche	62	Wintermenüs	60
Pflegekinder	27	Sprachen	87-98	Wirbelsäulengymnastik	82,83
Philosophie	27	Sprachprüfungen	88	Wohnungseigentum	18,19
Pilates	84,85	Stadtrundgänge	47		
Playmos	31	Stressbewältigung	70,71	Xpert	105
Porträtfotografie	126	Studienreisen	48-50		
Porträtzeichnen	41	Sucht	70	Yoga	76-80
Porzellanmalerei	44				
PowerPoint	117	Tabellenkalkulation	115,117	Zeichnen	41
Powernahrung	57	Tablet	122,123	Zen-Buddhismus	29
Programmbereichsleitungen	3	Tai Chi	73-74		
Putin	10	Tallinn	48		
		Tapas	62		
Qi Gong	73,74	Tastschreiben	105		
		Tastschreiben f. Kinder	31		
Raspberry Pi	112	Textverarbeitung	109,116		
Recht	16-19	Theater Esprit	33		
Religionen	29	TriloChi-Yoga	75		
Rhetorik	99-107	Trommeln	37		
Rückenschmerzen	65	Türkische Küche	62		
Rückentraining	81,82				
Russisch	98				

**Wir suchen freie Mitarbeite-
rinnen 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.**

Terminkalender der Einzel-, Kompakt-, Wochenend-seminare und Studienfahrten

Sa, 12.09.	200.00	Semesterauftakt: LadyBirds	8
Mi, 16.09.	307.08	Beschwipste Küche	59
Fr, 18.09.	301.20	Klangschalenmeditation	72
Fr, 18.09. +	205.27	Airbrush-Design	
Sa, 19.09.			43
Di, 22.09.	105.08	Altbausanierung	17
Fr, 25.09.	111.10	Exkursion: Sagenhaftes Hannover	47
Fr, 25.09.-	509.15	10 Finger "blind"	
So, 27.09.			105
Fr, 25.09. +	301.62	TriloChi-Workshop	
Sa, 26.09.			75
Fr, 25.09.	307.20	Andalusisch-katalanische Küche	62
Mo, 28.09.	304.06	Vortrag: Hypnose	64
Mo, 28.09.-	501.15	PC-Schnupperseminar	
Mi, 30.09.			108
Di, 29.09.	116.10	Verdauung bei Haustieren	20
Mi, 30.09.	100.01	Lesung Döhring: Späte Versöhnung	14
Mi, 30.09.+	307.07	Kochen von Anfang an	58
Do, 01.10.	307.10	Sommerküche	59
Do, 01.10.	305.03	Gesichtszüge-Charakterzüge	65
Mo, 05.10.-	501.16	Windows 7	
Mi, 07.10.			108
Di, 06.10.	305.07	Power-Nahrung	66
Mi.07.10.	102.03	Lesung Afrika /v. Gaertringen	12
Mi.07.10.	304.11	Vortrag: Rückenschmerzen	65
Mi, 07.10.	107.07	Hochsensibilität	24
Do, 08.10.	501.43	Excel 2010	117
Fr, 09.10. -	213.12	Nähen	
So, 11.10.			46
Fr, 09.10.+	501.36	Word & Excel 2010	
Sa, 10.10.			115
Fr, 09.10.	301.61	Lachyoga	75
Fr, 09.10.	305.08	Das Element Metall	67
Fr, 09.10.	305.05	Human Design System	74
Fr, 09.10.	107.02	Lesung Krüger: Partnerschaft	23
Sa, 10.10.	301.03	Achtsamkeitstraining	71
Sa, 10.10.+	307.24	Span. Küche f. Jugendliche	62

Mo, 12.10.	102.01	Lesung Malte Spitz	12
Mo, 12.10.-	501.17	Windows 8.1	
Mi, 14.10.			109
Mo, 12.10.	204.07	Vortrag: Hildesheimer Domschätze	39
Mo, 12.10.	100.41	Vortrag: Arbeitsplatz Kita	26
Di, 13.10.	501.30	Bye, bye Windows XP, 7, 8	113
Di, 13.10.	305.11	Wohnräume beduften	68
Mi, 14.10.	107.01	Fair streiten	24
Mi, 14.10.	200.10	Theater Esprit	33
Do, 15.10.	501.18	Windows 8.1 -> Windows 10	109
Do, 15.10.	509.03	Gut reden - aber wie?	100
Fr, 16.10.	307.21	Nordspan. Küche	62
Fr, 16.10.	305.06	Ernährung neu betrachtet	57
Sa, 17.10.	302.08	Workshop "Füße"	81
Sa, 17.10.	302.09	Workshop "Beckenboden"	81
Mo, 19.10.-	760.88	Brettspiele für Kinder	
Do, 22.10.			32
Sa, 24.10.	501.86	Lost Places	127
Mo, 26.10.-	760.89	Knobelaufgaben für Kinder	
Do, 29.10.			32
Mo, 26.10.-	301.00	Bildungsurlaub Stresskompetenz	
Mi, 28.10.			71
Mo, 26.10.-	509.01	Reden-Argumentieren-Diskutieren	
Fr, 30.10.			99
Mo, 26.10.-	509.06	Projektmanagement	
Fr, 30.10.			102
Fr, 30.10.	111.11	Exkursion: Medizinisches Hannover	47
Mo, 02.11.	100.40	Familien mit Fluchterfahrungen	26
Mo, 02.11.-	501.19	Dateien, Ordner und Programme	
Mi, 04.11.			109
Mi, 04.11.	100.15	Lesung "Frauen in Indien"	9
Mi, 04.11.	307.16	Kochen für die Kleinsten	60
Do, 05.11.	305.12	Entspannende Düfte	68
Do, 05.11.	116.11	Hunde im Herbst	20
Do, 05.11.	501.44	Excel 2010	117
Fr, 06.11. +	207.12	Beethoven	
Sa, 07.11.			37
Fr, 06.11. +	305.00	Gesundheit beginnt im Kopf	
Sa, 07.11.			63

Fr, 06.11.	307.15	Persische Küche	62
Fr, 06.11.+	501.37	Word & Excel 2010	
Sa, 07.11.			115
Fr, 06.11. -	205.30	Moderne Porzellanmalerei	
So, 08.11.			44
Sa, 07.11.	105.05	Wohnungseigentum	18
Sa, 07.11.	501.87	Dessous im Studio	128
Sa, 07.11.	501.89	Splash Teil 1	128
Mo, 09.11.-	501.20	Textverarbeitung mit Word	
Do, 12.11.			109
Mo, 09.11.	110.02	Gärten in Wales	47
Mo, 09.11.	303.01	Alltagssüchte	70
Mi, 11.11.	307.09	Soul Cooking für Paare	59
Do, 12.11.	304.07	Kieferbalance	66
Do, 12.11.+	307.14	Türkische Küche	
19.11.			62
Fr, 13.11.	307.03	Kochen ohne Fleisch	61
Fr, 13.11.	301.21	Klangschalenmeditation	72
Fr, 13.11.	105.03	Immobilien verkaufen	19
Sa, 14.11.	109.05	Zen-Buddhismus	29
Sa, 14.11.	301.26	QiGong für den Herbst	73
Sa, 14.11.	205.22.	Winterlandschaft in Aquarell	42
Mo, 16.11.-	501.24	MacBook	
Mi, 18.11.			110
Di, 17.11.	509.04	Kommunikation und Persönlichkeit	100
Di, 17.11.	305.13	Vorweihnachtliche Mischwerkstatt	68
Di, 17.11.	105.06	Schimmel im Haus	17
Mi, 18.11.	307.11	Herbstmenü	59
Do, 19.11.	501.40	Word 2010	116
Fr, 20.11.	301.40	Yoga u. Massage	76
Fr, 20.11.	304.08	Liebscher-Bracht-Methode	66
Fr, 20.11. +	304.09	Schüsslersche Salze	
Fr, 27.11.			66
Fr, 20.11.+	501.38	PowerPoint 2010	
Sa, 21.11.			115
Sa, 21.11.	509.05	Kampfrhetorik	101
Sa, 21.11.	301.02	Stressreduktion	70
Sa, 21.11.	105.12	Betriebskostenabrechnungen	18
Sa, 21.11.	302.10	Feldenkrais	81

Sa, 21.11.	106.10	Erste Hilfe für Kleinkinder	25
Sa, 21.11. +	205.23	Selbstporträt "Kindheit"	
So, 22.11.			43
Mo, 23.11.-	501.21	Surfen im Internet	
Do, 26.11.			109
Di, 24.11.	106.20	Pflegeeltern/Pflegekinder	27
Mi, 25.11.	201.02	Erzählabend mit Jana Raile	34
Mi, 25.11.	305.04	Krankheiten im Gesicht erkennen	23
Do, 26.11.	111.12	Exkursion: Hannover im Advent	47
Do, 26.11.	102.05	ISIS und Pegida	10
Fr, 27.11.	304.05	Vortrag: Wechseljahre	65
Fr, 27.11.	307.22	Span. Tapas	62
Fr, 27.11. +	301.64	Kundaliniyoga	
Fr, 04.12.			76
Fr, 27.11. +	205.28	Airbrush-Design	
Sa, 28.11.			41
Sa, 28.11.	212.42	Ikebana	44
Sa, 28.11.	105.10	Tipps für Wohnungsvermietungen	19
Sa, 28.11.	301.27	TaiChi u. QiGong Workshop	73
Sa, 28.11.	501.80	Blitzen Teil 1	126
Sa, 28.11.	501.81	Blitzen Teil 2	126
Di, 01.12.	305.14	Weihnachtliche Aromaküche	68
Di, 01.12.	100.73	Info Lehrgang Inklusion	104
Mi, 02.12.	201.00	Heiteres und Besinnliches zum Fest	33
Mi, 02.12.	108.01	Philosophie Erich Fromm	28
Mi, 02.12.	307.12	weihnachtliches Backen	60
Do, 03.12.	307.05	Hexenküche	60
Do, 03.12.	501.45	PowerPoint 2010	117
Fr, 04.12.	305.09	Das Element Wasser	67
Fr, 04.12.	301.22	Klangschalenmeditation	72
Sa, 05.12.	208.00	Trommeln	37
Sa, 05.12.	301.41	Yoga Workshop	77
Mo, 07.12.-	501.22	Photoshop Elements	
Do, 10.12.			110
Mo, 07.12.	304.01	Dr. Hobert: Seelische Trümmer	23
Di, 08.12. -	200.15	Ausstellung: Frauen in Indien	
29.01.16			9
Di, 08.12.	116.12	Hunde im Winter	20
Mi, 09.12.	204.03	Christi Geburt in der Kunstgeschichte	38
Do, 10.12.	307.06	Kochen mit Fleisch	61

Fr, 11.12.	307.23	span. Tapas	62
Sa, 12.12.	501.82	Lightblaster	126
Sa, 12.12.	501.83	Katzenaugen	126
So, 13.12. + 200.60		Studienreise nach Lübeck	
Mo, 14.12.			48
Mo, 14.12.	501.25	iTunes und iCloud	110
Do, 10.12.	305.15	Weihrauch-die heilige Pflanze	69
Sa, 12.12.	109.01	Fernöstliche Weisheit	28
Sa, 12.12.	105.04	Wohnungsvermietungen	19
Di, 15.12.-	501.26	Keynote	
Do, 17.12.			111
Do, 17.12.	501.41	Word 2010	116
Mo, 21.12.	501.31	Windows 10	113
Di, 22.12.	501.46	PowerPoint 2010	117
Do, 07.01.	501.42	Word 2010 Tabellen/Serienbriefe	116
Fr, 08.01.+	501.67	Adobe InDesign CS6	
Sa, 09.01.			125
Sa, 09.01.-	501.51	Outlook 2010	
So, 10.01.			119
Mo, 11.01.-	501.71	Excel 2010	
Fr, 15.01.			130
Di, 12.01.	501.27	Apple Watch	111
Do, 14.01.	102.02	Lesung Schorlemmer	11
Fr, 15.01.+	501.64	"The Gimp" 2.8 kompakt	
Sa, 16.01.			124
Fr, 15.01.-	509.16	10 Finger "blind"	
So, 17.01.			105
Sa, 16.01.	501.85	Experimente Teil 4	127
Sa, 16.01.	501.84	Experimente Teil 3	127
Sa, 16.01.+	501.66	Adobe Illustrator CS6	
So, 17.01.			125
Di, 19.01.	100.02	Lesung Annelie Keil	14
Do, 14.01.	204.04	Madonna: Führung im Landesmuseum	39
Do, 21.01.	107.03	Chaosbewältigung	25
Fr, 15.01.	305.16	Luxus pur: Naturparfüm	69
Fr, 15.01. +	301.63	TriloChi-Workshop	
Sa, 16.01.			75
Mo, 18.01.-	501.69	Web-Design	
Fr, 22.01.			130

Mo, 18.01.-	501.70	Windows 7 & Word 2010	
Fr, 22.01.			130
20.01.	307.13	Wintermenü	60
Fr, 22.01.+	501.28	3D-Druck	
Sa, 23.01.			111
Fr, 22.01.	101.01	Janssen&Grimm	13
Fr, 22.01.	301.39	Yoga u. Meditation	76
Fr, 22.01. +	304.04	Säure/Basen-Gleichgewicht	
Sa, 23.01.			67
Sa, 23.01.+	501.68	Adobe Photoshop	
So, 24.01.			125
Sa, 23.01.	501.57	Einkaufshilfe	121
Sa, 23.01.	105.11	Beiräte/Wohnungseigentümer	19
Sa, 23.01.	212.55	Filzen	46
So, 24.02.	212.56	Filzen	46
Mo, 25.01.	204.08	Vortrag: Frauen bei der Toilette	39
Di, 26.01.	501.65	Spektakuläre Katastrophen	124
Sa, 05.03.	501.91	Macro Teil 2	129
Sa, 05.03.	501.92	Fotostudio im Nebel	129
Sa, 23.04.	501.88	Portraitfotografie	128
Mo, 25.04.-	509.02	Kampfrhetorik	
Fr, 29.04.			99

1 vhs-Geschäftsstelle,
Unterrichtsräume Pavillon im Eichenpark

2 VHS- Geschäftsstelle,
Unterrichtsräume im vhs-Treffpunkt

3 Bildungszentrum Eichenpark

4 Schulzentrum

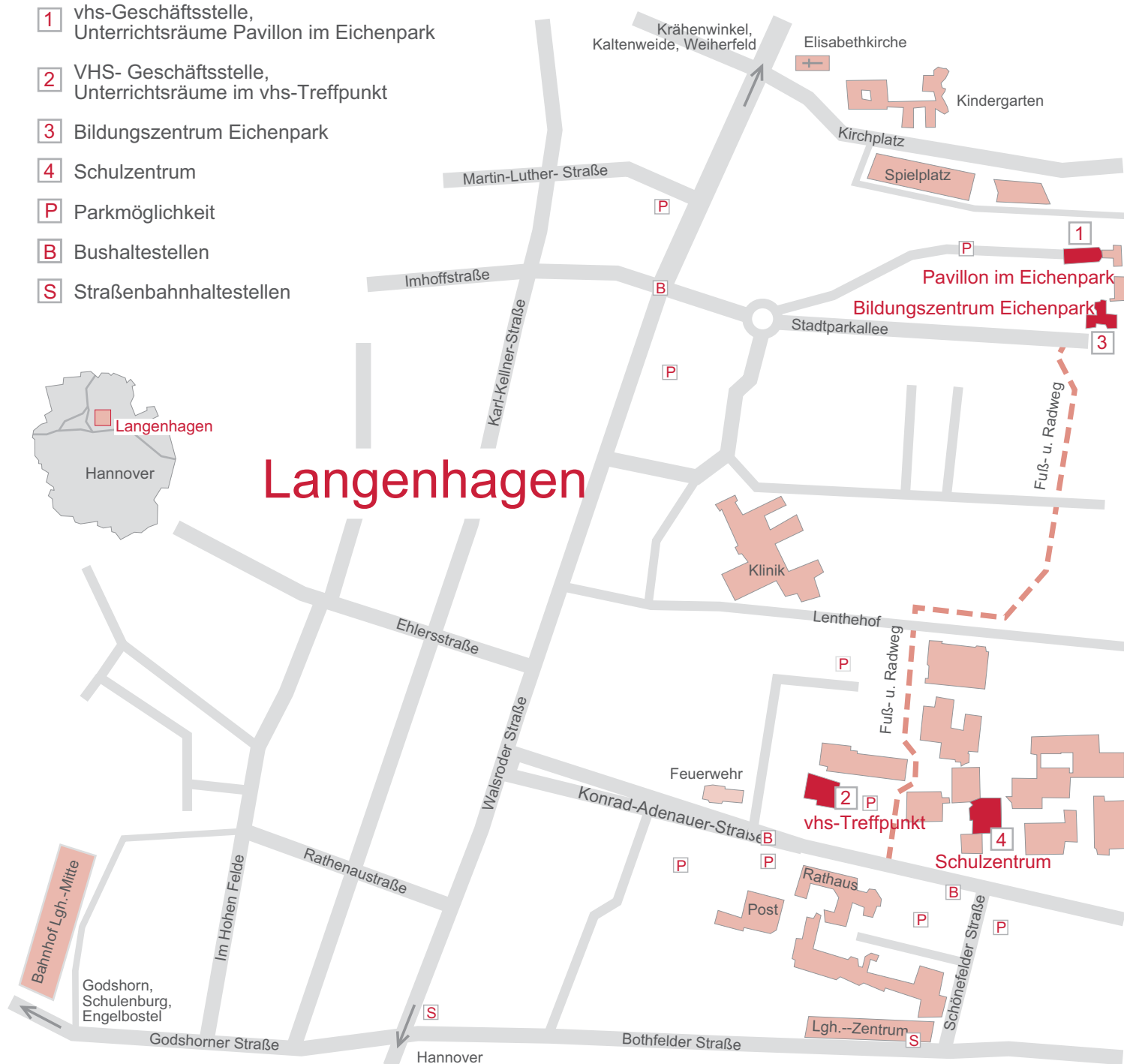
P Parkmöglichkeit

B Bushaltestellen

S Straßenbahnhaltestellen



Langenhagen



Sorry,

heute fiel uns leider nichts ein.

Eigenwerbung fällt oft schwer.

Der Blick von außen hilft.

Corporate & Print-Design | Konzept | Text | Layout | Produktion

**TYPO
PLUS**