



LANGENHAGEN
bewegt

VOLKSHOCHSCHULE
Langenhagen











VHS - PROGRAMM

V2018

Frühjahr / Sommer



Veranstaltungsorte der VHS Langenhagen:

-  - **vhs-Unterrichtsräume im >Bildungszentrum Eichenpark<**
Stadtparkallee 31
-  - **vhs-Unterrichtsraum im >Pavillon im Eichenpark<**
Stadtparkallee 35
-  - **vhs-Unterrichtsräume im >vhs-Treffpunkt<**
Konrad-Adenauer-Straße 17
-  - **Schulzentrum**
Konrad-Adenauer-Straße 21-23
-  - **Buchhandlung C. Böhnert**
Marktplatz 5
-  - **daunstärs**
Konrad-Adenauer-Straße 17
- **Dorfgemeinschaftshaus Schulenburg**
Amtsweg 8
-  - **Mehr-Generationen-Haus/Mütterzentrum**
Konrad-Adenauer-Straße 17
-  - **Paracelsus Klinik**
Oertzeweg 24
-  - **Rathaus**
Marktplatz 1 / Konrad-Adenauer-Straße
-  - **Robert-Koch-Realschule**
Rathenaustraße 14
- **Tanzstudio Fun & Dance**
Am Pferdemarkt 9D
- **Wing Tsun-Schule**
Walsroder Straße 152



Titelfoto:

© panthermedia.net

Liebe Leserin, lieber Leser,

„Wer nichts weiß, muss alles glauben“ – diese über 100 Jahre alte Erkenntnis Marie von Ebner-Eschenbachs ist nicht nur hochaktuell, sondern gewinnt in einer Zeit medialen Überflusses, der es schwer macht zu unterscheiden, was richtig und was falsch ist, zunehmend an Bedeutung. Dies motiviert uns, Ihnen erneut ein thematisch breit gefächertes Programm anzubieten, das Ihnen Freude an der Begegnung mit anderen Menschen ebenso vermitteln soll wie neue Erkenntnisse, damit Sie zu den Menschen gehören, die nicht alles glauben müssen.

Natur und Umweltfragen bilden in unserem Frühjahrsprogramm 2018 ebenso einen inhaltlichen Schwerpunkt wie die Bedeutung des Jahres 1968 für die Entwicklung der Bundesrepublik. Den Auftakt des Frühjahrssemesters bildet am 2. Februar eine Grammophon-Lesung mit Jo van Nelsen über das seit über 80 Jahren faszinierende sozialkritische Panorama der Weimarer Republik von Hans Fallada: Kleiner Mann, was nun?

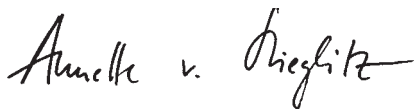
Darüber hinaus wenden wir uns den Konsequenzen der Digitalen Revolution zu - und selbstverständlich gibt es auch wieder ein Frauenkulturfest: in diesem Jahr am 9. März. In Exkursionen und Studienreisen, u.a. nach Celle, Hamburg, Wolfsburg und Bonn wollen wir Ihnen unterwegs Erkenntnisse vermitteln, die sich gemeinsam erlebt zu einer besonderen Erinnerung verdichten.

Ende Februar begrüßen wir zwei bekannte Wissenschaftler, die sich mit der Psychologie des Alterns und der Struktur unseres Gedächtnisses beschäftigen, zwei Themengebiete, die in einer alternden Gesellschaft zunehmend aktueller werden. Ebenso relevant sind alle Fragestellungen rund um die Digitalisierung – hierzu bieten wir Ihnen am 10. April eine Abendveranstaltung zum Umgang mit unserem digitalen Nachlass und eine am 10. Februar beginnende Seminarreihe „Digitalisierung der Lebenswelt“.

Ist Ihnen ebenfalls schon aufgefallen, dass wir im Sommer keine Feldlerchen mehr hören und es fast keine Insekten mehr gibt? Die Zerstörung unserer Lebensgrundlagen geschieht fast lautlos - wir freuen uns daher sehr über die Zusammenarbeit mit dem NABU Langenhagen und anderen Naturschutzaktiven! Um die letzten, menschlichem Zugriff bisher nicht ausgesetzten Lebensräume in der Tiefsee sind bereits heftige politische und ökonomische Auseinandersetzungen entbrannt – darauf wollen wir in einer Vortrags- und Diskussionsveranstaltung am 24. April mit der Meeresbiologin Christina Bienhold aufmerksam machen.

Was könnte ich noch alles anfügen: Veranstaltungen zur Gesundheitsprävention, ein erweitertes EDV-Angebot in Kooperation mit dem Bildungsverein Hannover, Diavorträge, Gesprächskreise, Koch- und Kreativkurse ... kommen Sie zu uns, lassen Sie sich zum Mitmachen inspirieren – wir freuen uns auf Sie und laden Sie herzlich zur Teilnahme an unseren Veranstaltungen ein!

Ihre



mit allen Kolleginnen und Kollegen der VHS Langenhagen

1

2

3

4

5

0

0 Allgemeine Hinweise

Anmeldung/Allgemeine Hinweise	Seite	4
Leitbild der Volkshochschule	Seite	7
VHS-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter	Seite	3
Stichwortverzeichnis	Seite	140
Veranstaltungsorte	Seite	U2
Wegbeschreibung Unterrichtsorte	Seite	U3

1 Politik und Gesellschaft, Welt und Umwelt

Politik - Gesellschaft, Geschichte	Seite	8
Recht und Verbraucherfragen	Seite	22
Natur und Garten	Seite	24
Gesprächskreise	Seite	28
Psychologie und Pädagogik	Seite	30
Philosophie und Religion	Seite	31

Junge VHS Seite 32

2 Kunst, Kultur und Kreativität

Literatur und Theater	Seite	37
Musik	Seite	41
Kunst- und Kulturgeschichte	Seite	45
Zeichnen und Malen	Seite	48
Kreative Techniken	Seite	51
Mode und Schneidern	Seite	52
Diavorträge und Exkursionen	Seite	54
Studienfahrten, Studienreisen	Seite	55
Segeln und Motorbootfahren	Seite	57

3 Gesundheit, Entspannung und Bewegung

Ernährung	Seite	58
Gesundheit, Heilverfahren	Seite	64
Entspannung, Körpererfahrung	Seite	70
Bewegung	Seite	82

4 Sprache, Land und Leute

Integration und Flüchtlingshilfe	Seite	90
Integrationskurse	Seite	95
Deutsch	Seite	96
Europäischer Referenzrahmen	Seite	98
Sprachprüfungen	Seite	99
Englisch	Seite	100
Französisch	Seite	102
Italienisch	Seite	103
Spanisch	Seite	103
Weitere Sprachen	Seite	105

5 Arbeit, Beruf und Wirtschaft

Kommunikation und Rhetorik	Seite	106
Pädagogische Fortbildungen	Seite	111
Tastschreiben am PC	Seite	116
EDV	Seite	117
Smartphone & Tablets	Seite	124
apple	Seite	125
Bildungsurlaub	Seite	133
Fotografie	Seite	136

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 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	Ricarda Bahn	Tel. 7307 9701
	Mara Hoppe	Tel. 7307 9715
	Barbara Reichstein	Tel. 7307 9712
	Martina Warrener	Tel. 7307 9702
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
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 93,
- Sprachprüfungen siehe Seite 92

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 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 Angaben ist das ermäßigte Entgelt (siehe dort). Die Bearbeitungsgebühr und evtl. Materialkosten, die auch bei Vorlage der Region-S-Karte zu zahlen sind, sind mit **„Region-S-Karte“** gekennzeichnet. Die Teilnahmeentgelte werden mit der Anmeldung fällig und sind im Voraus zu zahlen.

Persönliche Anmeldung

Anmeldung per Post

Anmeldung per Fax

Anmeldung per eMail

Teilnahmeentgelte

Die Entgelte können Sie auf folgende Weise entrichten:

- a) Sie zahlen bei der persönlichen Anmeldung den Betrag **bar** oder
- b) Sie ermächtigen die Volkshochschule, den Betrag 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 seit dem 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.

Widerruf bei schriftlicher Anmeldung

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.

Ermäßigung und Erlass

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

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

- a) Auszubildende, Studierende (bis einschl. 27. Lebensjahr), Schülerinnen und Schüler
- b) Bundesfreiwilligendienst Leistende
- c) Empfängerinnen und Empfänger von Arbeitslosenunterstützung, laufender Hilfe zum Lebensunterhalt, Wohngeld oder bei vergleichbaren Einkünften
- d) Rentnerinnen und Rentner, Pensionsempfängerinnen/-empfänger, **sofern ihr durchschnittl. Haushaltseinkommen monatlich unter 1.000,- € bei Paaren unter 1.250,- € liegt.**

Dasselbe gilt für Familienangehörige der Gruppen b), c) und d), sofern diese keine eigenen Einkünfte haben.

Die Entgelte werden bei Vorlage Region-S-Karte bei Veranstaltungen, die der sprachlichen Integration und Weiterbildung dienen, erlassen.

Es wird jedoch eine **Bearbeitungsgebühr** von **10,- €** je Kursus, Seminar, Wochenendseminar und Bildungsurlaub erhoben; Material- und Fahrtkosten etc. sind in voller Höhe zu zahlen.

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

- **direkt bei der Anmeldung gestellt wird** und

- **der entsprechende Nachweis dem Antrag beigelegt ist bzw. eine entsprechende Erklärung abgegeben wird (ACHTUNG: Gilt nur für das aktuelle Semester).**

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

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

Datenerfassung/ Datenschutz

Die Angaben auf dem Anmeldeformular werden von der VHS ausschließlich zur organisatorischen Abwicklung und zu statistischen Zwecken erfasst. Ihre persönlichen Daten dürfen für künftige Semester gespeichert bleiben. Diese Einwilligung können Sie mit Wirkung für die Zukunft jederzeit **schriftlich** widerrufen. Ausführliche Informationen über den Datenschutz der VHS erhalten Sie in unseren Geschäftsstellen. Alle Kursunterlagen werden 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 Veranstaltung abgesagt werden muss.
Neu: Bitte teilen Sie uns Ihre aktuelle Mobiltelefonnummer 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 behandeln,
– in allen Unterrichtsgebäuden **nicht zu rauchen**,
– die benutzten Räume in ordnungsgemäßem Zustand zu verlassen.

Wenden Sie sich bei Fragen bitte an die Hausmeister.

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

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

19.03.18	-	03.04.18	Osterferien
30.04.18	+	01.05.18	Tag der Arbeit
10.05.18	+	11.05.18	Himmelfahrt
19.05.18	-	21.05.18	Pfingsten
28.06.18	-	08.08.18	Sommerferien

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

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

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

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

Wechsel von Unterrichtsorten und Lehrkräften

Ordnung in den Räumen

Kritik und Beschwerden

Unterrichtsfreie Zeiten

Unser Service

Unsere Lehrkräfte

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 gesellschaftlichen

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:

Kleiner Mann – was nun? - Hans Falladas Erfolgsroman in der Urfassung

Grammophon-Lesung mit Jo van Nelsen



© Katrin Schander

201.00
Fr, 02.02.18
19.00 Uhr
10,- €
>daunstär<

Die herzerreißende Liebesgeschichte zwischen Johannes Pinneberg und seinem „Lämmchen“, die sich gegen Arbeitslosigkeit und Weltwirtschaftskrise behaupten, rührt auch heute noch durch ihre präzisen Beobachtungen des Alltags und ihre trockene Komik. Kaum ein anderes Buch vermittelt so spielerisch die Tragik des Einzelnen in den Wirren einer politisch wie wirtschaftlich unübersichtlichen Zeit – und ist damit ein kostbares Lehrstück für unsere Gegenwart!

Jo van Nelsen präsentiert in seiner Grammophon-Lesung die schönsten Passagen der Urfassung, garniert mit Musik der Zwanziger- und Dreißigerjahre. Natürlich von Original-Schellackplatten, gespielt vom roten Koffergammophon. Dazu gibt es zeitgenössische Fotos auf der Leinwand, die die Zeitreise perfekt machen.

2018 feiert Deutschland den 125. Geburtstag Hans Falladas. Der noch heute bekannteste Roman Falladas, „Kleiner Mann, was nun?“, machte seinen Autor 1932 mit einem Schlag berühmt. 2016 erschien erstmals die ungekürzte Fassung dieses Buches um den sprichwörtlichen „Kleinen Mann“ der Weimarer Republik und sorgte für eine literarische Sensation.

Begonnen hat der Musikkabarettist Jo van Nelsen als Chansonnier und brachte bislang 17 Soloprogramme auf die Bühne und 19 verschiedene Tonträger in die Läden. Er arbeitet als Schauspieler und Moderator in Theater und Varieté, in Rundfunk und Fernsehen. Er erhielt u.a. den Ralph-Benatzky-Chansonpreis und den Thüringer Kleinkunstpreis.



100.01 DAS LEBEN - eine lebendige Begegnung mit dem Tod

- ein Theaterabend der besonderen Art mit Christoph Gilsbach

Mi, 24.01.18

19.00 Uhr

10,- €

>daunstärks<

In Zusammenarbeit mit dem Hospizverein Langenhagen e. V.

Christoph Gilsbach stellt DAS LEBEN anhand einer Zeitreise durch die menschlichen Lebensstufen dar. Unterschiedliche Lebensalter werden pantomimisch mit dem Tod konfrontiert und in neun Bildern in Szene gesetzt.

Sein Anliegen ist es, den Tod wieder ins Leben, in den Alltag, zurückzubringen - denn gerade in unserer schnelllebigen Zeit ist es notwendig, sich diesem wesentlichen Thema des Lebens wieder anzunähern.

Gilsbachs Pantomime ist eine Einladung, den Tod als einen Teil von uns zu begreifen.

Seit langem lotet Christoph Gilsbach als Pantomime und Klinik-Clown den Grenzbereich zwischen ernsten Themen und Humor aus: "Seit 1998 beschäftige ich mich mit der Arbeit des Lachens in der Figur des Klinik-Clowns ‚Prof. Spaghetti‘. Durch diese Arbeit begegne ich der Heiterkeit und der Freude in den Gesichtern der Patienten, allerdings auch der Krankheit, dem Leid und dem Tod. Die ersten Begegnungen mit dem Tod im Krankenhaus haben mich tief gerührt und mich bewegt, dieses Thema pantomimisch zu bearbeiten und umzusetzen."

Weitere Informationen finden Sie auf: www.gilsbachdasleben.de



101.10 Guido Knopp: Meine Geschichte

Lesung - in Zusammenarbeit mit der
Mo, 12.09.18 Buchhandlung C. Böhnert

19.00 Uhr
10,- €

>vhs-Treffpunkt<

Mister History blickt zurück: Guido Knopp verknüpft autobiografische Stationen und persönliche Erlebnisse mit zentralen gesellschaftlichen und politischen Entwicklungen der vergangenen sechs Jahrzehnte. Er erinnert sich an Begegnungen mit bedeutenden historischen Persönlichkeiten genauso wie mit unbekanntem Zeitzeugen. Immer vor dem Hintergrund seines Lebensthemas, der deutschen Geschichte. Ihr verhalf er mit seinen Geschichtssendungen im ZDF zu nie dagewesenen Einschaltquoten, die zugehörigen Begleitbücher wurden zu großen Erfolgen. Er prägte das neue Geschichtsfernsehen und wurde damit für Millionen Zuschauer zum wichtigsten Geschichtslehrer.



Guido Knopp war Redakteur der „Frankfurter Allgemeinen Zeitung“ und anschließend Auslandschef der „Welt am Sonntag“. Ab 1984 leitete er die ZDF-Redaktion Zeitgeschichte, mit der er vielbeachtete Fernsehserien wie „Hitlers Helfer“, „Hitlers Krieger“ und die Serie „History“ produzierte. Guido Knopp hat zahlreiche Auszeichnungen erhalten. Zuletzt erschienen von ihm bei C. Bertelsmann die Bücher zur ZDF-Serie „Die Deutschen“ sowie „Geheimnisse des Dritten Reichs“.

© C. Bertelsmann

101.11 Jahrhundertzeugen. Die Botschaft der letzten Helden gegen Hitler

- in Zusammenarbeit mit der
Buchhandlung C. Böhnert

Lesung Tim Präse
Di, 13.02.18
19.00 Uhr
8,- €

>vhs-Treffpunkt<

Ob Widerstandskämpfer oder Holocaust-Überlebende – die Lebenswege dieser besonderen Menschen beeindruckten gerade in unserer so unruhigen heutigen Zeit. Denn sich gegen Hitler zu stellen, seine Schreckensherrschaft zu überleben und trotzdem nicht mit dem Schicksal zu hadern, sondern immer wieder aufzustehen, dem Leben positiv und mit einem großen Ja zu begegnen, macht Mut für den Umgang mit Terror und Krieg, Flucht und Vertreibung – Themen, die heute wieder von bedrückender Aktualität sind. Tim Präse hat einige dieser letzten Zeugen über viele Jahre begleitet und erzählt in 18 eindrucksvollen Porträts von ihrem Leben und ihrer Botschaft: ein Plädoyer der Unangepassten für mehr Toleranz und gegen das Vergessen!



Tim Präse, geboren 1970 in Essen, ist Autor und Journalist in München. Er war Chefreporter der Münchner Abendzeitung und Redakteur des Focus in den Ressorts »Menschen« und »Reportage«. Tim Präse war mit der Schwester von Sophie und Hans, Inge Aicher-Scholl befreundet und hat für das größte Kapitel in seinem Buch bislang nahezu unbekanntes Dokumente der Familie Scholl einsehen dürfen.

110.01 **Wir sind Gedächtnis**

Gedächtnis - der Stoff, aus dem unsere Persönlichkeit gemacht ist

Lesung Prof. Dr. Martin Korte

Di, 20.02.18

19.00 Uhr

10,- €

>vhs-Treffpunkt<

Genau 86 400 Sekunden hat ein Tag, und in jeder prasseln unzählige Sinnes-
eindrücke auf uns ein. Wir sehen, riechen, hören, schmecken, reagieren mit Emo-
tionen und beurteilen das Erlebte. Kurz: Wir machen ständig neue Erfahrungen
und lernen Neues hinzu. Dabei halten wir es für selbstverständlich, dass wir den
Alltag meistern, ohne von seiner Informationsflut überwältigt zu werden. Dass dies
gelingt, verdanken wir einer Meisterleistung der Natur: unserem Gedächtnis.

In seinem neuen Buch nimmt uns der Hirnforscher Martin Korte mit auf eine Reise
durch die Welt in unserem Kopf. Sie beginnt bei unserem autobiographischen
Gedächtnis und zeigt, dass Erinnerungen bei jedem Abrufen neu konstruiert wer-
den. Über die unbewussten Seiten des Gedächtnisses, zu denen Routinen und
Intuitionen gehören, führt sie zu den Arbeitsweisen der Neuronen bis hin zu den
Rollen, die der Schlaf und das Vergessen für unsere Gedächtnisprozesse spielen.
Kortes These ist: Erinnerungen sind nicht nur eine Anhäufung von Wissen und Einzelheiten unserer Autobiogra-
phie, sondern der Stoff, aus dem unsere Identität geschnitzt ist. Anders gesagt: Wir Menschen sind unser
Gedächtnis - und unser Gedächtnis sind wir.



© privat



Martin Korte, geboren 1964, ist Professor für Neurobiologie an der TU Braunschweig. Seine
Forschungsschwerpunkte sind die zellulären Grundlagen von Lernen und Erinnern ebenso wie
die Vorgänge des Vergessens. Martin Korte ist ein hoch renommierter deutscher Neurobiologe
und bereits durch eine Reihe von Fernsehauftritten bekannt.

106.00 Die neue Psychologie des Alterns

Lesung
Di, 27.02.18
19.00 Uhr
10,- €

Prof. Dr. Hans-Werner Wahl

>vhs-Treffpunkt<

Wir werden nicht nur deutlich älter als die Generationen vor uns, sondern das Älterwerden an sich „funktioniert“ heute ganz anders als vor 30 oder 40 Jahren. In unseren Köpfen spuken jedoch immer noch Bilder und Vorurteile vom Altern und Altsein herum, die längst keine Gültigkeit mehr haben. Was sind die Herausforderungen des höheren Alters heute? Wie muss sich unser Verständnis vom Altern in Zukunft ändern? Wie können wir uns ganz individuell auf das Alter vorbereiten?

Antworten auf diese Fragen gibt der renommierte Alternspsychologe Hans-Werner Wahl in seinem Buch über die vielleicht vielschichtigste und komplexeste Phase unseres Lebens. Er zeigt, dass Angst vor dem Älterwerden unnötig ist und wie man sich aktiv darauf einstellen kann. Er korrigiert die hartnäckig negative Bewertung des Alters und zeichnet ein neues, differenzierteres Bild vom Älterwerden.

Prof. Dr. Hans-Werner Wahl leitet die Abteilung für Psychologische Altersforschung am Psychologischen Institut der Uni Heidelberg. Als bisher einziger deutscher Altersforscher hat er 2009 den M. Powell Lawton Award der Amerikanischen Gerontologischen Gesellschaft erhalten.



103.04 Auf ewig online? Den digitalen Nachlass regeln

Di, 10.04.18
19.00 Uhr
8,- €

Birgit Aurelia Janetzky

>vhs-Treffpunkt<

Auf ewig online? Wenn jemand stirbt, hinterlässt er nicht nur Daten auf seinem PC, sondern auch vielfältige Spuren im Internet. Oft ist das ein Profil auf Facebook oder WhatsApp, zahlreiche Nutzerkonten in Onlineshops oder eine eigene Webseite. Woran die wenigsten denken: Menschen gehen, Daten bleiben.

Der Vortrag gibt Einblicke, auf was man beim digitalen Erbe achten muss und wie man für sich selbst eine Vorsorge treffen kann. Im eigenen Interesse, aber auch im Sinne der Menschen, die einem nahe stehen.

Birgit Aurelia Janetzky ist Social-Media-Managerin. Die Expertin berät an der Schnittstelle von Mensch, Tod und Internet.

Stadtbibliothek Langenhagen

Die Stadtbibliothek befindet sich im Stadthaus an der Konrad-Adenauer-Straße. Auf zwei Etagen stehen ca. 70.000 Medien zum Ausleihen bereit und zahlreiche Sitzcken, Arbeitsplätze und ein Bibliothekscafé laden zum Verweilen ein.



Die **Sachbuchabteilung** bietet Informationen zur Aus- und Weiterbildung sowie für Freizeit und Hobby.

Im Bereich **Belletristik** befinden sich neben aktuellen Romanen, Bestsellern und einem breiten Angebot an Jugendbüchern auch Literatur in Fremdsprachen sowie Hörbücher. Ergänzt wird das Angebot durch Zeitschriften, Tageszeitungen, DVDs, Musik-CDs und Konsolenspielen für Wii und PS4.

Die **Kinderbibliothek** bietet neben Sachbüchern und Freizeitlektüre für Kinder aller Altersstufen auch CDs, Spiele, Puzzles, Hörspiele und Kinder-DVDs. Es gibt Bücher für die Lesestifte "Tiptoi" und "Ting" sowie Titel zu den Apps von "LEYO" und "Superbuch".

NBib24 - Die Stadtbibliothek ist dem Onleihe-Verbund der Niedersächsischen Bibliotheken angeschlossen. Es können eBooks und ePapers auf www.nbib24.de im Internet ausgeliehen und heruntergeladen werden.

In Kooperation zwischen Stadtbibliothek Langenhagen, Quartierstreff Wiesenau, VHS Langenhagen und der Stiftung Lesen gibt es Angebote wie z.B. den Leseclub Wiesenau und Veranstaltungen zur Leseförderung.

Das Veranstaltungsprogramm der Bibliothek beinhaltet Aktionen für alle Altersgruppen: z.B. Babys in der Bibliothek, Strick- und Klön-café, Bibliothekscafé für Senioren, Julius-Club, Star Wars Reads Day, Puppentheater, Kreativworkshops, Bilderbuchkinos, Lesungen.

Deutsch als Fremdsprache

Zur Unterstützung Langenhagener Integrations-Lotsinnen und -Lotsen und Ehrenamtlichen in der Flüchtlingshilfe gibt es ein Medienangebot zur pädagogischen Arbeit mit Flüchtlingen. Es beinhaltet u.a. Kinder- und Erwachsenenliteratur, Wörterbücher, Bücher zu Grammatik und Wortschatz, Landeskunde und Erstinformationen. Zu diesen Titeln existiert eine Literaturliste mit allen vorhandenen Büchern, diese ist in der Bibliothek und als Download erhältlich.



Integrations-Lotsinnen und -Lotsen, Ehrenamtliche in der Flüchtlingshilfe sowie Lehrer und Lesementoren von Langenhagener Schulen können Medien aus der Stadtbibliothek für die Leseförderung ausleihen. Sie erhalten dazu einen kostenlosen Leseausweis.

Weiterhin stehen internetfähige PCs zur Verfügung, um auf diesen das Programm www.iwdl.de (Ich-will-Deutsch-lernen) des Deutschen Volkshochschulverbandes zu nutzen. Mit IVDL können deutsche Basissprachkenntnisse erworben werden.



Stadtbibliothek Langenhagen
Konrad-Adenauer-Str. 6
30853 Langenhagen

Öffnungszeiten:
Di - Fr 12 - 19 Uhr
Samstag 9 - 14 Uhr

www.langenhagen.de/stadtbibliothek | www.facebook.com/Stabi.Langenhagen

Ehrenamtliches Engagement in der Migranten- und Flüchtlingsbetreuung gibt es seit vielen Jahren - doch seit Beginn des Syrien-Krieges 2011 ist bundesweit die Zahl der ehrenamtlichen Helfer/innen von Flüchtlingen nicht nur aus diesem Kriegsgebiet stark gestiegen.

Der Bedarf an Unterstützung ist groß: Orientierung im Alltag, Arzt- und Behördengänge, der Erwerb der deutschen Sprache und erste berufliche Orientierung sind zentrale Themenfelder, in denen Ehrenamtliche aktiv sind. Weil sich die zentralen Integrationsaufgaben dauerhaft vor Ort stellen, sind die Volkshochschulen in besonderer Weise gefordert, um sowohl die Flüchtlinge selbst als Zielgruppe zu versorgen, z.B. mit vom Bundesamt f. Migration und Flüchtlinge (BAMF) geförderten Integrationskursen, als auch die Ehrenamtlichen, die in ihrer Tätigkeit mit einer Vielzahl von Fragen und Herausforderungen konfrontiert werden.

Die VHS Langenhagen bietet seit 2005 Integrationskurse des BAMF an - hierzu komplementär entwickeln wir jetzt in enger Abstimmung mit dem Integrationsbeirat, dem Sozialberatungsdienst der Stadt Langenhagen sowie der städtischen Integrationsbeauftragten ein Forum für in Langenhagen ehrenamtlich Tätige, in dem Fragen, die in der Flüchtlingsarbeit aufkommen, behandelt werden sollen.

Auf den folgenden Seiten finden Sie Angebote, mit denen wir Ihnen als Ehrenamtliche/r Hilfe zur Hilfestellung gegeben wollen. Es handelt sich dabei sowohl um einmalige Seminartermine als auch um regelmäßige Veranstaltungen. Bitte sprechen Sie uns an, wenn Sie ein wichtiges Thema vermissen - wir nehmen Ihre Anregungen für die Programmgestaltung gerne auf und versuchen, möglichst schnell ein passendes Angebot zu konzipieren.

Mit Anregungen und Fragen wenden Sie sich bitte an Dr. Annette v. Stieglitz (0511.7307 9700), stieglitz@vhs-langenhagen.de

Als Unterstützung der städtischen Sozialarbeit im Asyl- und Flüchtlingsbereich suchen wir ehrenamtliche Helfer, die tagsüber Zeit haben, junge Menschen beim Start in Schule und Beruf zu unterstützen oder Flüchtlingsfamilien im Rahmen einer Patenschaft zu begleiten (Susanne Waas-Hanssen, Tel. 0511.7307 9328 oder Doris Lange Tel. 0511.7307 9327)

Austauschforum "Unterricht mit Flüchtlingen"

- Runder Tisch in Zusammenarbeit mit der Integrationsbeauftragten der Stadt Langenhagen

Eine wachsende Zahl von Menschen, die aus ihren Heimatländern fliehen mussten, lernt gegenwärtig mit ehrenamtlich Helfenden Deutsch vor Ort. Über diese wichtige Aufgabe hinaus stellen sich viele Fragen rund um das Aufenthaltsrecht sowie zu Praktikums- und Ausbildungsplätzen. Darüber hinaus stehen zunehmend auch Rechts- und Verbraucherschutzfragen im Mittelpunkt. Sehr oft sind die engagierten Ehrenamtlichen die ersten Ansprechpartner für geflüchtete Menschen und werden mit einem wachsenden Informationsbedürfnis aus unterschiedlichen Lebensgebieten konfrontiert.

Das Austauschforum Unterricht mit Flüchtlingen soll Ehrenamtlichen - und denen, die sich noch engagieren wollen - Hilfestellungen, aber auch Vernetzungsmöglichkeiten bieten. Eingeladene Expertinnen und Experten setzen zu speziellen Themen neue Impulse für die eigene Tätigkeit. Für unsere Planung bitten wir Sie, sich zu den einzelnen Terminen per eMail bei uns anzumelden. Folgende Termine sind geplant:

**4x donnerstags:
25.01.2018, 08.03.2018, 26.04.2018, 14.06.2018
Jeweils 17.15-19.30 Uhr
entgeltfrei**

>vhs-Treffpunkt<

Kooperation mit dem kommunalen Präventionsrat Pro Langenhagen e.V.



Wir danken dem Präventionsrat für die Übernahme von Lernpatenschaften für B1-Kursteilnehmende, damit diese den "Deutsch-Test für Zuwanderer" erfolgreich bestehen können.

Bei Fragen hierzu wenden Sie sich bitte an Bernd Blauert-Segna (Tel. 0511.7307 9708).

Supervision und Praxisberatung für Ehrenamtliche in der Flüchtlingsbetreuung

Susanne Heinrichs

Die ehrenamtliche Unterstützung von Flüchtlingen und Zuwanderern erfordert viel Kraft und Engagement sowie die Bereitschaft, sich mit den speziellen Anforderungen dieser Zielgruppe auseinander zu setzen. Dazu gehören z. B. die oft ungeklärte Aufenthaltsperspektive der Betreuten, Sprachbarrieren, unklare Anforderungen und Erwartungen, die Befürchtung nicht wirksam helfen zu können, kulturelle Unterschiede und nicht zuletzt bürokratische Hürden.

Vielen positiven Erfahrungen im Ehrenamt stehen damit auch frustrierende und enttäuschende Erlebnisse gegenüber. Besonders die Kombination mehrerer belastender Faktoren führt zu sinkender Motivation - im schlimmsten Fall zu einem burn out im Ehrenamt.

Dieses Angebot eröffnet in einem geschützten Raum die Möglichkeit, eigene (belastende) Erlebnisse aus der Flüchtlingsbetreuung vorzustellen, Erfahrungen auszutauschen, Probleme gemeinsam zu betrachten sowie eigenes und fremdes Verhalten zu reflektieren.

Je nach Bedarf kann die Supervision in Einzelarbeit oder in einer Kleingruppe stattfinden - Interessierte melden sich bitte bei Susanne Heinrichs 0511.7307 9704.

Interkultureller Newsletter (nicht nur) für Migrantinnen und Migranten

Die Integrationsbeauftragte, der Integrationsbeirat der Stadt Langenhagen und die VHS stellen seit September 2017 in vierjährlichem Rhythmus aktuelle Informationen rund um das Thema Migration und Integration in Langenhagen für Sie zusammen. In unserem Newsletter finden Sie:

- Einladungen zu Veranstaltungen von und für Migrant/innen und Interessierte
- Berichte über interessante Integrationsprojekte
- Informationen über Beratungsstellen und Hilfeangebote

Bei Interesse an unserem Newsletter melden Sie sich bitte unter justyna.scharle@langenhagen.de bzw. stieglitz@vhs-langenhagen.de. Selbstverständlich können Sie den Newsletter jederzeit wieder abbestellen.

100.40 Interkulturelle Entdeckergruppe

Sa, 02.06.18
10.00 Uhr

entgeltfrei
maximal 20 TN

Treffpunkt: Bahnhof Langenhagen Mitte, am Fahrkartenautomaten

Anmeldung bis zum 25.05.2018 unter 0511.7307 9107 oder per eMail: ute.mau@langenhagen.de

- Ausflug nach Celle (nicht nur) für Migrantinnen und Migranten

Die Integrationsbeauftragte, die VHS und der Integrationsbeirat der Stadt Langenhagen laden (nicht nur) Migrantinnen und Migranten, die ihre neue Heimat entdecken möchten, zu einem Ausflug nach Celle ein.

Bei einem Stadtrundgang auf den Spuren der Hexen entführen Sie zwei redselige Damen in das 16. Jahrhundert, die Zeit des Humanismus und der Renaissance, aber auch die Zeit des Aberglaubens und der Hexenjagd.

Anschließend können Sie bei einem Getränk in einem traditionellen Café in gemeinsamen Gesprächen Ihre Deutschkenntnisse verbessern und neue interkulturelle Freundschaften knüpfen.



Wir freuen uns auf Sie!

Die Stadtführung ist kostenfrei. Den Teilnehmenden entstehen lediglich Kosten für die Hin- und Rückfahrt mit der S-Bahn. Bitte sorgen Sie selbst für Ihren Fahrschein. Es wird der Kauf eines Niedersachsentickets empfohlen. Hierfür können vor Ort Gruppen à fünf Personen gebildet werden.

Lernen mit Ich-will-Deutsch-lernen.de

Das Lernportal „Ich-will-Deutsch-lernen“ bietet Ihnen viele verschiedene Übungen aus allen wichtigen Lebensbereichen. Zu diesen gibt es jeweils Lese-, Schreib-, Hör- und Sprechübungen auf den Niveaustufen A1 bis B1. IWDL ist so aufgebaut, dass Sie damit sowohl alleine als auch im Kurs lernen können.

Sprechen Sie uns an!

IWDL wurde vom Deutschen Volkshochschul-Verband e.V. entwickelt und steht Ihnen kostenfrei zur Verfügung.

Beratung und Anmeldung (102.51 - 102.54):

Tel. 0511.7307-9707

Teilnahmevoraussetzung: Niveau B1 – die Teilnahme ist kostenfrei.

102.51 IWDL Deutsch im beruflichen Alltag

Beginn: 15.02.18

10x donnerstags

14.00-15.30 Uhr

kostenfrei

maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

Horst Polomka

- In Kooperation mit dem Integrationsbeirat und der Integrationsbeauftragten der Stadt Langenhagen

In diesem Kurs werden Sie Ihre Kenntnisse der deutschen Sprache so weiterentwickeln, dass Sie sich auch im beruflichen Alltag sicher verständigen können. Ein weiterer Schwerpunkt liegt in der Verbesserung Ihrer sozialen Fähigkeiten im beruflichen Alltag.

In der neuen Version stehen im Bereich "Sprache und Beruf" für die Kommunikation im Beruf zahlreiche Übungen bis zum Niveau B2 zur Verfügung, mit denen in diesem Kurs gearbeitet wird. Bei Bedarf können auch noch weitere Szenarien besprochen werden!

102.52 IWDL Deutsch im beruflichen Alltag Deutsch im beruflichen Alltag

Beginn: 15.02.18

10x donnerstags

16.00-17.30 Uhr

kostenfrei

maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

Horst Polomka

➡ Inhalt siehe Verantst. 102.51

Teilnahmevoraussetzung: Niveau B1 – die Teilnahme ist kostenfrei.

102.53 IWDL Deutsch im beruflichen Alltag

Beginn: 26.04.18

8x donnerstags

14.00-15.30 Uhr

kostenfrei

maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

➡ Inhalt siehe Verantst. 102.51

Teilnahmevoraussetzung: Niveau B1 – die Teilnahme ist kostenfrei.

102.54 IWDL Deutsch im beruflichen Alltag

Beginn: 26.04.18 8x

donnerstags 16.00-

17.30 Uhr kostenfrei

maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

➡ Inhalt siehe Verantst. 102.51

Teilnahmevoraussetzung: Niveau B1 – die Teilnahme ist kostenfrei.

Sprachpaten und Sprachtandems gesucht!

Sie sprechen Deutsch und würden gerne 1 bis 1,5 Stunden in der Woche jemandem helfen, seine/ihre Deutschkenntnisse zu verbessern? Oder Sie sprechen Deutsch und sind auf der Suche nach einem Sprachtandem, um sich in einer anderen Sprache mit Hilfe eines Muttersprachlers zu verbessern?

Wir helfen Ihnen, die richtige Person zu finden!

Sprachen sind eine gute Gelegenheit, neue Freunde und neue Kulturen kennenzulernen - nutzen Sie die Chance, im unmittelbaren persönlichen Austausch jemandem anderen Deutsch zu vermitteln und selbst eigene Fremdsprachkenntnisse zu erwerben.

In der VHS Langenhagen lernen jedes Jahr über Tausend Menschen aus der ganzen Welt Deutsch. Viele von ihnen sind auf der Suche nach einer Sprachpatenschaft oder einem Sprachtandem.

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, melden Sie sich bitte bei:

Justyna Scharlé (Integrationsbeauftragte der Stadt Langenhagen), Tel. 0511.7307-9108

Dr. Annette v. Stieglitz (VHS Leitung), Tel. 0511.7307-9700

Willkommen – Ankommen – Weiterkommen

Handwerkzeug für erfolgreiche Arbeit für und mit Migrantinnen und Migranten

Diese praxisorientierte Seminarreihe richtet sich an Integrationsbeiräte, Mitglieder von Migrantenselbstorganisationen und Interessierte, die sich für mehr Teilhabe und Chancengleichheit für Menschen mit Migrationshintergrund in der Bundesrepublik engagieren. Integration zu fördern, bedeutet anspruchsvolle Arbeit, die oft zahlreiche Herausforderungen mit sich bringt. Unterschiedliche kulturelle Herkunft, verschiedene Wertvorstellungen und sprachliche Hürden können die Effizienz der Arbeit einschränken und Konfliktpotential bieten.

Diese Weiterbildung unterstützt die Engagierten, indem sie ihre Kompetenzen in vielen Bereichen stärkt. Sie bietet Raum, die eigene Arbeit zu reflektieren, Erfahrungen und Schwierigkeiten zu bearbeiten und neue Perspektiven zu gewinnen. Gleichzeitig will die Weiterbildung strukturelle Ursachen von Diskriminierung kritisch beleuchten, die Wichtigkeit der Gendersensibilisierung in der Migrantennarbeit aufzeigen und gegen subtilen Alltagsrassismus in der Integrationsarbeit und Asylpolitik sensibilisieren.

THEMEN UND TERMINE jeweils Fr. 17:30-20:30 Uhr, Sa. 9:30-15:30 Uhr

Modul 1:

Einführung

Kulturelle Selbstreflexion | Interkulturelle Kommunikation | Interkulturelle- und Gender-Sensibilisierung | Stammtischparolen contra bieten etc.

Termin: 26./27.01.18

Ort: Bildungsverein, Viktoriastraße 1

Modul 2:

Koordinieren von Gruppen- und Projektarbeit

Gruppenprozesse strukturieren und steuern | Gesprächsführung in Gruppen | Konfliktmanagement in Gruppenprozessen | Rollenverhalten und kulturell bedingtes Verhalten in Gruppen | Führungsstile

Termin: 23./24.02.18

Ort: VHS Langenhagen, Konrad-Adenauer-Str. 17

Modul 3:

Freiwilligenkoordination

Gewinnung von Freiwilligen | Motivation | Anerkennungskultur und Wertschätzung | Zusammenarbeit von Hauptamt und Ehrenamt

Termin: 09./10.03.18

Ort: Bildungsverein, Viktoriastraße 1

Die Fortbildung wird in fünf Modulen angeboten. Die Teilnahme an vier Modulen ist verpflichtend. Ein Modul besteht aus neun Zeitstunden (inkl. Pause)/11 Unterrichtsstunden. Die Teilnehmenden erhalten nach Abschluss der Fortbildung ein qualifiziertes Zertifikat. TN Zahl: maximal 20 TN; Teilnahmebeitrag: 25,- €. **Anmeldung nur über den Bildungsverein Soziales Lernen und Kommunikation e.V., 0511.344 144, Mo – Fr 10.00-13.00 Uhr, Mo – Do 16.00-19.00 Uhr oder unter www.bildungsverein.de (Kursnummer: 181 K 12101).**

Veranstalter: Arbeitsstelle Diversität-Migration-Bildung (diversitAS) der Leibniz Universität Hannover, Bildungsverein für Soziales Lernen und Kommunikation e.V., Integrationsbeauftragte der Stadt Langenhagen, Volkshochschule Langenhagen

Modul 4:

Öffentlichkeitsarbeit

Rhetorik | Eventmanagement | Logistik

Termin: 06./07.04.18

Ort: VHS Langenhagen, Konrad-Adenauer-Str. 17

Modul 5:

Rechtliche Grundlagen

Sponsoring und Fundraising | Wer ist für was zuständig | Grenzen der ehrenamtlichen Tätigkeit | Welche Förderwege/-töpfe gibt es | institutionelle Ansprechpartner und -förderer

Termin: 20./21.04.18

Ort: Bildungsverein, Viktoriastr. 1



Ein Mitmach-Kochblog der deutschen Volkshochschulen zum Thema Heimat

www.heimat-rezepte.de heißt das neue Online-Angebot des Deutschen Volkshochschul-Verbandes (DVV), das interkulturelle Verständigung und Grundbildung fördert. Der Verband, hinter dem die bundesweit mehr als 900 Volkshochschulen stehen, verfolgt mit diesem Koch-Blog zudem ein Bildungsinteresse: Rezepte zu verfassen ist eine gute Schreibübung. Und wer die Rezepte nachkochen will, trainiert sein Leseverständnis.

Essen ist kulturprägend, verbindet Menschen und macht neugierig auf die Gepflogenheiten und Rituale anderer Kulturen. Essen ist also in vielerlei Hinsicht ein willkommener Anlass für Gespräche und Austausch.

Auf dieser Website können Hobbyköchinnen und -köche ihre Lieblingsrezepte in Text und Bild präsentieren und mit anderen teilen. Die Lernenden entwickeln so ein gemeinsames Kochbuch, das kulinarische Vielfalt abbildet und zur kulturellen Verständigung beiträgt.

Der Zugang ist bewusst niederschwellig: Für die Registrierung genügt eine eMailadresse und ein selbst gewählter Benutzername. Die Nutzung ist kostenlos. Alle, die sich beteiligen möchten, finden auf www.heimat-rezepte.de eine Anleitung in leicht verständlicher Sprache.



**Das Gesundheitsprojekt
Mit Migranten
für Migranten**

MiMi Gesundheitsprojekt

Ziel des Projekts "MiMi - Mit Migranten für Migranten" ist es, mehrsprachliche und kultursensible Informationsveranstaltungen zu Gesundheitsthemen für Migrantinnen und Migranten anzubieten.

Im Rahmen des MiMi-Projekts wurden in Hannover interkulturelle Gesundheitsmediatorinnen und -mediatoren ausgebildet. Ihre Aufgabe ist es, ihre Landsleute in ihrer Muttersprache über Gesundheitsthemen zu informieren.

Informationsveranstaltungen können in sozialen oder Gesundheitseinrichtungen oder in den Räumlichkeiten der Volkshochschule Langenhagen durchgeführt werden. Wenn Sie Interesse an einer Informationsveranstaltung haben, nehmen Sie bitte Kontakt mit Susanne Heinrichs unter 0511.7307 9704 auf.

Folgende Gesundheitsthemen können derzeit in französischer und deutscher Sprache angeboten werden:

- Das deutsche Gesundheitssystem
- Diabetes
- Familienplanung und Schwangerschaft
- Stillen
- Ernährung und Bewegung
- Impfschutz
- Kindergesundheit und Unfallprävention
- Seelische Gesundheit

Das MiMi Projekt wird u.a. durch das Niedersächsische Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung, die MSD SHARP & DOHME GMBH und die Sanofi Pasteur MSD GmbH gefördert. Der Projektträger ist das Ethno-Medizinische Zentrum e. V.

Bei Interesse an weiteren Themen und weiteren Sprachen, können Sie das Ethno-Medizinische Zentrum e. V. (Projektträger) unter 0511.168 43383 oder 0511.168 41017 kontaktieren.

100.60 „Auf den Spuren des Postmeisters Stechinelli“

Fahrradtour Von der Stechinelli-Kapelle in Wieckenberg zur Haesler-Siedlung „Italienischer Garten“ in Celle. An- und Abfahrt mit der S-Bahn

09.20 - ca. 18.00 Uhr
17,50 €

Dr. Annette von Stieglitz und Dr. Catherine Atkinson

Treffpunkt: Hauptbahnhof Hannover „Unterm Schwanz“ um 9.25 Uhr – **Zustieg Langenhagen-Mitte 9.51 Uhr** – **Ankunft Endpunkt Bennemühlen 10.07 Uhr. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wo Sie die Gruppe treffen werden.**

Wir starten unsere Radtour am Endpunkt der S-Bahnlinie 4 in Bennemühlen (Ankunft S 4 um 10.07 Uhr) und fahren von dort aus nach Wieckenberg, wo wir die Stechinelli-Kapelle besichtigen werden.

Die Lebensgeschichte Francesco Maria Capellinis, genannt Stechinelli, ist bis heute ein Symbol für die enge Bindung der Herzöge von Braunschweig-Lüneburg an Venedig und Italien im 17. Jahrhundert. Herzog Georg Wilhelm hatte Capellini einst als Jugendlichen in Venedig in seinen Hofstaat aufgenommen und später mit nach Hannover gebracht. Hier machte er eine atemberaubende Karriere und wurde Drost, Finanzier und General-Erbpostmeister der welfischen Herzöge. 1677 erwarb er das Gut Wieckenberg und ließ hier 1692 eine Barockkapelle, die bis heute Stechinelli-Kapelle genannt wird, errichten. 1699 wurde die Kapelle als evangelische Kirche geweiht.

Auch Celle, wohin wir anschließend radeln, war einst Wirkungsstätte von Stechinelli. Unter seinem Patron, Herzog Georg Wilhelm (1624-1705), blühte Celle als Residenzstadt auf. Hier schauen wir das Stechinelli-Haus am Großen Plan an. Wir besichtigen auch die kostbaren Stuckarbeiten des venezianischen Barockkünstlers Giovanni Battista Torielli in der Stadtkirche. Weiter geht's zum „Italienischen Garten“, einem nach einem italienischen Gartenmeister genannten, vor dem Stadttor gelegenen fürstlichen Gemüsegarten. Allerdings betrachten wir hier die gleichnamige, vom Architekten Otto Haesler († 1962) errichtete Siedlung, die als erste Wohnsiedlung (1924) des Neuen Bauens in Deutschland galt.

Ab Ehlershausen fahren wir mit der S-Bahn zurück, Ankunft in Hannover um 17.15 Uhr oder 17.55 Uhr. Wer möchte, kann auch in Celle in die Bahn steigen – dies ist jedoch mit zusätzlichen Kosten, u.a. für eine Tages-Nahverkehrsfahrkarte für das Fahrrad, verbunden.

Gesamtstrecke: ca. 48 Kilometer (flach bis leicht hügelig). Bitte Fahrrad, Flick- und Regenzeug sowie Proviant/Getränk mitbringen. Einkehrmöglichkeit in Celle.

In Zusammenarbeit mit der Deutsch-Italienischen Kulturgesellschaft e.V. Hannover



100.51A Besuch der Gedenkstätte Ahlem

So, 08.04.18 Thomas Lippert
 14.00-17.00 Uhr
 Kein Entgelt

>Gedenkstätte Ahlem,
 Heisterbergallee 10,
 30453 Hannover<

Diese Führung durch die Dauerausstellung und das Außengelände gibt einen Überblick über die Geschichte der Gartenbauschule Ahlem.

1893 gründete der jüdische Bankier Moritz Simon in Ahlem eine Ausbildungsstätte für jüdische Kinder und Jugendliche. Den Ausbildungsschwerpunkt bildete der Gartenbau, so dass aus der "Israelitischen Erziehungsanstalt" schließlich die "Israelitische Gartenbauschule" hervorging. Moritz Simon beabsichtigte, jüdischen Kindern und Jugendlichen eine Berufsausbildung zu ermöglichen, die den Juden über Jahrhunderte hinweg auf Grund diskriminierender Gesetzgebung verboten war. Seiner Auffassung nach sollten Juden in anerkannten Berufen tätig sein, um antisemitischen Vorurteilen entgegenwirken. Er wollte zeigen, dass Juden, wie alle anderen auch, körperlich anstrengende und schmutzige Arbeit verrichten - wenn sie es denn dürfen! Nach 1933 förderte die Israelitische Gartenbauschule mit Billigung der Nazis die Auswanderung der deutschen Juden bis zum Verbot der Auswanderung im Oktober 1941. Nach diesem Verbot hatte die Gartenbauschule keinen Nutzen mehr für die Nazis, so dass sie im Juni 1942 geschlossen wurde. Aus dem Projekt des Aufbruchs und der Emanzipation wurde ein Ort der Verfolgung.

Die Gartenbauschule in Ahlem war der zentrale Ausgangspunkt für die Deportation der Juden aus dem Zuständigkeitsbereich der Gestapo Hannover. Sieben der insgesamt acht Deportationen, die in Hannover stattgefunden haben, hatten hier ihren Ausgangspunkt. Vom Gelände der Schule sind 2.173 Juden deportiert worden, von denen nur 144 überlebten.

Im Oktober 1943 wurde die Gestapo-Zentrale in Hannovers Innenstadt ausgebombt. Daraufhin zogen einige Abteilungen der Gestapo in das Direktorenhaus der Gartenbauschule. Die Gestapo nutzte die Kellerräume, um Zwangsarbeiter und politisch unerwünschte Personen zu inhaftieren und zu foltern.

Unmittelbar vor Kriegsende eskalierte die Situation in Ahlem, als die Gestapo im März 1945 mindestens 59 Personen in der ehemaligen Laubhütte der Gartenbauschule hinrichtete und das Gebäude im April samt beweisträchtiger Akten vor den anrückenden Alliierten niederbrannte. Zuvor ermordete die Gestapo 154 Zwangsarbeiter auf dem Seelhorster Friedhof.

Der Ort der früheren Gartenbauschule ist für immer mit insgesamt 2.866 bekannten Todesopfern verbunden.

Es handelt sich um eine gemeinsame Veranstaltung der VHS Langenhagen, VHS Calenberger Land und der VHS Ostkreis Hannover in Kooperation mit der Gedenkstätte in Ahlem.



© Christian Stahl, Region Hannover

100.51B **Besuch und Führung in der Liberalen Jüdischen Gemeinde**

So, 22.04.18, *Thomas Lippert*

10.00-16.00 Uhr
18,00 €

Dr. Gábor Lengyel, Rabbiner der Liberalen Jüdischen Gemeinde, eröffnet den Tag mit einer kurzen Einführung in das Thema. In der Führung wird der Aufbau einer Synagoge sowie die Geschichte und Entwicklung des jüdischen Gemeindezentrums erläutert.

>Liberaler Jüdischer
Gemeinde,
Fuhsestr. 6,
Hannover<

Grundlegende Fragen nach den Quellen des Judentums, Kennzeichen des jüdischen Glaubens, der jüdischen Ethik, den Facetten und Strömungen des Judentums werden beantwortet.

Nach einem gemeinsamen, klassischen jüdischen Mittagsimbiss folgt der Blick auf die Gegenwart; das jüdische Leben in Deutschland nach der Schoa, auf die Organisation und die Vielfalt der Gemeinden der Juden in Deutschland. Beispielhaft wird die Programmvietalt der jüdischen Gemeinden in Niedersachsen - speziell in Hannover - skizziert.

In diesem Zusammenhang werden auch die Stellung der Rabbiner und die jüdischen Gottesdienste näher betrachtet. Mit den Herausforderungen, die die Zukunft für die jüdischen Gemeinden mit sich bringen wird, endet die Führung. Im Anschluss an die Veranstaltung bleibt Raum für Ihre Fragen.

Dr. Gábor Lengyel, 1941 in Budapest geboren, ist seit Januar 2009 Rabbiner der Liberalen Jüdischen Gemeinde Etz Chaim in Hannover. Seit 2012 ist er auch Lehrbeauftragter an der Leibniz Universität Hannover, Institut für Theologie und Religionswissenschaft. Sein lebensbegleitendes Motto (Pirkei Awot 4,27): "Betrachte nicht den Krug, sondern dessen Inhalt".

Kurzübersicht:

10:00 bis 10:30 Einführung

10:30 bis 12:00 Führung in der Synagoge, mit Vortrag "Grundlagen des Judentums"

12:00 bis 12:45 Mittagessen

12:45 bis 15:00 Vortrag über "Jüdisches Leben in Deutschland, in Niedersachsen"

15:00 bis 16:00 Diskussion und "ask the rabbi"

Es handelt sich um eine gemeinsame Veranstaltung der VHS Langenhagen, VHS Calenberger Land und der VHS Ostkreis Hannover in Kooperation mit der Gedenkstätte in Ahlem, Heisterbergallee 10, 30453 Hannover

103.02 **Pflegebedürftig - Was nun?**

Do, 19.04.17 Gregor Brill
 18.15-20.45 Uhr
 12,- €/7,20 €
 maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

Wer sich mit der Versorgung eines pflegebedürftigen Angehörigen befasst, wird häufig aus akutem Anlass und völlig unvermittelt vor diese Situation gestellt. Die wenigsten Menschen haben sich bis zu diesem Zeitpunkt darüber informiert, wie die Unterstützung Pflegebedürftiger in Deutschland geregelt ist. In der Veranstaltung erfahren Sie, wie Pflegebedürftigkeit festgestellt wird und erhalten einen Überblick über die Leistungsansprüche, dazu Informationen zu den aktuellen Pflegeformen.

Der Referent ist Geschäftsführer des Langenhagener Seniorenheims Bachstraße GmbH.

103.01 **Bauen, Kaufen und Versichern**

Mi, 25.04.18 Rolf-Thomas Tita
 18.15-21.30 Uhr
 21,- €
 maximal 16 TN

>vhs-Treffpunkt<

Baufertigstellungsversicherung, Baugewährleistungsversicherung, MaBV, Abnahme, Hausratversicherung, Wohngebäudeversicherung, Elementarversicherung, Lebensversicherung, Beratungspflicht - wer blickt da noch durch? Wer baut oder kauft steht unter Stress.

Damit Sie besser durchblicken, werden Ihnen an diesem Abend Anregungen gegeben, worauf Sie bei dem Gespräch mit Ihrem Versicherer achten sollten. Sie werden Ihre Bedürfnisse konkreter erkennen und artikulieren können.

Dieser Abend kann weder eine Einzelberatung durch den Versicherer ersetzen, noch die Klärung von strittigen Fragen herbeiführen.



Gesund, nachhaltig und energieeffizient Bauen und Wohnen

Auch in diesem Semester setzt die VHS Langenhagen die erfolgreiche Kooperation mit dem Institut für Bauforschung e.V., Hannover, und der Umweltschutzbeauftragten der Stadt Langenhagen mit neuen Themen fort.

105.03 **Achtung Schimmel!**

- Schimmelprobleme erfolgreich bekämpfen

Mi, 17.01.18 Heike Böhmer
 18.15-20.45 Uhr
 10,- €
 maximal 15 TN

>vhs-Treffpunkt<

Hauptsächlich in der kalten Jahreszeit treten in zahlreichen Gebäuden Feuchte- und Schimmelpilzschäden auf. Dies kann verschiedene Ursachen haben: Sie reichen von Leitungswasserschäden über undichte Dächer oder Balkone bis hin zu Leckagen in Abdichtungen oder unangepasstem Heizungs- und Lüftungsverhalten. Erst wenn die Ursache erforscht wurde, kann der Eigentümer oder Mieter auch sinnvoll handeln.

Anhand von Praxisbeispielen aus der Sachverständigentätigkeit der Referentin werden folgende Fragen beantwortet:

- Wie erkenne und bewerte ich einen Schimmelpilzschaden?
- Wie und mit wem kann die Ursache ermittelt werden?
- Wann brauche ich ein Gutachten und wofür?
- Wie verhalte ich mich richtig, damit mein Haus dauerhaft schadensfrei bleibt?
- Wie kann der Schimmelschaden beseitigt werden und wer trägt die Kosten?



103.03 **Das neue Bauvertragsrecht 2018**

- was müssen Sie als Bauherr/-in wissen?

Mi, 28.02.18
18.15 – 20.45 Uhr
10,- €

>vhs-Treffpunkt<

Heike Böhmer
Es wird viel gebaut in Deutschland. Neue Einfamilienhäuser und Eigentumswohnungen werden errichtet, Bestandsgebäude werden modernisiert und umgebaut. Beruhigend, wenn zwischen Bauherren als Auftraggebern, Planern und Bauunternehmen alles ohne Probleme abläuft. Grundlage dafür sind viele Gesetze. Eines davon, das Bauvertragsrecht, wird ab dem 01.01.2018 erneuert. Dies hat erhebliche Auswirkungen auf die Praxis aller Planungs- und Baubeteiligten. Man sollte die neuen Regelungen also kennen, um sich richtig und rechtssicher zu verhalten. Informieren Sie sich also rechtzeitig! Das Institut für Bauforschung erläutert in dem Seminar die relevanten Neuerungen und Änderungen im Bauvertragsrecht aus technischer Sicht:

- Welche grundlegenden Veränderungen sieht das neue Gesetz vor?
- Welche Rechte und Pflichten habe ich?
- Wer hilft mir und wo kann ich mich weitergehend informieren?

104.04 **Elektrisch mobil**

- Ökologisch und kostengünstig fahren Sie am Besten

Mi, 11.04.18
18.15 – 20.45 Uhr
entgeltfrei

>vhs-Treffpunkt<



Ludwig Brokering
Die individuelle Fortbewegung spielt für viele Menschen eine wichtige Rolle im Leben. Als Alternative zum Verbrennungsmotor ist das Elektroauto in aller Munde. Was gibt es bei der Anschaffung eines Elektrofahrzeugs zu bedenken und für welche Einsatzzwecke eignen sie sich heute schon? Welche Alternativen zum Elektroauto gibt es und sind sie wirklich so teuer?

An diesem Abend gibt Ihnen der Referent einen Einblick in die Theorie und Praxis der Nutzung von Elektrofahrzeugen. Folgende Themen stehen im Mittelpunkt.

- Entwicklung der Elektromobilität
- Stand der Technik
- Einsatzzwecke
- Erforderliche Ladestationen
- Wirtschaftliche Betrachtung
- Strombezug für Elektrofahrzeuge
- Alternativen und Ergänzungen zum Elektroauto
- Präsentation von Elektrofahrzeugen und der Ladestation am Rathaus Langenhagen



In Zusammenarbeit mit der
Umweltschutzbeauftragten der
Stadt Langenhagen

103.05 **Tipps für Beiräte einer Wohnungseigentümergeinschaft**

Sa, 24.02.18
11.15-15.30 Uhr
25,- €
maximal 15 TN

Bettina Redöhl

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

103.06 **Tipps rund um die Vermietung von Eigentumswohnungen**

Sa, 02.06.18
11.15-15.30 Uhr
25,- €
maximal 15 TN

Bettina Redöhl

Dieses Seminar bietet eine verständliche und praxisnahe Einführung in die Grundthemen 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 Mieter und WEG-Verwalter
- Rechte und Pflichten des Mieters gegenüber der Eigentümergeinschaft
- Rechte und Pflichten des Vermieters einer Eigentumswohnung gegenüber der Eigentümergeinschaft
- Sondereigentumsverwaltung

104.01 **Lazy Gardening**

Mi, 11.04.18
18.15-21.30 Uhr
17,- €
maximal 14 TN

Ellen Bielert

>vhs-Treffpunkt<

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

In diesem Kurs lernen Sie, 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? Diese und viele andere Fragen werden in diesem Kurs beantwortet.

104.02 **Belgische Gartenpralinen**

Mi, 18.04.18
18.15-20.45 Uhr
13,- €
maximal 14 TN

Ellen Bielert

>vhs-Treffpunkt<

Liebevoll gestaltete Gartenkleinode zeigen, dass auch in Belgien schöne Gärten vorhanden sind. Vom kleinen Privatgarten bis hin zu historischen Schlössern mit alten Parkanlagen hat das kleine Land viel zu bieten. Lassen Sie sich durch wunderschöne private Gärten und aufwändig angelegte Schaugärten von Gärtnereien führen. Der Garten der Gartengestalterin und Autorin Dina Deferme mit seinen farbig aufeinander abgestimmten Gartenräumen wird dabei ebenso vorgestellt wie Kasteel Damme, bei dem die angrenzende Landschaft mit dem Garten und Park zusammenwirkt und einen schönen Rahmen für das alte Gemäuer bietet.

104.06 Harmonisch führen:

*Tagesseminar
So, 17.06.18*

*10.00-17.00 Uhr
43,- €*

*maximal 8 TN
mit Hund*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

*Für eine Kursmappe
werden vor Ort 3,-€
erhoben.*

*Bei der Anmeldung
erhalten Sie ein
zusätzliches Formu-
lar, das bis zum*

*11.06.18 ausgefüllt
an die VHS zurückge-
geben werden muss.*

*Ihre Anmeldung ist
nur gültig, wenn Ihr
Formular fristgerecht
zurück-geschickt wird.*

**Führtraining im Tellington -
TTouch®-Lernparcours**

Sabine Treichel-Pohl, TTouch-Practitioner II

In diesem Seminar wollen wir mehr Bewusstsein dafür entwickeln, was es bedeutet, zu führen und geführt zu werden. Wir werden deshalb in Theorie und Praxis erforschen, welche Qualitäten ein "Führender" und welche ein "Folgender" braucht.

In den verschiedenen Führpositionen im Lernparcours führt der Mensch sein Tier langsam durch einfache Bodenhindernisse und schult dabei sich selbst und den Hund in sehr feiner Kommunikation und im Zusammenspiel. Der Hund lernt, seinen Körper gezielt und bewusst einzusetzen, Balance zu finden sowie sich konzentriert und aufmerksam mit uns gemeinsam zu bewegen. Verschiedene Führhilfen und Techniken unterstützen diesen Prozess. Führtraining hilft Hunden, die u.a.

- an der Leine ziehen
- auf andere Hunde reagieren
- übereifrig, stürmisch und hektisch vorwärts stürzen
- eine Verletzung haben/hatten
- keinen Kontakt zu fremden Personen ertragen

Bitte bringen Sie eine Liegedecke mit, auf der Hund und Mensch Platz haben, eine 2-3 m lange Leine mit zwei Karabinerhaken, ein gut sitzendes Geschirr (falls vorhanden) und ein Halsband (ohne Zug, keine Kette). Wer seinen Hund mit "Halti" führen möchte, bringe dieses ebenfalls mit.

Weitere Infos: www.tellingtontouch.de



**104.05 Entspannter Hund -
entspannter Mensch**

- Tellington-TTouch® für Mensch und Tier

*Tagesseminar
So, 11.03.18*

*10.00-17.00 Uhr
43,- €*

*maximal 8 TN
mit Hund*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

*Für eine Kursmappe
werden vor Ort 3,-€
erhoben.*

Sabine Treichel-Pohl, TTouch-Practitioner II

An diesem Tag werden wir uns sowohl uns selbst als auch den teilnehmenden Hunden mittels Tellington-TTouch®, Entspannungs-, Körper- und Atemübungen sowie mentalem Selbstcoaching zuwenden.

Dieses Seminar ist gedacht für Menschen und ihre Hunde mit und ohne Vorerfahrungen im Tellington-TTouch®, die Lust haben, sich selbst und die Beziehung zu ihrem Hund näher kennen zu lernen und die Herausforderungen des Lebens gelassener anzugehen.

Folgende Fragen werden uns beschäftigen:

- Wie kann eine TTouch®-Sitzung zur Ruheinsel in der Hektik des Alltags werden?
- Was ist Stimmungsübertragung?
- Wie trägt das eigene Wohlbefinden zur Entspannung des Hundes bei?
- Wie kann ich mich auf eine achtsame Berührungseinheit mit dem Hund einstimmen?
- Welche Gedanken verhindern einen achtsamen und liebevollen Umgang mit mir selbst, dem Leben und anderen?
- Wie glaube ich, wie mein Hund ist und wie wirkt sich dieses Bild auf das konkrete Verhalten des Hundes aus?

www.tellingtontouch.de,
info@tellingtontouch.de,
Tel.: 05037/5375



104.03 **Waldameisen**

Mi, 18.04.18 Dr. Wolfgang Leibner, Ameisenheger
18.15-20.30 Uhr Susanne Koobs, Ameisenhegerin
 16,- €
 maximal 20 TN

>vhs-Treffpunkt<

Sie tragen zur Verbesserung der Bodenbeschaffenheit bei, verbreiten Pflanzensamen, beseitigen Kadaver und verhindern Massenvermehrungen von anderen Insekten. Außerdem sind sie und ihre Bautätigkeiten interessant zu beobachten.

Um folgende Punkte wird es u.a. gehen:

- Waldameisenarten
- Lebensraum und -weise
- Nestbau
- Körperbau
- Waldschutz durch Ameisen
- Umsiedlungen
- Ameisenschutz

Es werden auch die Verknüpfungen zu Bienen und anderen Insekten dargestellt.

Dr. Wolfgang Leibner ist Ameisenheger und Vizepräsident der Deutschen Ameisenschutzwerke.

110.00 **Faszination Tiefsee**

Di, 24.04.18 Dr. Christina Bienhold

18.00 Uhr
 8,- €

>vhs-Treffpunkt<

Die Tiefsee ist der größte zusammenhängende Lebensraum der Erde; es ist dort kalt, dunkel und der Druck um ein hundertfaches höher als bei uns auf der Erdoberfläche. Warum fasziniert uns die Tiefsee? Was sind ihre Besonderheiten? Wie erforschen wir sie? Was hat das Leben auf der Erde mit der Tiefsee zu tun? Und warum haben kleinste Mikroorganismen so eine große Bedeutung für die Tiefsee? Kommen Sie mit auf einen Tauchgang in diese geheimnisvolle Welt, von der wir immer wieder aufs Neue überrascht werden. Mit einer kurzen Reise durch die Geschichte der Tiefseeforschung und Einblicken in die aktuelle Forschung möchte die Referentin Ihnen diesen faszinierenden Lebensraum näherbringen.

Die Meeresbiologin Dr. Christina Bienhold ist Senior-Wissenschaftlerin am Alfred Wegener Institut für Polar- und Meeresforschung in Bremerhaven. Ihre Forschungsschwerpunkte sind: mikrobielle Gemeinschaften; versunkene Baumstämme als vielfältiger und dynamischer Lebensraum. Hinzu kommen Veröffentlichungen über das arktische Ökosystem.



104.07 **Einblicke in die spannende Welt der Moore und ihrer Libellen...**

Vortrag ... am Beispiel der Hochmoore im Nationalpark Harz
Fr, 09.02.18

18.00-21.00 Uhr
entgeltfrei
maximal 50 TN

- in Zusammenarbeit mit dem NABU Langenhagen e.V. statt.

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Dipl. Biol. Dr. Kathrin Baumann

Anmeldungen
ausschließlich über
den NABU Langenhagen e.V. bis 06.02.18

Im Nationalpark Harz gibt es zahlreiche intakte Hochmoore, wie man sie im gesamten übrigen Niedersachsen nicht mehr findet. Die Moore des Harzes sind auch insofern besonders, als es sich um Gebirgsmoore handelt, d.h. sie sind aufgrund ihrer Hanglage natürlichen dynamischen Prozessen ausgesetzt, so dass sich wachsende und stagnierende Bereiche räumlich und zeitlich abwechseln. Zudem sind die Moore von tausenden kleiner Schlenken durchsetzt, also natürlichen Kleinstgewässern, die hochspezialisierten Libellenarten einen Lebensraum bieten.

Ansprechpartner:
Georg Obermayr,
Tel. 0511 - 73 78 33
georg.obermayr@nabu-langenhagen.de

Vorgestellt werden auch Gewässertypen und deren typisches Libellenartenspektrum in Tieflandmooren. Den Abschluss des Vortrags bildet eine Übersicht von künstlich angelegten Kleingewässern abseits von Mooren und ihre Bedeutung für Libellen und seltene Pflanzen.



Die Veranstaltung ist kostenlos. Über eine Spende für den Naturschutz würden wir uns sehr freuen.



104.08 **Sehnsuchtsland Schweden - auf der Suche nach Stille**

Filmvorführung *Jens Klingebiel, Tierfilmer*
Fr, 02.03.18

18.00-21.00 Uhr
entgeltfrei
maximal 50 TN

- in Zusammenarbeit mit dem NABU Langenhagen e.V. statt.

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Immer wieder machte sich der Deutsche Tierfilmer Jens Klingebiel in den letzten Jahren auf den Weg in den hohen Norden. Dorthin, wo die Uhren noch anders ticken, die Natur und Tierwelt noch wild sein darf.

Anmeldungen
ausschließlich über
den NABU Langenhagen e.V. bis 26.02.18

Auf seinen Reisen begegnen ihm Elche, Kraniche, Rentiere und sogar wilde Braunbären. Es entstanden beeindruckende Flugaufnahmen von endlosen Wäldern, tosenden Wasserfällen und Fjäll-Landschaften.



In diese traumhafte Natur möchte der Tierfilmer Jens Klingebiel Sie mitnehmen.

Die Veranstaltung ist kostenlos. Über eine Spende für den Naturschutz würden wir uns sehr freuen.

Ansprechpartner: Georg Obermayr,
Tel. 0511 - 73 78 33,
georg.obermayr@nabu-langenhagen.de

100.31 Dienstagsgespräch

Beginn: 06.02.18 Leitung: Karin Eichhof

12x dienstags
10.00-11.30 Uhr
57,60 €/35,- €

zzgl. evtl. anfallender
Eintritts- bzw.
Fahrkosten

>vhs-Treffpunkt<

06.02. – Dr. Bernhard Sacher: Abenteuer Moor, geheimnisvoll und faszinierend zugleich. Multivisionsshow und Gespräch.

13.02. – Horst Polomka: Viktor Frankl (1905-1997). Begründer der Logotherapie: Lebensmut trotz widriger Lebensumstände. Vortrag und Gespräch.

20.02. – Hella Gütte: Die Macht des Tanzes, Teil 3: Von Beethovens Scherzo zur Romanze bei Robert und Clara Schumann sowie Konzert, Ballett und Walzer. Vortrag mit Musikbeispielen.

27.02. – Hella Gütte: Die Macht des Tanzes, Teil 4: Die Wiener Walzerseligkeit und ihre Auflösung durch die politische Entwicklung bis zum Ersten Weltkrieg. Vortrag mit Musikbeispielen.

06.03. – Heike Herbst: Frankreich schreibt wieder. Ein Blick auf die neue französische Literatur. Vortrag und Gespräch.

13.03. – Dr. Angelika Voß: Von heilenden Frauen und Frauenheilmitteln. Das Wissen der Hildegard von Bingen und ihrer Schwestern aus heutiger Sicht. Vortrag und Gespräch.

10.04. – Dr. Frank Foerster: Preußen in Jerusalem. Deutsche Kirche im Heiligen Land. Vortrag und Gespräch.

17.04. – Ricky Stankewitz: Natur vor unserer Haustür. Fotoimpressionen und Gespräch.

24.04. - Helmuth Lindthaler: Die Südinsel Neuseelands mit dem Fahrrad erkunden. Multivisionsshow und Gespräch.

08.05. – Dr. Heike Brück-Winkelmann: Der 8. Mai 1945. Noch kein Ende, noch kein Frieden und schon gar kein Neubeginn. Vortrag und Gespräch.

15.05. – Claudia Sajak: Edouard Manet. Frankreichs Aufbruch in die Moderne. Bildervortrag und Gespräch.

22.05. – Martin Drebs: Münchhausen in Langenhagen: Geschichten, Lügen, Fake News. Vortrag und Gespräch.

100.33 Donnerstagsgespräch

Beginn: 01.03.18 Leitung: *Christine Zippel-Renger*

12x donnerstags
10.00-11.30 Uhr
60,- €/40,80 €

zzgl. evtl. anfallender
Eintritts- bzw.
Fahrkosten

>vhs-Treffpunkt<

01.03. – Irmgard Bogenstahl: Antonin Dvoraks Aufenthalt in den USA 1892 bis 1895. Auf den Spuren der 9. Sinfonie. Bildervortrag mit Musikbeispielen

08.03. – Karin Hieronimus: Alter - Last oder Lust? Mit einem alten Volksmärchen machen wir uns auf die Suche nach Antworten auf diese Frage, Vortrag, Deutung und Gespräch.

15.03. – Joachim Vogler: Ein virtueller Spaziergang durch Langenhagen. Bildervortrag und Gespräch.

05.04. – Fritjof Vogt: Barcelona. Ein Reisebericht. Bildervortrag und Gespräch.

12.04. – Michael Horn: Klimawandel - das geht uns alle an. Von der Kaltzeit zur Warmzeit oder warum die Langenhagener ständig die Bodenhaftung verlieren. Bildervortrag und Gespräch.

19.04. – Besuch des Landesmuseums, Führung zum Thema „200 Jahre Klosterkammer Hannover“ oder „Romantische Blicke. Deutsche Zeichnungen des 19.Jahrhunderts“

(Treffpunkt im Museum um 10.00 Uhr, Beginn der Führung um 10.15 Uhr. Die Kosten für den Eintritt sind zusätzlich zur Kursgebühr zu entrichten, denken Sie an den Abo Plus Ausweis!)

26.04. – Christa Sachs: Kroatien – malerische Küstenorte, rauschende Wasserfälle und einzigartige Naturparadiese. Bildervortrag und Gespräch

03.05. – Peter Behnsen: 125 Jahre Hannoversche Zeitung am 01.März 2018, der Mitbürger Kurt Schwitters. Lesung, Vortrag und Gespräch.

24.05. – Lita Meyer: Land und Leute, eine Portugiesin erzählt von ihrer Heimat. Bildervortrag und Gespräch.

31.05. – Dr. Sabine Göttel: Bretter, die die Welt bedeuten. Eine literarische Einführung in die Theaterwelt. Bildervortrag und Gespräch

07.06. – Jürgen Massute: Interessengebiet Antiquitäten. Wie erkennt und wie bewertet man sie? Bildervortrag und Gespräch.

14.06. – Besuch des Wilhelm Busch Museums. Führung zur Ausstellung von Gerald Anthony Scarfe, englischer Karikaturist und Schöpfer von Animationsfilmen,

Treffpunkt im Museum um 11.00 Uhr, Beginn der Führung um 11.15 Uhr. Die Kosten für den Eintritt sind zusätzlich zur Kursgebühr zu entrichten, denken Sie an den Abo-Plus-Ausweis!

105.05 Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Wie helfe ich Kindern bei Verletzungen, Unfällen und Krankheiten?

2x montags: *Horst Hillen*
 16.04.18 17.45-21.45 Uhr und
 23.04.18 17.45-21.00 Uhr
 31,50 €
 maximal 15 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<
 Dieser Kurs umfasst die speziellen Bedürfnisse von Kleinkindern, Schulkindern und Jugendlichen und vermittelt die aktuell empfohlenen Erste-Hilfe-Maßnahmen. Durch praktische Übungen werden Unsicherheiten für den Fall des Falles abgebaut.

Folgende Themen werden behandelt:

- Grundregeln der Ersten Hilfe
- Alltags- und Sportunfälle sowie Verletzungen versorgen
- Wundversorgung
- Maßnahmen bei Atemstörungen/Badeunfällen
- Erstversorgung bei Insektenstichen, Verbrennungen, Vergiftungen, Allergien
- Erste Hilfe bei Bewusstlosigkeit
- Wiederbelebung von Kleinkindern, Schulkindern und Erwachsenen mit Hilfe von Trainingspuppen

Dieser Kurs ist als Grundkurs sowie als Auffrischkurs geeignet – auch für Tagespflegepersonen.

Nach Abschluss erhalten Sie eine Bescheinigung.

105.07 Raus aus dem Chaos – Gut leben mit Hochbegabung bei Jugendlichen!

Online-Gesprächskreis für Eltern, Lehrkräfte und weitere Interessierte

Beginn: 13.03.18
 4x dienstags,
 die weiteren Termine:
 10.04., 15.05. u.
 12.06.18
 19.00-21.15 Uhr
 48,- €
Online bei Ihnen zu Hause!
Kerstin Brausewetter
 Begabte Jugendliche stellen Eltern oftmals vor erhebliche Herausforderungen. Familienleben, Begabungsförderung, die Wahl der „richtigen“ Schule sowie Berufs- und Zukunftsorientierung sind altersrelevante Themen. Die Abende werden jeweils durch einen Impulsvortrag der Gesprächskreisleiterin zu folgenden Themenbereichen eingeleitet:

Am ersten Abend werden wir uns mit den sozial-emotionalen Bedürfnissen hochbegabter Jugendlicher befassen.

Beim zweiten Termin geht es um die Kommunikation in der Familie.

Beim dritten Treffen sprechen wir über Begabungsförderung in und außerhalb der Schule.

Der letzte Abend dient dazu, einen Überblick über die Berufs- und Zukunftsorientierung bei begabten Jugendlichen zu erhalten.

Im Anschluss werden die Erfahrungen und Fragestellungen der Teilnehmenden besprochen.

Voraussetzungen: PC oder Notebook mit Kamera, Headset und ein aktueller Browser (z.B. Firefox, Edge oder Chrome). Auf Wunsch erhalten Sie nach der Anmeldung eine kurze, schriftliche Anleitung zu den technischen Voraussetzungen und zur Nutzungsweise.

**108.01 Es gibt kein Leben im falschen:
Theodor W. Adorno**

2x mittwochs
16.05.18
16.00-20.15 Uhr
sowie 30.05.18
16.00-21.00 Uhr
54,- €
(inkl. 3,50 € für Lektüre)
maximal 15 TN
>Bildungszentrum
Eichenpark<

Prof. Dr. Peter Moritz

Der Philosoph Theodor W. Adorno zählt zu den einflussreichsten und modernsten Denkern des 20. Jahrhunderts. Er gehört neben Max Horkheimer und Erich Fromm zum Kreise der sogenannten Frankfurter Schule, die den Fortschritt des sozialen Wandels in das philosophische Denken mit aufnimmt. Adorno verdichtet seine Gedanken über Wahrheit, Gerechtigkeit, Glück und Liebe prägnant im philosophischen Aphorismus, also in Form kurzer, scharfsichtiger und konzentrierter Textstücke, die bisweilen nur wenige Zeilen umfassen.

Im Seminar werden wir gemeinsam ausgewählte Aphorismen von Adorno besprechen, biographische Hintergründe erfahren und nach der Bedeutung der philosophischen Aussagen für unser Leben, für Freiheit und Vernunft fragen. Das Seminar richtet sich besonders an Teilnehmende, die bislang noch keine oder erst wenig Berührung mit der Philosophie hatten. Textauszüge aus Adornos Werk werden zur gemeinsamen Lektüre im Seminar ausgehändigt.

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

108.00 Die Philosophie der 68er-Bewegung - Ich-Suche und Identität

- im Rahmen des Philosophie-Festivals Hannover

Do, 21.06.18
19.00 Uhr
8,- €
>Bildungszentrum
Eichenpark<

Prof. Dr. Peter Moritz

Fünzig Jahre nach der 68er-Bewegung wird immer noch lebendig diskutiert, ob der Wille nach Veränderung und Überwindung verkrusteter Verhältnisse den gesellschaftlichen Fortschritt nun vorangebracht oder doch eher traditionelle Werte zerstört habe. Welche philosophischen Strömungen prägten damals die Ideen der Bewegung? Welche Erwartungen und Zielvorgaben für die politische Praxis wurden diskutiert? Und welche Vorstellungen von Identität und Ich-Konstitution bewegten die Protagonisten?

Der Vortrag wird diese Fragen beleuchten. Anschließend ist eine Diskussion mit den Zuhörern über die vorgetragenen Thesen erwünscht.

108.02 Digitalisierung der Lebenswelt

Dr. Benjamin Lindner

Beginn: 12.02.18
10x montags
18.15-19.45 Uhr
66,- €
maximal 20 TN
>vhs-Treffpunkt<

Haben Sie sich auch schon gefragt, wohin uns der technische Fortschritt noch führen wird? Was er für das Zusammenleben der Menschen in Zukunft bedeutet? Wie er unsere Lebenswelt jetzt schon verändert? Welche Chancen und Risiken die „Digitalisierung“ bietet? Wie sich dieser Wandel ethisch gestalten lässt?

Im Kurs wollen wir solche Fragen in philosophischer Weise diskutieren. Die Philosophie kann Denkanstöße geben. Mögliche Themen sind z.B. Künstliche Intelligenz, Automatisierung der Produktion und Kühlschränke, die für uns einkaufen. Die Politik richtet Ethikkommissionen ein, um die Folgen selbstfahrender Autos abzuschätzen und Regeln zu entwickeln für das, was künftig möglich sein mag. Besondere Vorkenntnisse sind zur Teilnahme nicht erforderlich. Die einzelnen Themen werden zu Beginn der Veranstaltung abgesprochen.



Den digitalen Nachlass regeln
Veranst.-Nr. 103.04, s. S. 12



830.10 Klettern in der Halle

Montag, 19.03. bis - Grund- und Aufbaukurs für Kinder
Mittwoch, 21.03.18 von 7-12 Jahren
9.00-13.00 Uhr
48,- € Jakob Graupner & Team

maximal 15 Kinder Klettern ist für die meisten Kinder ein natürliches Bedürfnis und fördert Körpergefühl, Konzentrationsvermögen sowie gegenseitiges Vertrauen.

>Freie Waldorf-Schule Hannover-Maschsee, Rudolf-von-Bennigsen-Ufer 70
Dieser Kurs umfasst Grundtechniken des Kletterns, Abseilen, gegenseitiges Sichern sowie Material- und Knotenkunde.

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

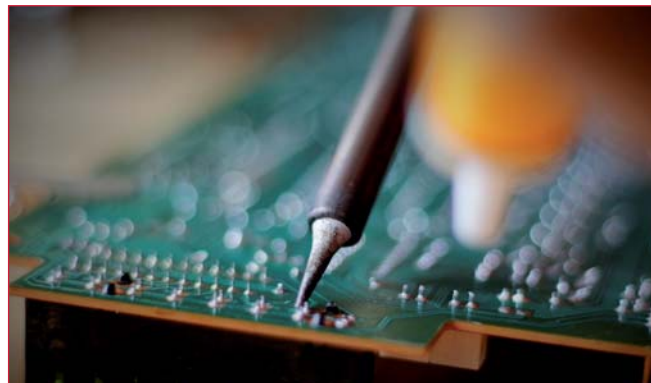
Die Kletterausrüstung wird von der Waldorf-Schule zur Verfügung gestellt.

830.20 Klettern in der Halle

Montag, 19.03. bis - Grund- und Aufbaukurs für Kinder
Mittwoch, 21.03.18 von 7-12 Jahren
13.30-17.30 Uhr
48,- € Jakob Graupner & Team

maximal 15 Kinder ➡➡ Inhalt/Ausrüstung wie Kurs 830.01

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



850.01 Elektronik-Workshop

- für Kinder von 9 bis 12 Jahren

Mo, 19.03.18 bis Jan Westphal
Do, 22.03.18
9.00-12.15 Uhr
58,- €

Regio-S-Karte: Um die Grundlagen des Lötens zu lernen, werden wir uns zu Beginn einfache Lötübungen an Platinen vornehmen.
36,- € maximal 12 Kinder

>vhs-Treffpunkt< Anschließend werden wir eine Digitaluhr und einen elektronischen Würfel zusammenbauen, um das Gelernte auch umzusetzen und mit nach Hause nehmen zu können.



850.10 PowerPoint

- für Kinder von 10 bis 12 Jahren

Mo, 26.03.18 bis Wolfram Fabricius

Do, 29.03.18

9.00-13.00 Uhr

57,90 €

Regio-S-Karte: 31,- €
maximal 12 Kinder

>Bildungszentrum
Eichenpark<

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

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

870.11 10 Finger „blind“

Tastschreiben am PC für Kinder ab 9 Jahren

Mo, 19.03.18 bis Anahita Haeber

Fr, 23.03.18

9.00-12.15 Uhr

73,90 €

Regio-S-Karte:

43,90 €

maximal 12 Kinder

>Bildungszentrum
Eichenpark<

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



850.11 Lego-Roboter bauen und programmieren - Teil 1

- für Kinder ab 9 Jahren

Mo, 19.03.18 bis

Fr, 23.03.18

9.00-13.00 Uhr

83,50 €

Regio-S-Karte: 31,- €
maximal 14 Kinder

>vhs-Treffpunkt<

Max Meyer

Hast Du Dich schon mal gefragt, ob ein Roboter sehen oder hören kann, ob er tanzen kann, oder ob er seinen Weg alleine findet? Reagiert er auf Deine Stimme oder läuft er Dir hinterher? All' diese Dinge sind mit unseren Robotern möglich!

Hier lernst Du, wie man einen Roboter zusammensetzt, wie er sich bewegt, wie er sieht und wie er auf die ersten Befehle von Dir reagiert.

Die Roboter werden von der VHS zur Verfügung gestellt.



850.12 Lego-Roboter bauen und programmieren - Teil 2

- für Kinder ab 9 Jahren

Mo, 26.03.18 bis

Do, 29.03.18

9.00-13.00 Uhr

68,- €

Regio-S-Karte: 31,- €
maximal 14 Kinder

>vhs-Treffpunkt<

Max Meyer

In dieser Ferienwoche wollen wir einen Roboter bauen und ihn mit fortgeschrittenen Programmierungen tolle Dinge tun lassen.

Voraussetzung: vorherige Teilnahme an einem Lego-Roboter Kurs Teil 1.

810.41 **Kinder und kleine Tiere**

- für Kinder ab 8 Jahren

Mo, 26.03.18 bis Sabine Treichel-Pohl

Do, 29.03.18

9.30-12.45 Uhr

68,- €

Regio-S-Karte: 14,- €

maximal 10 Kinder

>vhs-Treffpunkt<

Du magst Tiere?

Du willst mit Tieren zu tun haben?

Du willst über sie lernen und Dich für Tiere einsetzen?

Du hast ein eigenes "kleines" Tier, wie z.B. Kaninchen, Meerschweinchen, Ratte, Hamster

In dieser Ferienwoche kannst Du u. a. mit der Tellington-TTouch-Methode lernen:

- Freundschaft mit Deinem Tier zu schließen
- ihm mit den TTouches (einer besonderen Art der Berührung) Gutes tun und herausfinden, welche Berührungen für Dein Tier angenehm und entspannend sind
- wie Dein Tier auf sanfte Art lernen kann, Dir zu vertrauen
- was Du tun kannst, damit sich Dein Tier rundum wohl, glücklich, gesund und zufrieden fühlt
- das Verhalten des Tieres besser zu verstehen
- Spaß mit einander zu haben und neue Dinge zu lernen: Kaninchen / Meerschweinchen im Parcours, Clickertraining für Kaninchen
- Wissenswertes rund um Ernährung, Pflegemaßnahmen, artgerechte Haltung usw. erfahren

Für den ersten Vormittag bitte ein nicht zu kleines Stofftier mitbringen. An den anderen Vormittagen gerne auch das lebende Tier mitbringen: dabei an einen sicheren und warmen Transport denken!

Sabine Treichel-Pohl ist Tellington-TTouch-Lehrerin für Hunde und Kleintiere, Dozentin für Dansexpressie, selbstständige Schwimmlehrerin und natürlich **Tiernärrin!**



außerhalb der Ferien

810.51 Babysitter-Kurs

Wochenendseminar - für Jugendliche ab 13 Jahren

Sa, 26.05.18 Horst Hillen

9.30-15.45 Uhr,

So 27.05.18

10.00-14.15 Uhr

42,- €

maximal 16 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Bitte Getränke und
Mittagsimbiss
mitbringen.

Babysitten macht Spaß und ist eine tolle Möglichkeit, das Taschengeld aufzubessern!

Damit alles reibungslos klappt und das Aufpassen nicht stressig wird, werden die angehenden Babysitter/innen gründlich auf ihre Aufgabe vorbereitet. Zur Theorie gibt es viel Praxis zum Ausprobieren. Folgende Themen werden behandelt:

- Entwicklung, Ernährung und Pflege des Kindes (Füttern und Wickeln)
- altersgerechte Spiele und Beschäftigung mit Kindern
- Erste Hilfe am Kind, Vorbeugung und Unfallverhütung
- Versicherungsschutz und Aufsichtspflicht
- Erstkontakt mit den Eltern

Nach Abschluss des Kurses erhalten die Jugendlichen eine Bescheinigung.



830.21 Schnupperkurs Selbstverteidigung

- für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Sa, 10.03.18 u. André Goßrau

So, 11.03.18

15.00-17.30 Uhr

30,- €

maximal 12 TN

>Wing Tsun Schule
Langenhagen< Wals-
roder Str. 152

Du möchtest Dich bei Auseinandersetzungen auf dem Schulhof oder bei Belästigungen im Alltag durch Erwachsene behaupten können? Du möchtest Dich zur Wehr setzen können, wenn es zu einer körperlichen Auseinandersetzung kommt?

In diesem Kurs wird geübt, wie sich Auftreten, Körpersprache und Stimme in schwierigen Situationen verbessern lässt.

Das Erkennen von Schwachstellen eines auf den ersten Blick stärkeren Gegners wird ebenso gezeigt, wie der gezielte Einsatz der eigenen Kraft zur Verteidigung.

Obwohl an erster Stelle immer eine gewaltfreie Lösung steht, ist es wichtig, sich verteidigen zu können, falls eine körperliche Auseinandersetzung nicht mehr vermieden werden kann.

Bitte bequeme Sportkleidung, Turnschuhe und Getränke mitbringen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Semesterauftakt:

Kleiner Mann – was nun? Hans Falladas Erfolgsroman in der Urfassung

Grammophon-Lesung mit Jo van Nelsen



© Katrin Schander

201.00

Fr, 02.02.18

19.00 Uhr

10,- €

>daunstärs<

Die herzerreißende Liebesgeschichte zwischen Johannes Pinneberg und seinem „Lämmchen“, die sich gegen Arbeitslosigkeit und Weltwirtschaftskrise behaupten, rührt auch heute noch durch ihre präzisen Beobachtungen des Alltags und ihre trockene Komik. Kaum ein anderes Buch vermittelt so spielerisch die Tragik des Einzelnen in den Wirren einer politisch wie wirtschaftlich unübersichtlichen Zeit – und ist damit ein kostbares Lehrstück für unsere Gegenwart!

Jo van Nelsen präsentiert in seiner Grammophon-Lesung die schönsten Passagen der Urfassung, garniert mit Musik der Zwanziger- und Dreißigerjahre. Natürlich von Original-Schellackplatten, gespielt vom roten Koffergrammophon. Dazu gibt es zeitgenössische Fotos auf der Leinwand, die die Zeitreise perfekt machen.

2018 feiert Deutschland den 125. Geburtstag Hans Falladas. Der noch heute bekannteste Roman Falladas, „Kleiner Mann, was nun?“, machte seinen Autor 1932 mit einem Schlag berühmt. 2016 erschien erstmals die ungekürzte Fassung dieses Buches um den sprichwörtlichen „Kleinen Mann“ der Weimarer Republik und sorgte für eine literarische Sensation.

Begonnen hat der Musikkabarettist Jo van Nelsen als Chansonnier und brachte bislang 17 Soloprogramme auf die Bühne und 19 verschiedene Tonträger in die Läden. Er arbeitet als Schauspieler und Moderator in Theater und Variété, in Rundfunk und Fernsehen. Er erhielt u.a. den Ralph-Benatzky-Chansonpreis und den Thüringer Kleinkunstpreis.





201.10 1968 - Die Revolte wird 50

Texte, Meinungen und Analysen zu einer aufregenden Epoche

Musikalische Lesung Lesung: Dr. Sabine Göttel
 Mi, 28.02.18 Musik: Natalie Palsa, Gitarre

19.00 Uhr
 10,- €

>daunstär<

Die Republik in Aufruhr: Couragiert und respektlos brachten Vietnamgegner und Außerparlamentarische Opposition in den 60er Jahren frischen Wind in die satte, selbstzufriedene deutsche Nachkriegsgesellschaft. Die Utopie einer freien und solidarischen Gemeinschaft sollte durch ein Netzwerk internationaler Beziehungen und mit Hilfe des ‚langen und gewaltlosen Marsches durch die Institutionen‘ Realität werden. Frauenbewegung, Bürgerinitiativen, Mitbestimmungsmodelle, Die Grünen, Greenpeace und Wohngemeinschaften: Die deutsche Gesellschaft profitiert bis heute von der Experimentierfreude und vom Aufbruchswillen einer mitredelustigen, mündigen Studentengeneration.

Die Lesung ruft die wichtigsten Daten und Ereignisse des Jahres 1968 in Erinnerung und zitiert Originaldokumente aus der Zeit sowie Berichte von Augenzeugen, wie Rudi Dutschke, Bernward Vesper, Herbert Marcuse, Antje Vollmer, Barbara Sichtermann. Die Gitarristin und Sängerin Natalie Palsa sorgt für den Soundtrack der Zeit.

201.20 Heinrich Mann, Der Untertan (Roman)

- Literaturgesprächskreis

Beginn: 23.02.18 Martin Drebs

12x freitags
 10.00-11.30 Uhr
 64,80 €/38,90 €
 maximal 30 TN

>vhs-Treffpunkt<

Heinrich Manns „Der Untertan“ ist eine sozialkritische Satire über das wilhelminische Deutschland. In seinem Mittelpunkt steht der Typ des vaterlandstreuen deutschen Untertanen, der sich den Mächtigen um seiner Karriere Willen anbietet, seine nationale Gesinnung zur Schau trägt und skrupellos an seinem gesellschaftlichen Aufstieg arbeitet, während er die ihm Untergebenen rücksichtslos unterdrückt.

Leben, Werk und Wirkung Heinrich Manns sowie die Verfilmung(en) werden behandelt und besprochen.

„Dieses Buch Heinrich Manns, heute, gott-seidank, in aller Hände, ist das Herbarium des deutschen Mannes. Hier ist er ganz: in seiner Sucht zu befehlen und zu gehorchen, in seiner Rohheit und in seiner Religiosität, in seiner Erfolgsanbeterei und in seiner namenlosen Zivilfeigheit.“

Kurt Tucholsky



Ausstellungsbesuch „Robert Lebeck. 1968“,
 Veranstd.-Nr. 200.41, s. Seite 47



201.24 Kurzgeschichten und Erzählungen

Beginn: 06.03.18 Christine Zippel-Renger

12x dienstags

16.00-17.30 Uhr

64,80 €

„Eine Kurzgeschichte ist eine Geschichte, an der man sehr lang arbeiten muss, bis sie kurz ist.“

Vicente Aleixandre

>vhs-Treffpunkt<

Seminarunterlagen
können im Kurs
erworben werden.

Wir springen literarisch mitten hinein ins Geschehen, müssen mitdenken, Lücken schließen, kombinieren und ausdeuten. Anders als in einem Roman wird hier nicht alles detailgenau erklärt. In ihrer Mehrdeutigkeit fordern Kurzgeschichten den Leser heraus, sie provozieren und bieten viele Anknüpfungspunkte an eigenes Erlebtes, sie poetisieren unseren Alltag. Das macht Spaß und ist spannend.

Gelesen werden Geschichten aus:

„**Glück und andere Erzählungen**“ der neuseeländisch-britischen Schriftstellerin Katherine Mansfield, die bereits mit 34 Jahren starb und über die die ZEIT anlässlich ihres 100. Geburtstages urteilte: Kurzgeschichten wie hingehaucht, geschrieben wie auf Fingerspitzen.

„**Sechs Fuß Erde**“ und „**Beethoven war ein sechzehntel schwarz**“ von Nadine Gordimer, Literaturnobelpreisträgerin 1991, gestorben 2014. Die Erzählungen der in Südafrika Lebenden sind ein literarisches Statement gegen die Apartheid, voll Sensibilität für die Menschen und mit offenen Augen für die Schönheit des Landes.

„**Morgenstund' hat Gift im Mund**“ von Dorothy Parker - niemand war so bissig, so schlagfertig wie sie. Die vor 50 Jahren gestorbene US-Autorin war gefürchtet – und wird doch bis heute bewundert.

„**Die Lügen der Frauen**“, „**Maschas Glück**“ und „**Olgas Haus**“ der 1943 geborenen russischen Schriftstellerin Ljudmila Ulitzkaja, deren Frauengestalten verrückt, abgedreht und mit schwer auszuhaltenden Marotten das Herz des Lesers erobern und ihn am Ende der Lektüre glücklich zurücklassen, so die FAZ.

„**Die steinerne Matratze**“ und „**Der Salzgarten**“ von Margaret Atwood. Emanzipiert, engagiert, politisch, war sie ihrer Zeit immer voraus, für ihr kämpferisches Werk erhielt die Kanadierin 2017 den Friedenspreis des deutschen Buchhandels. Ihre Frauengestalten mischen sich ein und spießen die gesellschaftlichen Geschlechterrollen mit hintergründigem Lächeln auf.

Zwischendurch begeben wir uns immer wieder mit dem Sammelband vom Diogenes Verlag „Mit Geschichten, die glücklich machen“ in literarisch kurzweilige und amüsante Gefilde. Wir gönnen uns eine Verschnaufpause für Kopf und Seele, indem wir gemeinsam vorgelesen bekommen.

201.26 Der Lyriker J. W. Goethe

Sa, 24.02.18
10.00-16.00 Uhr
18,90 €

Dr. Eugen Wenzel

>vhs-Treffpunkt<

Goethes herausragende Stellung innerhalb der deutschen Literatur beruht zu einem großen Teil auf seinem vielschichtigen lyrischen Werk. Die unnachahmliche Eigenart und sprachliche Qualität seiner Lyrik an Hand ausgewählter Beispiele zu beleuchten ist das Ziel der Veranstaltung.

Wir lesen und besprechen ausgewählte Gedichte Goethes und lernen typische Merkmale der jeweiligen Epoche kennen. Dabei werden die für Goethe wichtigsten Themen sowie die sprachlichen Besonderheiten herausgearbeitet. Die Gedichte sind so gewählt, dass sie zugleich auch aussagekräftige Brückenschläge zum Leben ihres Autors und zu seiner Zeit ermöglichen. Vertonungen veranschaulichen die Texte.



201.25 Liebe in der Gegenwartsliteratur

Beginn: 08.02.18
6x donnerstags
18.15- 19.45 Uhr
32,40 €

Dr. Uwe Sänger

>vhs-Treffpunkt<

Seminarunterlagen
können im Kurs
erworben werden.

Liebe steht zwischen romantischem Heilsversprechen und dem Markt der Dating-Börsen, zwischen Glückwunsch und zermürbendem Alltag, zwischen zehrendem Verlangen und steter Ernüchterung.

Die Liebesbilder der Gegenwart sind ebenso vielfältig wie verwirrend - es scheint kaum eine Zeit gegeben zu haben, in der elementare Unsicherheit Grundorientierungen so unmöglich macht - wie sich an den inflationären Partnerschaftsratgebern ablesen lässt, die sich oft der Inszenierung des eigenen Ichs verschrieben haben.

Also: Wie steht es um die Liebe, das Sprechen darüber und überhaupt eine Sprache der Liebe? Ein zuverlässiges Auskunftsmittel ist immer noch die Literatur, sind Erzählungen und Gedichte über ein Gefühl, von dem alles erwartet wird. Welche Befunde und Metaphern vermittelt die Literatur über die Liebe? Gibt es geschlechtsspezifische Schreibweisen, weibliche und männliche? Diesen Fragen wollen wir nachgehen, anhand von Texten von Anne Weber, Annete Mingels, Navid Kermani, Botho Strauß, Undine Gruenter, Martin Walsler u.a.

Langenhagener Frauenkulturfest am 09. März 2018

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

Das ausführliche Programm zum Frauenkulturfest erscheint im Januar 2018.

202.60 Schreibwerkstatt Prosa

- für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Beginn: 09.04.18 Dr. Uwe Sängler

8x montags

18.15-19.45 Uhr

43,20 €

maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

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

Seminarunterlagen können im Kurs erworben werden.

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

Themen der Schreibwerkstatt - als Arbeit am Text - sind u.a. Themenfindung und -entfaltung, Figurenentwicklung, Verfahren und Formen des Erzählens, Erzählstrukturen, Genres, Dialog, Erzählanfänge und die Kurzgeschichte. Theorie und Schreibpraxis bleiben dabei eng verschränkt; als Vermittlung theoretischer Kenntnisse, Diskussion von Beispieltexten und das eigene Schreiben. Die Schreibwerkstatt ist 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.



202.65 Eine Reise durch mein Leben

- autobiografische Schreibwerkstatt

Wochenendseminar Heike Herbst

Fr, 13.04.18

18.15-19.45 Uhr

Sa, 14.04.18

10.00-13.00 Uhr

13,50 €

maximal 8 TN

>vhs-Treffpunkt<

In jedem von uns schlummert im Unbewussten Erlebtes, Gefühltes, Gedachtes, Gelesenes, das dort gespeichert wurde und mit Hilfe kreativer Schreibprozesse ans Licht gebracht werden kann. Gemeinsam wollen wir uns auf eine Schreibreise durch die Vergangenheit begeben.

Für diese Biografiearbeit sind keinerlei Vorerfahrungen notwendig. Papier, Stift und die Bereitschaft, sich mit seinen Erinnerungen schreibend auseinanderzusetzen, reichen als Gepäck für diese Reise.

202.66 Eine Reise durch mein Leben

- autobiografische Schreibwerkstatt

Wochenendseminar

Fr, 04.05.18

18.15-19.45 Uhr

Sa, 05.05.18

10.00-13.00 Uhr

13,50 €

maximal 8 TN

>vhs-Treffpunkt<

Heike Herbst

➡ Inhalt siehe Verant. Nr. 202.65

212.12 Die komische Oper:

Meistersinger, Falstaff, Gianni Schicchi und ihre Wegbereiter

Wochenendseminar

Fr, 02.03.18

18.15-21.45 Uhr

Sa, 03.03.18

10.00-18.00 Uhr

35,20 €

maximal 20 TN

>vhs-Treffpunkt<

Dr. Sabine Sonntag

2018 jährt sich zum 150. Mal die Uraufführung von Wagners Oper „Die Meistersinger von Nürnberg“. Zusammen mit Verdis „Falstaff“ (1893) gilt sie als Krönung der Gattung „komische Oper“. Die „Meistersinger“, „Falstaff“ und danach noch Puccinis „Gianni Schicchi“ stehen in der Tradition der musikalischen Komödie, deren prägende Komponisten Rossini und Donizetti waren. Auf Donizetti beruft sich Verdi bei der Entstehung des „Falstaff“ und betont, dass ihm etwas vollkommen anderes, neues vorschwebt. Wie Verdi hatte auch Wagner gleich am Anfang seiner Karriere ein „komisches“ Stück komponiert und danach dieses Genre lange ruhen lassen. Wagners heitere Wurzeln liegen nicht bei Donizetti, sondern mehr in der deutschen Romantik. Hier sind es vor allem Komponisten wie Lortzing, Flotow und Nicolai, die Wagner beeinflusst haben, aber auch Rossini – die „Meistersinger“ enthalten sogar ein echtes Zitat dieses auch von Wagner verehrten Meisters der italienischen Opera Buffa.

Sabine Sonntag wird die komische Oper ins Visier nehmen, mit den Schwertpunkten „Meistersinger“ und „Falstaff“, dabei aber natürlich auch Rossini, Lortzing und ihr Umfeld mit einbeziehen. Wie immer gibt es eine Fülle von Musik- und Filmmaterial.

212.13 Rossinissimo – Oper à la carte

Fr, 01.06.18

18.15-21.45 Uhr

18,40 €

maximal 20 TN

>vhs-Treffpunkt<

Dr. Sabine Sonntag

Kennen Sie eine Oper von Rossini? Ja? Dann kennen Sie alle! Das ist keine abwertende Bemerkung eines Rossini-Feindes, sondern der Meister selbst hat es über sich gesagt. Aber der Meister irrt! Natürlich gibt es einen bestimmten Eigen-Stil, wie bei jedem anderen Komponisten auch. Und mit Rossini verbindet man in der Regel das Heitere, Leichte, Schnelle. Dennoch gehört nur ein Drittel seines Opernschaffens zum komischen Musiktheater, der Rest ist tragische Oper. Moses, Otello, Die Belagerung von Korinth, Semiramis - alles ernste Themen mit einer durchaus individuellen Musik. 2018, 150 Jahre nach seinem Tod, stehen besonders seine großen Opern im Fokus, Wilhelm Tell z.B. feiert gerade eine triumphale Rückkehr ins Opernrepertoire. Rossini gilt auch als großer Koch, wenngleich da viel Legende ist - trotzdem wird von Rossinis wohl einzig authentischer Kreation „Bouillon mit Trüffeleinlage“ zu sprechen sein. Vor allem aber geht es um die Musik, z.B. das typische Rossini-Crescendo, bei dem erst wenige ganz leise spielen und am Ende ein ganzes Orchester im Kanonendonner explodiert oder es geht um die enormen Anforderungen, die Rossini-Partituren für Sänger darstellen.



200.00 **Besuch der Generalprobe der NDR Radiophilharmonie für das 4. Konzert der Sinfoniekonzerte C**

Donnerstag, 26.04.18 *Dirigent: Andrew Manze, NDR Radiophilharmonie*
09.30 - ca. 12.00 Uhr *Mädchenchor Hannover*
(mit Pause) *Martin Fröst, Klarinette*

Einlass: ab 09.00 Uhr
8,- €

Programm:

Liebeszene aus „Romeo und Julia“ op. 17 (Hector Berlioz)
 >Großer Sendesaal *Rhapsodie Nr. 1 für Klarinette und Orchester (Claude Debussy)*
 des NDR, *Klarinettenkonzert „Peacock Tales“ (Anders Hillborg)*
 Rudolf-von *Auszüge aus „Ein Sommernachtstraum“ op. 61 (Felix Mendelssohn-Bartholdy)*
 Bennigsen-Ufer 22<

Anmeldeschluss:
16.04.18

Die NDR Radiophilharmonie und die VHS laden erneut ein zum Besuch einer Generalprobe am Donnerstagvormittag. Auf dem Programm stehen Werke für das Sinfoniekonzert C; die Reihe, in der Chefdirigent Andrew Manze eine exquisite Auswahl an Werken und Solisten präsentiert. Im April erklingen unter anderem Auszüge aus Mendelssohns Musik zum „Sommernachtstraum“ und das Klarinettenkonzert von Anders Hillborg, das die Grenze zur Performance überschreitet. Gespielt wird dieses „Peacock Tales“-Konzert von keinem Geringeren als dem Widmungsträger selbst, dem schwedischen Klarinettenisten Martin Fröst.

Geprobt wird für das Sinfoniekonzert am Abend. Es kann daher sein, dass nicht alle Stücke ohne Unterbrechung gespielt werden, und ab und an Korrekturen und Wiederholungen vorgenommen werden. Bitte haben Sie dafür Verständnis.

Änderungen (auch kurzfristig) vorbehalten! Für diese Veranstaltung ist der Kartenkauf über den NDR-Ticketshop nicht möglich.





213.00 **Der Rhythmus, bei dem ich mit muss!**

- **Trommeln auf Congas**

Tagesseminar Hugo Bandorf

*Sa, 26.05.18
11.00-16.15 Uhr
21,- €
maximal 7 TN*

*>Pavillon im
Eichenpark<*

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. Eigene Congas oder Rhythmusinstrumente bitte mitbringen. Congas können gestellt werden gegen eine Gebühr von 5,- €. Bitte bei der Anmeldung mitteilen. Der Dozent trommelt seit 25 Jahren mit großer Leidenschaft und wurde von brasilianischen und kubanischen Lehrern ausgebildet.

213.10 **Trommeln auf Congas für Fortgeschrittene**

*Beginn: 10.02.18
3x samstags*

*die weiteren Termine:
10.03. und 05.05.18
11.00-16.15 Uhr
63,- €
maximal 7 TN*

*>Pavillon im
Eichenpark<*

Hugo Bandorf

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmende, die den Einführungskurs besucht haben oder bereits Grundkenntnisse im Trommeln besitzen.

Im Verlauf des Frühjahrs ist ein Auftritt geplant.

213.01 **Gitarre Intensivkurs – notenfrei**

- für Neueinsteiger/innen

Beginn: 28.02.18 Bernd Lohmüller

*7x mittwochs
16.00-17.30 Uhr
98,- €
maximal 8 TN*

*>Pavillon im
Eichenpark<*

*Materialkosten
(2,- € für Kopien und
ggfs. 19,- € für Kapo-
daster) werden vor Ort
umgelegt. Gitarren
sind für 1,95 € pro
Woche ausleihbar.*

Eine neue Methode ermöglicht es, mit Leichtigkeit Melodien von Akustikgitarrenhits spielen zu können. Dabei sind keine Noten erforderlich. Viele Feinheiten und Tricks führen innerhalb kurzer Zeit zu einem soliden spieltechnischen Geschick. Des Weiteren bieten z.B. Hits wie „Wake me up when september ends“ oder „Stand by me“ die Gelegenheit, die ersten Akkorde auf der Gitarre sicher greifen zu können. Das Heranführen an das Instrument ist übersichtlicher als bei den herkömmlichen Methoden, so dass jeder endlich das Gefühl bekommt, sich auf der Gitarre auszukennen.

213.02 **Gitarre Intensivkurs – notenfrei**

- für Fortgeschrittene, leicht, aber dennoch anspruchsvoll

Beginn: 28.02.18 Bernd Lohmüller

*7x mittwochs
17.45-19.15 Uhr
98,- €
maximal 8 TN*

*>Pavillon im
Eichenpark<*

*Materialkosten
(2,- € für Kopien und
ggfs. 19,- € für Kapo-
daster) werden vor Ort
umgelegt. Gitarren
sind für 1,95 € pro
Woche ausleihbar.*

Hits von den Beatles, Green Day, Eric Clapton, Rolling Stones, aber auch Gitarrenstücke aus jüngster Zeit sind in den bisherigen Kursen auf großes Interesse gestoßen. Der Unterricht wird individuell gestaltet. Ohne Noten spielen wir auf einfache Weise die Zupf- u. Schlaggitarre. Wer möchte, bekommt in diesem Unterricht auch die erste Unterweisung im Solospiel. Viele Feinheiten und Tricks führen zu mehr Musikalität.



213.03 Gitarre Intensivkurs – notenfrei

Beginn: 28.02.18 - für leicht Fortgeschrittene

7x mittwochs
19.30-21.00 Uhr

98,- €
maximal 8 TN

>Pavillon im
Eichenpark<

Materialkosten (2,- €
für Kopien und ggfs.
19,- € für Kapodaster)
werden vor Ort
umgelegt. Gitarren
sind für 1,95 € pro
Woche ausleihbar.

Bernd Lohmüller

Hits von den Beatles, Green Day, Eric Clapton, Rolling Stones, aber auch Gitarrenstücke aus jüngster Zeit sind in den bisherigen Kursen auf großes Interesse gestoßen. Der Unterricht wird individuell gestaltet. Ohne Noten spielen wir auf einfache Weise die Zupf- u. Schlaggitarre. Musikalische Zusammenhänge werden vereinfacht dargestellt. Eine neue Methode vermittelt endlich das Gefühl, sich auf dem Gitarrengriffbrett auszukennen. Viele Feinheiten und Tricks führen zu mehr Musikalität.

INTERNATIONALE ZEITGENÖSSISCHE KUNST FÜR EINE BREITE ÖFFENTLICHKEIT

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.

Menschen mit Lebenserfahrung blicken auf aktuelles Kunstgeschehen
Führungen außerhalb der Öffnungszeiten nach Vereinbarung mit Martin Giesecke-Ehlers

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

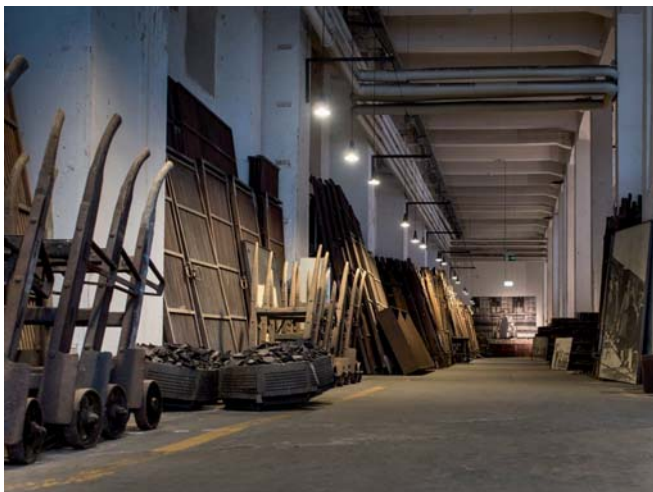
Öffnungszeiten während der Ausstellungen: Mi-So: 14.00-17.00 Uhr und nach Vereinbarung

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: Noor Mertens, 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

Neue Ausstellungen finden Sie auf der HomePage des Kunstvereins.



206.00 **Rosebusch Verlassenschaften - vergangene Industriekultur**

Ausstellung - Foto-Ausstellung mit Werken von
17.04.-15.05.18 Fritjof Vogt

>vhs-Treffpunkt< Der Hobby-Fotograf Fritjof Vogt zeigt Fotos aus dem ehemaligen Umspannwerk der Preussen-Elektra in Ahlem. Dort hat das Künstlerehepaar Hans-Jürgen und Almut Breuste eine umfangreiche Sammlung von vielfältigen Gegenständen vergangener deutscher Industriekultur zusammengetragen. In der Nähe des KZ Ahlem wird hier auch deutlich, wie unmenschlich Zwangsarbeiter zur Produktion eingesetzt wurden.

Fritjof Vogt schafft mit seinen Fotos und Texten dazu entsprechende Assoziationen.

206.01 **Alte Olivenbäume und Kompostkompositionen - Starke Naturmotive**

Ausstellung - Foto-Ausstellung mit Werken von
28.05.-29.06.18 Jürgen Stichweh

>vhs-Treffpunkt< Jürgen Stichweh ist ein begeisterter Amateurfotograf mit vielen nationalen und auch internationalen Auszeichnungen. Er präsentiert in vielen Wettbewerben immer wieder erfolgreich seine Motive aus allen Bereichen, von der Streetfotografie bis zu exzellenten Naturfotos oder der Schönheit der Architektur.

Jürgen Stichweh ist langjähriges Mitglied der renommierten BSW-Fotogruppe Hannover.





206.07 **Venedig - Bilder von Canaletto bis Monet**

Vortrag mit Bildern *Maren Gläser*

Mo, 12.03.18
17.15 Uhr
8,- €

>vhs-Treffpunkt<

Keine andere Stadt hat über Jahrhunderte so viele Künstler angezogen wie Venedig, die Serenissima. Ihre vom Meer durchdrungene Anlage mit dem Canale Grande, den Prachtbauten und unzähligen Brücken bilden seit dem 16. Jahrhundert bis heute eine traumhafte Kulisse.

Nicht die Malerei der venezianischen Schule soll im Mittelpunkt stehen, sondern die intensive Erfahrung der Stadt und ihre malerischen Umsetzungen sind Thema dieses Vortrags.

Wir werden Werke u. a. von Carpaccio, Canaletto, Turner, Manet, Monet, Kandinsky, Martin Kippenberger und Candida Höfer betrachten.

200.40 Meisterwerke mit Schnabel:

„DUCKOMENTA – MomEnte der Weltgeschichte“

- Exkursion mit der Bahn nach Hamburg

Ausstellungsbesuch Shirin Schikowsky, Dr. Annette v. Stieglitz
Sa, 03.02.2018
ca. 09.30–16.30 Uhr
54,80 € Erwachsene/
49,80 € Kinder
bis 15 Jahre
inkl. Bahnfahrt und
Führung durch die
Ausstellung
maximal 17 TN
Anmeldeschluss:
25.01.2018

Die VHS besucht seit Jahrzehnten die documenta in Kassel – nun erweitern wir unseren Aktionsradius und reisen zur Duckomenta nach Hamburg. Dort zeigt das Archäologische Museum die neue Sonderausstellung „DUCKOMENTA – MomEnte der Weltgeschichte“. Die Ausstellung widmet sich einer noch völlig unbekanntem Kultur, einem gänzlich unentdeckten Enten-Universum, das sich unentdeckt von den Menschen parallel entwickelt hat. Von der Steinzeit bis zur Mondlandung präsentiert die Ausstellung augenzwinkernd die Welt- und Kulturgeschichte der Entenzivilisation. Über 200 Werke und große Persönlichkeiten sind in einer frechen Neuinterpretation zu sehen, darunter die „Duckfretete“, „Dötzi“ und „Che Duckevara“. In der Schau sind wichtige Namen der Geschichte wie Luther, Bach, Napoleon und Goethe im Federkleid vereint, aber auch vor den Ikonen des 20. Jahrhunderts wie Picasso, Andy Warhol und Marilyn Monroe macht die Verfremdung nicht Halt. Selbst archäologische Funde zeugen von der rätselhaften Zivilisation des Entenvolkes. Jedes der Exponate ist ein überraschendes Wiedersehen mit bekannten Kunst- und Kulturobjekten von Weltrang.



Über die genaue Abfahrtszeit und den Treffpunkt am Bahnhof informieren wir Sie schriftlich!



200.41 Robert Lebeck. 1968

- Exkursion mit der Bahn nach Wolfsburg

in Zusammenarbeit mit dem Kunstverein Langenhagen e.V.

Ausstellungsbesuch Shirin Schikowsky, Dr. Annette v. Stieglitz

Sa, 16.06.18

ca. 10.00–18.00 Uhr

52,- €

inkl. Bahnfahrt und

Führung durch die

Ausstellung

maximal 17 TN

Anmeldeschluss:

01.06.2018

„Das Jahr der Studentenunruhen fand ohne mich statt“, so resümierte der deutsche Fotojournalist und Sammler Robert Lebeck (1929–2014) in den „Erinnerungen eines Fotoreporters“ seine Erfahrung des Jahres 1968: „Als in Paris die Barrikaden brannten, arbeitete ich in Florida an einer Serie über zwei ermordete Studentinnen; während Studenten vor dem Springer-Hochhaus demonstrierten, fotografierte ich die Taufe von Hildegard Kneps Kind; und als die Russen in Prag einmarschierten, begleitete ich gerade den Papst nach Bogotá.“

Bei genauerer Betrachtung der Kontaktbögen, Fotoabzüge sowie Reportagen von Robert Lebeck, die in diesem epochemachenden Jahr für den „Stern“, eine der damals auflagenstärksten Illustrierten Deutschlands, entstanden und in der Ausstellung umfassend präsentiert werden, zeigt sich allerdings, wie sehr sich die gesellschaftlichen Veränderungen entgegen der Einschätzung des Urhebers in seinen pointierten Aufnahmen spiegeln.

In der Ausstellung „Robert Lebeck. 1968“ werden die im mythisierenden Rückblick nicht immer wahrnehmbaren roten Fäden des Jahres zwischen Aufbruch, Protest, Beharren und Scheitern anhand beispielhafter Fotografie-Serien sichtbar, die Robert Lebeck etwa in New York, Bogotá oder Wolfsburg erstellt hat. Ob das Thema „Geschiedene Frauen“, Rudi Dutschke in Prag, Robert F. Kennedys Beerdigung oder Beuys auf der documenta lautet: Stets trifft in Robert Lebecks Arbeiten verdichtete Zeitgeschichte auf starke Fotoreportage sowie Fotokunst.

Die Ausstellung „Robert Lebeck. 1968“ ist eine Kooperation mit dem Institut für Zeitgeschichte und Stadtpräsentation der Stadt Wolfsburg.

Über die genaue Abfahrtszeit und den Treffpunkt am Bahnhof informieren wir Sie schriftlich.



Lesung „1968 - Die Revolte wird 50“,
Veranst.-Nr. 201.10, s. Seite 37



Vortrag „Die Philosophie der 68er“,
Veranst.-Nr. 108.00, s. Seite 31

207.10 Porträtzeichnen leicht gemacht

- für Ungeübte und Fortgeschrittene

Beginn: 06.02.18
9x dienstags
18.15-20.45 Uhr
72,90 €
maximal 7 TN

Sabine Spieker

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

>vhs-Treffpunkt<

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

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

207.18 Aquarellmalerei

Beginn: 06.02.18
13x dienstags
18.15-20.45 Uhr
105,30 €
maximal 12 TN

Hee-Sun Ahn

Im Mittelpunkt steht das Thema Stillleben.

>vhs-Treffpunkt<

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)

207.08 Leinwände gestalten im Mixed-Media-Stil

Tagesseminar
Sa, 10.02.18

10.00-17.00 Uhr
18,90 €
maximal 7 TN

Sabine Spieker

Der Mixed-Media-Stil bietet Ihnen unendliche Möglichkeiten, ihre Fantasie auszudrücken. Er ist für alle geeignet, die Spaß am Malen haben und gerne experimentieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es ist sehr inspirierend, sich anhand des reichen Materialschatzes auszuprobieren: Erlaubt ist, was gefällt. Die Materialien werden bunt gemixt. Wir arbeiten mit Spachtelmassen, Papieren aller Art (Zeitungsschnipsel, Decoupagepapier, Packpapier, Fotokopien, Wellpappen) Stoffen, Acrylfarben, Pigmenten, Ölpastellkreiden, Kohlestiften, Filzstiften, Pustestiften, etc. Das Spielen mit Farben, Schablonen, Stempeln und verschiedensten Untergründen macht den Reiz dieses Stils aus. Dabei entstehen farbenfrohe, einzigartige und ausdrucksstarke Bilder. Es sind keine Vorkenntnisse im Malen oder Zeichnen nötig, die Ideen kommen beim Hantieren mit den unterschiedlichen Materialien und Farben ganz von selbst.

Bitte mitbringen: 1 Leinwand max. 50x70 cm, verschiedene Spachtel, Schwämme, Rundpinsel Nr. 1, unterschiedliche Flachpinsel ab Nr. 10, Schaumstoffrolle, Glas und Arbeitskleidung

207.09 Leinwände gestalten im Mixed-Media-Stil

Tagesseminar
Sa, 05.05.18

10.00-17.00 Uhr
18,90 €
maximal 7 TN

Sabine Spieker

➡ Inhalt s. Veransth-Nr. 207.08

Bitte mitbringen: siehe oben

>vhs-Treffpunkt<

Materialgeld von 15,- € für Spachtelmasse, Kleber, Malmittel und Farben werden von der Kursleiterin erhoben.

207.11 Acrylmalerei – Landschaft und Abstraktion

- für Ungeübte und Fortgeschrittene

Beginn: 07.03.18 Claudia Schmidt

8x mittwochs
18.15-21.30 Uhr
86,40 €
maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

20,- € Materialgeld
für Farben, Mal-
mittel, Acrylkarton

Landschaftserleben als Ausgangsbasis für die Malerei: Sie suchen sich anhand der Vorlagen eigene Sichten auf das Bild. Der Malausschnitt wird verändert, die Komposition neu gesucht. Durch „heranzoomen“ oder verkleinern des Ausschnittes lassen sich neue Bildkompositionen finden, die dann bis hin zur abstrakten Formgebung führen können. Es ist eine gute Möglichkeit, um einen Weg in die abstrakte Malerei zu finden, um sich auf den puren Farbauftrag zu konzentrieren, aber auch, um eigene Urlaubsimpressionen naturalistisch darzustellen. Wie immer lässt sich das Landschaftsthema auch austauschen gegen Figur oder Objekt oder andere, eigene Motive.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Borstenpinsel zw.10+20 (mind. 6), Spachtel, Schaumstoffrolle, Schwamm, Pappteller

207.22 Chinesisch-Japanische Tuschemalerei "Sumi-e"

Tagesseminar Urte Skalden-Vaupel

Sa, 14.04.18
10.00-16.00 Uhr
18,50 €
maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

Sonstige
Materialkosten
(Spezialpapier) wer-
den von der Kursleit-
erin erhoben.

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

Bitte mitbringen: Vorhandenes Material, z.B. schwarze Tinte, Mischpaletten, Reibestein, Tuschestück, Pinsel

207.25 Landschaft in Ölkreide und Pastell

- für Ungeübte und Fortgeschrittene

Tagesseminar Monika Treichel

Sa, 10.03.18
10.00-17.00 Uhr
18,90 €
maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

Materialien zum
Ausprobieren können
auch bei der Kursleit-
erin erworben werden.

Meerlandschaften, weißer Strand, tiefgrüne Wälder, atemberaubende Höhen, frische Erinnerungen vom letzten Urlaub - festgehalten auf Speicherkarte oder als inneres Bild? Aber wie künstlerisch umsetzen, so dass eine Urlaubserinnerung, mit eigener Note und Ausdruck versehen, die Wände ziert? Nichts leichter als das: Mit Öl- und Pastellkreide! Mit einfachen Strichzeichnungen bis hin zu modellierter Farbtiefe entstehen anhand von einfachen kompositorischen Tricks ausdrucksstarke Bilder.

Bitte mitbringen, falls vorhanden: Öl- und/oder Pastellkreiden und Pastellblock mit verschiedenen Oberflächen oder Büttenpapiere, Zeichenblöcke ab 170 g/m² sowie Skizzenblock und Zeichenstifte



210.27 Airbrush-Design

Wochenendseminar *Jutta Endres*
Fr, 16.03.18

18.15-21.30 Uhr Sa,
17.03.18

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-Werzeugs, 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 12,- € zur Verfügung gestellt. Vorhandene eigene Airbrush-Pistolen können gern mitgebracht werden.

210.28 Airbrush-Design

Wochenendseminar *Jutta Endres*

Fr, 20.04.18 18.15-
21.30 Uhr

Sa, 21.04.18

10.00-17.00 Uhr
32,60 €

maximal 7 TN

>vhs-Treffpunkt<

➡ Inhalt s. Veranst.-Nr. 210.27

210.30 Moderne Porzellanmalerei

Wochenendseminar *Jutta Endres*
Fr, 02.03.18

18.15-21.30 Uhr
Sa, 03.03.18

10.30-18.00 Uhr
So, 04.03.18

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, Aussprengtechnik, 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

210.41 Ikebana – Japanische Blumenkunst

Beginn: 13.03.18 Heidrun Schmidt-Plachta

5x dienstags

19.00-21.15 Uhr Der Unterricht basiert auf den Regeln der

die weiteren Termine: Ikenobō-Schule in Japan, die erstmals im
08.05., 29.05., Jahr 1462 erwähnt wurde und damit die
05.06. und 12.06.18 älteste Ikebana-Schule ist.

40,50 € Ikebana lassen sich sehr vielfältig und

maximal 12 TN abwechslungsreich gestalten, kein Ike-

>vhs-Treffpunkt< bana gleicht dem anderen, denn es gibt

unzählige Möglichkeiten, mit Pflanzen
kleine Kunstwerke zu schaffen. Die
Pflanzen können ihrem natürlichen Wach-
stum entsprechend in ein Gefäß gestellt
werden und zeigen ihre sonnen- und
schattenzugewandten Seiten. Eine weitere
Möglichkeit ist die Gestaltung eines sehr
freien modernen Ikebana, wobei eher die
Form und Farbe des Arrangements zum
Ausdruck gebracht werden soll, je nach
Idee des Gestalters.

Bitte mitbringen: Forsythienzweige, 5 Tul-
pen, 1 Blumengefäß, 1 Blumenigel,
Schreibzeug und Staubtuch

210.42 Ikebana

- Japanische Blumenkunst für
weit Fortgeschrittene

Wochenendseminar Heidrun Schmidt-Plachta

Fr, 02.03.18

18.00-20.30 Uhr Rikka, vor mehr als dreihundert Jahren

Sa, 03.03.18 entstanden, idealisiert die Schönheit einer

09.30-15.00 Uhr Landschaft mit Bergen, Flüssen, Klippen,
Dörfern. Wir arbeiten die Form Sugu-Shin,

24,30 € ein Ikebana, welches in Japan für feier-

maximal 12 TN liche Anlässe erstellt wird. Entsprechend

>vhs-Treffpunkt< der Jahreszeit benutzen wir verschiedene

immergrüne und kahle Zweige und nur
wenige Blumen.

Eine Materialliste wird Ihnen nach Ihrer
Anmeldung zugesandt.



208.44 Freies Gestalten mit Ton

Beginn: 15.02.18 Ingrid Schmuclach

10x donnerstags

9.30-11.45 Uhr

81,- €/48,60 € Der Umgang mit Ton bietet fast uner-

maximal 12 TN führt oft zu überraschenden Ergebnissen.

>vhs-Treffpunkt< Beim Modellieren von Gebrauchsgegen-

ständen, Figuren oder Dekorativem sind
dem kreativen Tun keine Grenzen gesetzt.

Ton fasziniert vor allem durch seine Form-
barkeit und Geschmeidigkeit, die das Ar-
beiten mit den Händen zu einem beson-
deren Erlebnis werden lassen.

Werkzeug wird gestellt. Materialkosten
werden von der Kursleiterin erhoben.

209.10 **Schneidern**

- für ungeübte und fortgeschrittene Frauen

Beginn: 05.02.18 Rita Lichterfeld

*8x montags
17.45-21.00 Uhr
86,40 €/51,90 €
maximal 8 TN*

- >Bildungszentrum Eichenpark<*
- Inhalte des Kurses:
 - Umgang mit Schnittmustern; Schnittveränderungen und rationelles Zuschneiden
 - Umgang mit der Nähmaschine
 - Einsetzen von Reißverschlüssen sowie Säumen und Flickern
 - Ändern und Schneidern der Garderobe nach Ihrer Wahl
 - Beratung über Stoffe, Silhouette und Farbe sowie beim Kauf einer Nähmaschine

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

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

209.11 **Schneidern**

- für ungeübte und fortgeschrittene Frauen

Beginn: 07.02.18 Rita Lichterfeld
*8x mittwochs
17.45-21.00 Uhr
86,40 €/51,90 €
maximal 8 TN*

- >Bildungszentrum Eichenpark<*
- ➡➡ Inhalt s. Verant. Nr. 209.10
 - Bitte mitbringen: Lineal, Bleistift, Seidenpapier, Schere, Notizbuch, Maßband, Stecknadeln, Kreide, evtl. Fertigschnitt oder Burdazeitschrift

209.12 **Nähen macht Spaß**

- für Teilnehmende ohne bzw. mit wenigen Vorkenntnissen

Wochenendseminar Cornelia Kiehm

*Fr, 16.02.18
17.45-21.45 Uhr
Sa, 17.02.18
09.30-16.30
So, 18.02.18
09.30-13.45 Uhr
maximal 12 TN
46,80 €*

- >Bildungszentrum Eichenpark<*
- Die letzte „Nähstunde“ liegt schon etwas zurück, und Sie möchten noch einmal mit dem Nähen beginnen oder sind neugierig auf etwas Neues? In diesem Kurs nähen Sie einen Rock, eine Bluse oder eine Hose nach Wahl unter Berücksichtigung der eigenen Maße. Sie erwerben grundlegende Kenntnisse im Zuschnitt und im Nähen, bei Bedarf auch die Handhabung der eigenen Nähmaschine.

Freitag werden die Stoffe zugeschnitten. Samstag und Sonntag erfolgt die Verarbeitung zum ausgewählten Modell. Für Fragen zu Stoffen, Schnitten und Zubehör lassen Sie sich bei Anmeldung die eMail-Adresse der Dozentin geben, um alles Weitere zu besprechen.

Wenn Sie Ihre eigene Maschine nutzen möchten, bringen Sie diese bitte zum ersten Termin mit.

209.13 **Nähen macht Spaß**

- für Teilnehmende ohne bzw. mit wenigen Vorkenntnissen

Wochenendseminar Cornelia Kiehm
*Fr, 25.05.18
17.45-21.45 Uhr
Sa, 26.05.18
09.30-16.30*

➡➡ Inhalt s. Verant. Nr. 209.12
*So, 27.05.18
09.30-13.45 Uhr
maximal 10 TN
46,80 €*

- >Bildungszentrum Eichenpark<*



209.16 **Ran an die Jeans**

- Re- und Upcycling

Beginn: 15.05.18 *Cornelia Kiehm*

4x dienstags

17.45-21.00 Uhr

43,20 €

maximal 10 TN

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

Wer hat sie nicht – die geliebte Jeans, die nicht mehr passt oder verschlissen ist, zum Wegwerfen aber viel zu schade! Recycling ist das Zauberwort, das aus einer alten Jeans witzige Taschen, praktische Kissen und vieles mehr macht. Mit Upcycling wird aus der Jeanshose ein Rock oder aus dem Jeanshemd eine flippige Bluse. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf!

Auch andere Kleidungsstücke können gern verwandelt und zu neuen Lieblingsstücken umgearbeitet werden. So kann man z. B. aus einem Herrenhemd ein niedliches Kinderkleid arbeiten.

Mit fachfraulicher Hilfe werden Ihre Ideen Wirklichkeit.

Bitte bringen Sie zum ersten Termin Ihre Jeans und andere Kleidungsstücke, bunte oder unifarbene (Rest)- Stoffe, entsprechendes Nähzubehör und gern auch eigene Ideen mit.

209.20 **Style Your Home**

- Wir nähen Accessoires für zu Hause!

Vorbesprechung *Ulrike Wesoly*

Do, 15.03.18

19.30-20.15 Uhr

Wochenendseminar
Fr, 06.04.18
17.45-20.15 Uhr
Sa, 07.04.18
09.30-12.00 Uhr
18.90 €
maximal 10 TN

Sie möchten einem Zimmer einen neuen Look geben? Dann nähen Sie ihn doch. Nähprojekte werden sein: Accessoires für ein schönes Zuhause, die auch als Geschenk verwendet werden können (Kissen, Dekoanhänger, Tischsets, Tischläufer, Utensilos, Wanddeko auf Keilrahmen). Oder Sie nähen tolle Sachen für das Kinderzimmer.

*>Bildungszentrum
Eichenpark<* Vermittelt werden die Handhabung der eigenen Nähmaschine, grundlegende Nähtechniken, kleine Materialkunde und das Zuschneiden. Geübte starten schneller in die Nähphase und sind herzlich willkommen.

209.21 **Wir nähen eine Schultüte!**

Vorbesprechung *Ulrike Wesoly*

Do, 05.04.18

19.30-20.15 Uhr

Wochenendseminar
Fr, 20.04.18
17.45-20.15 Uhr
Sa, 21.04.18
09.30-12.00 Uhr
18.90 €
maximal 10 TN

Ihr Kind kommt zur Schule und Sie möchten ihm selbst eine Schultüte gestalten? Wir nähen einen Stoffbezug für einen Papierrohling 70 cm. Durch unterschiedliche Farben und Muster entstehen individuelle Kreationen. Der Name kann gestickt, appliziert oder geplottet werden. Geeignet für Ungeübte und Hobbynäherinnen.

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*



109.10 Henker Martin Vogt

Stadtrundgang Klaus-Peter Fuhrmann
Fr, 09.02.18
18.00-19.30 Uhr
8,- €
maximal 20 TN

Treffpunkt:
Innenhof Rathaus
Langenhagen,
Endpunkt:
Elisabethkirche
Langenhagen

Langenhagen, 1655. Der hannoversche Henker Martin Vogt hat in Langenhagen einen Pferdedieb gehängt und danach beim Umtrunk in der Schänke die Zeit vergessen. Auf der Suche nach einem Nachtquartier begegnet er Fremden, denen er kuriose Geschichten aus seinem Leben erzählen kann – es ist geprägt vom 30jährigen Krieg, aber auch von Erlebnissen mit Prominenten seiner Zeit.

109.11 Weiße Frau und Schwarzer Tod

Stadtrundgang Klaus-Peter Fuhrmann
Mi, 11.04.18
18.00-19.30 Uhr
8,- €
maximal 20 TN

Treffpunkt:
Neustädter Markt
(Hannover),
Endpunkt:
Beginenturm/
Am Hohen Ufer

Schon im Mittelalter wurden rund um Hannover Schauergeschichten, Sagen und Legenden erzählt. Zur Verbreitung trugen dann später Wetterphänomene und Krankheiten bei, die für die Menschen damals unerklärlich waren. Bei der spannenden Tour geht es auch um bekannte Personen, die Hannover früher besucht haben und aus aktuellem Anlass auch um „die Tussi“ – einst Nationalheldin und Vorbild vieler Frauen.

109.12 Frühling auf dem grünen Ring

Stadtrundgang Klaus-Peter Fuhrmann
Fr, 15.06.18
18.15-20.30 Uhr
8,- €
maximal 20 TN

Treffpunkt:
Calenberger
Esplanade (Hannover)
Endpunkt:
Döhrener Turm

Die Innenstadt Hannovers lässt sich auf einer Strecke von knapp 20 Kilometern fast vollständig „grün“ umrunden - Flüsse, Seen und viel Wald bieten den totalen Gegensatz zur pulsierenden Großstadt und Fotomotive, die kaum jemand erwartet.

Ein Drittel der Gesamtstrecke führt von der Calenberger Neustadt über Ihme, Leine und Maschsee zum Döhrener Turm – ein geführter Spaziergang mit Eindrücken, die lange in Erinnerung bleiben.

200.61 Jersey und Guernsey

8-tägige Reiseleitung: Renate Kaiser

Flug-Studienreise
01.-08.09.18

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

Das milde Klima des Atlantiks lässt die Vegetation auf den britischen Kanalinseln Jersey und Guernsey unvergleichlich prachtvoll gedeihen. Hier hat sich eine faszinierende Gartenkultur mit zahlreichen öffentlichen Parkanlagen und privaten Gärten entwickelt. Entdecken Sie mit uns aber auch Steilklippen und Dünen, mittelalterliche Burgen, kleine Fischerhäfen und die Hauptstadt St. Helier mit einer viktorianischen Markthalle, eleganter Uferpromenade und tollen Museen.

Die Nähe Frankreichs hat viele Einflüsse auf Kultur und Küche vom Festland gebracht. So mischt sich in diesem Zoll- und Steuerparadies das französische "savoir vivre" auf das Angenehmste mit dem "British way of life"...

Entdecken Sie mit uns herrliche Strände und Buchten, z.B. Brelades Bay mit der beeindruckenden Kirche aus normannischer Zeit und der Fischerkapelle. Sie besuchen auch die Lavendelfarm ganz in der Nähe; geplant ist auch der Besuch eines Privatgartens, der ausgezeichneten Werkstätten der "Jersey Pearls" und Sie unternehmen eine kleine Küstenwanderung am Corbière Leuchtturm. Sie erkunden auch die Inselhauptstadt St. Helie und besuchen das Jersey Museum.



Weitere Highlights sind das Eric Young Orchideen Center und eine Wanderung an der Küste entlang.

Es besteht zudem die Möglichkeit zu einem Ausflug auf die Nachbarinsel Guernsey. Zunächst erkunden Sie mit Ihrer Reiseleiterin die Hauptstadt, St. Peter Port, und beginnen nach der Mittagspause Ihre Inselrundfahrt. Im Landesinneren sehen Sie meterhohe, grüne Hecken, efeuberankte Steinmauern und wunderschöne Gärten. Bei einem Küstenspaziergang erleben Sie steile Klippen, kleine Badebuchten und feinsandige Strände.

200.62 Bonn - einst und heute

3-tägige Studienreise
mit dem Bus
08.-10.03.18

Reiseleitung: Renate Kaiser

Der Reisepreis beträgt
455,- € im DZ.

Die Stadt an beiden Ufern des Rheins war von 1949 bis 1990 provisorische Bundeshauptstadt und bis 1999 Regierungssitz der Bundesrepublik Deutschland. Bonn kann auf eine mehr als 2000-jährige Geschichte zurückblicken, die auf germanische und römische Siedlungen zurückgeht, und ist damit eine der ältesten Städte Deutschlands. 1948/49 arbeitete der Parlamentarische Rat hier das Grundgesetz für die Bundesrepublik Deutschland aus.

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

Sie besuchen die Bonner Bundeskunsthalle, die 2018 einen besonderen Höhepunkt zu bieten hat: eine Ausstellung mit Bildern aus der umstrittenen Gurlitt-Sammlung. 1500 Werke, die unter anderem als verschollen galten, wurden dabei entdeckt. Der 2014 gestorbene Sammler Cornelius Gurlitt hatte knapp 1500 Bilder von seinem Vater geerbt.

In Bonn konzentriert sich die Ausstellung auf Bilder, deren Herkunft noch nicht geklärt werden konnte, sowie auf Arbeiten, die meist jüdischen Sammlern und Kunsthändlern gehörten. Dabei sollen den Schicksalen der Opfer auch die Täterbiografien gegenübergestellt werden.

Bei einer Stadtrundfahrt bekommen Sie einen Einblick in die Zeit vom Beginn der Bonner Republik als Provisorium bis zum Umzug des Bundestages nach Berlin. Es folgt eine Innenbesichtigung (entweder Bundesrat, Bundeskanzleramt oder eine Führung durch den Kanzlerbungalow, die erst seit kurzem möglich ist), wo fast alle deutschen Bundeskanzler von Erhard bis Schröder gelebt und gearbeitet haben.

Am Nachmittag machen Sie im Ahrtal eine Weinprobe auf einem Weingut.

Auch das Erbe Beethovens, des berühmten Sohnes der Stadt, erleben Sie in einem Vortrag über das Leben und Wirken des Komponisten, gespickt mit zahlreichen Anekdoten zu dem künstlerischen Charakter des Meisters. Danach gibt es eine Führung durch das Beethoven-Haus: Die größte Beethoven-Sammlung der Welt ermöglicht einen Einblick in das Leben und die Arbeit des Musikers.



© Michael Sondermann, Presseamt der Bundesstadt Bonn

200.20 Segeln und Motorbootfahren Binnen

- Sportbootführerschein Binnen - Theorie

Beginn: 05.02.18 Thomas Friße

6x montags
sowie

Fr, 09.02.18 und
Do, 15.02.18

18.30-21.45 Uhr
112,- €

maximal 15 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

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

Prüfungsgebühren
(Theorie) ca. 30,- €

Vorkenntnisse sind
nicht erforderlich.

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

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

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

200.22 UKW-Seefunkzeugnis für die Sportschiffahrt

"Short Range Certificate (SRC)"

Thomas Friße

Beginn: 07.02.18

6x mittwochs
sowie

Do, 22.02.18 und
Fr, 16.03.18

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

Zusätzliche Kosten: Lehrbuch ca. 20,- €,

Prüfungsgebühr ca. 80,- € sowie auf Wunsch PC-Übungsprogramm für zu Hause ca. 50,- €.

Vorausgesetzt werden Sportbootführerschein-See oder entsprechende Kenntnisse sowie Englischkenntnisse.

200.21 Segeln und Motorbootfahren auf See

- Sportbootführerschein See -Theorie

Beginn: 06.02.18 Thomas Friße

6x dienstags
sowie

Fr, 16.02.18,
Do, 01.03.18 und
Do, 15.03.18

18.30-21.45 Uhr
126,- €

maximal 15 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

zzgl. ca. 80,- €
für Lehrbuch,
Übungskarte und
Navigationsbesteck

Prüfungsgebühren:
ca. 75,- €

Sportbootführer-
schein - See

Sie möchten Sportschiffahrt im Küstenbereich als aktives Crewmitglied betreiben oder eine Yacht auf See selbst führen?

Dieser Kursus bietet sowohl die seemannischen als auch die rechtlichen und 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.



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!

305.18 **Bunte Rezepte aus der Frühlingsküche**

Beginn: 06.02.18 - Kochen mit körperlich- und geistig Behinderten
9x dienstags

16.45-19.00 Uhr
erm. Entgelt:

48,60,- €
maximal 12 TN

>Schulzentrum<
Kräuter, Obst und frisches Gemüse zaubern den Frühling in die Küche.

Lebensmittelkosten werden von der Kursleiterin erhoben. Farbenfroh, frisch und knackig bringen sie eine große Extraportion Vitamine mit. Da hat die Frühjahrsmüdigkeit keine Chance!

Bitte eine Schürze mitbringen

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.

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.

305.01 VHS-Kochclub für Männer

Beginn: 06.03.18 Daniela Angeli
5x dienstags,
die weiteren Termine:
13.03., 10.04.,
17.04. und 24.04.18
18.30-21.30 Uhr
60,- €/36,- €
maximal 14 TN
 >Robert-Koch-
 Realschule <
Umlage für Lebensmittel:
ca. 10,- € pro 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!
 Bitte mitbringen: Schürze, Topflappen, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben sowie Getränke

305.02 Männer an den Herd!

Beginn: 08.05.18 Daniela Angeli
5x dienstags,
die weiteren Termine:
15.05., 29.05.,
12.06. und 19.06.18
18.30-21.30 Uhr 60,-
€/36,- € maximal 14
TN
 >Robert-Koch-
 Realschule <
Umlage für Lebens-
mittel: ca. 10,- € pro
Abend

Der Männerkochkurs für Neulinge: Kochen lernen von Grund auf in einer Gruppe Gleichgesinnter in entspannter Atmosphäre. Jeden Abend gibt es ein kleines Menü, das Sie auch am heimischen Herd nachkochen können.
 Bitte mitbringen: Schürze, Topflappen, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben sowie Getränke



305.03 Ostern schon was vor?

Do, 22.02.18 Daniela Angeli
17.45-21.30 Uhr
26,- €/20,- €
(incl.
Lebensmittelkosten)
maximal 14 TN
 >Schulzentrum<

Ob Familienbesuch, Brunch mit Freunden, oder das erste Picknick des Jahres: Diese Rezepte sind für alles wunderbar geeignet:
 Eine Apfel-Ingwer-Suppe macht den Auftakt, Waffeln mit Radieschenquark, Avocado-Mango-Salat als Vorspeisen. Schweinemedallions mit einer köstlichen Sauce mit Kartoffel-Paprikapüree. Den Abschluss macht ein Zitronentörtchen mit flüssigem Kern begleitet von Pistazien-Honig-Parfait.
 Bitte mitbringen: Schürze, Topflappen, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben sowie Getränke

305.04 Frühling, ich wär' dann soweit...

Do, 26.04.18 Daniela Angeli
17.45-21.30 Uhr
26,- €/20,- € (incl.
Lebensmittelkosten)
maximal 14 TN
 >Schulzentrum<

Spargel-Pasta, Spargel im Salat, als Quiche, gebraten mit Honig, mit Senfkruste oder Nuss- Vinaigrette zu Schnitzel. Ein Traum!
 Zum Dessert wartet Joghurt-Parfait mit Erdbeeren und Nuss-Pesto auf uns.
 Der Himmel ist blau, die Wiesen grün, der Genuss perfekt.
 Bitte mitbringen: Schürze, Topflappen, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben sowie Getränke



305.05 **Das grill´ ich unbedingt!**

Mi, 13.06.18 Daniela Angeli

17.45-21.30 Uhr
26,- €/20,- € (incl.
Lebensmittelkosten)
maximal 14 TN

>Schulzentrum<

Wie immer nach dem kleinen Aperitif mit Fingerfood, damit das Warten vor dem Grill angenehmer wird: selbstmariniertes Steak, Frikadellen mit Pistazien, Fisch und dazu Kartoffelsalat mit Honigvinaigrette, Zucchini-Pfirsich-Salat, Paprikabutter und Tomaten-Pfirsich-Ketchup.

Bei uns auf dem Ofen, aber narrensicher zum Nachgrillen!

Das Dessert ist verblüffend einfach und köstlich: Zitronencreme, die entspannt im Kühlschrank wartet.

Bitte mitbringen: Schürze, Topflappen, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben sowie Getränke



Mitmach-Kochblog der deutschen Volkshochschulen zum Thema Heimat www.heimat-rezepte.de, s. S. 18

305.06 **Liebe geht durch den Magen**

- Soul Cooking für Paare I

Mi, 04.04.18 Daniela Angeli

17.45-21.30 Uhr
26,- €/20,- € (incl.
Lebensmittelkosten)
maximal 14 TN

>Schulzentrum<

Ein sinnlicher Kochabend für Paare - mal ganz anders: Wir rühren und berühren damit auch die Seele.

Heute wird also mit allen Sinnen gekocht, aber zwischendurch nähren wir auch unsere Seele. Kleine Achtsamkeitsübungen bringen Sie einander näher. Lassen Sie sich vom Menü überraschen und von dem, was zwischenmenschlich passiert!

Dieser Kochabend eignet sich nicht dafür, den Partner/die Partnerin zu überraschen. Kommen Sie lieber zu zweit in bewusster Vorfreude!

Bitte mitbringen: Schürze, Topflappen, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben sowie Getränke

305.07 **Liebe geht durch den Magen**

Soul Cooking für Paare II

Mi, 23.05.18 Daniela Angeli

17.45-21.30 Uhr
26,- €/20,- € (incl.
Lebensmittelkosten)
maximal 14 TN

>Schulzentrum<

Ein sinnlicher Kochabend für Paare - mal ganz anders: Wir rühren und berühren damit auch die Seele.

Heute wird also mit allen Sinnen gekocht, aber zwischendurch nähren wir auch unsere Seele. Kleine Achtsamkeitsübungen bringen Sie einander näher. Lassen Sie sich vom Menü überraschen und von dem, was zwischenmenschlich passiert!

Dieser Kochabend eignet sich nicht dafür, den Partner/die Partnerin zu überraschen. Kommen Sie lieber zu zweit in bewusster Vorfreude!

Bitte mitbringen: Schürze, Topflappen, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben sowie Getränke

305.08 Türkische Küche

Fr, 23.02.18 Safiye Schuricht
 17.45-21.30 Uhr
 25,- €/19,- € (incl. Lebensmittelkosten)
 maximal 12 TN

>Schulzentrum<

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 sowie orientalische Aufläufe und Salate zubereitet.

Bitte mitbringen: Schürze, Topflappen, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben sowie Getränke

305.09 Osmanische Palastküche

Vier-Gänge-Menü aus 1001 Nacht

Fr, 09.03.18 Safiye Schuricht
 17.45-21.30 Uhr
 25,- €/19,- € (incl. Lebensmittelkosten)
 maximal 12 TN

>Schulzentrum<

Lassen Sie sich an diesem Abend überraschen, begleitet von sinnlicher Musik und leckerem Tee.

Vorsuppe: Scheriye Corba
Vorspeisenteller: Fasulye in Olivenöl mit Börek
 Hauptgericht: Gefüllte Sultan Yufka überbacken mit Fleisch und Gemüse
Dessert: Sekerpare mit gefüllten Aprikosen

Bitte mitbringen: Schürze, Topflappen, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben sowie Getränke

305.10 Hexenküche für Mutige aus der Wundertüte

Fr, 13.04.18 Safiye Schuricht
 17.45-21.30 Uhr
 25,- €/19,- € (incl. Lebensmittelkosten)
 maximal 12 TN

>Schulzentrum<

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

Bitte mitbringen: Schürze, Topflappen, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben sowie Getränke

305.11 Fleischlos glücklich

Fr, 04.05.18 Safiye Schuricht
 17.45-21.30 Uhr
 25,- €/19,- € (incl. Lebensmittelkosten)
 maximal 12 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, Topflappen, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben sowie Getränke



Die Wegbeschreibung zur Schulküche der IGS finden Sie auf Seite 58.

305.12 **Fleisch ist mein Gemüse**

Fr, 25.05.18
17.45-21.30 Uhr
25,- €/19,- € (incl.
Lebensmittelkosten)
maximal 12 TN

>Schulzentrum<

Safiye Schuricht

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, u. a. knackiges, frisches Gemüse, nicht zu kurz.

Bitte mitbringen: Schürze, Topflappen, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben sowie Getränke

305.13 **Kochen - einmal um die Welt**

Di, 05.06.18
17.45-21.30 Uhr
25,- €/19,- € (incl.
Lebensmittelkosten)
maximal 12 TN

>Schulzentrum<

Safiye Schuricht

Gemeinsam bereiten wir Speisen zu, die das Fernweh in uns wecken.

Lassen Sie sich überraschen und gehen Sie an diesem Abend auf kulinarische Entdeckungsreise in die Küchen anderer Länder.

Bitte mitbringen: Schürze, Topflappen, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben sowie Getränke

Den bundesweiten Koch-Blog der Volkshochschulen finden Sie auf Seite 18.



Heimat-Rezepte

305.14 **Kochen mit Feuer und Lehm**

Sa, 26.05.18
11.00-17.00 Uhr
33,- € (incl. Lebens-
mittelkosten)
maximal 7 TN

>Alt-Langenhagen<

Die genaue Adresse
erhalten Sie nach der
Anmeldung.

Ralf Deppe

Lehmbackofen und Tajine sind uralte irdene Kochutensilien, universell einsetzbar und raffiniert in der Funktion.

Der Kurs soll interessierten Menschen die Möglichkeit geben, sich auszuprobieren und dabei einen sinnlichen Zugang zur vielleicht schönsten Art des Kochens zu finden.

Vertieft behandelt werden Kochtechniken wie Garen in der Asche, Forelle im Klettenblatt in Lehmhülle, Pizza backen auf dem Stein, Rösten, Backen im ausgeräumten Ofen, Verwendung des Tajine auf dem Kohlenbecken „Kanoun“.

Gekocht wird: Ein Schmorgericht, Pizza aus dem Lehmofen mit kalter Teilführung, Verbrannte Aubergine nach Ottolenghi, Südländisches Hähnchen, Tapas und eine Nachspeise. Im Tajine wird etwas Marokkanisches gegart.

Beiläufig werden behandelt: Ofenbau, geeignete Hölzer, das Anheizen, Temperatursteuerung sowie Kontrolle und Sicherheit!

Bitte mitbringen: Schürze, Grillhandschuhe (falls vorhanden) sowie Behälter für Kostproben

Bitte denken Sie an geschlossene, feste Schuhe sowie robuste Kleidung – wie beim Grillen.

Der Kurs findet überwiegend im Freien statt. Bei sehr schlechtem Wetter kann eine kurzfristige Verschiebung notwendig sein.



305.15 **Kochen mit Feuer und Lehm**

Sa, 23.06.18 *Ralf Deppe*

11.00-17.00 Uhr

33,- € (incl. Lebensmittelkosten)
maximal 7 TN

>Alt-Langenhagen<

Die genaue Adresse erhalten Sie nach der Anmeldung.

➡ Inhalt siehe Veransth. Nr. 305.14

Bitte mitbringen: Schürze, Grillhandschuhe (falls vorhanden sowie Behälter für Kostproben.

Bitte denken Sie an geschlossene, feste Schuhe sowie robuste Kleidung – wie beim Grillen.

Der Kurs findet überwiegend im Freien statt. Bei sehr schlechtem Wetter kann eine kurzfristige Verschiebung notwendig sein.

307.16 **Persische Küche**

Fr, 08.06.18 *Shahla Assassi*

17.45-21.30 Uhr

25,- €/19,- €

(incl. 10,- €

für Lebensmittel)

maximal 14 TN

>Schulzentrum<

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: Schürze, Topflappen, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben sowie Getränke

305.20 **Für meine Gäste und mich:**

Gemeinsam Kochen - gemeinsam Essen zu einem besonderen Anlass

Termin nach

Vereinbarung

17.45-21.30 Uhr 1

5,- € pro Person (zzgl.

Lebensmittelkosten

nach Absprache)

maximal 12 TN

>Schulzentrum<

Safiye Schuricht

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

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

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

Weitere Infos zu diesem Angebot: 0511.7307 9714 oder 9715.



© Markus Lindert / vhs FotoClub

Volkshochschule Langenhagen

**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.

G303.01 Omega: Im inneren Reichtum ankommen

Mo, 15.01.18 - Füllebewusstseins-Training

19.30-21.45 Uhr

15,- €

maximal 35 TN

>vhs-Treffpunkt<

Dr. med. Ingrid Hobert

Das Mangelbewusstsein beschwert unser Leben, macht uns unglücklich, innerlich arm und bedürftig! Es hat sogar die negative Kraft, unsere Beziehungen zu zerstören und uns körperlich krank werden zu lassen.



Dr. Hobert zeigt in diesem Vortrag, dass meist der Mangel nicht real, sondern ein Irrtum des Geistes ist. Es ist Zeit, diesen Irrtum zu korrigieren und Reichtum – im Inneren wie im Äußeren – zu erfahren und großzügig mit der Welt zu teilen!

Er weist uns den Weg ins Füllebewusstsein, das in uns selbst beginnt und die Macht hat, unser Leben zu verwandeln und zu einem Ort der Liebe und Großzügigkeit zu machen.

Das ist Omega: Eine Revolution im Denken und Fühlen, in unserem Bewusstsein und im Handeln. Ein Prozess vom Mangel in die Fülle, von der Angst ins Vertrauen, vom Habenwollen in die Großzügigkeit. Innerer Reichtum kann uns selbst und die Welt zum Besseren führen!

306.01 **Gesundheit beginnt im Kopf**

Sa, 21.04.18 Kirsten Heinrich

9.30 – 13.30 Uhr

20,- €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

„Was haben Sie eigentlich im Kopf?“ „Ist doch klar – mein Gehirn!“ „Ach ja. Und wie funktioniert es?“

„Keine Ahnung – irgendwie - logisch, oder?“ „Nein, leider nicht immer!“

Die moderne Gehirnforschung hat entdeckt, dass eines der ältesten Gehirn-areale – das limbische System – unsere Erfahrungen und die dazugehörigen Gefühle speichert. Dort werden auch alle Entscheidungen gesteuert! Das ist der Grund, warum wir oft auf „Autopilot“ gestellt sind, also unzählige Verhaltensweisen so „einprogrammiert“ sind, dass wir

- den Ursprung nicht mehr wissen und dadurch immer wieder ins gleiche Muster fallen;
- an guten Vorsätzen immer wieder scheitern, obwohl die doch so klug und vernünftig sind!

Möchten Sie das ändern?

„Das geht?“ „Ja! Wenn man weiß, WIE!“
„Kann ich das auch?“ „Ja, das kann jeder!“
Neugierig geworden?



Wir sind Gedächtnis

Veranst.-Nr. 110.01, s. Seite 11

306.02 **Gesundheit beginnt im Kopf**

- Vertiefung und Anwendungen

Sa, 02.06.18 Kirsten Heinrich

9.30 – 13.30 Uhr

20,- €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Im ersten Teil haben wir erfahren, wie das Gehirn funktioniert, wie das Unterbewusstsein unser Tun und Handeln beeinflusst und steuert. Die Erkenntnis, wie stark unsere Überzeugungen und Glaubenssätze sind, ist der erste Schritt zur Veränderung.

In diesem Seminar vertiefen wir diese Erkenntnisse und üben an praktischen Beispielen, wie man Ziele gehirngerecht formuliert, hemmende Glaubenssätze verändert und somit langfristig neues/gewünschtes Verhalten umsetzt.

Diese Veranstaltung richtet sich an Teilnehmende der Veranstaltungen „Gesundheit beginnt im Kopf“ in diesem und den vorangegangenen Semestern!

306.03 **Selbstliebe statt Versagensfrust**

- im Umgang mit dem Gewicht

Fr, 06.04.18 Hanna Bassen
17.45-21.00 Uhr
 14,- €
 maximal 12 TN

>Bildungszentrum
 Eichenpark<

Viele Frauen beschäftigen sich mit den Fragen „Was darf ich essen?“, „Wieviel Kalorien hat das?“ und denken: „Wenn ich erst einmal schön und schlank bin, dann...“

Ca. 90 % der Schlankheitskuren sind erfolglos, durch den Jojo-Effekt werden Viele sogar dicker. Neueste Forschungen zeigen, dass viele Diäten und gezügeltes Essen sogar gesundheitsschädlich sind.

Die Menge der Nahrungszufuhr hängt vom Energiebedarf des Gehirns ab; dieses sorgt dafür, das zu bekommen, was es braucht. So verursachen äußerer und innerer Stress einen höheren Energiebedarf und dies wiederum führt zu erhöhter Nahrungszufuhr.

In diesem Vortrag werden Zusammenhänge dargestellt und Wege gezeigt, wie man das Leben genießen kann – auch ohne erst das Idealgewicht zu erreichen.

Zudem werden Übungen zur Körperwahrnehmung, zur Unterstützung der Selbstakzeptanz und zur Veränderung der inneren Haltung angeboten.

306.04 **Gelassen und sicher**

- im Umgang mit dem täglichen Stress

Wochenendseminar Andrea Becker
Fr, 01.06.18
17.45-21.00 Uhr,
Sa, 02.06.18
9.30 - 16.45 Uhr
 48,- €
 maximal 12 TN

>Bildungszentrum
 Eichenpark<

Ist mein Alltag gefüllt oder erfüllt? Wie reagiere ich auf Belastungen? Wie kann ich meine Reaktionen und Einstellungen ändern? Welchen Einfluss hat mein Denken? Was passiert in meinem Körper bei Stress? Will ich künftig anders mit Stress umgehen?

Dies sind einige Fragen, denen wir uns in diesem Seminar gemeinsam stellen. Wir suchen nach Antworten, verbunden mit Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen, Entspannungs- und Bewegungseinheiten sowie einer kleinen Schule des Genießens.

Bitte bequeme, lockere Kleidung, ein großes Handtuch oder eine Decke mitbringen.

303.08 **Natürlich besser sehen**

- mit Qi Gong

Fr, 13.04.18 Ursula Haber
18.00-21.15 Uhr
14,- €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Therapie-Erwartungen kann nicht entsprochen werden. Der notwendige Ausgleich durch Ruhe und Entspannung kommt meist zu kurz. Die Folge dieses Ungleichgewichts ist nicht selten ein frühes Nachlassen der Sehkraft, so dass immer mehr Menschen schon in jungen Jahren auf Sehhilfen angewiesen sind.

Im Mittelpunkt dieses Seminars stehen Qi Gong-Übungen, die der Entspannung und Energetisierung der Augen sowie der Verbesserung der Sehkraft dienen und Übungen zur Entspannung des Schulter-Nacken-Bereichs. Tipps zur Gesunderhaltung der Augen und Anleitung zur Massage wichtiger Akupunkturpunkte ergänzen das Programm.

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

304.00 **Gesund und mutig älter werden**

Wochenendseminar Carola Wilde

Fr, 27.04.18
17.45-21.00 Uhr, Vielen von uns wird eine lange Lebenszeit vergönnt sein, die es sinn- und freudvoll auszufüllen gilt!
Sa, 28.04.18
9.30 -16.45 Uhr

60,- €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Sie entscheiden jeden Tag, wie Sie im Alter leben werden, indem Sie schon jetzt täglich dazu beitragen, um aus Ihrem Lebensabend eine erfüllende Zeit zu machen.

In diesem Seminar bekommen Sie Anregungen, wie Sie sich gesund erhalten können, um mutig und voller Selbstvertrauen dieser neuen und spannenden Lebensphase entgegen zu gehen.

Folgende Themen rund um die Frage „Wie möchte ich im Alter leben?“ werden behandelt:

- Gesundes Gewicht ohne Stress, Säure – Basenausgleich
- Essenspausen, Nahrung für das Gehirn
- Bewegung ganz nebenbei: Kräftigung des Beckenbodens, Bewegung gegen Osteoporose
- Was bringt mein Herz zum Singen?

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke, ein Kissen, warme Socken und Schreibzeug mit.

303.12 **Schmerzen in der Hüfte**

- Ursachen, Diagnosen,
Behandlungsmöglichkeiten

*Mi, 25.04.18 PD Dr. med. Michael Skutek,
18.15-20.45 Uhr Anastift Hannover
5,- €*

>vhs-Treffpunkt<

Hüftschmerzen können viele Ursachen haben. Die häufigste Ursache ist der Verschleiß des Hüftgelenks. Aber wodurch entsteht eine solche Arthrose und wie wird diese behandelt? Kann ich vorbeugen, was kann ich unterstützend tun?

Jährlich werden in Deutschland 100.000 Neuerkrankungen von Arthrose im Hüftgelenk diagnostiziert. Hüftarthrose – Ärzte sprechen auch von Coxarthrose – entwickelt sich vor allem bei Menschen über 55 Jahren. Hierunter leiden doppelt so viele Frauen wie Männer.

Die Folge können stechende Schmerzen sein, die jeden Schritt zur Qual werden lassen und die Beweglichkeit immer mehr einschränken. Wenn dadurch die Lebensqualität stark beeinträchtigt wird, ist eine Behandlung notwendig: meist werden zunächst konservative Therapien eingesetzt, um die Gelenke zu erhalten. Nachfolgend stehen heute auch unterschiedliche operative Behandlungsverfahren zur Verfügung. In diesem Vortrag werden Ursachen, Diagnoseverfahren und die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten vorgestellt.

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

303.11 **Bewegung im Alter**

*Mi, 18.04.18 Prof. Dr. med. Christian H. Siebert
17.00 Uhr
2,50 €*

>Paracelsus-Klinik,
großer Besprechungsraum<

Ob alt oder jung, schlank oder übergewichtig, gesund oder krank – sportliche Betätigung ist wichtig!

Es kommt aber auf die richtige Wahl der Sportart und des Umfangs an. Schmerzen lassen sich häufig nicht nur durch Medikamente, sondern auch durch regelmäßige Bewegung lindern. Bewegung beginnt bereits mit einem kleinen Spaziergang. Neben geeigneten Sportarten wird Prof. Dr. med. Christian H. Siebert, Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Sporttraumatologie, die Grenzen und Möglichkeiten für ein gesundes Aktivitätsniveau darstellen.



303.13 **Homöopathische Hausapotheke**

*Beginn: 05.04.18 Anke Palandt
3x donnerstags
19.30-21.45 Uhr
31,50 €
maximal 14 TN*

>Bildungszentrum
Eichenpark<

*Informationsmaterial
kann für 5,- € im Kur-
sus erworben werden.*

Die klassische Homöopathie kann eine sanfte und wirkungsvolle Ergänzung zur Schulmedizin darstellen, bei Erwachsenen und auch bei der Behandlung von Kindern.

Am ersten Abend erhalten Sie Informationen über Wirkungsweise und Anwendung der klassischen Homöopathie.

Wir beschäftigen uns auch mit den Möglichkeiten und Grenzen der Selbstbehandlung. Anschließend werden die Heilmittel bei Notfällen erläutert sowie Heilmittel und deren Handhabung bei Erkältungen und Verdauungsbeschwerden vorgestellt.

303.14 **Darmgesundheit**

Mo, 12.03.18 *Ilona Radtke*

17.45-20.15 Uhr
10,50 €

maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Julie Enders hat es mit ihrem Buch ‚Darm mit Charme‘ auf sehr unterhaltsame Weise geschafft, das Thema Darm zu enttabuisieren und seine immense Bedeutung für unsere Gesundheit zu zeigen.

Im Fokus dieses Vortrages stehen die Zusammenhänge zwischen Darmgesundheit und vielen allgemeinen Beschwerden und Erkrankungen, wie Erschöpfung, Unverträglichkeiten, Reizdarmsyndrom, Schmerzsyndrome wie Fibromyalgie, Arthrose, Hauterkrankungen u. a.

Diese gesundheitlichen Störungen nehmen zu: Die Forschung in der Darmgesundheit zeigt mittlerweile immer häufiger Zusammenhänge zum Mikrobiom, der Besiedelung des Organismus durch Mikroorganismen. Zudem wird auch der Zusammenhang zwischen Leber- und Darmgesundheit verdeutlicht.

Was jeder im Alltag für die eigene Darmgesundheit tun kann, und welche weiterführenden Maßnahmen hilfreich sein können, sind ebenfalls Inhalt des Vortrags.

Es findet keine Heilbehandlung statt.

304.03 **Gesichtszüge - Charakterzüge**

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

Mi, 28.02.18 *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.

304.04 **Krankheiten und Organbelastungen im Gesicht erkennen**

- Patho-Physiognomik nach N. Ferronato

Mi, 25.04.18 *Andreas Halstenberg*

19.00-21.30 Uhr
10,50 €

maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

**Bitte kommen Sie
möglichst ungeschminkt zum Kurs
und bringen Sie einen
Taschenspiegel mit.**

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.

304.11 Ich habe die Nase voll

- Nadelöle zum Durchatmen und Auftanken

Di, 20.02.18
19.30-21.45 Uhr
10,50 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
 Eichenpark<

Für das verwendete
 Material wird ein
 anteiliger
 Kostenbeitrag
 erhoben: Für das
 Riechsalz 2,50 €.

Dorothea zum Eschenhoff
 Die ätherischen Öle der Nadelbäume benötigen wir, wenn es draußen stürmt und ungemütlich ist. Sie geben uns die notwendige Gelassenheit, um wieder tief durchzuatmen und tatkräftig zu handeln. Außerdem wirken sie schleimlösend und desinfizierend.

Wir lernen die vielfältigen Wirkungen verschiedener Nadeldüfte kennen sowie belebende Mischungen für Körperöle und Bäder, die uns in der kalten, grauen Jahreszeit guttun und vor Erkältungen schützen. Wir mischen ein Riechsalz, welches die Nase freimacht und stärkt.

304.12 Mit der Power von Pflanzendüften raus aus dem Winterschlaf

Di, 13.03.18
19.30-21.45 Uhr
10,50 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
 Eichenpark<

Für das verwendete
 Material wird ein
 anteiliger
 Kostenbeitrag
 erhoben: Für 50ml

Dorothea zum Eschenhoff
 Wenn am Ende der dunklen Jahreszeit die Energiereserven aufgebraucht sind, können uns Pflanzendüfte wieder aktivieren. Limette, Palmarosa oder Zitrone regen den Lymphfluss an, Lemongrass und Myrte machen wach und munter, Rosmarin und Wacholder fördern die Durchblutung.

Wir lernen bewährte Rezepte für Nase, Haut und Stoffwechsel kennen, die uns neuen Schwung verleihen und das Immunsystem stärken. Gemeinsam mischen wir ein Körperöl, das uns Energie und Vitalität schenkt.

304.13 Die Kunst des Mischens naturreiner Pflanzendüfte

Do, 26.04.18
19.30-21.45 Uhr
10,50 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
 Eichenpark<

Für das verwendete
 Material wird ein
 anteiliger
 Kostenbeitrag
 erhoben.

Dorothea zum Eschenhoff
 Naturreine ätherische Öle haben vielfältige Wirkungen auf unser Wohlbefinden. Doch oft riecht ein einzelner Duft eher gewöhnungsbedürftig. Eine Mischung verschiedener Pflanzendüfte ergibt dagegen eine angenehme Duftkomposition und die Öle unterstützen sich in der Wirksamkeit. Welche ätherischen Öle kann man mischen? Wie sind die Mischungsverhältnisse für die Raumbeduftung und für die Anwendung auf der Haut? Welche Pflanzendüfte sind besonders hautfreundlich? Diesen Fragen wollen wir gemeinsam nachgehen und dadurch mehr Sicherheit im Umgang mit den Naturdüften bekommen.

304.14 Verspannungen lösen, die Haut beruhigen

Do, 03.05.18
19.30-21.45 Uhr
10,50 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
 Eichenpark<

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

Dorothea zum Eschenhoff
 Verspannte Muskeln in Gesicht, Nacken und Rücken lassen sich gut durch ätherische Öle lockern. Sanfte Streicheleinheiten mit beruhigenden oder durchblutungsfördernden Ölen tun Haut und Seele gut. Wir lernen Rezepte gegen Verspannungen kennen und mischen uns ein individuelles Körperöl.
 Ein gemeinsam durchgeführtes Handpeeling mit Massage verleiht unseren Händen an diesem Abend eine Extraportion Pflege!

304.20 **In den richtigen Farben sehen Sie einfach besser aus!**

- Grundlagen der Farbberatung

Mo, 05.03.18 Lydia Job

19.30-22.00 Uhr
10,50 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Jeder Mensch hat von Natur aus entweder eine warme oder eine kühle Hautuntertönung. Diese kann durch die richtigen Farben entsprechend unterstützt werden. Daher sieht man mit passenden Farben gesund und frisch aus, mit unpassenden eher unvorteilhaft. In dieser Veranstaltung erfahren Sie, wie Sie Ihr Auftreten im privaten und beruflichen Bereich selbstsicher und typgerecht gestalten können. Zusätzlich werden Sie Kriterien kennenlernen, wie Sie „Ihre“ Farben herausfinden und so Fehlkäufe künftig vermeiden können. Lassen Sie sich überraschen!

Bitte kommen Sie möglichst ungeschminkt zum Kurs.

304.22 **Leben Sie Ihren Stil**

- Workshop Stilberatung

Sa, 05.05.18 Lydia Job

9.30-14.30 Uhr
21,- €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Kleider machen Leute! Neben den richtigen Farben sind Körpergröße, Proportionen und Körperform wichtig für die Auswahl der Kleidung; ebenfalls entscheidend sind Materialien und Musterungen.

Bitte mitbringen: Lieblingskleidungsstücke und solche, bei denen Sie unsicher sind; Accessoires wie Taschen, Gürtel, Tücher etc. und einen möglichst großen Kosmetikspiegel.

In diesem Workshop geht es darum, herauszufinden, welche Stoffe, Farben und Muster zu Ihnen passen. Außerdem schauen wir nach Schnittführungen, Ausschnitten und Accessoires, die Ihren persönlichen Stil optimal unterstützen. So erhalten Sie größere Sicherheit bei der Auswahl Ihrer Kleidung und vermeiden Fehlkäufe. Neben theoretischen Teilen wird es in diesem Workshop auch Gruppenarbeit geben.

Bitte kommen Sie ungeschminkt zum Kurs und bringen sich einen Mittagsimbiss und Getränke mit.

304.01 **Fit im Kopf**

- Ganzheitliches Gedächtnistraining

Beginn: 14.02.18 Angelika Pape

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

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Materialkosten für die Übungsblätter werden im Kursus erhoben.

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

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

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

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

304.02 **Fit im Kopf**

- Ganzheitliches Gedächtnistraining

Beginn: 14.02.18 Angelika Pape

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

>Bildungszentrum
Eichenpark<

➡➡ Inhalt wie Veransth-Nr. 304.01

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

301.00 **Kompetent dem Stress begegnen**

Bildungsurlaub - Erschöpfungszustände vermeiden und Widerstandskräfte stärken

Mo, 26.03. bis
Mi, 28.03.18
Dagmar Kasper, Horst Polomka

9.00-16.30 Uhr
96,- €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

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

Berufliche und/oder private Anforderung, äußerer und innerer Druck bringen viele Menschen aus dem Gleichgewicht. Der positive Umgang mit Belastungen und Stress lässt sich lernen: Nehmen Sie sich drei Tage Zeit und betrachten Sie den Stress mit Abstand. Neben viel Wissenswertem rund um das Thema, werden Techniken und Strategien vermittelt, um mit Alltagsanforderungen und Belastungen besser zurechtzukommen. Mit der eigenen Energie bewusst umzugehen, die Widerstandskräfte zu aktivieren bzw. auszubauen und verschiedene Entspannungstechniken zur Stressbewältigung kennenzulernen, sind Ziele dieses Bildungsurlaubes.

Dieser Bildungsurlaub umfasst folgende Inhalte:

Im ersten Teil geht es um die Frage "Was hält uns gesund, macht uns stark und widerstandsfähig?".

Hierbei fließen Erkenntnisse aus der Salutogenese und der Resilienzforschung, wie das Aufdecken und Stärken von Schutzfaktoren, mit ein. Die Analyse von Reaktionsmustern und das Erkennen persönlicher Stressoren sowie von Bewertungs- und Denkmustern sind zentrale Themen, um daraus Alternativstrategien zu entwickeln.

Entspannungsverfahren wie Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation und Achtsamkeitsübungen werden vorgestellt und geübt.

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.



Qi Gong, Tai Chi, Yoga finden Sie ab S. 75

301.07 Ein Tag zur Entspannung

Sa, 24.02.18
9.30-15.00 Uhr
21,- €
maximal 14 TN

Ilona Radtke

Gönnen Sie sich einen Tag Auszeit vom turbulenten Alltag und erleben Sie die wohltuende Wirkung verschiedener Entspannungsmethoden! Die anerkannte Technik der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen kann das Spannungsniveau im Körper senken, Atem- und Bewegungsübungen sowie Phantasiereisen bewirken Ruhe und Ausgeglichenheit. An diesem Tag werden die verschiedenen Methoden vorgestellt und ausgewählte Übungen, die auch gut in den Alltag integriert werden können, gemeinsam durchgeführt.

Anregungen wie das Loslassen ausgedienter Glaubenssätze und zu hoher Ansprüche an sich selbst helfen, mehr Gelassenheit in den Alltag einkehren zu lassen.

Tipps zum Einsatz von Heilpflanzen ergänzen das Wohlfühlprogramm.

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

301.14 Achtsame Momente im Alltag entdecken

Sa, 16.06.18
9.30 - 16.45 Uhr
36,- €
maximal 16 TN

Horst Polomka

Einfach mal innehalten und entschleunigen – als Gegenbewegung zur Alltagshektik und der modernen Reizüberflutung!

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Im Mittelpunkt dieses Seminars steht die buddhistische Achtsamkeitspraxis, die Menschen helfen kann, ihren Platz im Hier und Jetzt zu finden. Inmitten der Unwägbarkeiten des Lebens bietet sie Halt und Zuversicht.

Gezeigt und geübt werden einfache, aber wirkungsvolle Achtsamkeitssübungen, die sich problemlos in den Alltag integrieren lassen. Zusätzlich werfen wir auch einen Blick auf die Wurzeln der Achtsamkeit, die im Buddhismus liegen. Es ist unser Ziel, uns selbst und unsere Umwelt mit Wertschätzung und Respekt zu betrachten und zu behandeln, um dadurch mehr Wohlbefinden und Zufriedenheit zu erreichen.

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

301.08 Relax-Massage für Paare

Sa, 03.03.18
9.30-12.45 Uhr
18,- €
maximal 14 TN

Sylvie Schröder

In diesem Workshop lernen Sie einfache Massagegriffe kennen, mit denen sie ohne medizinische Vorkenntnisse kleine Verspannungen leicht zuhause lösen können.

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Unter Anleitung massieren Sie sich gegenseitig und erleben eine entspannende Wohlfühlbehandlung. Im Mittelpunkt stehen Rücken-Nacken-Massage sowie Teilkörpermassagen von Gesicht, Armen oder Beinen.

Außerdem werden Tipps und Wissenswertes rund um das Thema Massage vermittelt.

Bitte bringen Sie eine Decke, ein Handtuch, ein Kissen (nach Bedarf) mit und kommen in bequemer Kleidung.

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

301.12 Progressive Muskelentspannung

- aktiv vom Stress entspannen

Beginn: 02.03.18 Karen Brunner

3x freitags
18.15-19.45 Uhr
21,- €
maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

Mit bewusster Anspannung und der darauf folgenden gezielten Entspannung der Muskulatur kann die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen muskulären Spannungszuständen entgegenwirken. Durch diese wissenschaftlich geprüfte Methode wird das Spannungsniveau im Körper gesenkt: Aktive Anspannung, gezielte Körperwahrnehmung und das darauf folgende Loslassen führen zu tiefer Entspannung, Ruhe und Gelassenheit. Stress kann besser bewältigt, Erschöpfungszustände und Schmerzen können gemindert werden.

In diesem Kurs wird die Methode vorgestellt und begleitet von Achtsamkeits- und Atemübungen sowie kleinen Phantasiereisen wahlweise im Liegen oder Sitzen geübt.

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

Qi Gong im Stift - Ein Wochenende für Frauen

Qi Gong bedeutet, die eigene Lebenskraft zu nähren und zu vermehren sowie die Durchlässigkeit der Energieleitbahnen zu verbessern. Im Mittelpunkt dieses Kurses steht eine Qi Gong Form für Frauen, die in besonderem Maße die energetische Situation im weiblichen Körper berücksichtigt. Meditations- und Entspannungsübungen in der besonderen Atmosphäre des Stifts Obernkirchen runden das Wochenende ab.

Ein Seminar der VHS Schaumburg im Tagungszentrum Stift Obernkirchen (Fr, 25.05., 18.00 Uhr bis So, 27.05., 13.00 Uhr)

Weitere Informationen und Anmeldungen: VHS Schaumburg,
Telefon: 05721 7870, www.vhs-schaumburg.de



301.20 Klangschalen-Meditation

- Gesundheit stärken und Stress vorbeugen

Fr, 02.03.18 Manuela Haasler

18.00-20.30 Uhr
9,- €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Die Klangmeditation lädt zu tiefer Entspannung ein. Durch die sonoren Töne der Klangschalen wird ein Ruhezustand möglich, in dem es nichts zu tun oder zu wissen gibt. Die Außenwelt hat einen Moment Pause, die Konzentration darf sich auf das eigene Innere richten.

Dadurch kann Regeneration und Gelassenheit entstehen sowie die Kreativität gesteigert werden.

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

301.21 Klangschalen-Meditation

- Gesundheit stärken und Stress vorbeugen

Fr, 08.06.18 Manuela Haasler

18.00-20.30 Uhr
9,- €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

➡ Inhalte wie Verant.-Nr. 301.20

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

301.28 **Meditation und Malen**

- Von traumhaften Reisen
zu traumhaften Bildern

Wochenendseminar Horst Polomka, Bodo Langguth

Fr, 16.02.18

18.15-21.30 Uhr,

Sa, 17.02.18

10.00 -17.15 Uhr

54,- €

maximal 16 TN

>vhs-Treffpunkt<

Viele große Meister aus Asien waren nicht nur begnadete Taijiquan-, Yoga- oder Meditationslehrer, sondern auch ebenso große Künstler. Sie beschäftigten sich mit Kalligraphie, Malerei oder Dichtkunst. Dabei stellten sie fest, wie sich diese unterschiedlichen Künste gegenseitig durchdringen und positiv beeinflussen. In diesem Workshop wollen wir diesen Spuren ein Stück weit folgen. Neben verschiedenen Übungen aus der fernöstlichen Meditation, Traumreisen und anderen Entspannungstechniken werden wir uns gleichermaßen mit der Malerei als Entspannungsverfahren auseinandersetzen und die Wechselwirkungen nachvollziehen.



Vorkenntnisse in Meditation oder Malerei sind nicht notwendig.

Mitzubringen sind Spaß, Offenheit für Neues, bequeme Kleidung, dicke Socken oder leichte Hallensportschuhe und eine Decke. Für das Malen können eigene Aquarell-/Acrylfarben, Pinsel, Papiere und Leinwände mitgebracht werden – Farben, Pinsel und Papiere stehen auch vor Ort gegen einen geringen Kostenbeitrag zur Verfügung.



Natürlich besser sehen - mit Qi Gong,
Veranst.-Nr. 303.08, s. Seite 67

301.26 **Vitale Kräfte stärken**

- Qigong und Selbstfürsorge
zum Frühlingsanfang

Sa, 10.03.18 Marion Kellner

14.15-18.15 Uhr

25,- €

maximal 14 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

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

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

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

301.27 **Qigong - Taijiquan - Meditation**

Sa, 07.04.18 Horst Polomka

9.30-13.30 Uhr

20,- €

maximal 14 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

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 besonderer Schwerpunkt dieses Workshops liegt im Kennenlernen einer Taiji-Schwertform. Ein weiterer Bestandteil sind Atem- und Meditationsübungen.

Für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

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

301.30 Fitness aus Fernost

Beginn: 07.02.18 Horst Polomka

*15x mittwochs
16.30-18.00 Uhr
81,-/48,60 €
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.

301.32 Tai Chi

Beginn: 07.02.18 Horst Polomka

*15x mittwochs
20.00-21.30 Uhr
81,-/48,60 €
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: 07.02.18 Horst Polomka

*15x mittwochs
18.15-19.45 Uhr
81,-/48,60 €
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

Beginn: 08.02.18 Marion Kellner

*15x donnerstags
11.15-12.45 Uhr
81,- €
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. Für Frauen aller Altersgruppen.

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

301.36 Taiji-Qigong

Beginn: 08.02.18 Marion Kellner

*15x donnerstags
9.30-11.00 Uhr
81,- €
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.

301.61 Glückszelle – ich finde Dich!

- Lachyoga

Fr, 16.03.18 Marion von Appen

18.00-21.15 Uhr
14,- €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Stellen Sie sich folgendes vor: Sie vergessen drei Stunden alles um sich herum und kümmern sich nur um Ihre eigene Lebensfreude! Dieser Workshop ist eine Verabredung zwischen Ihnen und Ihrem Lachen: Wenn wir lachen, bewegt sich das Zwerchfell, der Sitz unseres Parasympathikus. Dieser ist für die Entspannung zuständig, die somit beim Lachen angeregt wird.

Sie erhalten Anregungen und lernen Übungen kennen, um Ihren Alltag gesünder und freier zu gestalten. Sie erfahren, wie Sie auch im Alltag wieder mehr Lachen ohne Grund integrieren können.

Bitte bringen Sie eine Decke und eine große Flasche Wasser mit.

301.62 Fit in den Frühling mit Yoga

Sa, 07.04.18 Jeannette Rokahr

14.15-18.15 Uhr
20,- €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

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

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

301.63 Workshop TriloChi® und ChiYoga®

Sa, 05.05.18 Jeannette Rokahr

14.15-18.15 Uhr
20,- €
maximal 12 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; 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. Dieses Seminar steht unter dem Motto „Frühling“.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie bequeme, warme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mit.



Kompetent dem Stress begegnen
Bildungsurlaub Verant.-Nr. 301.00, s. S. 72



301.60 **Yoga intensiv**

Beginn: 06.02.18 Anja Bolz

(nicht am 22.05.)

12x dienstags

20.00-21.30 Uhr

64,80/38,90 €

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.

301.49 **Yoga für Seniorinnen und Senioren**

Beginn: 06.02.18 Birgit Horn

(nicht am 22.05.)

15x dienstags

16.30-18.00 Uhr

81,-/48,60 €

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.

301.44 **Mit Yoga entspannt ins Wochenende**

Beginn: 09.02.18 Doris Minnermann

10x freitags

16.00-17.30 Uhr

54,-/32,40 €

maximal 14 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

... und Abstand gewinnen zu den Anforderungen des Alltags! Durch die Yoga-Praxis kann eine gute Verbindung zwischen Ruhe und Bewegung aufgebaut werden, wodurch das innere Gleichgewicht gestärkt wird.

Es gelingt, mit einfachen Übungen die Bewegungsmöglichkeiten wahrzunehmen und stufenweise weiterzuentwickeln. Hierbei wird der Atem als Begleiter einbezogen und durch das konzentrierte Üben das Wohlbefinden gesteigert.

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse.

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

301.47 Yoga

Beginn: 05.02.18 Doris Minnermann
 15x montags
 9.15-10.45 Uhr
 81,-/48,60 €
 maximal 14 TN

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.

>Bildungszentrum
 Eichenpark<

301.48 Yoga

Beginn: 05.02.18 Doris Minnermann
 15x montags
 11.00-12.30 Uhr
 81,-/48,60 €
 maximal 14 TN

➡➡ Inhalte wie Verant.-Nr. 301.47

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

>Bildungszentrum
 Eichenpark<

301.52 Yoga

Beginn: 07.02.18 Alexandra Schumann
 15x mittwochs
 9.15-10.45 Uhr
 81,-/48,60 €
 maximal 14 TN

➡➡ Inhalte wie Verant.-Nr. 301.47

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

>Bildungszentrum
 Eichenpark<

301.53 Yoga

Beginn: 07.02.18 Alexandra Schumann
 15x mittwochs
 11.00-12.30 Uhr
 81,-/48,60 €
 maximal 14 TN

➡➡ Inhalte wie Verant.-Nr. 301.47

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

>Bildungszentrum
 Eichenpark<

301.59 Yoga

Beginn: 05.02.18 Barbara Spek
 12x montags
 17.45-19.15 Uhr
 64,80/38,90 €
 maximal 14 TN

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.

>Bildungszentrum
 Eichenpark<

301.41 Yoga

Beginn: 06.02.18 Jeannette Rokahr
 15x dienstags
 15.45-17.15 Uhr
 81,-/48,60 €
 maximal 14 TN

Yoga erfahren, den Körper spüren und zur Ruhe kommen! 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. Dieser Kurs ist gut geeignet für Yoga-Neulinge.

>Bildungszentrum
 Eichenpark<

301.50 Yoga

Beginn: 06.02.18 Jeannette Rokahr
 15x dienstags
 17.30-19.00 Uhr
 81,-/48,60 €
 maximal 14 TN

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

➡➡ Inhalte s. Verant.-Nr. 301.43

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

>Bildungszentrum
 Eichenpark<

301.51 **Yoga**

- mit Elementen aus dem TriloChi®
und ChiYoga®

Jeannette Rokahr

Beginn: 06.02.18
15x *dienstags*
19.15-20.45 Uhr
81,-/48,60 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Im Mittelpunkt steht das „Viniyoga“, in dem alle Ebenen (Körper - Atem - Geist) verbunden werden und so für jeden Einzelnen mehr Freude, Gesundheit und Lebensqualität freigesetzt werden kann.

Kombiniert wird die Yoga-Praxis mit Elementen aus dem TriloChi® und ChiYoga®; diese 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 warme, bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mit.

301.43 **Yoga**

Jeannette Rokahr

Beginn: 07.02.18
15x *mittwochs*
16.45-18.15 Uhr
81,-/48,60 €
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**

Jeannette Rokahr

Beginn: 07.02.18
15x *mittwochs*
18.30-20.00 Uhr
81,-/48,60 €
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**

Andrea Wilke

Beginn: 08.02.18
(nicht am 17.05.)
15x *donnerstags*
16.00-17.30 Uhr
81,-/48,60 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

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

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

301.55 **Yoga**

Andrea Wilke

Beginn: 08.02.18
(nicht am 17.05.)
15x *donnerstags*
17.30-19.00 Uhr
81,-/48,60 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

➡➡ Inhalt wie Verant.-Nr. 301.42

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

301.45 **Yoga**

Andrea Wilke

Beginn: 08.02.18
(nicht am 17.05.)
15x *donnerstags*
19.00-20.30 Uhr
81,-/48,60 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

➡➡ Inhalt wie Verant.-Nr. 301.42

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

301.56 **Yoga**

Beginn: 08.02.18
14x **donnerstags**
18.15-19.45 **Uhr**
75,60/45,40 **€**
maximal 14 **TN**

>Dorfgemeinschaft-
shaus **Schulenburg**<

Wilma Trümner-Pinzel

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

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

301.57 **Yoga**

Beginn: 08.02.18
14x **donnerstags**
20.00-21.30 **Uhr**
75,60/45,40 **€**
maximal 14 **TN**

>Dorfgemeinschaft-
shaus **Schulenburg**<

Wilma Trümner-Pinzel

➡ Inhalt wie Verant.Nr. **301.56**

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

302.41 **Workshop Faszien Fitness**

Sa, 14.04.18
9.30-12.45 **Uhr**
16,- **€**
maximal 12 **TN**

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Simone Pauly

Das Thema „Faszien“ ist aktuell: unzählige Artikel und Studien zeigen dies.

Faszien umhüllen den gesamten Bewegungsapparat sowie die Organe. Sie verbinden einzelne Muskeln zu Ketten und Systemen, übertragen Spannungen und stabilisieren - zudem enthalten sie viele Wahrnehmungszepatoren.

Im Mittelpunkt dieses Workshops steht das Faszien-Training mit der Faszienrolle, wodurch sich Beweglichkeit, Körperstabilität und Muskelfunktionen verbessern. Hierbei wird auch gezeigt, wie schmerzhafte Muskeln und Triggerpunkte positiv beeinflusst werden können.

Faszientraining eignet sich nicht für Menschen, die Blutverdünner einnehmen, mit Krebs oder fortgeschrittener Osteoporose. Bitte tragen Sie sportliche Kleidung.

302.42 **Workshop Faszien Fitness**

Sa, 23.06.18
14.30-17.45 **Uhr**
16,- **€**
maximal 12 **TN**

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Simone Pauly

➡ Inhalt wie Verant.-Nr. **302.41**

Bitte tragen Sie sportliche Kleidung.



302.45 smovey Workshop

Sa, 03.03.18
10.00-13.15 Uhr
14,- €
maximal 10 TN

>vhs-Treffpunkt<

Alexandra Hattendorf

Sicherlich haben Sie diese grünen Ringe schon einmal gesehen: smovey ist ein innovatives Fitnessgerät mit vier Stahlkugeln im Inneren, wodurch eine Vibration entsteht, die bis in die Tiefenmuskulatur hineinwirkt. Die Bewegungsübungen mit smoveys eignen sich für jede Altersgruppe als Ganzkörpertraining:

Hierdurch wird die Beweglichkeit gesteigert, die Muskulatur und das Herz-Kreislaufsystem gekräftigt sowie das Bindegewebe gestrafft.

Lernen Sie in diesem Workshop die richtige Handhabung der smoveys kennen und erleben Sie durch das Training ein neues, positives Körpergefühl!

Die smoveys werden im Workshop zur Verfügung gestellt.

Bitte tragen Sie bequeme, sportliche Kleidung und bringen Turnschuhe, ein Handtuch und Getränke mit.

302.46 smovey Workshop

Sa, 05.05.18
10.00-13.15 Uhr
14,- €
maximal 10 TN

>vhs-Treffpunkt<

Alexandra Hattendorf

➡➡ Inhalt wie Verantst.-Nr. 302.45

Bitte tragen Sie bequeme, sportliche Kleidung und bringen Turnschuhe, ein Handtuch und Getränke mit.

302.47 smovey walk

Beginn: 28.05.18
5x montags
17.00-18.00 Uhr
24,50 €
maximal 14 TN

Treffen vor dem
>Bildungszentrum
Eichenpark<

Alexandra Hattendorf

smovey ist ein innovatives Fitnessgerät mit vier Stahlkugeln im Inneren, wodurch eine Vibration entsteht, die bis in die Tiefenmuskulatur hineinwirkt. Die Bewegungsübungen mit smoveys eignen sich für jede Altersgruppe als Ganzkörpertraining: Hierdurch wird die Beweglichkeit gesteigert, die Muskulatur und das Herz-Kreislaufsystem gekräftigt sowie das Bindegewebe gestrafft.

In diesem Kurs kombinieren wir das schwungvolle Gehen in der Natur mit Kraft- und Balanceübungen. Der Unterschied zum „normalen“ Walken ist ein wesentlich intensiveres und effektiveres Training. Die Beweglichkeit und Koordination wird gefördert.

Nicht zu unterschätzen ist auch der Trainingseffekt für die Beine. Jeder Schwung mit den smoveys bringt ein zusätzliches Gewicht auf die Beine, wodurch der Effekt des Trainings verstärkt wird.

Die smoveys werden zur Verfügung gestellt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dem Wetter entsprechende Sportbekleidung mit genügend Bewegungsfreiheit und Outdoor-Sportschuhe sind empfehlenswert.

302.43 **Workshop Füße**

– der Gesundheit auf den Grund gehen

Sa, 23.06.18 *Simone Pauly*

9.30-12.45 Uhr
16,- €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

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 der Füße und welche gibt es? Was können wir bei Problemen wie Knick-, Senk- oder Plattfüßen, schiefen Zehen usw. tun? Wie wirken sich Fußfehlstellungen auf die Statik unseres Körpers aus? Neben vielen Informationen werden Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Bein- und Fußmuskulatur sowie Gleichgewichtsübungen gezeigt und (meist barfuß) durchgeführt.

Bitte tragen Sie eine kurze Hose oder enge Leggings.

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

- ein Feldenkrais-Seminar

Sa, 21.04.18 *Tamara Dietrich*

10.00-16.15 Uhr
24,50 €
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 werden der ganze Körper und besonders der Rücken entspannt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, ein kleines Kissen und eine Decke mitbringen.

302.48 **Alles Gute für Ihren Rücken**

- Ein Workshop

Sa,09.06.18 Kirsten Heinrich
9.30 -13.30 Uhr
20,- €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Langes Sitzen, „Starren“ auf den Bildschirm, Stress und Zeitdruck, psychosoziale Belastungen und vieles mehr sind in unserer Zeit die Hauptursachen für Rückenbeschwerden, Schmerzen und Verspannungen.

Vor einigen Jahrzehnten entstand die Rückenschule, die sicherlich allen bekannt ist. Heute spricht man von der „neuen Rückenschule“, die auf vier Säulen basiert: Körperhaltung - Haltungswechsel - Muskelpflege - psychische Balance. Dies wird in diesem Workshop vorgestellt, so dass Sie Ihren Rücken (besser) kennen lernen.

Im praktischen Teil erleben Sie zahlreiche Möglichkeiten, wie Sie ihn entlasten und Schmerzen verhindern oder zumindest lindern können.

Die Übungen sind alltagstauglich und mit geringem Aufwand am Arbeitsplatz oder zu Hause durchführbar.

Bitte kommen Sie in sportlicher, bequemer Kleidung und bringen Sie Getränke mit.

302.01 **Kein Kreuz mit dem Kreuz!**

Beginn: 06.02.18 Melanie Kröger
(nicht am 22.05.)

15x dienstags
8.45-10.00 Uhr
67,50 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Für Teilnehmende mit
Vorkenntnissen.

Für einen gesunden Rücken ist ein Ganzkörpertraining wichtig. Gezielte Vorbeugung ist das beste Mittel gegen Rückenprobleme: Mit Übungen zur Kräftigung, Mobilisation und Dehnung sowie Entspannung setzt dieser Kurs genau hier an.

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und eine Decke mit.

302.06 **Aktives Rückentraining**

Beginn: 06.02.18 Melanie Kröger
(nicht am 22.05.)

15x dienstags
10.15-11.15 Uhr
54,- €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Für Teilnehmende mit
Vorkenntnissen.

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: 09.02.18 Heike Busse-Heinemann
(nicht am 18.05.)

12x freitags
11.30-12.30 Uhr
43,20 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

➡ Inhalt wie Veranstd.-Nr. 302.06

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und eine Decke mit.

Wirbelsäulengymnastik

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

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

Gezielte Kräftigungsübungen stärken die Rumpfmuskulatur und stabilisieren so die Wirbelsäule. Dehnübungen erhalten und verbessern die Beweglichkeit. Wahrnehmungsübungen sollen helfen, den angemessenen Tonus zwischen Anspannung und Entspannung zu finden. Eine Entspannungseinheit am Ende der Stunde steigert 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 16 Per-



302.11 Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Beginn: 05.02.18 Andrea Becker
14x montags
9.15-10.15 Uhr
51,30 €

>Dorfgemeinschaftshaus Schulenburg<

302.12 Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Beginn: 05.02.18 Andrea Becker
14x montags
10.30-11.30 Uhr
51,30 €

>Dorfgemeinschaftshaus Schulenburg<

302.13 Wirbelsäulengymnastik

Beginn: 05.02.18 Kathrin Schumann
(nicht am 14.05.)
12x montags
14.45-15.45 Uhr
43,20 €

>vhs-Treffpunkt<

302.14 Wirbelsäulengymnastik

Beginn: 05.02.18 Kathrin Schumann
(nicht am 14.05.)
12x montags
16.00-17.00 Uhr
43,20 €

>vhs-Treffpunkt<

302.15 Wirbelsäulengymnastik

Beginn: 08.02.18 Heike Busse-Heinemann
12x donnerstags
18.15-19.15 Uhr
43,20 €

>vhs-Treffpunkt<



302.16 Wirbelsäulengymnastik

Beginn: 08.02.18 Heike Busse-Heinemann
12x donnerstags
19.30-20.30 Uhr
43,20 €

>vhs-Treffpunkt<



302.17 Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Beginn: 05.02.18 Carola Kube
15x montags 8.45-9.45 Uhr
54,- €

Dieser Kursus wendet sich speziell an Seniorinnen und Senioren.

>vhs-Treffpunkt<

302.52 **Gymnastik für Seniorinnen und Senioren**

Beginn: 05.02.18 Carola Kube

15x montags
10.00-11.00 Uhr
54,- €
maximal 16 TN

>vhs-Treffpunkt<

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

Bitte bringen Sie Sportkleidung, Turnschuhe und rutschfeste Socken mit.

302.51 **Gymnastik für Seniorinnen und Senioren**

Beginn: 06.02.18 Dagmar Nölle

9x dienstags
15.00-16.00 Uhr
32,40 €
maximal 16 TN

>vhs-Treffpunkt<

➡ Inhalt wie Veranst.-Nr. 302.52

Bitte bringen Sie Sportkleidung, Turnschuhe und rutschfeste Socken mit.

302.55 **Rhythmische Bewegung für Behinderte**

Beginn: 02.02.18 Joachim Maisner
(nicht am 16., 23.02. u. 02.03.)

13x freitags
16.45-18.15 Uhr

ermäßigtes Entgelt:
42,10 €

Region-S-Karte:
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: 05.02.18 Dagmar Nölle

9x montags
11.15-12.15 Uhr
32,40 €
maximal 16 TN

>vhs-Treffpunkt<

*Für Teilnehmende mit
Grundkenntnissen im
Beckenbodentraining.*

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

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

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

302.23 Pilates

Beginn: 09.02.18 (nicht am 18.05.)
12x freitags
10.15-11.15 Uhr
43,20 €
maximal 16 TN

Heike Busse-Heinemann

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.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und eine Decke mit.

302.24 Pilates

Beginn: 06.02.18 (nicht am 22.05.)
12x dienstags
18.15-19.45 Uhr
64,80 €
maximal 16 TN

Anja Bolz

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

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und eine Decke mit.

302.26 Beckenbodentraining und Pilates

Beginn: 05.02.18
15x montags
19.30-21.00 Uhr
81,- €
maximal 16 TN

Linda Manzel

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 Kursus. Mit Entspannungsübungen klingt der Abend aus.

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

302.29 Beckenbodengymnastik und Rückentraining

Beginn: 09.02.18 (nicht am 18.05.)
12x freitags
9.00-10.00 Uhr
43,20 €
maximal 16 TN

Heike Busse-Heinemann

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

Für Frauen und Männer jeden Alters. Bitte bringen Sie warme, bequeme Sportkleidung und eine Decke mit.



302.20 Faszientraining

Beginn: 13.02.18 Melanie Kröger

10x dienstags

11.30-12.30 Uhr

42,- €

maximal 14 TN

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

Dem muskulären Bindegewebe in unserem Körper, den sog. Faszien, wird seit einiger Zeit erhöhte Aufmerksamkeit geschenkt. Faszien haben eine große Bedeutung im Hinblick auf Beweglichkeit, muskuläre Kraftübertragung und auch Körperwahrnehmung.

In diesem Kurs wollen wir die Faszien entdecken, diese in Bewegung bringen und Ihnen so zu einem guten Körpergefühl mit erhöhter Beweglichkeit verhelfen.

Bitte kommen Sie in sportlicher Kleidung, bringen Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken und ein großes Handtuch mit.

302.33 Ausgleichendes Aufbautraining

- für Frauen

Beginn: 05.02.18 Kathrin Schumann

(nicht am 14.05.)

12x montags

17.15-18.45 Uhr

64,80 €

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.

*Für Teilnehmende mit
Vorkenntnissen.*

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.

302.36 Slow-Motion-Fitness mit Pilates-Übungen

Beginn: 05.02.18 Melanie Kröger

15x montags

19.30-20.45 Uhr

67,50 €

maximal 15 TN

>vhs-Treffpunkt<

*Für Teilnehmende mit
Vorkenntnissen.*

Der ganze Körper wird effizient aktiviert: die sanften Übungen trainieren auch die tief liegenden Muskeln und führen zu Haltungsverbesserungen. Vielseitige Übungen vertiefen das Körperbewusstsein und geben ein angenehmes Körpergefühl.

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

302.50 **Wing Tsun: Selbstverteidigung für Frauen**

Wochenendseminar André Goßrau

Sa, 10.03.18 u.

So, 11.03.18

11.00-14.15 Uhr

35,- €

maximal 14 TN

*>Wing Tsun Schule
Langenhagen< Wal-
sroder Str. 152*

Sie möchten sich sicherer fühlen, wenn Sie nachts alleine unterwegs sind? Sie möchten sich gegen Belästigungen durch Männer behaupten lernen und sich auch körperlich zu Wehr setzen können, wenn es nicht bei anzüglichen Bemerkungen bleibt?

In diesem Seminar wird geübt, wie sich Auftreten, Körpersprache und Stimme in schwierigen Situationen verbessern lässt. Das Erkennen von Schwachstellen eines auf den ersten Blick stärkeren Gegners wird ebenso gezeigt, wie der gezielte Einsatz der eigenen Kraft zur Selbstverteidigung.

Obwohl an erster Stelle immer eine gewaltfreie Lösung steht, ist es wichtig, sich verteidigen zu können, falls eine körperliche Auseinandersetzung nicht mehr vermieden werden kann.

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung, Turnschuhe und Getränke mit.



Schnupperkurs Selbstverteidigung für Kinder

Veranst.-Nr. 730.21, s. S. 35



302.70 **Grundkurs Familienklettern**

2x samstags Yvonne Berger & Team

07.+14.04.18

10.00-13.00 Uhr

36,- € f. Erw.

24,- € f. Kinder

*>Freie Waldorf-Schule
Hannover-Maschsee,
Rudolf-von-Bennig-
sen-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.

Jeder Erwachsene kann maximal zwei Kinder mitbringen.

Das Klettermaterial wird von der Waldorf-Schule zur Verfügung gestellt.

Bitte bringen Sie Sportkleidung und saubere Turnschuhe mit.

Ehrenamtliches Engagement in der Migranten- und Flüchtlingsbetreuung gibt es seit vielen Jahren - doch seit Beginn des Syrien-Krieges 2011 ist bundesweit die Zahl der ehrenamtlichen Helfer/innen von Flüchtlingen nicht nur aus diesem Kriegsgebiet stark gestiegen.

Der Bedarf an Unterstützung ist groß: Orientierung im Alltag, Arzt- und Behördengänge, der Erwerb der deutschen Sprache und erste berufliche Orientierung sind zentrale Themenfelder, in denen Ehrenamtliche aktiv sind. Weil sich die zentralen Integrationsaufgaben dauerhaft vor Ort stellen, sind die Volkshochschulen in besonderer Weise gefordert, um sowohl die Flüchtlinge selbst als Zielgruppe zu versorgen, z.B. mit vom Bundesamt f. Migration und Flüchtlinge (BAMF) geförderten Integrationskursen, als auch die Ehrenamtlichen, die in ihrer Tätigkeit mit einer Vielzahl von Fragen und Herausforderungen konfrontiert werden.

Die VHS Langenhagen bietet seit 2005 Integrationskurse des BAMF an - hierzu komplementär entwickeln wir jetzt in enger Abstimmung mit dem Integrationsbeirat, dem Sozialberatungsdienst der Stadt Langenhagen sowie der städtischen Integrationsbeauftragten ein Forum für in Langenhagen ehrenamtlich Tätige, in dem Fragen, die in der Flüchtlingsarbeit aufkommen, behandelt werden sollen.

Auf den folgenden Seiten finden Sie Angebote, mit denen wir Ihnen als Ehrenamtliche/r Hilfe zur Hilfestellung gegeben wollen. Es handelt sich dabei sowohl um einmalige Seminartermine als auch um regelmäßige Veranstaltungen. Bitte sprechen Sie uns an, wenn Sie ein wichtiges Thema vermissen - wir nehmen Ihre Anregungen für die Programmgestaltung gerne auf und versuchen, möglichst schnell ein passendes Angebot zu konzipieren.

Mit Anregungen und Fragen wenden Sie sich bitte an Dr. Annette v. Stieglitz (0511.7307 9700), stieglitz@vhs-langenhagen.de

Als Unterstützung der städtischen Sozialarbeit im Asyl- und Flüchtlingsbereich suchen wir ehrenamtliche Helfer, die tagsüber Zeit haben, junge Menschen beim Start in Schule und Beruf zu unterstützen oder Flüchtlingsfamilien im Rahmen einer Patenschaft zu begleiten (Susanne Waas-Hanssen, Tel. 0511.7307 9328 oder Doris Lange Tel. 0511.7307 9327)

Austauschforum "Unterricht mit Flüchtlingen"

- Runder Tisch in Zusammenarbeit mit der Integrationsbeauftragten der Stadt Langenhagen

Eine wachsende Zahl von Menschen, die aus ihren Heimatländern fliehen mussten, lernt gegenwärtig mit ehrenamtlich Helfenden Deutsch vor Ort. Über diese wichtige Aufgabe hinaus stellen sich viele Fragen rund um das Aufenthaltsrecht sowie zu Praktikums- und Ausbildungsplätzen. Darüber hinaus stehen zunehmend auch Rechts- und Verbraucherschutzfragen im Mittelpunkt. Sehr oft sind die engagierten Ehrenamtlichen die ersten Ansprechpartner für geflüchtete Menschen und werden mit einem wachsenden Informationsbedürfnis aus unterschiedlichen Lebensgebieten konfrontiert.

Das Austauschforum Unterricht mit Flüchtlingen soll Ehrenamtlichen - und denen, die sich noch engagieren wollen - Hilfestellungen, aber auch Vernetzungsmöglichkeiten bieten. Eingeladene Expertinnen und Experten setzen zu speziellen Themen neue Impulse für die eigene Tätigkeit. Für unsere Planung bitten wir Sie, sich zu den einzelnen Terminen per eMail bei uns anzumelden. Folgende Termine sind geplant:

**4x donnerstags:
25.01.2018, 08.03.2018, 26.04.2018, 14.06.2018
Jeweils 17.15-19.30 Uhr
entgeltfrei**

>vhs-Treffpunkt<

Kooperation mit dem kommunalen Präventionsrat Pro Langenhagen e.V.



Langenhagen

Wir danken dem Präventionsrat für die Übernahme von Lernpatenschaften für B1-Kursteilnehmende, damit diese den "Deutsch-Test für Zuwanderer" erfolgreich bestehen können.

Bei Fragen hierzu wenden Sie sich bitte an Bernd Blauert-Segna (Tel. 0511.7307 9708).

Supervision und Praxisberatung für Ehrenamtliche in der Flüchtlingsbetreuung

Susanne Heinrichs

Die ehrenamtliche Unterstützung von Flüchtlingen und Zuwanderern erfordert viel Kraft und Engagement sowie die Bereitschaft, sich mit den speziellen Anforderungen dieser Zielgruppe auseinander zu setzen. Dazu gehören z. B. die oft ungeklärte Aufenthaltsperspektive der Betreuten, Sprachbarrieren, unklare Anforderungen und Erwartungen, die Befürchtung nicht wirksam helfen zu können, kulturelle Unterschiede und nicht zuletzt bürokratische Hürden.

Vielen positiven Erfahrungen im Ehrenamt stehen damit auch frustrierende und enttäuschende Erlebnisse gegenüber. Besonders die Kombination mehrerer belastender Faktoren führt zu sinkender Motivation - im schlimmsten Fall zu einem burn out im Ehrenamt.

Dieses Angebot eröffnet in einem geschützten Raum die Möglichkeit, eigene (belastende) Erlebnisse aus der Flüchtlingsbetreuung vorzustellen, Erfahrungen auszutauschen, Probleme gemeinsam zu betrachten sowie eigenes und fremdes Verhalten zu reflektieren.

Je nach Bedarf kann die Supervision in Einzelarbeit oder in einer Kleingruppe stattfinden - Interessierte melden sich bitte bei Susanne Heinrichs 0511 7307 9704.

Interkultureller Newsletter (nicht nur) für Migrantinnen und Migranten

Die Integrationsbeauftragte, der Integrationsbeirat der Stadt Langenhagen und die VHS stellen seit September 2017 in vierjährlichem Rhythmus aktuelle Informationen rund um das Thema Migration und Integration in Langenhagen für Sie zusammen. In unserem Newsletter finden Sie:

- Einladungen zu Veranstaltungen von und für Migrant/innen und Interessierte
- Berichte über interessante Integrationsprojekte
- Informationen über Beratungsstellen und Hilfeangebote

Bei Interesse an unserem Newsletter melden Sie sich bitte unter justyna.scharle@langenhagen.de bzw. stieglitz@vhs-langenhagen.de. Selbstverständlich können Sie den Newsletter jederzeit wieder abbestellen.

100.40 Interkulturelle Entdeckergruppe

Sa, 02.06.18
10.00 Uhr
entgeltfrei
maximal 20 TN

Treffpunkt: Bahnhof Langenhagen Mitte, am Fahrkartenautomaten

Anmeldung bis zum 25.05.2018 unter 0511 7307 9107 oder per eMail: ute.mau@langenhagen.de

- Ausflug nach Celle (nicht nur) für Migrantinnen und Migranten

Die Integrationsbeauftragte, die VHS und der Integrationsbeirat der Stadt Langenhagen laden (nicht nur) Migrantinnen und Migranten, die ihre neue Heimat entdecken möchten, zu einem Ausflug nach Celle ein.

Bei einem Stadtrundgang auf den Spuren der Hexen entführen Sie zwei redselige Damen in das 16. Jahrhundert, die Zeit des Humanismus und der Renaissance, aber auch die Zeit des Aberglaubens und der Hexenjagd.

Anschließend können Sie bei einem Getränk in einem traditionellen Café in gemeinsamen Gesprächen Ihre Deutschkenntnisse verbessern und neue interkulturelle Freundschaften knüpfen.



Wir freuen uns auf Sie!

Die Stadtführung ist kostenfrei. Den Teilnehmenden entstehen lediglich Kosten für die Hin- und Rückfahrt mit der S-Bahn. Bitte sorgen Sie selbst für Ihren Fahrschein. Es wird der Kauf eines Niedersachsentickets empfohlen. Hierfür können vor Ort Gruppen à fünf Personen gebildet werden.

Lernen mit Ich-will-Deutsch-lernen.de

Das Lernportal „Ich-will-Deutsch-lernen“ bietet Ihnen viele verschiedene Übungen aus allen wichtigen Lebensbereichen. Zu diesen gibt es jeweils Lese-, Schreib-, Hör- und Sprechübungen auf den Niveaustufen A1 bis B1. IWDL ist so aufgebaut, dass Sie damit sowohl alleine als auch im Kurs lernen können.

Sprechen Sie uns an!

IWDL wurde vom Deutschen Volkshochschul-Verband e.V. entwickelt und steht Ihnen kostenfrei zur Verfügung.

Beratung und Anmeldung (102.51 - 102.54):

Tel. 0511.7307-9707

Teilnahmevoraussetzung: Niveau B1 – die Teilnahme ist kostenfrei.

102.51 **IWDL** **Deutsch im beruflichen Alltag**

Beginn: 15.02.18

10x donnerstags

14.00-15.30 Uhr

kostenfrei

maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

Horst Polomka

- In Kooperation mit dem Integrationsbeirat und der Integrationsbeauftragten der Stadt Langenhagen

In diesem Kurs werden Sie Ihre Kenntnisse der deutschen Sprache so weiterentwickeln, dass Sie sich auch im beruflichen Alltag sicher verständigen können. Ein weiterer Schwerpunkt liegt in der Verbesserung Ihrer sozialen Fähigkeiten im beruflichen Alltag.

In der neuen Version stehen im Bereich "Sprache und Beruf" für die Kommunikation im Beruf zahlreiche Übungen bis zum Niveau B2 zur Verfügung, mit denen in diesem Kurs gearbeitet wird. Bei Bedarf können auch noch weitere Szenarien besprochen werden!

102.52 **IWDL** **Deutsch im beruflichen Alltag** **Deutsch im beruflichen Alltag**

Beginn: 15.02.18

10x donnerstags

16.00-17.30 Uhr

kostenfrei

maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

Horst Polomka

➡ Inhalt siehe Verant. 102.51

Teilnahmevoraussetzung: Niveau B1 – die Teilnahme ist kostenfrei.

102.53 **IWDL** **Deutsch im beruflichen Alltag**

Beginn: 26.04.18

8x donnerstags

14.00-15.30 Uhr

kostenfrei

maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

➡ Inhalt siehe Verant. 102.51

Teilnahmevoraussetzung: Niveau B1 – die Teilnahme ist kostenfrei.

102.54 **IWDL** **Deutsch im beruflichen Alltag**

Beginn: 26.04.18 8x

donnerstags 16.00-

17.30 Uhr kostenfrei

maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

➡ Inhalt siehe Verant. 102.51

Teilnahmevoraussetzung: Niveau B1 – die Teilnahme ist kostenfrei.

Sprachpaten und Sprachtandems gesucht!

Sie sprechen Deutsch und würden gerne 1 bis 1,5 Stunden in der Woche jemandem helfen, seine/ihre Deutschkenntnisse zu verbessern? Oder Sie sprechen Deutsch und sind auf der Suche nach einem Sprachtandem, um sich in einer anderen Sprache mit Hilfe eines Muttersprachlers zu verbessern?

Wir helfen Ihnen, die richtige Person zu finden!

Sprachen sind eine gute Gelegenheit, neue Freunde und neue Kulturen kennenzulernen - nutzen Sie die Chance, im unmittelbaren persönlichen Austausch jemandem anderen Deutsch zu vermitteln und selbst eigene Fremdsprachkenntnisse zu erwerben.

In der VHS Langenhagen lernen jedes Jahr über Tausend Menschen aus der ganzen Welt Deutsch. Viele von ihnen sind auf der Suche nach einer Sprachpatenschaft oder einem Sprachtandem.

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, melden Sie sich bitte bei:

Justyna Scharlé (Integrationsbeauftragte der Stadt Langenhagen), Tel. 0511.7307-9108

Dr. Annette v. Stieglitz (VHS Leitung), Tel. 0511.7307-9700

Willkommen – Ankommen – Weiterkommen

Handwerkzeug für erfolgreiche Arbeit für und mit Migrantinnen und Migranten

Diese praxisorientierte Seminarreihe richtet sich an Integrationsbeiräte, Mitglieder von Migrantenselbstorganisationen und Interessierte, die sich für mehr Teilhabe und Chancengleichheit für Menschen mit Migrationshintergrund in der Bundesrepublik engagieren. Integration zu fördern, bedeutet anspruchsvolle Arbeit, die oft zahlreiche Herausforderungen mit sich bringt. Unterschiedliche kulturelle Herkünfte, verschiedene Wertvorstellungen und sprachliche Hürden können die Effizienz der Arbeit einschränken und Konfliktpotential bieten.

Diese Weiterbildung unterstützt die Engagierten, indem sie ihre Kompetenzen in vielen Bereichen stärkt. Sie bietet Raum, die eigene Arbeit zu reflektieren, Erfahrungen und Schwierigkeiten zu bearbeiten und neue Perspektiven zu gewinnen. Gleichzeitig will die Weiterbildung strukturelle Ursachen von Diskriminierung kritisch beleuchten, die Wichtigkeit der Gendersensibilisierung in der Migrantennarbeit aufzeigen und gegen subtilen Alltagsrassismus in der Integrationsarbeit und Asylpolitik sensibilisieren.

THEMEN UND TERMINE jeweils Fr. 17:30-20:30 Uhr, Sa. 9:30-15:30 Uhr

Modul 1:

Einführung

Kulturelle Selbstreflexion | Interkulturelle Kommunikation | Interkulturelle- und Gender-Sensibilisierung | Stammtischparolen contra bieten etc.

Termin: 26./27.01.18

Ort: Bildungsverein, Viktoriastraße 1

Modul 2:

Koordinieren von Gruppen- und Projektarbeit

Gruppenprozesse strukturieren und steuern | Gesprächsführung in Gruppen | Konfliktmanagement in Gruppenprozessen | Rollenverhalten und kulturell bedingtes Verhalten in Gruppen | Führungsstile

Termin: 23./24.02.18

Ort: VHS Langenhagen, Konrad-Adenauer-Str. 17

Modul 3:

Freiwilligenkoordination

Gewinnung von Freiwilligen | Motivation | Anerkennungskultur und Wertschätzung | Zusammenarbeit von Hauptamt und Ehrenamt

Termin: 09./10.03.18

Ort: Bildungsverein, Viktoriastraße 1

Die Fortbildung wird in fünf Modulen angeboten. Die Teilnahme an vier Modulen ist verpflichtend. Ein Modul besteht aus neun Zeitstunden (inkl. Pause)/ 11 Unterrichtsstunden. Die Teilnehmer/innen erhalten nach Abschluss der Fortbildung ein qualifiziertes Zertifikat.

TN Zahl: maximal 20 TN; Teilnahmebeitrag: 25,- €. **Anmeldung nur über den Bildungsverein Soziales Lernen und Kommunikation e.V., 0511.344 144, Mo – Fr 10.00-13.00 Uhr, Mo – Do 16.00-19.00 Uhr oder unter www.bildungsverein.de (Kursnummer: 181 K 12101).**

Veranstalter: Arbeitsstelle Diversität-Migration-Bildung (diversitAS) der Leibniz Universität Hannover, Bildungsverein für Soziales Lernen und Kommunikation e.V., Integrationsbeauftragte der Stadt Langenhagen, Volkshochschule Langenhagen



Heimat-Rezepte

Ein Mitmach-Kochblog der deutschen Volkshochschulen zum Thema Heimat

www.heimat-rezepte.de heißt das neue Online-Angebot des Deutschen Volkshochschul-Verbandes (DVV), das interkulturelle Verständigung und Grundbildung fördert. Der Verband, hinter dem die bundesweit mehr als 900 Volkshochschulen stehen, verfolgt mit diesem Koch-Blog zudem ein Bildungsinteresse: Rezepte zu verfassen ist eine gute Schreibübung. Und wer die Rezepte nachkochen will, trainiert sein Leseverständnis.

Essen ist kulturprägend, verbindet Menschen und macht neugierig auf die Gepflogenheiten und Rituale anderer Kulturen. Essen ist also in vielerlei Hinsicht ein willkommener Anlass für Gespräche und Austausch.

Auf dieser Website können Hobbyköchinnen und -köche ihre Lieblingsrezepte in Text und Bild präsentieren und mit anderen teilen. Die Lernenden entwickeln so ein gemeinsames Kochbuch, das kulinarische Vielfalt abbildet und zur kulturellen Verständigung beiträgt.

Der Zugang ist bewusst niederschwellig: Für die Registrierung genügt eine eMailadresse und ein selbst gewählter Benutzername. Die Nutzung ist kostenlos. Alle, die sich beteiligen möchten, finden auf www.heimat-rezepte.de eine Anleitung in leicht verständlicher Sprache.



MiMi

Das Gesundheitsprojekt
Mit Migranten
für Migranten

MiMi Gesundheitsprojekt

Ziel des Projekts "MiMi - Mit Migranten für Migranten" ist es, mehrsprachliche und kultursensible Informationsveranstaltungen zu Gesundheitsthemen für Migrantinnen und Migranten anzubieten.

Im Rahmen des MiMi-Projekts wurden in Hannover interkulturelle Gesundheitsmediatorinnen und -mediatoren ausgebildet. Ihre Aufgabe ist es, ihre Landsleute in ihrer Muttersprache über Gesundheitsthemen zu informieren.

Informationsveranstaltungen können in sozialen oder Gesundheitseinrichtungen oder in den Räumlichkeiten der Volkshochschule Langenhagen durchgeführt werden. Wenn Sie Interesse an einer Informationsveranstaltung haben, nehmen Sie bitte Kontakt mit Susanne Heinrichs unter 0511.7307 9704 auf.

Folgende Gesundheitsthemen können derzeit in französischer und deutscher Sprache angeboten werden:

- Das deutsche Gesundheitssystem
- Diabetes
- Familienplanung und Schwangerschaft
- Stillen
- Ernährung und Bewegung
- Impfschutz
- Kindergesundheit und Unfallprävention
- Seelische Gesundheit

Das MiMi Projekt wird u.a. durch das Niedersächsische Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung, die MSD SHARP & DOHME GMBH und die Sanofi Pasteur MSD GmbH gefördert. Der Projektträger ist das Ethno-Medizinische Zentrum e. V.

Bei Interesse an weiteren Themen und weiteren Sprachen, können Sie das Ethno-Medizinische Zentrum e. V. (Projektträger) unter 0511.168 43383 oder 0511.168 41017 kontaktieren.

Integrationskurse

für neu Zugewanderte, EU-Bürger und Ausländer/-innen, die schon länger in Deutschland leben

Das Zuwanderungsgesetz sieht für dauerhaft in Deutschland lebende Ausländerinnen und Ausländer eine Sprachförderung im Umfang von 900 Unterrichtsstunden vor. Die Integrationskurse, die vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert werden, sind in Kursmodule mit jeweils 100 Stunden Sprachunterricht (Abschlussprüfung: "Deutsch-Test für Zuwanderer") sowie in einem 100 Unterrichtsstunden umfassenden Orientierungskurs (Abschluss: Einbürgerungstest "Leben in Deutschland") aufgeteilt.

Wir bieten:

- Beratung der Antragsteller/-innen zum Integrationskurs
- Einstufungstest mit anschließender Kursempfehlung
- Unterricht durch hoch qualifizierte, erfahrene und engagierte Lehrkräfte
- Kurse nach neuesten methodisch-didaktischen Erkenntnissen
- Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)
- Einbürgerungstest ("Leben in Deutschland")

Verbindliche, persönliche Beratung und Antragstellung nach Terminvergabe:

Bernd Blauert-Segna, blauert@vhs-langenhagen.de,
Tel. 0511.7307-9708; Stadtparkallee 35, Raum 3.

Martina Warrener, warrener@vhs-langenhagen.de,



Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge



Zertifikat Deutsch B1

Der Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ) besteht aus einer schriftlichen und einer mündlichen Prüfung. Bei erfolgreicher Teilnahme am DTZ erhält der Teilnehmer ein Zertifikat, das ihm im Gesamtergebnis Sprachkenntnisse der Kompetenzstufe B1 oder A2 bescheinigt.

Die Prüfungstermine erhalten Sie unter
Tel. : 0511.7307 9708 und 0511.7307 9702

Einbürgerungstest "Leben in Deutschland"

Beim Test "Leben in Deutschland" bekommt jeder Testteilnehmer einen Fragebogen mit insgesamt 33 Fragen. Wenn Sie mindestens 17 Fragen richtig beantworten, haben Sie den Test bestanden. Anschließend erhalten Sie vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge eine Bescheinigung über Ihr persönliches Testergebnis.

Die Prüfungstermine erhalten Sie unter
Tel. : 0511.7307 9708 und 0511.7307 9702

Einbürgerung

Voraussetzung für die Einbürgerung in Deutschland ist der Nachweis des Sprachniveaus B1 (s. Zertifikat Deutsch B1) sowie der erfolgreiche Abschluss des Einbürgerungstests (s. Einbürgerungstest "Leben in Deutschland").

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter
www.bamf.de bzw. www.integration-in-deutschland.de

Deutschförderung - DeuFöV

DeuFöV - Berufsbezogene Sprachförderung, Basismodul B2

Gute Deutschkenntnisse sind die Grundvoraussetzung, um auf dem Arbeitsmarkt Fuß zu fassen und sich im Berufsleben weiter behaupten zu können. Ziel des B2-Moduls ist, dass die Teilnehmer innerhalb von 400 UE Kenntnisse und Kompetenzen in der deutschen Sprache erwerben, die im Rahmen des GER mit dem Sprachniveau B2 definiert sind.

Die zu erwerbenden und zu trainierenden Sprachhandlungen auf dem Niveau B2 werden durchgehend im Rahmen von arbeitsweltlichen Kontexten behandelt, sind jedoch so allgemein gefasst, dass sie auch in anderen Lebensbereichen angewandt werden können.

Teilnahmevoraussetzungen:

Die Voraussetzung ist die erfolgreich mit B1 absolvierte Sprachprüfung sowie die Berechtigung zur Teilnahme an der berufsbezogenen Deutschförderung. Diese stellen die JobCenter, Arbeitsagenturen oder das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) aus.

Die Berechtigung ist max. drei Monate gültig. Bitte melden Sie sich daher so schnell wie möglich für unsere DeuFöV B2-Kurse an.

Abschlussprüfung:

B2-Abschlussprüfung mit Zertifikat

404.20-1 Deutsch A1.1 - Alphabetisierung

10.01.-21.02.18
montags bis freitags
8.45-12.00 Uhr
entgeltfrei

>vhs-Treffpunkt<

Isabell Malek, Anneke Bazuin

Alpha plus A1/1, Basiskurs
Cornelsen, ISBN 978-3-06-020206-5

gefördert vom Land Niedersachsen



Niedersächsisches Ministerium
für Wissenschaft und Kultur

404.50-4 Deutsch B2.4 - Berufssprachkurs

22.01.-23.02.18
montags, dienstags,
donnerstags, freitags
8.45-12.45 Uhr
BAMF: 207,- €

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Heidrun Hartwig

Lehrwerk: Einfach besser! (telc)
ISBN 978-3-946447-16-0

404.51-1 Deutsch B2.1 - Berufssprachkurs

26.02.-17.04.18
montags, dienstags,
donnerstags, freitags
8.45-12.45 Uhr
BAMF: 207,- €

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Heidrun Hartwig

Lehrwerk: Einfach besser! (telc)
ISBN 978-3-946447-16-0

404.75-7 Deutsch A2.1 - Alphabetisierung

17.01.-21.02.18
montags bis freitags
8.45-12.00 Uhr
BAMF: 195,- €

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Ewa Renata Radecka

Alpha plus, Sprachkurs A1
Cornelsen, ISBN 978-3-06-020207-2

404.77-0 Deutsch - Orientierungskurs

10.01.-09.02.18
montags bis freitags
8.45-12.45 Uhr
BAMF: 195,- €

>vhs-Treffpunkt<

Walter Johannes Smolnik

Lehrwerk: Zur Orientierung, 7. Auflage
Hueber, ISBN 978-3-06-001499-6

404.77-LD
Einbürgerungstest „Leben in Deutschland“
Prüfungstermin 09.02.2018
Anmeldeschluss 11.01.2018
Prüfungsgebühr: 25,- €
(gebührenfrei für Teilnehmende
am Orientierungskurs 404.77-0)

P

404.79-5 Deutsch B1.1

05.02.-16.03.18
montags, dienstags,
donnerstags, freitags
8.45-12.00 Uhr
BAMF: 195,- €

Valentina Lunau
Pluspunkt Deutsch – Leben in
Deutschland, A2-Gesamtband
Cornelsen, ISBN 978-3-06-120730-4

>Bildungszentrum
Eichenpark<

404.82-5 Deutsch B1.1

24.01.-27.02.18
montags, dienstags,
mittwochs, freitags
8.45-12.00 Uhr
BAMF: 195,- €

Ilona Schmitz, Kira Heimann
Schritte plus Neu 2, Kurs- und Arbeitsbuch
Hueber, ISBN 978-3-19-601081-7

>vhs-Treffpunkt<

404.83-4 Deutsch A2.2

10.01.-13.02.18
montags bis freitags
8.45-12.00 Uhr
BAMF: 195,- €

Barbara Schneider
Pluspunkt Deutsch – Leben in
Deutschland, A2-Gesamtband
Cornelsen, ISBN 978-3-06-120730-4

>vhs-Treffpunkt<

404.84-5 Deutsch B1.1

11.01.-13.02.18
montags, dienstags,
donnerstags, freitags
8.45-12.45 Uhr
BAMF: 195,- €

Danute Eimers-Klimaite
Pluspunkt Deutsch – Leben in
Deutschland, A2-Gesamtband
Cornelsen, ISBN 978-3-06-120730-4

>vhs-Treffpunkt<

404.85-6 Deutsch B1.2

23.01.-06.03.18
montags bis
donnerstags
8.45-12.00 Uhr
BAMF: 195,- €

Marina Badura, Serpil Yazdan Panah
Schritte plus Neu 4, Kurs- und Arbeitsbuch
Hueber, ISBN 978-3-19-601083-1

>vhs-Treffpunkt<

404.86-8 Deutsch A2.2-Alphabetisierung

10.01.-21.02.18
dienstags bis freitags
8.15-11.30 Uhr
BAMF: 195,- €

Sheida Khabbaz Beheshti
Schritte plus Neu 2, Kurs- und Arbeitsbuch
Hueber, ISBN 978-3-19-601081-7

>Bildungszentrum
Eichenpark<

404.87-2 Deutsch A1.2

15.01.-16.02.18
montags bis freitags
8.45-12.00 Uhr
BAMF: 195,- €

Marina Deikun
Schritte plus Neu 1, Kurs- und Arbeitsbuch
Hueber, ISBN 978-3-19-301081-0

>Pavillon im
Eichenpark<

404.88-4 Deutsch A2.1

05.02.-12.03.18
montags bis freitags
8.45-12.00 Uhr
BAMF: 195,- €

Agnès Le Grand
Schritte plus Neu 3, Kurs- und Arbeitsbuch
Hueber, ISBN 978-3-19-301083-1

>vhs-Treffpunkt<

AWO-Jugendmigrationsdienst; montags, 09.00-11.00 Uhr
AWO-Migrationserstberatung; freitags, 09.00-13.00 Uhr
im >vhs-Treffpunkt<; Tel. 0511.7307 9787

Die Kompetenzstufen des GER (Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen)

Das VHS-Sprachkursprogramm richtet sich nach dem vom Europarat entwickelten Gemeinsamen Europäischen Referenz-Rahmen (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.

Die 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	Prüfungstermin	Anmeldeabschluss	Prüfungsgebühr
C 1: sehr gute Kenntnisse (z.B. nach 7-8 Lernjahren)			
Cambridge Advanced Certificate in English	13.06.2018	19.04.2018	182,-/157,- €
Diplôme d'Études en Langue Française (DELFL) – tous publics	16.06.2018	26.04.2018	140,- €
B 2: gute Kenntnisse (z.B. nach 6-7 Lernjahren)			
Deutsch B2 – für den Beruf	auf Anfrage		auf Anfrage
Cambridge First Certificate in English	12.06.2018	19.04.2018	172,-/149,- €
telc-B2-Prüfungen „Schule“ (Englisch, Französisch, Spanisch)	nach Vereinbarung		90,- €
English for Technical Purposes (telc)	auf Anfrage		125,- €
Diplôme d'Études en Langue Française (DELFL) – scolaire	09.06.2018	10.04.2018	84,- €
Diplôme d'Études en Langue Française (DELFL) – tous publics	16.06.2018	26.04.2018	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		105,- €
Certificate in English – for Hotel and Restaurant (telc)	auf Anfrage		105,- €
Diplôme d'Études en Langue Française (DELFL) scolaire	09.06.2018	10.04.2018	60,- €
Diplôme d'Études en Langue Française (DELFL) tous publics	16.06.2018	26.04.2018	90,- €
Certificato d'Italiano (telc)	auf Anfrage		105,- €
Certificado de Español (telc)	auf Anfrage		105,- €
Zertifikat Russisch B1 (telc)	auf Anfrage		105,- €
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 (DELFL) scolaire	09.06.2018	10.04.2018	54,- €
Diplôme d'Études en Langue Française (DELFL) tous publics	16.06.2018	26.04.2018	70,- €
A 1: einfache Grundkenntnisse (z.B. nach 2 Lernjahren)			
Diplôme d'Études en Langue Française (DELFL) scolaire	09.06.2018	10.04.2018	36,- €
Diplôme d'Études en Langue Française (DELFL) tous publics	16.06.2018	26.04.2018	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			



© Dr. Annette von Stieglitz

406.10 **Englisch A1.2**

08.02.-07.06.18 *Julie Breidenbroich*
 15x *donnerstags*
 16.30-18.00 Uhr Lehrwerk: Next A1 (aktualisierte Ausgabe)
 81,- €/48,60 € Hueber, ISBN 3-19-022942-0

>vhs-Treffpunkt<

406.20 **Englisch unterwegs (A2)**

Wochenendseminar *Claudia Kempf-Oldenburg*
 Freitag, 09.03.18
 18.15-21.30 Uhr und In diesem Seminar wird Englisch in typischen
 Samstag, 10.03.18 Reisesituationen (small talk mit
 9.00-16.30 Uhr Mitreisenden und Gastgebern, Auskünfte
 49,50 €/30,80 € und Beschwerden an der Hotelrezeption,
 inkl. 2,70 € für Fragen nach dem Weg, Restaurant- und
Unterrichtsmaterial Arztbesuche, Mietwagen und Ticketkauf)
 kommunikativ in kleinen Gruppen aufgef-
 >vhs-Treffpunkt< rfrischt und vertieft.

7-9 Teilnehmende

406.21 **Englisch A2**

07.02.-30.05.18 *Justyna Reeder*
 15x *mittwochs*
 20.00-21.30 Uhr Lehrwerk: A New Start A2 Refresher,
 81,- €/48,60 € ab L 8
 Cornelsen, ISBN 978-3-464-20034-6
 >vhs-Treffpunkt<

406.22 **Englisch A2**

Lorraine Reich
 08.02.-07.06.18 Lehrbuch: Next A2/2, ab L. 6
 15x *donnerstags* Hueber, ISBN 978-3-19-202933-2
 8.45-10.15 Uhr
 81,- €/48,60 €
 >vhs-Treffpunkt<

406.31 **Englisch B1**

07.02.-06.06.18 *Claudia Kempf-Oldenburg*
 15x *mittwochs*
 10.30-12.00 Uhr Grammatik, Kurzgeschichten und Konver-
 81,- €/48,60 € sation nach Absprache
 >vhs-Treffpunkt<

406.32 **Englisch B1 – Auffrischung**

12.02.-25.06.18 *Lorraine Reich*
 15x *montags*
 10.30-12.00 Uhr English Unlimited B1, Course Book,
 81,- €/48,60 € ab L. 10
 Klett/Cambridge, ISBN 978-3-12-539906-8
 >vhs-Treffpunkt<

406.33 **Englisch B1**

08.02.-07.06.18 *Julie Breidenbroich*
 15x *donnerstags*
 18.15-19.45 Uhr Lehrwerk: A New Start B1 Refresher
 Cornelsen, ISBN 978-3-464-20232-6
 81,- €/48,60 €

>vhs-Treffpunkt<

406.34 **Englisch B1 – Auffrischung**

07.02.-06.06.18 *Claudia Kempf-Oldenburg*
 15x *mittwochs*
 8.45-10.15 Uhr Kurzgeschichten und Konversation
 nach Absprache
 81,- €/48,60 €

>vhs-Treffpunkt<

406.35 **Englisch B1 – Konversation**

07.02.-30.05.18 *Ursula Grundey-Tobien*
 15x *mittwochs*
 8.45-10.15 Uhr Aktuelle Themen, Lektüre und Grammatik-
 Schwerpunkte nach Absprache
 81,- €/48,60 €

>vhs-Treffpunkt<

406.36 **Englisch B1: Let's talk and brush up your English!**

08.02.-07.06.18 *Lorraine Reich*
 15x *donnerstags*
 10.30-12.00 Uhr English Unlimited B1, Course Book, ab L. 2
 Klett/Cambridge, ISBN 978-3-12-539906-8
 81,- €/48,60 €

>vhs-Treffpunkt< Zusätzl. Lektüre: Murderous Collection,
 Compact-Verlag

P

telc-Certificate in English B1
 Prüfungstermin und Anmeldeschluss
 auf Anfrage
 Prüfungsgebühr: 115,- €

406.41 **Englisch B2 – Konversation**

06.02.-12.06.18 *Ursula Grundey-Tobien*
 15x *dienstags*
 8.45-10.15 Uhr Aktuelle Themen, Lektüre und Grammatik-
 Schwerpunkte nach Absprache
 81,- €/48,60 €

>vhs-Treffpunkt<

406.42 **Englisch B2 – Konversation**

06.02.-12.06.18 *Ursula Grundey-Tobien*
 15x *dienstags*
 10.30-12.00 Uhr Aktuelle Themen, Lektüre und Grammatik-
 Schwerpunkte nach Absprache
 81,- €/48,60 €

>vhs-Treffpunkt<

406.43 **Englisch B2**

07.02.-30.05.18 *Justyna Reeder*
 15x *mittwochs*
 18.15-19.45 Uhr Konversation und Grammatik auf
 fortgeschrittenem Niveau
 81,- €/48,60 €

>vhs-Treffpunkt<

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

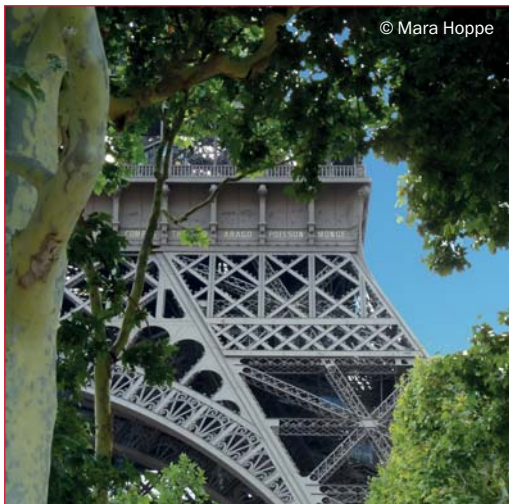
English for Meetings and Conferences

Product and Company Presentation

Telephoning

Business Correspondence

English for the Hotel and Catering Industry*



408.10 **Französisch für die Reise (A1)**

Wochenendseminar Agnès Le Grand
Freitag, 09.03.18

18.15-21.30 Uhr und
Samstag, 10.03.18
9.00-16.30 Uhr
49,50 €/30,80 €
inkl. 2,70 € für
Unterrichtsmaterial

>vhs-Treffpunkt<

In diesem Seminar wird Französisch in typischen Reisesituationen (small talk mit Mitreisenden und Gastgebern, Auskünfte und Beschwerden an der Hotelrezeption, Fragen nach dem Weg, Restaurant- und Arztbesuche, Mietwagen und Ticketkauf) kommunikativ in kleinen Gruppen eingeführt und in Rollenspielen gefestigt.

7-9 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

408.20 **Französisch A2**

06.02.-12.06.18 Agnès Le Grand
15x dienstags
18.15-19.45 Uhr On y va! A2, Lehr- und Arbeitsbuch
81,- €/48,60 € Hueber, ISBN 978-3-19-003351-5

>vhs-Treffpunkt<

408.30 **Französisch B1**

07.02.-09.05.18 Agnès Le Grand
12x mittwochs
18.15-19.45 Uhr Kurzgeschichten und grammatische
93,60,- €/56,20 € Übungen

>vhs-Treffpunkt< 7-9 Teilnehmende

408.40 **Französisch B2: conversation facile**

05.02.-18.06.18
15x montags Agnès Le Grand
18.15-19.45 Uhr
81,- €/48,60 € Alltagsthemen im Gespräch, Grammatik-
Wiederholung und einfache Lektüre nach

>vhs-Treffpunkt< Absprache

408.50 **Französisch C1: Konversation und Lektüre**

06.02.-12.06.18 Agnès Le Grand
15x dienstags
14.00-15.30 Uhr Alltagsthemen im Gespräch und Lektüre
81,- €/48,60 € nach Absprache

>vhs-Treffpunkt<

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



409.00 **Italienisch für die Reise (A1)**

Wochenendseminar Marco Albanese

Freitag, 09.03.18
 18.15-21.30 Uhr und
Samstag, 10.03.18
 9.00-16.30 Uhr
 49,50 €/30,80 €
 inkl. 2,70 € für
Unterrichtsmaterial
 >vhs-Treffpunkt<

In diesem Seminar wird Italienisch in typischen Reisesituationen (small talk mit Mitreisenden und Gastgebern, Auskünfte und Beschwerden an der Hotelrezeption, Fragen nach dem Weg, Restaurant- und Arztbesuche, Mietwagen und Ticketkauf) kommunikativ in kleinen Gruppen eingeführt und in Rollenspielen gefestigt.

7-9 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

409.10 **Italienisch A1.2**

15.02.-14.06.18 *Christoph Herms*

15x donnerstags
 20.00-21.30 Uhr
 81,- €/48,60 €
 Klett, ISBN 978-3-12-525180-9

>vhs-Treffpunkt<

409.20 **Italienisch A2**

11.01.-15.03.18 *Marco Albanese*

10x donnerstags
 18.15-19.45 Uhr
 78,- €/46,80 €
 Klett, ISBN 978-3-12-525183-0

>vhs-Treffpunkt< 7-9 Teilnehmende



422.00 **Spanisch für die Reise (A1)**

Wochenendseminar Leticia Lampe

Freitag, 09.03.18
 18.15-21.30 Uhr und
Samstag, 10.03.18
 9.00-16.30 Uhr
 49,50 €/30,80 €
 inkl. 2,70 € für
Unterrichtsmaterial
 >vhs-Treffpunkt<

In diesem Seminar wird Spanisch in typischen Reisesituationen (small talk mit Mitreisenden und Gastgebern, Auskünfte und Beschwerden an der Hotelrezeption, Fragen nach dem Weg, Restaurant- und Arztbesuche, Mietwagen und Ticketkauf) kommunikativ in kleinen Gruppen eingeführt und in Rollenspielen gefestigt.

7-9 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

422.10 **Spanisch A1.1**

08.02.-07.06.18 *N.N.*

15x donnerstags
 20.00-21.30 Uhr
 81,- €/48,60 €
 Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichtstag bekannt gegeben.

>vhs-Treffpunkt< Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse!

422.11 Spanisch A1.2

08.02.-07.06.18 *Leticia Lampe*
 15x donnerstags
 20.00-21.30 Uhr Lehrwerk: Con gusto A1, ab L. 3
 81,- €/48,60 € Klett, ISBN 978-3-12-514980-9

>vhs-Treffpunkt<

422.12 Spanisch A1.2

08.02.-17.05.18 *María Gómez Salas*
 12x donnerstags
 20.00-21.30 Uhr Lehrwerk: Con gusto A1, ab L. 4
 93,60/56,20 € Klett, ISBN 978-3-12-514980-9

>vhs-Treffpunkt< 7-9 Teilnehmende

422.13 Spanisch A1.3

22.02.-31.05.18 *Leticia Lampe*
 12x donnerstags
 8.45-10.15 Uhr Lehrwerk: Con gusto A1, ab L. 8
 93,60/56,20 € Klett, ISBN 978-3-12-514980-9

>vhs-Treffpunkt< 7-9 Teilnehmende

422.14 Spanisch A1.3

08.02.-07.06.18 *María Gomez Salas*
 15x donnerstags
 18.15-19.45 Uhr Lehrwerk: Con gusto A1, ab L. 9
 81,- €/48,60 € Klett, ISBN 978-3-12-514980-9

>vhs-Treffpunkt<

422.20 Spanisch A2

05.02.-18.06.18 *Leticia Lampe*
 15x montags
 8.45-10.15 Uhr *Perspectivas A2, Kurs- und Übungsbuch*
 117,- €/70,20 € Cornelsen, ISBN 978-3-464-20068-1,
 ab L 12

>vhs-Treffpunkt< 7-9 Teilnehmende

422.31 Spanisch B1-Auffrischung

08.02.-07.06.18 *Leticia Lampe*
 15x donnerstags
 10.30-12.00 Uhr Lehrwerk: Con gusto B1, ab L. 6
 117,- €/70,20 € Klett, ISBN 978-3-12-515010-2

>vhs-Treffpunkt< 7-9 Teilnehmende

VolkshochschuleLangenhagen

Wir suchen freie Mitarbeite-rin-
 nen und Mitarbeiter für
 unsere Programmbereiche.
 Wenn Sie ...

- ... Interesse an Erwachsenen-
bildung haben,
- ... mit Ihren Fachkenntnissen das
Angebot der VHS ergänzen und
erweitern wollen,

dann setzen Sie sich mit uns in
 Verbindung und vereinbaren
 einen Gesprächstermin.

422.32 **Spanisch B1 – Conversación fácil**

05.02.-23.04.18 *Dr. Gabriela Straetger*
9x montags
18.15-19.45 Uhr El Español y su uso diario: en la familia,
70,20 €/42,10 € en la oficina, en el mercado, etc.
>vhs-Treffpunkt< 7-9 Teilnehmende

P

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

422.41 **Spanisch B2**

08.02.-07.06.18 *Leticia Lampe*
15x donnerstags
18.15-19.45 Uhr Lehrwerk: Avenida, Lehr- und Arbeitsbuch
117,- €/70,20 € Klett, ISBN 978-3-12-514960-1
>vhs-Treffpunkt< 7-9 Teilnehmende

422.42 **Spanisch B2 – Cultura y Conversación**

05.02.-23.04.18 *Dr. Gabriela Straetger*
9x montags
15.30-17.00 Uhr Vamos a Madrid. Nos interesa su cultura y
70,20 €/42,10 € puntos de interés.
>vhs-Treffpunkt< 7-9 Teilnehmende

403.00 **Dänisch B1 – Konversation**

05.02.-14.05.18 *Else Mikkelsen-Rech*
11x montags
20.00-21.30 Uhr Alderen begynder at trykke, men mange af
59,40 €/35,60 € os vil alligevel fortsætte vores kursus!
>vhs-Treffpunkt< Sammen vil vi finde ud af, om vi vil høre
tekster, læse avisudklip, måske se en
dansk film eller lignende.



419.10 **Russisch B1**

08.02.-15.03.18 *Ursula Vöckler*
6x donnerstags
18.00-19.30 Uhr Lehrwerk: Jasno! B1, ab L. 5
46,80 €/28,10 € Klett, ISBN 978-3-12-527593-5
>vhs-Treffpunkt< 7-9 Teilnehmende

419.20 **Russisch B2**

05.02.-12.03.18 *Ursula Vöckler*
6x montags
18.00-19.30 Uhr Das Lehrwerk wird am ersten Unterricht-
46,80 €/28,10 € stag bekannt gegeben.
>vhs-Treffpunkt< 7-9 Teilnehmende

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

506.01 Psychopathen vor unserer Tür

Fr, 04.05.18 - die Kommunikationsstrategie von
19.00-21.30 Uhr Alpha-Menschen
19,- €
maximal 12 TN
Christoph Teschner

>Bildungszentrum Eichenpark<
An diesem Abend erfahren Sie, welche Grundgedanken starke, rücksichtslose Menschen haben, und wie Sie damit umgehen könnten.

Für Arbeitsblätter entstehen Kosten von 5,- €, die im Seminar entrichtet werden.

Es ist nötig, die Mechanismen und Strukturen dieser Personen zu betrachten, um zu verstehen, welche Vorsichtsmaßnahmen man ergreifen kann. Sie sollten wissen, dass echte Psychopathen sehr viele Eigenschaften und Stärken haben, über die auch freundliche, spirituelle Menschen verfügen.

Statt frühzeitig mit Lösungsvorschlägen zu hantieren, geht es zunächst darum, die Lage zu klären. Es ist erst danach ist es angebracht, gemeinsam nach Lösungen zu suchen und begründete Vermutungen auszutauschen. Das Programm besteht aus einem Vortrag und einer anschließenden Aussprache.

Der Leiter ist Dozent im Institut für Personalratsschulung und Trainer für Prozesskommunikation®: Ich bin o.k.+ , du bist o.k.+

506.03 Redeangst und Lampenfieber

Sa, 09.06.18 Gabriele-Regina Thomas
09.00-16.30 Uhr
61,- €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Einen Vortrag zu halten, ein Projekt zu präsentieren, eine Sitzung zu moderieren, eine Prüfung zu absolvieren - das Reden vor und mit Menschen erzeugt vielfach Nervosität, Aufregtheit, Streß und Selbstzweifel. Diese wiederum beeinträchtigen die eigene Kommunikationsfähigkeit erheblich.

Ein fataler Kreislauf negativer Selbstbeeinflussung entsteht, gefolgt von Ausweich- und Vermeidungsverhalten.

Dieses Seminar versucht, sowohl der Entstehungsgeschichte der seelischen und körperlichen Angsterscheinungen im sozialen Kontext nachzugehen, als auch daraufhin angemessene Reaktions- und Umgangsweisen zu definieren.

506.02 Motivationsformen im Team

So, 03.06.18 Christoph Teschner
10.00-14.15 Uhr
31,- €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Für Arbeitsblätter entstehen Kosten von 6,- €, die im Seminar entrichtet werden.

Der Kurs ist gedacht für Teamleiter und Menschen, die wissen möchten, mit welchen Motivationsformen sie am erfolgreichsten kommunizieren können. Ihre Worte sollten effektiv und klar sein. Im beruflichen Alltag benötigen Sie den passenden Kontakt und genaue Beobachtungskriterien, um bestehen zu können. Sie sollten wissen, dass 35 % aller Angestellten in Deutschland innerlich gekündigt haben. Weshalb?

Holen Sie sich Informationen, die einfach sind und stimmen! Sie sollten über ein kommunikatives Handwerkszeug verfügen, das es Ihnen ermöglicht, passend zu motivieren und nicht spontan Ihr "Glück" zu versuchen.

Der Kurs findet in der klassischen Unterrichtsform mit Arbeitspapieren und mit praktischen Übungen und Aussprachen statt.

- Signalwörter beachten und definieren
- die sechs gültigen Motivationsformen kennenlernen
- Situationen einschätzen und gestalten
- Anerkennung variabel ausdrücken
- Kontakt auf mehrere Arten herstellen

Der Leiter ist Dozent in der Betriebsratsausbildung und Trainer für Prozesskommunikation®: ich bin o.k. + , du bist o.k. +.

Anmeldung:

Für alle Veranstaltungen, die wir in Kooperation mit dem Bildungsverein in Hannover anbieten, melden Sie sich bitte direkt beim Bildungsverein an:

Bildungsverein Soziales Lernen und Kommunikation e.V.

Wedekindstraße 14

30161 Hannover

Fon: 0511 / 344 144

Fax: 0511 / 33 87 98 - 42

eMail: info@bildungsverein.de

181 S 86112 Stimme - Instrument des Erfolgs

Wochenendseminar Dorothee Zapke

Fr, 06.04.18

19.00 - 21.15 Uhr

Sa, 07.04.18

10.00 - 15.30 Uhr

So, 08.04.18

10.00 - 15.30 Uhr

68,-€/50,- €

Hannover-Aktiv-Pass:

25,- €

maximal 14 TN

*>Am Listholze 31,
Hannover (List)<*

Sprechen ist das zentrale Medium der Kommunikation. Stimme, Tonlage und Art des Sprechens bestimmen in hohem Anteil Auftritt und Wirkung eines jeden Menschen. Von der gehörten Stimme wird auf die Gesamtpersönlichkeit des Sprechers geschlossen. Dennoch achtet der Sprechende auf das Wie des Sprechens meist weniger als auf das Was, d. h. auf den Sprachinhalt. Dabei ist eine klare und warme Stimme die Basis jeder wirkungsvollen Botschaft und Verständigung, privat wie beruflich.

Dieses Sprechtrainingsseminar bietet Anregungen und Übungen zur Verbesserung der Stimme, Atmung und Aussprache. Wir machen uns auf die Suche nach Ihrer optimalen Stimmlage, erfahren Atemtechniken zum ruhigen und überzeugenden Stimmausdruck und schulen unser Gehör- und Sprachbewusstsein.

Stimmliche Sicherheit nimmt Ihnen die Anspannung bei wichtigen Gesprächen, Diskussionen und Vorträgen und erhöht Ihre gesamte Ausstrahlung.

181 B 86005 Freier agieren, besser klingen: Klang- und körperorientiertes Stimmtraining

Bildungsurlaub Julia Kokke

Mo, 26.2.-Fr, 2.3.17

Mo-Do

8.30-16.30 Uhr

Fr, 8.30-14.00 Uhr

176,- €/132,- €

Hannover-Aktiv-Pass:

35,- €

maximal 14 TN

*>Am Listholze 31,
Hannover (List)<*

Anmeldeschluss:

26.01.18

Gerade in Stresssituationen kommt es darauf an, in Kontakt mit sich selbst zu bleiben. Die Arbeit mit der Stimme unterstützt einerseits die Selbstwahrnehmung, andererseits dient sie dazu, eine authentischere emotionale Verbindung zu den Zuhörern herzustellen, sodass der Inhalt des Gesagten auch besser auf- und angenommen wird. Die praxisnahen Übungen orientieren sich an der Funktionalen Stimmbildung nach Lichtenberg. Das dazu kombinierte Bewegungstraining mit Übungen nach Moshé Feldenkrais und F.M. Alexander bietet viele Impulse, sich beim Vortragen wohler zu fühlen und besser mit Lampenfieber umzugehen. Die Bewegungen werden freier und leichter. Gestik und Mimik werden natürlicher. Der Sprechfluss wird sicherer und der Stimmklang voller. Auch für künstlerische Darbietungen sind diese Techniken sehr wertvoll.

Rollenspiele bieten die Möglichkeit, Vorträge einmal ganz anders anzugehen, als man es gewohnt ist. Hier ist Spiel, Spaß und Kreativität gefragt. Frei von Leistungsdruck können die Teilnehmer/innen eigene Themen vorstellen und Neues ausprobieren. Sie erhalten ein differenziertes, sachliches Feedback, um ihren persönlichen Stil auszubauen und zu verfeinern.

Die Teilnehmer/innen suchen sich eigene Texte/Lieder aus, mit denen sie arbeiten wollen.

BILDUNGSVEREIN

181 S 86124 Aufbau-seminar:

Die Stimme in den Griff bekommen

Von Heiserkeit, Stimmanstrengung, Undeutlichkeit zu Leichtigkeit, Klarheit, Volumen und Ausdruck

Wochenendseminar *Birgit Kramer*

Fr, 16.02.18

18.00 - 20.30 Uhr

Sa, 17.02.18

11.00 - 16.30 Uhr

So, 18.02.18

10.30 - 16.00 Uhr

68,-€/50,- €

Hannover-Aktiv-Pass:

25,- €

maximal 14 TN

>Am Listholze 31,

Hannover (List)<

Sie wissen bereits um grundlegende Zusammenhänge zwischen Atem, Stimme und Aufrichtung und haben erlebt, wie in Übungen Ihre Stimme leichter, klarer und ausdrucksvoller wird. An diesem Wochenende werden wir uns vertiefend mit der Ausbreitung der Stimmresonanz im Rücken und im Vordersitz beschäftigen. Die Atmung begleitet uns auf dem Weg zum Spannungsausgleich und ist gleichzeitig die Klang- und Kraftquelle unserer Stimme. Wir werden uns Zeit nehmen, unsere Stimmen zu genießen und unsere Eigenwahrnehmung zu stärken. Wir werden uns mit dem Zusammenhang von Persönlichkeit und Stimme auseinandersetzen und Möglichkeiten der Umsetzung in den Alltag erarbeiten.

Bitte dicke, möglichst rutschfeste Socken, Wasser zum Trinken und eine Decke mitbringen.

182 S 86212 **Anti-Ärger-Workshop**

Wochenendseminar *Thomas Seliger*

Sa, 26.05.18

So, 27.05.18

09.30 - 17.00 Uhr

74,- €/56,- €

Hannover-Aktiv-Pass:

25,- €

maximal 14 TN

>Am Listholze 31,

Hannover (List)<

Ärger ist eine menschliche Grundeigenschaft, auf die wir gerne verzichten würden. Geht aber nicht. Ärger erzeugt ein schlechtes Klima und zieht die Leistung jedes Menschen dramatisch nach unten. Dieses Seminar zeigt, wie Sie sich

- kürzer,
- weniger intensiv und
- seltener ärgern.

Ärger raubt uns und unserer Umgebung viel Kraft, denn er ist ansteckend und wird damit zum Energiedieb Nr. 1. Dabei ist der Ärger sehr erfinderisch. Lernen Sie in diesem Seminar Ärger-Auslöser (Trigger) schnell zu erkennen und einige wirkungsvolle Werkzeuge, um dem Ärger zu begegnen.

Inhalte:

- Charakteristische Ärger-Reaktionen
- Zwänge des "fieses Feindes" Ärger
- Ärger-Prototypen
- Wege aus dem Ärger-Tal
- Strategien gegen die Ansteckung mit fremdem Ärger

Dieses Angebot richtet sich an Personen, die sich beruflich oder privat weniger ärgern möchten, um sich auf die wichtigen und erfreulicheren Dinge des (Berufs-) Lebens konzentrieren zu können.

BILDUNGSVEREIN

181 S 86151 **Small Talk: Das Eis brechen - beruflich und privat**

Wochenendseminar
Sa, 20.01.18,
So, 21.01.18
10.00-17.30 Uhr
74,-€/56,- €
Hannover-Aktiv-Pass:
25,- €
maximal 14 TN

Dr. Mechthild Klotz

"Small Talk" ist weit mehr als nur ein Gespräch über das Wetter auf einer Party. "Small Talk" ist die Fähigkeit, auf fremde Menschen zuzugehen, Kontakte zu knüpfen, eine kooperative Gesprächsatmosphäre herzustellen.

>Wedekindstraße 14,
Hannover (Oststadt)<

"Small Talk" ist der Ausgangspunkt für jede weiterführende Kommunikation, sei es im Kundengespräch, mit Vorgesetzten, Mitarbeiter/innen, im gesellschaftlichen Leben, bei Präsentationen oder privat. Wie aber funktioniert "Small Talk"?

Dieses Seminar richtet sich an Personen, die ihre beruflichen und privaten Kommunikationsfähigkeiten erweitern wollen. Inhalte sind:

- Regeln des Small Talk
- Kommunikationspsychologie
- Empathie und Sympathie
- Körpersprache
- Aktives Zuhören
- Menschenbild

181 F 22102 **NLP-Practitioner-Ausbildung mit DVNLP-Zertifizierung**

Lehrgang
Fr, 12.01.18
bis So, 27.05.18
1.890,- €
maximal 16 TN
>Wedekindstraße 14,
Hannover (Oststadt)<

Frank Götting, Dagmar Fuchs

In Zusammenarbeit mit **Kompetenz-Management** Hannover bieten wir eine NLP-Practitioner-Ausbildung nach den Richtlinien des Deutschen Verbandes für Neuro-Linguistisches Programmieren e. V. (DVNLP e. V.) an. Die Ausbildung findet in fünf Trainingsblöcken (Freitagabend, Samstag/Sonntag ganztägig) und einer Bildungsurlaubswoche statt. Am Ende steht ein schriftlicher und praktischer Test und das Zertifikat des DVNLP e. V.

In der Kursgebühr sind Zertifikat und Tagungsunterlagen enthalten, hinzu kommen 29,- € für das DVNLP-Practitioner-Siegel.

Inhalte der Ausbildung nach den Richtlinien des DVNLP e. V.:

- Kontakt erzeugen und halten
- Sprachmodelle
- Zielbestimmung
- Aktivieren von Fähigkeiten
- Erweitern der Wahlmöglichkeiten

Welchen Nutzen bietet Ihnen Neuro-Linguistisches-Programmieren?

- erfolgreicher kommunizieren
- Ziele formulieren und erreichen
- Denken und Lernen optimieren
- Körpersprache verstehen und einsetzen
- überzeugend verhandeln
- Konfliktsituationen entschärfen
- Unterstützung für sich und andere
- Bedürfnisse erkennen und erfüllen
- Kontakt zu sich und anderen

Abschluss:

Nach erfolgreich abgeschlossener Ausbildung erhalten Sie das NLP-Practitioner-Zertifikat.

Das ausführliche Faltblatt zu diesem Lehrgang (mit den Terminen) können Sie beim Bildungsverein anfordern!

Lernen mit Ich-will-Deutsch-lernen.de

Das Lernportal „Ich-will-Deutsch-lernen“ bietet Ihnen viele verschiedene Übungen aus allen wichtigen Lebensbereichen. Zu diesen gibt es jeweils Lese-, Schreib-, Hör- und Sprechübungen auf den Niveaustufen A1 bis B1. IWDL ist so aufgebaut, dass Sie damit sowohl alleine als auch im Kurs lernen können.

Sprechen Sie uns an!

IWDL wurde vom Deutschen Volkshochschul-Verband e.V. entwickelt und steht Ihnen kostenfrei zur Verfügung.

Beratung und Anmeldung (102.51 - 102.54):

Tel. 0511.7307-9707

Teilnahmevoraussetzung: Niveau B1 – die Teilnahme ist kostenfrei.

102.51 IWDL Deutsch im beruflichen Alltag

Beginn: 15.02.18

10x donnerstags

14.00-15.30 Uhr

kostenfrei

maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

Horst Polomka

- In Kooperation mit dem Integrationsbeirat und der Integrationsbeauftragten der Stadt Langenhagen

In diesem Kurs werden Sie Ihre Kenntnisse der deutschen Sprache so weiterentwickeln, dass Sie sich auch im beruflichen Alltag sicher verständigen können. Ein weiterer Schwerpunkt liegt in der Verbesserung Ihrer sozialen Fähigkeiten im beruflichen Alltag.

In der neuen Version stehen im Bereich "Sprache und Beruf" für die Kommunikation im Beruf zahlreiche Übungen bis zum Niveau B2 zur Verfügung, mit denen in diesem Kurs gearbeitet wird. Bei Bedarf können auch noch weitere Szenarien besprochen werden!

102.52 IWDL Deutsch im beruflichen Alltag Deutsch im beruflichen Alltag

Beginn: 15.02.18

10x donnerstags

16.00-17.30 Uhr

kostenfrei

maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

Horst Polomka

Inhalt siehe Verant. 102.51

Teilnahmevoraussetzung: Niveau B1 – die Teilnahme ist kostenfrei.

102.53 IWDL Deutsch im beruflichen Alltag

Beginn: 26.04.18

8x donnerstags

14.00-15.30 Uhr

kostenfrei

maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

➔ Inhalt siehe Verant. 102.51

Teilnahmevoraussetzung: Niveau B1 – die Teilnahme ist kostenfrei.

Zahlt sich aus: Die Bildungsprämie

Viele Menschen wollen sich beruflich weiterbilden, können sich dies jedoch nicht leisten. Die Bildungsprämie des Bundes erleichtert die Finanzierung einer individuellen berufsbezogenen Weiterbildung. Mit dem Prämiegutschein übernimmt der Staat die Hälfte der Veranstaltungsgebühren, jedoch höchstens 500 Euro. Sie zahlen daher nur einen Teil an den Weiterbildungsanbieter.



Seit dem 1. Juli 2017 gelten verbesserte Bedingungen für den Erhalt und den Einsatz eines Prämiegutscheins. Die Bildungsprämie unterstützt dadurch mehr Menschen bei der Finanzierung einer berufsbezogenen Weiterbildung.

Prämiegutscheine werden jetzt jährlich statt wie bisher nur alle zwei Jahre ausgegeben. Die Altersgrenzen fallen weg. Damit können auch Personen unter 25 Jahren und erwerbstätige Rentnerinnen und Rentner einen Prämiegutschein bekommen. Voraussetzungen sind, dass sie

- mindestens 15 Stunden pro Woche erwerbstätig sind und
- über ein zu versteuerndes Einkommen (zvE) von maximal 20.000 Euro (als gemeinsam Veranlagte 40.000 Euro) verfügen.

Die Höhe der Förderung beträgt weiterhin 50 Prozent der Veranstaltungsgebühren, maximal jedoch 500 Euro.

Nutzen Sie Ihre Chance auf staatlich geförderte Weiterbildung und informieren Sie sich bei der Wbb Weiterbildungsberatung Hannover. Erfüllen Sie die o.g. Voraussetzungen, erhalten Sie hier einen Prämiegutschein:

<http://www.weiterbildungsberatung-hannover.de>
Karmarschstraße 30-32, 30159 Hannover, 0511.30033888

404.79-5 **Deutsch B1.1**

05.02.-16.03.18 *Valentina Lunau*
montags, dienstags,
donnerstags, freitags
8.45-12.00 Uhr
BAMF: 195,- €
>Bildungszentrum
Eichenpark<

404.82-5 **Deutsch B1.1**

24.01.-27.02.18 *Ilona Schmitz, Kira Heimann*
montags, dienstags,
mittwochs, freitags
8.45-12.00 Uhr
BAMF: 195,- €
>vhs-Treffpunkt<

404.51-1 **Deutsch B2.1- Berufssprachkurs**

26.02.-17.04.18 *Heidrun Hartwig*
montags, dienstags,
donnerstags, freitags
8.45-12.45 Uhr
BAMF: 207,- €
>Bildungszentrum
Eichenpark<

404.50-4 **Deutsch B2.4 - Berufssprachkurs**

22.01.-23.02.18 *Heidrun Hartwig*
montags, dienstags,
donnerstags, freitags
8.45-12.45 Uhr
BAMF: 207,- €
>Bildungszentrum
Eichenpark<

105.00 **Inklusion für päd. Beschäftigte an Grundschulen**

- Aufbaumodul

23.01. bis
08.05.2018
12x dienstags
16.00-20.00 Uhr
250,- €
maximal 16 TN
>Bildungszentrum
Eichenpark<

Sabine Bader
Durch die landesweite Einführung der inklusiven Schule ist auch für die päd. Mitarbeiter/innen im Vertretungs- bzw. Betreuungsbereich ein Fortbildungsbedarf entstanden.

Speziell für diese Zielgruppe wurde dieses Aufbaumodul mit insgesamt 60 Unterrichtsstunden entwickelt.

Folgende Themenbereiche werden behandelt:

- Grundlagen der Inklusion
- Inklusiver Haltung
- Pädagogische Handlungsmöglichkeiten

Die Teilnehmenden werden mit diesem Aufbaumodul grundlegendes Wissen über die Inklusion und pädagogische Handlungsmöglichkeiten für die tägliche Arbeit entwickeln.

Voraussetzung zur Teilnahme ist der vorherige Besuch eines mindestens 70 Unterrichtsstunden umfassenden Lehrgangs zur/zum pädagogischen Mitarbeiter/in an Grundschulen.

105.10 Pädagogische/r Mitarbeiter/in an Grundschulen (VHS)

vhsConcept-Lehrgang Sabine Bader

Lehrgangszeitraum Pädagogische Mitarbeiter/innen haben sich in den niedersächsischen Grundschulen neben den regulären Lehrkräften mittlerweile fest etabliert. Sie übernehmen z. B. folgende Aufgaben:

14.08.2018 bis
17.09.2019

Unterricht

25 x dienstags

16.00-20.00 Uhr,

meist 2x monatlich;
die Termine werden
auf Anfrage versandt.

Lehrgangskosten:

550.- €

inkl. Material-
pauschale und
Prüfungsgebühren

>Bildungszentrum
Eichenpark<

- Durchführung unterrichtsergänzender Angebote (Spiele, Musik und Rhythmus, Bewegung,

Kreatives Gestalten etc.)

- Unterstützung einer Lehrkraft im Unterricht

- Zweite Begleitkraft im Schwimmunterricht

- Beaufsichtigung/Betreuung von Klassen bei kurzfristigen Ausfällen von Lehrkräften

Für diese Tätigkeiten können Personen mit einer pädagogischen Ausbildung oder mit umfangreicher Erfahrung im Umgang mit Kindern und Jugendlichen, z. B. durch die Erziehung eigener Kinder, eingesetzt werden.

Inhalte und Aufbau des Lehrgangs:

Der Lehrgang umfasst insgesamt 185 Unterrichtsstunden, die sich in 125 Ustd. Präsenzunterricht, 20 Ustd. Hospitation in einer Grundschule sowie 40 Ustd. Selbstlernzeit gliedern.

Im Rahmen einer intensiven Beschäftigung mit praxisnahen Inhalten aus den Themenfeldern Pädagogik, Methodik und Didaktik, Kommunikation, unterrichtsergänzende Angebote, Organisations- und Rechtsfragen eignen sich die Teilnehmenden grundlegendes pädagogisches Fachwissen an und entwickeln ihre Kompetenzen praxisnah weiter. Aktuelle schulische Entwicklungen, wie Inklusion oder die Erweiterung zu Ganztagschulen finden ebenfalls Berücksichtigung.

Der Lehrgang richtet sich an Personen, die sich auf eine Tätigkeit als pädagogische/r Mitarbeiter/in vorbereiten wollen oder bereits in diesem Feld tätig sind und ihre Kompetenzen weiterentwickeln möchten.

Abschluss und Zertifikat:

Die erfolgreiche Teilnahme wird mit einem Zertifikat vhsConcept des Landesverbandes der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. bescheinigt. Voraussetzung ist die aktive Teilnahme an allen Modulen, Erstellung einer Facharbeit und die erfolgreich abgelegte mündliche Prüfung.

Weitere Informationen und Anmeldung: Tel. 0511 7307-9704 Susanne Heinrichs

105.55 **Das haben wir doch immer schon so gemacht**

Vorankündigung Prof. Dr. Malte Mienert
Mi, 28.11.2018

17.00 bis 20.15 Uhr
15,- €

>daunstärks<

Für Beschäftigte der
Langenhagener Kitas
kostenfrei.

Es gibt viele Grundsätze und Mythen der pädagogischen Arbeit mit Kita-Kindern und ihren Eltern! Malte Mienert wirft einen entwicklungspsychologischen Blick auf Standardsätze und Realitäten des Kita-Alltags. Sie werden auf Sinn und Zweck hin abgeklopft und ihnen werden Argumente gegenübergestellt, die es ermöglichen, die eigene pädagogische Arbeit neu zu überdenken, Platz für Veränderungen zu schaffen und von manchen lieb gewordenem pädagogischem »Argument« Abschied zu nehmen. In den Blick genommen werden auch die gängigen Alltagsargumente in der Zusammenarbeit mit Eltern (»die nie mit uns an einem Strang ziehen wollen«), die Klagen über Rahmenbedingungen (»wenn doch der Personalschlüssel besser wäre ...«) und grundsätzliche pädagogische Auseinandersetzungen mit der Öffnung der Arbeit in Kindertageseinrichtungen.

Prof. Dr. Malte Mienert ist Entwicklungspsychologe, Dekan am UNIES Universitätsinstitut für Internationale und Europäische Studien in Kerkrade (NL) und leitet das Bremer Institut für Gesundheitsförderung und Pädagogische Psychologie INGEPP e.V. Seine Arbeitsschwerpunkte sind Erziehungspartnerschaft, Pädagogisches Selbstverständnis und Teamkommunikation.

Dieser Vortrag findet in Zusammenarbeit mit der Kita-Fachberaterin der Stadt Langenhagen statt.



105.50 **Die Kraft aus dem Selbst**

Angefragt - wie unser Selbst wirksam werden kann



ZENTRALE EINRICHTUNG FÜR
weiterBILDUNG

In seiner Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktionen (PSI) beschreibt Prof. Kuhl die Funktionsweise und Interaktion von sieben Ebenen der Persönlichkeit. Die PSI-Theorie integriert und erweitert die verschiedenen bekannten Persönlichkeitstheorien (u.a. Skinner, Freud, Rogers) auf der Grundlage neuester psychologischer und neurobiologischer Forschungen und bietet dadurch einen fundierten Einblick in die Funktionsweise unbewusster psychischer Vorgänge.

In diesem Vortrag stellt Prof. Kuhl die Prinzipien der PSI-Theorie vor und bietet Erklärungsansätze zur Unterstützung der Persönlichkeitsentwicklung, also der Eigenschaften des Selbst:

- Persönlichkeitsstile und Selbstkompetenzen
- Fähigkeit des Einzelnen zur Selbststeuerung und zum Management von Emotionen
- Selbstmotivation und Affektregulation

„Die PSI-Theorie beschreibt das Orchester – es näher kennenzulernen, liefert die Instrumente“ Prof. Kuhl

Prof. Dr. Julius Kuhl vertrat bis 2015 das Fach Differenzielle Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung an der Universität Osnabrück. Nach Forschungsaufenthalten in den USA und Mexiko lagen seine Arbeitsschwerpunkte im Bereich der Selbststeuerung und Affektregulation. Diese Forschung bildete die Grundlage der Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktionen (PSI-Theorie).

Dieser Vortrag findet in Zusammenarbeit mit der Kita-Fachberaterin der Stadt Langenhagen und der Zentralen Einrichtung für Weiterbildung der Leibniz Universität Hannover statt.

vhsConcept - Lehrgänge im vhs Regionalverbund Hannover

vhsConcept ist ein Verbund von 60 Volkshochschulen in Niedersachsen, die nach festgelegten Qualitätsstandards Lehrgänge zur Qualifizierung und Fortbildung in den Bereichen Gesundheit, Bildung und Soziales anbieten. Bei erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie einen qualifizierten Nachweis oder bei prüfungsbezogenen Lehrgängen ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. Die Durchführung der Programme liegt in der Verantwortung der genannten Einrichtung. Hier erhalten Sie auch nähere Informationen. Eine Übersicht und ausführliche Beschreibung der aufgeführten vhsConcept-Lehrgänge und anderer Lehrgänge im vhs Regionalverbund Hannover finden Sie unter www.vhs-regionalverbund-hannover.de.

Fachwirtin für Kindertageseinrichtungen (VHS)

Beginn: 25.05.2018, Info-Termin: 07.03.2018
vhs Hannover Land, Ulrike Hoffmann, 05032 9819-90
Beginn: bitte in Interessentenliste aufnehmen lassen
VHS Hildesheim, Markus Roloff, 05121 9361-154

Fachkraft Kleinstkindpädagogik (VHS)

Beginn: 09.03.2018, Info-Termin: auf Anfrage
vhs Hannover Land, Ulrike Hoffmann, 05032 9819-90
Beginn: bitte in Interessentenliste aufnehmen lassen
VHS Hildesheim, Markus Roloff, 05121 9361-154

Integrative Bildung und Erziehung in der Kindertagesstätte

Beginn: bitte in Interessentenliste aufnehmen lassen
VHS Hildesheim, Markus Roloff, 05121 9361-154

Systemische/r Berater/in (VHS)

Beginn: 02.03.2018, Info-Termin: 06.02.2018
KVHS Peine, Monika Schweda, 05171 401-3242
Beginn: 13.04.2018, Info-Termin: auf Anfrage
vhs Hannover Land, Ulrike Hoffmann, 05032 9819-90
Beginn: 09.03.2018, kostenlose Infoveranstaltungen:
08.02.2018
VHS Ostkreis Hannover, Astrid Voges, 05132 5000-15
Beginn: 16.03.2018, Infotermin: 22.02.2018, 18:30 Uhr
VHS Hildesheim, Edda Klukkert, 05121 9361-451

Systemische/r Berater/in (VHS) - Aufbaulehrgang

Beginn: 04.03.2018
KVHS Peine, Monika Schweda, 05171 401-3242

Suchtkrankenhelfer/in (VHS)

Beginn: 27.01.2018
VHS Hannover, Christiane Roth-Schönfeld, 0511 168-44703
In Kooperation mit VHS Hildesheim, Edda Klukkert,
05121 9361-451

Mediation (VHS)

Beginn: bitte in Interessentenliste aufnehmen lassen
VHS Hildesheim, Markus Roloff, 05121 9361-154

Pädagogische/r Mitarbeiter/in an Grundschulen (VHS)

Beginn: Beginn: 17.10.2018, Infotermin: 21.02.2018
VHS Calenberger Land, Nadja Heinrichs, 05105 5216-31
Beginn: 14.08.2018
VHS Langenhagen, Susanne Heinrichs, 0511-7307-9704
Beginn: bitte in Interessentenliste aufnehmen lassen
vhs Hannover Land, Ulrike Hoffmann, 05032 9819-90
Beginn: 03.03.2018
KVHS Peine, Monika Schweda, 05171 401-3242
Beginn: bitte in Interessentenliste aufnehmen lassen
VHS Hildesheim, Markus Roloff, 05121 9361-154

Pädagogische/r Mitarbeiter/in Sekundarstufe

Beginn: 06.11.2018
VHS Calenberger Land, Nadja Heinrichs, 05105 5216-31

Yogalehrer/In (VHS)

Beginn: 14.04.2018, Infotermin: 09.02.2018
VHS Hannover, Christiane Roth-Schönfeld, 0511 168-44703
In Kooperation mit VHS Hildesheim, Edda Klukkert,
05121 9361-451

Sprachliche Bildung in Kindertageseinrichtungen

Beginn: 09.05.2018, Info-Termin: 14.03.2018
VHS Calenberger Land, Nadja Heinrichs, 05105 5216-31

Qualifizierung zur/zum Schulbegleiter/-in

Beginn: 22.02.2018, Info-Termin: 25.01.2018
VHS Calenberger Land Nadja Heinrichs, 05105 5216-31
Beginn: Mai 2018
VHS Hildesheim, Markus Roloff, 05121 9361-154

Sonstige Langzeitfortbildungen

Lösungsorientierte systemische Beratung

Beginn: 16.02.2018,
VHS Hannover, Evelyn Schmidt, 0511 168-42076 in Kooperation mit Bildungsverein Soziales Lernen und Kommunikation e.V., Dr. Udo Husmann, 0511 33879837

Qualifizierung für die Kindertagespflege

Beginn: 23.01.2018
VHS Calenberger Land, Nadja Heinrichs, 05105 5216-31
Beginn: auf Nachfrage
KVHS Peine, Monika Schweda, 05171 401-3242
Beginn: auf Nachfrage, Info-Termin: auf Anfrage
VHS Hannover, Dr. Susanne Kannenberg, 0511 168-44774

Kindertagespflege Aufbaulehrgang

Beginn: 20.01.2018
VHS Calenberger Land, Nadja Heinrichs, 05105 5216-31
Beginn: Frühjahr 2018, Info-Termin: auf Anfrage
VHS Hannover, Dr. Susanne Kannenberg, 0511 168-44774

Xpert Interkulturelle Kompetenz, Stufen Basic, Professional, Master

Beginn: Basic 19.01.2018 und 13.04.2018, Professional 08.06.2018, Master 26.01.2018
VHS Hannover, Evelyn Schmidt, 0511 168-42076 in Kooperation mit Bildungsverein Soziales Lernen und Kommunikation e.V., Dr. Udo Husmann, 0511 33879837

Vorbereitung auf die Heilpraktikerprüfung Psychotherapie

Infotermin: 11.04.2018
VHS Hildesheim, Edda Klukkert, 05121 9361-451

HeilpraktikerIn Psychotherapie und Heilpraktiker, Grundausbildung und Prüfungsvorbereitung

Beginn: Oktober 2018, Info-Termin: 11.04.2018, 19:00 Uhr
VHS Hildesheim, Edda Klukkert, 05121 9361-451

Heilpraktiker / in für Psychotherapie, Grundausbildung und Prüfungsvorbereitung

Beginn: 14.04.2018, Info-Termin: 15.02.2018
VHS Hannover, Christiane Roth-Schönfeld, 0511 168-44703 in Kooperation mit Bildungsverein Soziales Lernen und Kommunikation e. V., Marion Scheffler, 0511-33879836

Kraft der Märchen - Märchenerzählen in therapeutischen und pädagogischen Bereichen

Beginn: 10.02.2018,
VHS Hannover, Evelyn Schmidt, 0511 168-42076

NLP-Practitioner-Ausbildung

Beginn: Herbst 2018
VHS Hannover, Evelyn Schmidt, 0511 168-42076

Gedächtnistrainer kompakt, Modul II und III

Beginn: 08.10.2018, 25.02.2019 und 17.06.2019
VHS Calenberger Land, Nadja Heinrichs, 05105 5216-31

PilateslehrerIn

Beginn: 06.01.2018
VHS Hildesheim, Edda Klukkert, 05121 9361-451
Therapeutisches Schreiben
Beginn: 19.01.2018,
VHS Hannover, Evelyn Schmidt, 0511 168-42076

Ehrenamtliche Mitarbeit in der Kinder- und Jugendhospizarbeit

Beginn: 12.02.2018
VHS Hannover, Christiane Roth-Schönfeld, 0511 168-44703 in Kooperation mit dem Ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienst Hannover

507.01 **10 Finger „blind“**

Wochenendseminar - Tastschreiben am PC

Fr, 20.04.18
18.15-21.30 Uhr *Heidrun Pallagst*

Sa, 21.04.18
09.00-14.00 Uhr 10-Finger-Schreiben am PC heute -
So, 22.04.18 anders als bisher?

09.00-14.00 Uhr Ergebnisse aus der Gehirnforschung
80,30 €/60,50 € haben deutlich gezeigt: Lernen ist umso
Regio-S-Karte: erfolgreicher, je besser beide Gehirnhälften
40,70 € in den Lernprozess eingebunden sind.
maximal 14 TN Unser Lehrgang basiert auf dem multisensorischen Lernen. Das heißt, es werden

>vhs-Treffpunkt<

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.

504.01 **Finanzbuchhalter/in (VHS): Buchführung I**

- Einführung in die Grundlagen der
Geschäftsbuchführung

Beginn: 06.03.18 N.N.

11x dienstags

17.45-21.00 Uhr

183,90 €/122,30 €

Regio-S-Karte:

39,90 €

maximal 14 TN

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

Die lückenlose Erfassung aller Geschäftsvorfälle gibt Auskunft über Vermögensänderungen und die Höhe des erwirtschafteten Gewinns oder Verlusts.

Die zu verbuchenden typischen Geschäftsvorfälle hängen stark von dem Wirtschaftszweig ab, in dem ein Unternehmen tätig ist. Dies führt zu unterschiedlichen Anforderungen an die Systematik des Kontenplanes. Daher haben verschiedene Wirtschaftsverbände verbandseigene Kontenrahmen entwickelt. Zwei der wichtigsten sind der Industriekontenrahmen und der Großhandelskontenrahmen.

In diesem Modul des Finanzbuchhalters wird mit dem Industriekostenrahmen gebucht. Unter Verwendung des entsprechenden Kontenrahmens werden Kenntnisse und Fähigkeiten zu folgenden Schwerpunkten vermittelt:

- Grundlagen der Buchführung
- Buchung von Geschäftsvorfällen
- Buchungen bei der Erstellung des Jahresabschlusses

501.01 **Alltagsaufgaben am PC problemlos meistern**

- Teil 1

Beginn: 09.04.18 *Oliver Schlickeisen*
 3x montags
 18.00-21.15 Uhr
 74,90 €/56,20 €

Schaffen Sie die Basis für Ihren optimalen Umgang mit dem Computer!

Regio-S-Karte: Dieser Kurs richtet sich an alle, die keine oder nur geringe Kenntnisse im Umgang mit dem Computer haben.
 38,10 €
 maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

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

501.02 **Alltagsaufgaben am PC problemlos meistern**

- Teil 2

Beginn: 07.05.18 *Oliver Schlickeisen*
 4x montags
 18.00-21.15 Uhr
 76,20 €/51,20 €

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des ersten Teils.

Regio-S-Karte: ➡➡ Inhalt siehe Veranst. Nr. 501.01
 23,80 €
 maximal 12 TN

Vorkenntnisse aus Teil 1 sind erforderlich.

>Bildungszentrum Eichenpark<

501.03 **Alltagsaufgaben am PC problemlos meistern**

- Teil 3

Beginn: 11.06.18 *Oliver Schlickeisen*
 3x montags
 18.00-21.15 Uhr
 57,40 €/38,70 €

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des zweiten Teils.

Regio-S-Karte: ➡➡ Inhalt siehe Veranst. Nr. 501.01
 20,60 €
 maximal 12 TN

Vorkenntnisse aus Teil 2 sind erforderlich.

>Bildungszentrum Eichenpark<



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 501.07, .09, .10, .12 und .13: 15,00 € wird vom Konto abgebucht
- monatl. Beitrag für 501.08: 16,50 € wird vom Konto abgebucht

501.07 **vhs-Computer-Club für Seniorinnen und Senioren**

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

501.08 **vhs-Computer-Club für Seniorinnen und Senioren**

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

501.09 **vhs-Computer-Club für Seniorinnen und Senioren**

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

501.12 **vhs-Computer-Club für Seniorinnen und Senioren**

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

501.13 **Windows 10 vhs-Computer-Club**

*Fortsetzung aus dem letzten Semester
freitags, 14täglich
15.00-17.30 Uhr
maximal 12 TN* - für Seniorinnen und Senioren
Oliver Schlickeisen
>Bildungszentrum Eichenpark<
Bitte bringen Sie unbedingt Ihr Windows 10-Notebook mit.

Seminare für Seniorinnen und Senioren

501.14 **PC-Schnupperseminar**

- für Seniorinnen und Senioren

Mo, 26.02.18 bis Wolfram Fabricius

Mi, 28.02.18

jeweils

9.30-12.45 Uhr

59,30 €/46,80 €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Dieses Seminar bietet einen ersten Einblick in Aufbau und Funktionsweise eines Personalcomputers. Es geht hierbei nicht um vertiefte Kenntnisse in einzelnen Programmen oder das Erlernen einer Programmiersprache. Die Teilnehmenden werden 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.

501.15 **Windows 10**

- für Seniorinnen und Senioren

Mo, 12.03.18 bis Wolfram Fabricius

Mi, 14.03.18 jeweils

9.30-12.45 Uhr

50,20 €/34,40 €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Der Startbutton ist zurück!
Aber Fragezeichen bleiben, denn der Nachfolger des ungeliebten Windows 8.1 wartet wiederum mit Kacheln auf.

Wir wollen Ihnen zeigen, was neu ist in Windows 10 und werden natürlich den Umgang mit Microsofts aktuellem Betriebssystem üben.

501.16 **Dateien, Ordner und Programme**

- Ordnung schaffen mit Windows

Mo, 09.04.18 bis Wolfram Fabricius

Mi, 11.04.18

jeweils

9.30-12.45 Uhr

62,10 €/46,30 €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Gestern habe ich eine Datei gespeichert - heute finde ich sie nicht mehr wieder. Geht es Ihnen ähnlich, haben Sie auch Probleme mit dem Windows-Dateiablage-system?

In diesem Seminar wird an drei Vormittagen ausführlich behandelt, wie Sie Ordnung in Ihre Dateien bringen, so dass Sie nie wieder Probleme beim Speichern und Wiederfinden von Dateien haben werden. Außerdem lernen Sie, wie Ordnerstrukturen angelegt werden, um beispielsweise digitale Fotos oder Dokumente sinnvoll abzulegen. Zu den weiteren Kursinhalten gehört das Herunterladen und Speichern von Inhalten aus dem Internet und die Installation/Deinstallation von Programmen. Ein aussagekräftiges Handbuch mit allen behandelten Themen gehört natürlich auch dazu.

Windows-Grundkenntnisse sind erforderlich.



501.17 Textverarbeitung mit Word

- für Seniorinnen und Senioren

Mo, 23.04.18 bis
Mi, 25.04.18
jeweils
9.30-12.45 Uhr
66,80 €/51,- €
maximal 12 TN

Wolfram Fabricius

Das Textverarbeitungsprogramm Word für Windows zeichnet sich durch eine besonders komfortable Bedienung aus.

Aus dem Inhalt:

- Texte laden, speichern und sichern
- Funktionen der Text- und Seiten-gestaltung

>Bildungszentrum
Eichenpark<

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

501.18 Photoshop Elements

- Einführung in die Bildbearbeitung für Seniorinnen und Senioren

Mo, 04.06.18 bis
Do, 07.06.18
jeweils
9.30-12.45 Uhr
83,10 €/62,- €
maximal 12 TN

Wolfram Fabricius

Adobe Photoshop Elements 6.0 bietet eine perfekte Kombination aus Leistungsstärke und Benutzerfreundlichkeit.

Korrigieren Sie rote Augen und Belichtung in wenigen Sekunden. Lassen Sie Fotos automatisch begradigen und beschneiden. Fügen Sie mehrere Fotos zu nahtlosen Panoramen aneinander.

>Bildungszentrum
Eichenpark<

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.

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

501.19 Surfen im Internet

- für Seniorinnen und Senioren

Mo, 07.05.18 bis
Mi, 09.05.18
jeweils
9.30-12.45 Uhr
50,20 €/34,40 €
maximal 12 TN

Wolfram Fabricius

Für das neue Windows 10 sind viele der mitgelieferten Programme (Apps) neu programmiert worden. So auch der Browser Edge (den Browser benötigt man zur Darstellung von Internetseiten). Der Vorgänger von Edge war der Internet-Explorer, der nicht mehr weiterentwickelt wird. Neben den bekannten Funktionalitäten bietet Edge viele Neuerungen, beispielsweise einen Lesemodus, der nur die ausgewählten Artikel anzeigt und alles andere ausblendet. Neben anderen neuen Funktionen gibt es außerdem Werkzeuge, um Inhalte von Internetseiten zu markieren oder zu kopieren.

>Bildungszentrum
Eichenpark<

In diesem Kurs lernen Sie alle Neuerungen und die Bedienung des neuen Browsers Edge kennen. Außerdem erfahren Sie, wie Sie Internetseiten finden und aufrufen können. Windows-Grundkenntnisse sind erforderlich.

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

501.20 Interessante Internetseiten

- für Seniorinnen und Senioren

Mo, 28.05.18 Wolfram Fabricius

9.30-12.45 Uhr

17,40 €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Hier sind nur einige Stichworte zu Internetseiten, mit denen wir uns in diesem Kurs beschäftigen werden:

Koch-/Backrezepte, Haushaltstipps, Produktvergleiche und Tests, Senioren-Ratgeber, Reiseberichte, Leben als Großeltern, Mode für ältere Menschen, eMail-Dienste, Skype und Blogs...

Natürlich können Sie auch selbst Themen beisteuern, zu denen Sie im Internet Informationen finden möchten.

Windows-Grundkenntnisse sind erforderlich.

501.21 Sicher Einkaufen im Internet

- für Seniorinnen und Senioren

Di, 29.05.18 und Wolfram Fabricius

Mi, 30.05.18

9.30-12.45 Uhr

33,80 €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Diese zwei Vormittage sind dem Thema Computer- und Internetsicherheit gewidmet. Sie erfahren alles, was Sie benötigen, um Ihren PC/Laptop abzusichern und um sicher im Internet surfen und einkaufen zu können. Außerdem bekommen Sie Tipps, wie Sie seriöse Online-Versandhäuser finden und nutzen können. Was kann man sinnvollerweise und bedenkenlos im Internet bestellen und was sollte man besser vor Ort kaufen? Auch das ist eine Frage, auf die Sie im Kurs eine Antwort bekommen werden. Zusätzlich wird natürlich gezeigt, welche Bezahlmöglichkeiten Sie haben, wenn Sie im Internet eine Bestellung aufgeben.

Windows-Grundkenntnisse sind erforderlich.

Microsoft Surface

Die perfekte Mischung aus

Leistung und Nutzen!

Bis zu 13 % VHS-Rabatt! *



www.cobra-shop.de/surface

* Preisersparnis in Relation zum UVP des Herstellers
(ohne Vorlage einer gültigen Kursteilnahmebescheinigung).
Irrtümer und Änderungen vorbehalten. (Stand 11/2017)

501.22 Die Homepage mit WordPress

- eine Einführung

Beginn: 07.06.18
3x donnerstags
18.30-21.45 Uhr
50,20 €/34,40 €
maximal 12 TN

Oliver Schlickeisen

>Bildungszentrum
 Eichenpark<

WordPress ist mehr als eine einfache Software für das Bloggen. Auch ohne Programmierkenntnisse kann man mit diesem Programm schnell ansprechende Webseiten erzeugen. Alle erforderlichen Einstellungen und Anpassungen kann man über das sog. Dashboard vornehmen. Wir wollen uns in diesem Seminar mit dem grundlegenden Aufbau des Programms beschäftigen und zum Schluss auch testen, wie Sie Ihre neue Homepage im Internet veröffentlichen können. Inhalte:

- Vorstellung der Varianten von WordPress auf WordPress.com und WordPress.org
- Lokale WordPress-Installation auf USB-Stick oder Festplatte
- Installation eines lokalen Webservers mit der MySQL Datenbank
- Das integrierte Dashboard mit dem Navigationsmenü nutzen
- Erstellen von Beiträgen, Kategorien und Seiten
- Einfügen von Bild-, Video- und Audio-Dateien
- Kostenlose Themes (Vorlagen) für ein neues Erscheinungsbild einsetzen

Dieses Seminar richtet sich an "Neulinge" im Bereich der Homepage-Erstellung.

Hinweis: Für die Einrichtung der Software wird eine eMail-Adresse zur Bestätigung evtl. verwendeter Kennwörter benötigt. Bitte bringen Sie hierfür den Benutzernamen und das Kennwort - für den Postfachzugang über einen Browser - mit.

Grundkenntnisse in Windows und im Internet sind erforderlich.

501.23 Computer im Einsatz: CD, DVD, MP-3, Audio, Video und mehr...

Mo, 18.06.18 bis
Mi, 20.06.18
jeweils
9.30-12.45 Uhr
50,20 €/34,40 €
maximal 12 TN

Wolfram Fabricius

Dieser Kurs ist auf Vorschlag eines Kursteilnehmers eingerichtet worden. Den Titel hat die VHS "spendiert", die gewünschten Inhalte sind vollständig übernommen worden:

>Bildungszentrum
 Eichenpark<

- Wie lade ich im Internet Musik herunter?
- Wo ist es am günstigsten?
- Wie brenne ich eine CD oder DVD?
- Wie bespiele ich einen MP3-Player?
- Wie funktioniert Internet-Telefonie?
- Was ist eine Mediathek und wie nutze ich sie?
- Wie benutze ich eine WEB-Cam?
- Wie lade ich Videos herunter?
- Was ist dabei legal und was ist illegal?
- Welche Computer-Spiele bietet das Internet?

Weitere Teilnehmerwünsche werden gern berücksichtigt.

501.24 PC-Einführung mit Internet

Beginn: 12.04.18
3x donnerstags
18.30-21.45 Uhr
50,20 €/34,40 €
maximal 12 TN

Oliver Schlickeisen

>Bildungszentrum
 Eichenpark<

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Zum Einstieg werden die PC-Grundbegriffe erklärt und Aufgaben eines Betriebssystems erläutert. Im Anschluss werden die Grundfunktionen von Windows 10 (Ordner- und Dateiverwaltung, Einstellungen) praktisch umgesetzt und der Umgang mit der grafischen Benutzer-Oberfläche geübt. Zudem können verschiedene Funktionen eines Anwendungsprogrammes (z. B. Word) kennengelernt und eigenständig ausgeführt werden.

Am letzten Abend gibt es eine Einführung in das Internet. Hierbei werden diverse Online-Dienste vorgestellt, mit den Zugangsprogrammen (Edge, Internet Explorer, Mozilla Firefox) gearbeitet, sowie mit Hilfe von Suchmaschinen Auskünfte angefordert.

501.25 **Alltagsaufgaben am PC problemlos meistern**

- Teil 1

Beginn: 12.04.18 Meike Kranz

3x donnerstags

18.15-21.30 Uhr

74,90 €/56,20 €

Regio-S-Karte:

38,10 €

maximal 12 TN

Schaffen Sie die Basis für Ihren optimalen Umgang mit dem Computer!

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die keine oder nur geringe Kenntnisse im Umgang mit dem Computer haben.

>vhs-Treffpunkt<

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
- **Städtetrips per Internet**
 - Erste Informationen einholen
 - Unterkünfte finden
 - Anreise planen
- **Fotos und PowerPoint**
 - Reisebericht erstellen
 - Präsentation vorbereiten und am Bildschirm vorführen
- **Tabellen und Berechnungen mit Excel**
 - Mitgliederverzeichnis führen
 - Kraftstoffverbrauch errechnen
 - Wetterdaten auswerten



501.26 **Alltagsaufgaben am PC problemlos meistern**

- Teil 2

Beginn: 03.05.18 Meike Kranz

4x donnerstags

18.15-21.30 Uhr

76,20 €/51,20 €

Regio-S-Karte:

23,80 €

maximal 12 TN

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des ersten Teils.

➡➡ Inhalt siehe Veransth. Nr. 501.25

Vorkenntnisse aus Teil 1 sind erforderlich.

>vhs-Treffpunkt<

501.27 **Alltagsaufgaben am PC problemlos meistern**

- Teil 3

Beginn: 07.06.18 Meike Kranz

3x donnerstags

18.15-21.30 Uhr

57,40 €/38,70 €

Regio-S-Karte:

20,60 €

maximal 12 TN

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des zweiten Teils.

➡➡ Inhalt siehe Veransth. Nr. 501.25

Vorkenntnisse aus Teil 2 sind erforderlich.

>vhs-Treffpunkt<



501.28 **Android - Basiskurs 1**

- für Android-Tablets

Beginn: 27.02.18 Wolfram Fabricius

*3x dienstags,
17.45-20.15 Uhr
54,10 €
maximal 8 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<* 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 Tablet mit.

501.29 **Android - Basiskurs 1**

- für Android-Smartphones

Beginn: 10.04.18 Wolfram Fabricius

*3x dienstags,
17.45-20.15 Uhr
54,10 €
maximal 8 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<* **➡➡** Inhalt siehe Veransth. Nr. 501.28
Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone unbedingt mit.

501.30 **Android - Basiskurs 2**

- für Android-Tablets und -Smartphones

Beginn: 29.05.18 Wolfram Fabricius

*3x dienstags,
17.45-20.15 Uhr
44,20 €* Fortsetzung der beiden Basiskurse 501.36 und 501.37.

maximal 8 TN Bitte bringen Sie unbedingt Ihr eigenes Android Gerät mit.

*>Bildungszentrum
Eichenpark<* Kenntnisse aus 501.28 oder 501.29 sind erforderlich.

501.31 **Windows 10 - Tablet und Smartphone**

Mo, 05.03.18 bis Wolfram Fabricius

*Mi, 07.03.18
jeweils
9.30-12.45 Uhr
58,60 €
maximal 12 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<* Der Marktanteil von Windows 10 als Betriebssystem für Tablets und Smartphones steigt ständig. 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 beispielweise gezeigt, wie Sie das WLAN einrichten, um das Internet zu nutzen und Apps herunterzuladen.

*Bitte bringen Sie
Ihr eigenes Gerät
unbedingt mit.*

501.32 Mein iPhone & iPad: Für Einsteiger

Beginn: 15.02.18
3x donnerstags
18.00-21.15 Uhr
55,- €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Bitte bringen Sie
unbedingt Ihr
iPhone/iPad mit.



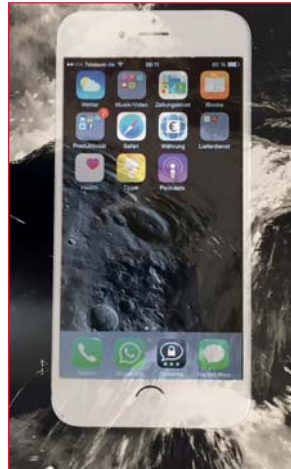
Steffen Bien
Sie haben Ihr iPhone oder iPad noch nicht lange oder wollen wissen, welche Möglichkeiten Sie mit Ihrem Gerät haben?

Dieser Kurs bietet Ihnen einen schnellen Einstieg in die Bedienung und den Umgang mit Apples mobilen Betriebssystem iOS. Sie lernen zunächst die sichere Bedienung des Gerätes mit der Software-Tastatur, die Steuerung mit Gesten und Sprache. Wir erklären, wozu Sie eine Apple-ID benötigen und welche Vorteile Sie mit Nutzung von iCloud (Mail, Kalender, Kontakte, Notizen, Lesezeichen) haben. Wir besprechen alle wesentlichen vorinstallierten Apps (App Store, Safari, Mail, Karten, Kamera, etc.).

So gerüstet gelingt Ihnen der perfekte Einstieg/Umstieg in die Apple-Welt und Sie werden innerhalb kurzer Zeit in der Lage sein, die wesentlichen Funktionen Ihres iPhones oder iPads effizient zu nutzen.

- Überblick
- Einstellungen anpassen
- Grundlegende Bedienung
- Apple ID - wozu brauche ich die?
- iCloud - Ihr digitaler Knotenpunkt
- Siri - der geniale einfache Sprachassistent
- Kontakte und Kalender
- Telefonieren und Facetime
- E-Mails und Internet
- Nachrichten
- Apps laden
- Fotos und Videos aufnehmen
- Dinge teilen
- Karten und Navigation

Bitte Apple-ID & Passwort sowie aufgeladenes iPad oder iPhone mitbringen.



501.33 Mein iPhone & iPad: Der Aufbaukurs

Beginn: 17.05.18
3x donnerstags
18.00-21.15 Uhr
55,- €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Bitte bringen Sie
unbedingt Ihr
iPhone/iPad mit.



Steffen Bien
Sie haben Ihr iPhone eingerichtet und sind bereits mit den Grundfunktionen vertraut. Nun wird es Zeit noch viel mehr zu entdecken auf Ihrem iPhone oder iPad und vor allem im App-Store: Musik und Videos, Radio und Fernsehen, Bücher und Zeitungen, Nachrichten und Wetter, Fotos und Spiele - kurz: eine "Wundertüte" voller Möglichkeiten!

Die iCloud als Mehrwert und Verbindung zur Außenwelt sowie das Zusammenspiel mit Fernseher und Drucker werden praxisnah vermittelt. Außerdem: Datensicherung und -rettung, Beispiele für die Einsatzgebiete Bildung, Gesundheit, Sport und vieles mehr.

Es besteht ausreichend Raum für die Beantwortung von individuellen Fragen. Darüber hinaus geht es um allgemeine Tricks und Tipps rund um iPhone und iPad.

- Verbindung und Synchronisation mit dem PC oder Mac
- iCloud im Detail
- Foto- und Videobearbeitung: ein Überblick
- Backup und Wiederherstellung Ihres Gerätes
- Hier anfangen, da aufhören: Arbeiten mit "Handoff"
- Telefonate und SMS an iPad und Mac: Arbeiten mit "Continuity"
- iPhone als Fitnesszentrale: die Health App
- iPhone oder iPad als Zentrale für die Heimautomatisierung: HomeKit
- Das iDevice als Fernbedienung
- Arbeiten mit dem iPhone & iPad: Pages, Numbers und Keynote

Bitte Apple-ID & Passwort sowie aufgeladenes iPad oder iPhone mitbringen.

501.34 **Das MacBook**

- Einstieg in die Mac-Welt
für Seniorinnen und Senioren

Mo, 16.04.18 bis
Mi, 18.04.18
9.30-12.45 Uhr
70,30 €
maximal 12 TN

Wolfram Fabricius

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Apple-Betriebssysteme 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 Ihre 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.

501.35 **Textverarbeitung mit Pages**

- Einstieg in die Mac-Welt
für Seniorinnen und Senioren

Mo, 14.05.18 bis
Mi, 16.05.18
9.30-12.45 Uhr
70,30 €
maximal 12 TN

Wolfram Fabricius

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Pages ist seit langem das Standard-Programm für die Textverarbeitung beim Mac. Der sichere Umgang mit dem Programm ist wichtig, nicht nur im beruflichen, sondern auch im privaten Bereich.



Dieser Kurs führt in die grundlegenden Funktionen von Pages ein. Dazu gehören: Korrekturen in Texten, Rechtschreibprüfung, Textgestaltung, Absatz- und Zeichenformatierung und Drucken von Texten. Außerdem wird eine private Briefvorlage erstellt.

Bitte bringen Sie Ihr MacBook mit. Pages sollte bereits installiert sein.

501.36 **Mein Mac 1**

- für Ein- und Umsteiger

Beginn: 05.04.18
3x donnerstags
18.00-21.15 Uhr
55,- €
maximal 12 TN

Steffen Bien

>Bildungszentrum
Eichenpark<

In diesem Kurs lernen Sie alles, was Sie für einen sicheren Umgang mit Ihrem Mac brauchen. Ziel ist es, Ihnen die grundlegende Bedienung des Mac mit all seinen Funktionen näher zu bringen.



Sie lernen Ihren Mac in seiner Einfachheit kennen und bedienen, so dass der Umgang mit Ihrem Mac für Sie zum Kinderspiel wird. Wir klären viele Fragen: "Was sind Apps?", "Wie richte ich einen Drucker ein?", "Wie installiere und lösche ich Programme?", "Was sind intelligente Ordner?". Dies und noch viel mehr sind Inhalte dieses Seminars.

- Erste Schritte mit dem Mac
- Den Mac einrichten
- Der Finder - Mit Dateien und Ordnern umgehen
- Dokumente sichern und weitergeben
- Safari - Mit dem Mac ins Internet
- eMails, Nachrichten und Erinnerungen, Kontakte, Termine und Aufgaben verwalten
- Programme auf dem Mac
- Fotos organisieren - Ein Überblick
- Medien verwalten und genießen - iTunes
- Tipps und Tricks

Bitte Apple-ID, Passwort und aufgeladenes MacBook mitbringen.

501.37 **Mein Mac 2**

Beginn: 07.06.18
2x donnerstags
18.00-21.15 Uhr
37,- €
maximal 12 TN

Steffen Bien

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Dies ist die Fortsetzung des Kurses "Mein Mac 1".

Bitte Apple-ID, Passwort und aufgeladenes MacBook mitbringen.

501.38 Der Apple-Treff

Beginn: Steffen Bien

*voraussichtlich
im Frühjahr 2018
freitags, 14täglich
15.30-17.45 Uhr
einmalig 25,- €,
monatlich 20,- €
maximal 12 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*



Der Apple-Treff ist eine offene Veranstaltungsreihe rund um die Apple-Welt, in der Sie Ihre Fragen stellen und gemeinsam diskutieren oder Probleme lösen und zusammen Neues ausprobieren können.

Der Treff bietet ebenfalls ausgewählte Vortragsthemen als Basis für Diskussionsrunden und Erfahrungsaustausch.

Bitte bringen Sie unbedingt Ihr Apple-Gerät mit.

501.39 Keine Angst vor der iCloud

- für iPhone, iPad und Mac geeignet

Mo, 11.06.18 Steffen Bien

*Fr, 15.06.18
18.00-21.15 Uhr
37,- €
maximal 12 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

Bitte Apple-ID & Passwort sowie aufgeladenes iPhone, iPad oder MacBook mitbringen.



Ohne iCloud geht bei Apple fast nichts. Die iCloud ist bei Apple zum digitalen Knotenpunkt geworden, der alle Geräte mit einander vernetzt, sichert, aus der Ferne sucht und sperrt oder einfach für das digitale Einkaufserlebnis genutzt wird.

Erfahren Sie in diesem Kurs wie einfach sich die iCloud nutzen lässt und Ihr digitales Erlebnis verbessern kann. Erleben Sie die unzähligen Möglichkeiten, die Ihnen die iCloud bietet.

- Was genau ist die iCloud?
- Das kann die iCloud
- So richten Sie die iCloud auf Ihren Geräten ein
- Synchronisation Ihrer Geräte
- Ihre Inhalte in der iCloud
- Die iCloud-Fotomediathek
- Die iCloud-Musikmediathek
- Das iMovie-Theater
- iCloud Mail Drop
- Das iCloud Drive

501.40 Fotoorganisation und -bearbeitung mit Apple

So einfach, so vielfältig!

*Mo, 28.05.18 und
Mi, 30.05.18
18.00-21.15 Uhr
37,- €
maximal 12 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

Steffen Bien

Jedes iPhone und iPad kann heute Fotos und Videos aufnehmen. In der Bildqualität müssen sich die Ergebnisse hinter Kompaktkameras nicht mehr verstecken, in der Funktionalität sind sie diesen meist weit überlegen.

"Fotos", vorinstalliert auf allen Apple-Geräten, ist ein genial einfach zu bedienendes Programm zum Verwalten, Bearbeiten und Präsentieren und Teilen Ihrer Digitalfotos und Videos.



Lernen Sie, wie Sie Ihre Lieblingsfotos in Alben organisieren, verschieben oder archivieren. Wie Sie Fotos von der Kamera auf das iPhone, iPad oder den Mac übertragen und die Fotos bearbeiten können. Erfahren Sie außerdem, wie Sie Ihre Fotos mit anderen teilen. Aus dem Inhalt:

- Die Programm-Oberfläche
- Import von Fotos und Videos
- Fotos und Videos organisieren - Ordner und Alben anlegen, Fotos ausblenden oder löschen
- Mit der Andenkenfunktion arbeiten
- Fotos und Videos mit der Inhaltssuche finden
- Fotos bearbeiten
- Videos trimmen
- Fotos und Videos mit anderen teilen und verschicken
- Die iCloud-Fotomediathek
- Tipps und Tricks

Bitte Apple-ID und Passwort sowie aufgeladenes iPhone, iPad oder MacBook mitbringen.

503.01 **Projekte mit dem Arduino**

Sa, 26.05.18 *Peter Bollmann*

9.30-17.00 Uhr

43,40 €

maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

Sie können Ihren eigenen Arduino mit passendem USB-Kabel mitbringen. Ein Arduino kann aber auch im Kurs zur Verfügung gestellt oder erworben werden.

Mikroprozessoren begegnen uns in nahezu allen elektronischen Geräten. Überall, wo etwas gesteuert und geregelt werden muss, verrichten Mikroprozessoren ihren Dienst.

Mit dem Arduino steht uns ein preisgünstiger und einfach zu programmierender Mikroprozessor zur Verfügung. Er wird seit Jahren von Modellbauern, Bastlern und Künstlern eingesetzt. Über den USB-Port programmiert kann er mit seinen digitalen und analogen Ein- und Ausgängen die unterschiedlichsten Schaltungen steuern.

In diesem Workshop sollen Sie mit dem Arduino experimentieren. Nach einer kurzen Einführung können Sie unter Anleitung an einzelnen Stationen Ihre Projekte realisieren. Eine Auswahl der möglichen Projekte:

- Steuerung und Dimmen von LEDs
- Temperaturmessung und Anzeige über OLED-Displays
- Anschluss von Helligkeits- und Geräuschsensoren
- Einsatz von RTC (Real-Time-Clock) Modulen
- Aufbau einer Retro-Spielekonsole
- Steuerung von NeoPixel-LED-Strips (wie z. B. Ambilight)
- Steuerung von BLDC- und Schrittmotoren und Servos
- Lesen und Schreiben von NFC/RFID-Karten

Der eigenen Kreativität ist sind dabei keine Grenzen gesetzt, für jeden Einsatzzweck bietet der Arduino geeignete Lösungen.

Programmierkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht Voraussetzung.

501.41 **OneNote - Das perfekte Werkzeug zur Selbstorganisation**

Do, 03.05.18 *Oliver Schlickeisen*

18.30-21.45 Uhr

24,20 €

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 verschiedener Notizbücher lassen sich Texte, Fotos, Videos, Audioaufnahmen und Internetseiten verwalten und im Team nutzen.

Der große Vorteil: Alles ist gleichzeitig geöffnet und liegt zur Arbeit bereit.

- Elemente des Anwendungsfensters kennenlernen
- Organisieren und Verwalten von Notizen
- Erstellung von Notizbüchern sowie Anlage von Abschnitten und Seiten (Struktur)
- Einfügen unterschiedlicher Inhalte und Verknüpfungen in das Notizbuch
- Zusammenarbeit mit anderen Programmen (Browser, Outlook, Word, PowerPoint)
- Arbeiten im Team (Freigaben und Schutz)

501.42 Word & Excel - Teil 1

Wolfram Fabricius
Wochenendseminar
 Fr, 02.03.18
 17.45 -21.00 Uhr
 Sa, 03.03.18
 9.30 -17.00 Uhr
 89,20 € /71,- €
 Regio-S-Karte:
 53,60 €
 maximal 12 TN

>Bildungszentrum
 Eichenpark<
 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.

501.43 Word & Excel - Teil 2

Wolfram Fabricius
Wochenendseminar
 Fr, 13.04.18
 17.45 -21.00 Uhr
 Sa, 14.04.18
 9.30 -17.00 Uhr
 56,20 € /38,- €
 Regio-S-Karte:
 20,60 €
 maximal 12 TN

>Bildungszentrum
 Eichenpark<
 Vorkenntnisse aus Teil 1 sind erforderlich.

501.44 Präsentation mit PowerPoint

Wolfram Fabricius
Wochenendseminar
 Fr, 25.05.18
 17.45 -21.00 Uhr
 Sa, 26.05.18
 9.30 -17.00 Uhr
 72,70 € /54,50 €
 Regio-S-Karte:
 37,10 €
 maximal 12 TN

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

501.45 Excel für Berufstätige

Wolfram Fabricius
Beginn: 11.04.18
 3x **mittwochs**
 18.00-21.15 Uhr
 72,70 € /54,50 €
 Regio-S-Karte:
 37,10 €
 maximal 12 TN

>Bildungszentrum
 Eichenpark<
 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 4 bis maximal 10 Personen durchgeführt.

501.46 Word 2016 - Einstieg

- Tages-Intensiv-Training

Do, 15.02.18 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

501.47 Word 2016 - Aufbau

- Tages-Intensiv-Training

Do, 12.04.18 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, erstellen, bearbeiten und löschen
- Dokumentvorlagen erstellen
- Seitengestaltung, Abschnittswechsel, Spaltensatz
- Einbinden und Verknüpfen von Tabellen und Grafiken
- Tabulatoren und Tabellen einsetzen
- Arbeiten mit Kopf- und Fußzeilen
- Datenaustausch mit anderen Programmen

501.48 Word 2016 Tabellen und Serienbriefe

- Tages-Intensiv-Training

Do, 21.06.18 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

501.49 Excel 2016 - Einstieg**- Tages-Intensiv-Training***Do, 01.03.18 Wolfram Fabricius***09.00-16.30 Uhr****70,- €****maximal 10 TN**

Was ist eine Tabellenkalkulation, was kann ich damit machen und wie ist die Funktionsweise?

>vhs-Treffpunkt< Sie haben bereits EDV-Kenntnisse und möchten Excel auf den "Grund" gehen? Dann sind Sie hier genau richtig!

Teilnahmevoraussetzungen:
Windows-Grundkenntnisse

Inhalte:

- Funktionsweise von Excel
- Erstellen, Öffnen, Speichern und Schließen von Arbeitsmappen
- Eingaben und Bearbeiten von Daten
- Verändern der Zellstruktur
- relative und absolute Zellbezüge
- Zellformate
- einfache Berechnungen
- einfache Funktionen

501.50 Excel 2016 - Aufbau**- Tages-Intensiv-Training***Do, 26.04.18 Wolfram Fabricius***09.00-16.30 Uhr****70,- €****maximal 10 TN**

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.

>vhs-Treffpunkt<

Teilnahmevoraussetzungen:
Excel-Grundkenntnisse

Inhalte:

- Arbeiten mit Namen
- Funktionen anwenden
- Funktionen verschachteln
- Arbeitsmappen effektiv nutzen
- Zellbezüge aus anderen Tabellenblättern verwenden
- Zellbezüge aus anderen Arbeitsmappen nutzen
- Grundlegendes zu Diagrammen
- Diagramme erstellen
- Auswahl verschiedener Diagrammtypen
- Diagrammbearbeitung

501.51 PowerPoint 2016**- Tages-Intensiv-Training***Do, 15.03.18 Wolfram Fabricius***09.00-16.30 Uhr****70,- €****maximal 10 TN**

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.

>vhs-Treffpunkt<**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

501.52 PowerPoint 2016 - Aufbau*Di, 12.06.18 Wolfram Fabricius***09.00-16.30 Uhr****70,- €****maximal 10 TN**

Dieses Seminar ist die Fortsetzung des ersten Teils (s. o.).

>vhs-Treffpunkt<

PowerPoint-Grundkenntnisse sind erforderlich.

501.53 **Der Datenschutz für Jedermann**

Die neue Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) - ein Vortrag

Do, 24.05.18
18.30-21.45 Uhr
24,20 €
maximal 12 TN

Oliver Schlickeisen

>Bildungszentrum
Eichenpark<



Überall werden personenbezogene Daten erfasst, gespeichert, weitergegeben und auch analysiert. Technische Entwicklungen wie Internet, eMail, Mobiltelefon, Videoüberwachung und elektronische Zahlungsmethoden schaffen neue Möglichkeiten zum "Daten sammeln". Interesse an unseren persönlichen Daten haben sowohl staatliche Stellen als auch Unternehmen.

Die Bedeutung des Datenschutzes steigt somit stetig an - sowohl im privaten als auch im beruflichen Umfeld. Auch bei der Arbeit als Datenschutzbeauftragter (DSB) bewegt man sich in einem großen Spannungsfeld.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die einen Überblick über die verschiedenen Bereiche des Datenschutzes erhalten möchten bzw. mit dem zukünftigen Verantwortungsbereich als interner Datenschutzbeauftragter konfrontiert werden.

Inhalte:

- Grundbegriffe des Datenschutzes (z. B. Rechte des Betroffenen, Auftragsverarbeitung mit Dritten)
- Informationen über den Aufbau der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO)
- Abgrenzung sowie Schnittstellen zur Datensicherheit
- Einblicke in die Arbeit eines Datenschutzbeauftragten
- Informationen über die Einhaltung des Datenschutzes (Überwachung)

Es erfolgt keine Rechtsberatung, sondern es werden anhand von Praxisbeispielen Empfehlungen zur Umsetzung des Datenschutzes gegeben.

501.54 **Sicherheit in der digitalen Welt - nichts ist 100 Prozentig**

- Ein Vortrag

Do, 17.05.18
18.30-21.45 Uhr
24,20 €
maximal 12 TN

Oliver Schlickeisen

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Für die Sicherheit Ihrer digitalen Geräte gibt es für viele Nutzer oft nur zwei Optionen - entweder "gar nicht" oder "zu viel". Sicheres Verhalten in der digitalen Welt liegt wie so oft dazwischen und soll in diesem Vortrag betrachtet werden.

Anhand von Checklisten wird ein Überblick über die wichtigsten Kriterien zur Steigerung der Sicherheit von Geräten, des Betriebssystems und von Diensten gegeben.

- Absicherung von Windows 10 mit Bordmitteln und kostenlosen Tools
- Router als Einfallstor in das private Netz
- Notwendigkeit der wichtigsten Browser-Plug-ins bzw. Add-ons
- Möglichkeiten zur Sicherung der Privatsphäre
- Umsetzung erster notwendiger Schritte bei Schädlingsbefall
- Überblick über diverse Sicherheitsmythen, die oft zur Verunsicherung führen
- Tipps- und Tricks zum Umgang mit Erpressungs- und Verschlüsselungs-Malware

Hinweis: Der Vortrag richtet sich an interessierte Nutzer und nicht an Personen, die im administrativen Bereich arbeiten. Die behandelten Themen erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

501.55 Office 2016 - kompakt*Bildungsurlaub* Wolfram Fabricius

Mo, 25.06.18 bis

Fr, 29.06.18

jeweils

9.30-17.00 Uhr

189,90 €/133,90 €

Regio-S-Karte:

59,90 €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

Anmeldeschluss:

Mo, 28.05.18

In diesem Bildungsurlaub erhalten Sie grundlegende Kenntnisse in den folgenden vier Anwendungsprogrammen:

Word

- Texterfassung und -korrektur
- Formatieren von Text
- Arbeiten mit grafischen Elementen
- Gestaltung von Briefen und Briefköpfen

Excel

- Erstellen einfacher Formeln
- einfache Funktionen (Summe, Mittelwert)
- Formatieren von Zellen
- Arbeiten mit größeren Tabellen (Listen)

Powerpoint

- Erstellen von Präsentationen
- Formatieren von Folien
- Anwenden von Präsentationsvorlagen

Access

- Erstellen einer einfachen Datenbank
- Erfassen, Sortieren und Filtern von Daten
- Erstellen einfacher Formulare und Abfragen

Windows-Kenntnisse werden vorausgesetzt.

501.68 Windows und Excel intensiv*Bildungsurlaub*

Oliver Schlickeisen

Mo, 22.01.18 bis

Fr, 26.01.18

jeweils

9.00-16.30 Uhr

189,90 €/133,90 €

Regio-S-Karte:

59,90 €

maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

Anmeldeschluss:

Mo, 22.12.17

Nach einem Einführungstag in das Betriebssystem MS Windows 10 erfahren Sie in diesem Bildungsurlaub, wie Sie mit Excel effizient arbeiten und Ihre Arbeitsergebnisse professionell aufbereiten können.

Lernen Sie, mit Hilfe der WENN- und VERWEIS-Funktionen bequem Entscheidungen zu treffen. Lassen Sie sich den Einsatz von Diagrammen erläutern, um Arbeitsergebnisse auch grafisch präsentieren zu können.

Spezielle Funktionen und Assistenten helfen Ihnen, den Zeitaufwand beim Bearbeiten von Tabellen zu minimieren. Der auf den ersten Blick komplexe Umgang bietet auch Möglichkeiten, um z. B. auch längere importierte Listen (aus Datenselektionen) auf kurzem Wege zu analysieren.

Dieser Bildungsurlaub ist sowohl für Personen konzipiert, die bisher noch nicht so oft mit Excel gearbeitet haben, wendet sich aber auch an erfahrenere Nutzer, die Arbeitserleichterungen mit speziellen Tools kennen lernen wollen.

501.62 Homepage leicht gemacht - mit Jimdo*Workshop* Detlef Uhte

Sa, 14.04.18

9.00-16.30 Uhr

43,40 €

maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

Mit der "1&1 Do-It-Yourself Homepage" und dem kostenlosen Baukastensystem von "Jimdo" gibt es zwei Anbieter mit einem fast identischen und leicht zu erlernenden Content Management System im Hintergrund. Leicht lassen sich hier die vorgefertigten Layouts individuell anpassen und mit eigenen Inhalten zu einer ansprechenden Website entwickeln. Zu den umfangreichen Möglichkeiten, die Inhalte zu formatieren und zu gestalten gibt es eine Vielzahl von komplexen Websiteelementen (z.B. Bildergalerie, Formulare, Shop, Gästebuch...), die mit wenigen Klicks verwendet werden können.

In diesem Workshop werden wir uns mit den wichtigsten Gestaltungs- und Einstellungsmöglichkeiten des Baukastensystems "Jimdo" beschäftigen. Dazu gehört die Bereitschaft, sich kostenlos bei "Jimdo" mit einem Nutzernamen und einer eMail-Adresse (mehr ist hier tatsächlich nicht nötig) anzumelden.



501.56 „The Gimp“ 2.08

Wochenendseminar Rolf Thomas Tita

*Fr, 20.04.18
18.15-21.30 Uhr
Sa, 21.04.18
9.00-16.30 Uhr
64,60 €
maximal 14 TN*

>vhs-Treffpunkt<

Wem Photoshop zu teuer ist, der sollte sich mit "The Gimp" befassen; diese Bildbearbeitung bietet eine vergleichbare Leistung, ist jedoch als Freeware kostenlos erhältlich. Die kommende Version 2.10 bietet neben einer Bearbeitungsmöglichkeit von Bildern in hohen Farbtiefen (32 Bit statt 8 Bit) eine Vielzahl von neuen und erweiterten Werkzeugen.

In diesem Kurs werden wir den Einstieg in "The Gimp" wagen, die neuen Möglichkeiten kennen lernen und den Einsatz für die Bildbearbeitung an Hand typischer Aufgaben üben. Der Kurs ist auch etwas für Teilnehmer, die die alte Version schon kennen. Durch die Aufteilung auf mehrere Abende besteht die Möglichkeit, verstärkt auf Interessen der Teilnehmer einzugehen.

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.

501.57 SCRIBUS

- die kostenfreie DTP-Alternative

Wochenendseminar Rolf Thomas Tita

*Fr, 01.06.18
18.15-21.30 Uhr
Sa, 02.06.18
9.00-16.30 Uhr
64,60 €
maximal 14 TN*

>vhs-Treffpunkt<

Das Desktop-Publishing-Programm Scribus ist ein Musterbeispiel dafür, dass Open Source-Software sich nicht hinter Profi-Programmen verstecken muss. Eine kostenlose, leistungsfähige Software mit allen relevanten Funktionen für den typischen Anwender.

Scribus bietet alles, was man von einem DTP-Programm verlangen kann: Text- und Zeichenfunktionen, flexible Gestaltungs- und Formatierungsmöglichkeiten sowie den Export ins PDF-Format.

Wir werden uns an diesem Wochenende an Hand typischer Aufgaben einen Überblick über das Programm verschaffen.

Windowskenntnisse sind erforderlich.

501.58 Linux Mint 18.2 Serena

Wochenendseminar Rolf Thomas Tita

*Fr, 22.06.18
17.45-21.00 Uhr
Sa, 23.06.18
9.30-17.00 Uhr
64,60 €
maximal 12 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

Sie haben keine Lust auf die Schnüffelpraxis von Windows 10?

Sie wollen ein frisches System auf einem älteren Rechner ohne weitere Kosten? Sie wollen kostenlose Software?

Warum versuchen Sie es nicht einmal mit Linux MINT?



Entgegen der landläufigen Meinung ist MINT nicht nur etwas für Freeks. Die Oberfläche und die Bedienung unterscheiden sich nur marginal von Windows und es gibt Software, die mit den bekannten Windows-Programmen mithalten kann.

An diesem Wochenende werden wir die Oberfläche kennen lernen, uns mit LibreOffice (das große Ähnlichkeit mit Microsoft-Office hat) befassen und sehen, wie einfach leistungsfähige Programme aus dem Internet installiert werden können.



Unsere neue Adobe Photoshop Reihe ist perfekt auf die Bedürfnisse von Fotografen zugeschnitten, die den eigenen Fotos gerne noch einen speziellen Touch verleihen möchten.

In einzelnen, abgeschlossenen Workshops werden Schritt für Schritt alle Verwandlungs- (Morphing) Techniken verständlich erklärt, Bilder analysiert und bearbeitet.

501.59 Freistellen

Di, 24.04.18 Detlef Uhte

18.15-21.30 Uhr
28,20 €
maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

Gefällt Ihnen das Motiv im Vordergrund Ihres Bildes gut - der Hintergrund aber nicht? Dann stellen Sie den Vordergrund doch kurzerhand vor eine andere Kulisse. In diesem Workshop zeige ich Ihnen, wie Sie mit den Freistellungswerkzeugen Objekte oder Menschen in wenigen Minuten in andere Bilder montieren. Freistellen gehört zu den wichtigsten Fähigkeiten in der digitalen Bildbearbeitung und ist die Voraussetzung für die Teilnahme an den folgenden Workshops.

501.60 Transformieren

Di, 29.05.18 Detlef Uhte

18.15-21.30 Uhr
28,20 €
maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

Stürzende Linien korrigieren, das Model schaut in die falsche Richtung oder das Motiv ist zu klein? Kein Problem!

In diesem Workshop erfahren Sie, wie sie in Photoshop Bilder, Ebenen oder Auswahlen transformieren - also drehen, spiegeln, verzerren, dehnen oder verkrümmen - und damit Ihre Bilder umgestalten und korrigieren können.

501.61 Formgitter

Di, 19.06.18 Detlef Uhte

18.15-21.30 Uhr
28,20 €
maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

Das Bild ist super - aber das Lächeln nicht? Die Speckfalte sieht unvorteilhaft aus und soll verschwinden? Mit dem Formgitter können Sie verblüffend einfach drastische Änderungen in Ihren Bildern vornehmen und so Bildfehler korrigieren! Auf den ersten Blick etwas verwirrend, ist das Formgitter eine leicht zu erlernende und dabei sehr effektive Technik, Ihre Bilder wunschgemäß zu modellieren.



© Markus Lindert / vhs FotoClub

211.90 **Fotoclub**

Fortsetzung aus dem letzten Semester freitags, 14täglich 16.00-18.30 Uhr einmalige Aufnahmegebühr:
 20,- €
monatl. Beitrag:
 15,- €
maximal 14 TN

Bernd Günther
 Sie sind Hobbyfotograf/in und interessieren sich für Fotografie und Bildbearbeitung oder wollen diesen schönen Zeitvertrieb 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.

211.91 **Abends in der Großstadt**

2x donnerstags, *Holger Borkenhagen*
 22.02. und

01.03.18

17.00-19.30 Uhr

43,- €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum
 Eichenpark<

Treffpunkt

zweiter Termin:
 Neues Rathaus
 Hannover

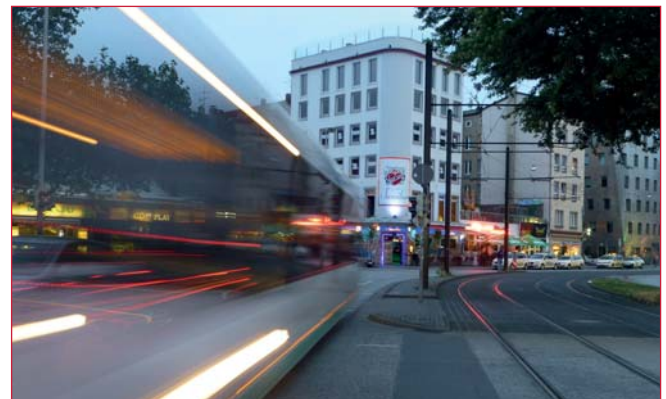
Bitte mitbringen:
 Digitalkamera mit
 Bedienungsanleitung
 und zweiten Akku
 sowie ausreichend
 Platz auf der

Speicherkarte
 (und ein Stativ beim
 zweiten Termin).

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, Spiegelungen (etc.)? 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.





211.92 Experimente 1

Mi, 14.03.18 Hubert Brenner
18.15-21.30 Uhr
 29,- €
 maximal 6 TN

>vhs-Treffpunkt<

Dieser Kurs macht ganz besonders Spaß: Paprika, Peperoni und Zitronen fliegen in ein Aquarium. Den Moment des Eintauchens halten wir mit der Kamera fest. Klingt einfach, ist es aber nicht. Es müssen extrem kurze Abblendzeiten erreicht werden. Das Licht spielt hier eine wichtige Rolle. Wie der Aufbau und die Einstellungen sein müssen, lernen Sie in diesem Workshop.

Bitte mitbringen, DSLR- oder Systemkamera und Blitzgerät

211.93 Blitzen aber richtig

Mi, 20.06.18 Hubert Brenner
18.45-21.45 Uhr
 29,- €
 maximal 6 TN

>vhs-Treffpunkt<

Ein Modelhonorar von 15,- € ist vor Ort zu entrichten.

Sie besitzen eine digitale Spiegelreflexkamera und ein dazu passendes Aufsteck-Blitzgerät?

Lernen Sie in diesem Kurs, die Möglichkeiten des Blitzgerätes auszuschöpfen. Von den Grundlagen bis zum professionellen Einsatz. Machen Sie künftig bessere Bilder bei Festen und Veranstaltungen, bei Hochzeiten und bei Portraitaufnahmen drinnen und draußen!



Bitte mitbringen: DSLR oder Systemkamera Kamera und (wenn vorhanden) Blitzgerät

Für Testaufnahmen steht ein Model zur Verfügung.

211.99 Water Scarf - Portrait mit Wasserschal

- Nur für Fortgeschrittene geeignet

Mi, 28.02.18 Hubert Brenner
18.30-21.30 Uhr
 29,- €
 maximal 5 TN

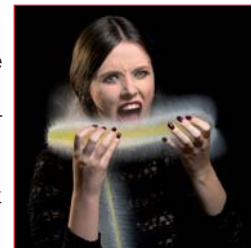
>vhs-Treffpunkt<

Ein Modelhonorar von 20,- € ist vor Ort zu entrichten.

Bitte mitbringen: DSLR- oder Systemkamera, Stativ und wenn vorhanden, Kabelauslöser.

Bei diesem Kurs wird alles benötigt, was Sie über Fotografie wissen. Unser Model bekommt einen mit Wasser gefüllten Luftballon um den Hals. Dieser wird zerstochen und beim Platzen fotografiert.

Sie lernen, wie der Blitz im richtigen Moment mittels Schallauslöser ausgelöst wird. Wie Kamera und Blitz unabhängig von einander gesteuert werden. Wie extrem kurze Belichtungszeiten realisiert werden. Und nicht zuletzt wird die Zusammenarbeit mit einem Model trainiert.





211.94 **Digitale Kameras und Einstieg in die Fotografie**

Sa, 07.04.18 **Grundlagen der Bedienung**

9.30-17.00 Uhr
57,- €

maximal 10 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Bernd Günther

In diesem Workshop erlernen Sie den Umgang mit Ihrer Kamera. Sie bekommen einen Einblick, dass es mehr als nur Scene- oder Automatikprogramme gibt und erforschen damit die ersten Schritte zur "echten" Fotografie. Erproben Sie den Umgang mit Blende, Verschlusszeit und ISO, ohne sich intensiv mit den technischen Hintergründen zu beschäftigen.



Gemeinsam werden wir einige grundsätzliche Möglichkeiten, die jede Kamera (Systemkamera, digitale Spiegelreflexkamera, Bridgekamera) bietet, auch praktisch erforschen.

Bringen Sie hierzu Ihre Kamera, die Bedienungsanleitung, vollgeladene Akkus und eine Speicherkarte mit. Der Workshop setzt keine fotografische Erfahrung voraus.

Geignet für Einsteiger und interessierte Amateure.

211.95 **Einstieg in die Bildsprache der Fotografie**

Fr, 15.06.18 *Bernd Günther*

15.00-19.00 Uhr
36,- €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Dieser Kurs richtet sich an Hobbyfotografen, die lernen möchten, wie die sogenannte Bildsprache gezielt eingesetzt wird.

Warum wirken andere Bilder besser als meine? Diese Frage hat sich jeder schon einmal gestellt. Anhand von vielen Beispielen wird gezeigt, warum Bilder wirken und welches Geheimnis dahinter steckt.

Wieso wirkt Schwarzweiss manchmal besser als Farbe? Wieso ist der Bildaufbau eigentlich wichtig? Diese und weitere Themen rund um die Bildsprache werden Sie an diesem interessanten Nachmittag kennenlernen.

Nutzen Sie die Chance, mit diesem Wissen Ihre eigenen Bilder aufzuwerten und plötzlich Ihr Umfeld mit anderen Augen zu sehen.

211.96 **Blende, Verschlusszeit und Co.**

Vortrag *Bernd Günther*

Fr, 13.04.18
15.00-19.00 Uhr
36,- €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Dieser Kurs richtet sich an Hobbyfotografen und Anfänger, die einen Einstieg in die wichtigsten Zusammenhänge bei der Arbeit mit einer Kamera finden wollen.

Sie fotografieren schon, nutzen aber nur die Automatik Ihrer Kamera oder wollen lernen, mit welchen Einstellungen ein erfahrener Fotograf Bilder macht? In diesem Vortrag werden die Zusammenhänge zwischen Blende, Verschlusszeit und ISO erklärt.

Blendenvorwahl oder Zeitvorwahl, vielleicht sogar eine ganz manuelle Einstellung sind das Zauberwort zur eigenen Kreativität.

Im Vortrag findet kein praktisches Ausprobieren statt. Ein aufbauender Praxisworkshop ist für Herbst 2018 geplant.



211.97 **Raus aus der Komfortzone**

- Fotografieren ohne Automatik

Beginn: 19.04.18 *Holger Borkenhagen*

*3x donnerstags,
17.00-19.30 Uhr
64,- €
maximal 12 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*



Bewusst fotografieren - einmal den Automatikbereich der Kamera verlassen. Den Kampf mit Zeit- und Blendenautomatik aufnehmen und dabei nicht nur die Möglichkeiten seiner Kamera, sondern auch die Auswirkungen von unterschiedlichen Blendenöffnungen und Belichtungszeiten kennenlernen. Aber auch die bewusste Beschäftigung mit einem Motiv. Die Auswirkung von unterschiedlichen Brennweiten (Zoombetrieb) auf die Bildgestaltung erfahren.

Am ersten Abend wollen wir viel fotografieren, uns beim zweiten Termin die Ergebnisse anschauen und uns mit der Theorie wie Bildgestaltung usw. beschäftigen. Der dritte Abend ist dann wieder sehr praxisorientiert.

Voraussetzung ist eine Kamera mit Zeit- oder Blendenautomatik. Außerdem sollten ein voller Akku, eine leere Speicherkarte und evtl. wetterfeste Kleidung sowie ein Regenschirm mitgebracht werden.

211.98 **Portraitfotografie**

Sa, 21.04.18 *Bernd Günther*

9.30-17.00 Uhr

57,- €

maximal 7 TN

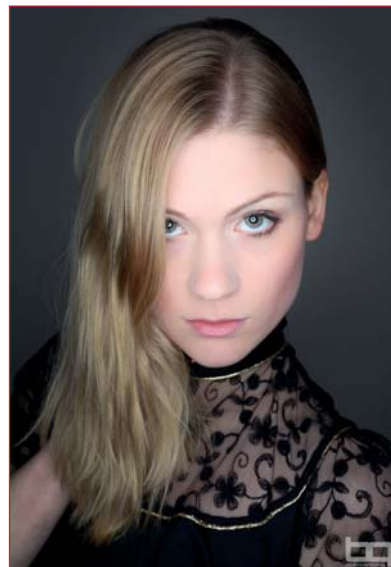
>vhs-Treffpunkt<

*Ein Modelhonorar von
15,- € pro TN ist vor
Ort zu entrichten.*

Dieser Kurs richtet sich an Hobbyfotografen, die schon mit ihrer Kamera umgehen können und sich nun an die Portraitfotografie mit einem Model wagen möchten.

Wir werden gemeinsam den Geheimnissen eines ansprechenden Portraits auf die Spur kommen. Sie werden lernen, mit einem Systemblitz oder einem Studioblitz nicht nur das richtige Licht zu setzen, sondern auch mit der Ausdrucksstärke des Models zu spielen. Dabei werden Ihnen auch einige Hilfsmittel gezeigt, die die Lichtführung erleichtern (Re-flektor, Durchlichtschirm, Beautydish). Wir werden am Ende einige Bilder besprechen. Für die Aufnahmen steht ein Model zur Verfügung.

Bitte mitbringen: Kamera, eigenen Aufsteckblitz und falls vorhanden Ihren Laptop



Achtsamkeit	73	Dänisch	105	Garten	24	Klangschalen-Meditation	74
1968er	31, 37, 47	Darmgesundheit	69	Gedächtnis	11	Klettern	32
Acrylmalerei	49	Diät	66	Gedächtnistraining	71	Kochen	58-63
Adorno, Theodor W.	31	Digitaler Nachlass	12	Gesichtszüge	69	Koch-Blog	18
Ätherische Öle	70	Digit. der Lebenswelt	31	Gesprächskreise	28, 29	Kochen für Gäste	63
Gedenkstätte Ahlem	20, 45	Deutsch	96, 97	Gesundheit	64-89	Kochen für Männer	59
Airbrush	50	Diensttagsgespräch	28	Gitarrenkurse	43, 44	Kochen mit Behinderten	58
Allgemeine Hinweise	2-6	Donnerstagsgespräch	29	Goethe, Johann W.	39	Kochen im Lehmofen	62
Alltagsaufgaben am PC	117	Duckomenta	46	Grillen	60	Kommunikation	106
Altern	12	Düfte	70	Gymnastik	81-88	Kunst	46
Android	xx					Kunstgeschichte	46
Anmeldung	4,5	EDV	117-1335	Hannover	54	Kunstverein Langenhagen	44
Aquarellmalerei	48	EDV für Kinder	33	Haussanierung	22,23	Kurzgeschichten	38
Arduino	128	EDV für Senioren	118-122	Highspeed-Fotografie	137		
Aufbautraining	88	Ehrenamt	17	Hobert, Dr. med. Ingfried	64	Lachyoga	77
Ausstellungen	45	Englisch	100, 101	Homöopathie	68	Legoroboter	33
Ausstellungsexkursionen	46, 47	Entgelt, -erlass	5	Hospizverein Langenhagen	9	Leitbild der VHS	7
Austauschforum	14	Entspannung	72-81	Hüfte	68	Lebeck, Robert	47
Autorinnen/Autoren in Langenhagen:		Erste Hilfe für Kinder	30	Hunde	24	Liberale Jüd. Gemeinde	21
Knopp, Guido	10	Excel	129,130			Liebe	39
Korte, Martin	11	Exkursionen	54	Ikebana	51	Literatur	37-39
Pröse, Tim	10			Inhaltsverzeichnis	2		
Wahl, Hans-Werner	12	Fallada, Hans	8	Integration	14-18	MacBook	126
		Farbberatung	71	Interkult. Entdeckergruppe	15	Malerei	48-50
Babysitten	35	Familienklettern	89	Interkultureller newsletter	15	Mann, Heinrich	37
Immobilienfinanzierung	24	Faszien-Workshop	81	Internet für Senioren	120	Meditation	73-75
Beckenbodengymnastik	87	Feldenkrais	83	iPad	125	Mimi Gesundheitsprojekt	18
Begabungsförderung	30	Ferienkurse	xx	iPhone	125	Motorbootfahren	57
Behinderte	86	Flüchtlinge	14-18	Italienisch	103	Musik	41,42
Beiräte	24	Frühlingsküche	58,59	IWDL für den Beruf	16		
Bildbearbeitung	134,135	Füße	83			Nähen	52, 53
Blogs	122	Fotoclub	136	Jersey	55	NDR	42
Bonn	56	Fotografie	136-139	Jimdo	133		
Buchführung	116	Französisch	102	Junge VHS	32-35	Office 2016	133
		Führtraining für Hunde	25			Oper	41
Chin.-Jap. Tuschemalerei	49						
Computer-Club	118						

Päd.Mitarbeiter/innen	112	Tabellenkalkulation	129,130
Paracelsus-Klinik	68	TaiChi	75,76
Persische Küche	63	Tastschreiben	116
Pflegestärkungsgesetz	22	Tastschreiben f. Kinder	33
Philosophie	31	Tellington-TTouch	25
Pilates	86,87	Textverarbeitung	130
Porträtzeichnen	48	Tiefsee	26
Porzellanmalerei	50	TriloChi-Workshop	77
PowerPoint	129	Trommeln	43
Programmbereichsleitungen	3	Türkische Küche	61
Prog. Muskelentspannung	74		
Qi Gong	75,76	Vegetarische Küche	61
		Venedig	46
Rhetorik	106	Veranstaltungsorte	U2
Rückentraining	83-85	Wohnungsvermietung	24
Russisch	105	vhsConcept-Lehrgänge	112
		VHS-MitarbeiterInnen	3
Schneidern	52	VHS-Kochbuch	58
Schreibwerkstatt	40	Webinar: begabte Kinder	xx
Schultüte	53	Weg zur Schulküche	58
Segeln	57	Wieckenberg	19
Selbstverteidigung	89	Windows	119
Selbstverteidigung f. Kinder	35	Wing Tsun	89
Semesterauftakt	8	Wirbelsäulengymnastik	85
Smovey Workshops	82	Wohnungseigentum	24
Spanisch	103-105	Integrationsbeiräte	16
Sprachen	95-105		
Sprachprüfungen	95, 98	Yoga	77-81
Stadtbibliothek Lgh	13	Zeichnen	48
Stadtrundgänge	54		
Stechinelli	19		
Stilworkshop	71		
Stressbewältigung	72-81		
Studienreisen	55,56		

SONDERPREIS FÜR VHS-KURSTEILNEHMER

CorelDRAW®
Graphics Suite 2017 

**90 %
sparen**

Die kreative Alternative
für Bildbearbeitung,
Illustration und Layout

www.cobra-shop.de/vhs

Tel.: 07531/892360

Email: info@cobra-shop.de

Terminkalender der Einzel-, Kompakt-, Wochenendseminare und Studienfahrten

Fr, 02.02.	201.00	Semester-Auftakt	8
Sa, 03.02.	200.40	Duckomenta-Exkursion	46
Fr, 09.02.	109.10	Exkursion nach Hannover	54
Fr, 09.02.	404.77	ET Einbürgerungstest	96
Fr, 09.02.	404.81	DZ Deutsch-Test für Zuwanderer	96
Fr, 09.02.	104.07	Moore & Libellen - NABU	27
Sa, 10.02.	207.08	Leinwände	48
Di, 13.02.	101.11	Lesung „Jahrhundertzeugen“	10
Do, 15.02.	501.46	Word 2016 – Einstieg	130
Fr, 16.02.+	301.28	Meditation und Malen	
Sa, 17.02.			75
Fr, 16.02.-	209.12	Nähen	
So, 18.02.			52
Di, 20.02.	110.01	Lesung „Gedächtnis“	11
Di, 20.02.	304.11	Nadelöle zum Durchatmen	70
Do, 22.02.	305.03	Ostern schon was vor?	59
Fr, 23.02.	305.08	Türkische Küche	61
Sa, 24.02.	201.26	Der Lyriker Goethe	39
Sa, 24.02.	301.07	Entspannungstag	73
Mo, 26.02.-	501.14	PC-Schnupperseminar	
Mi, 28.02.			119
Di, 27.02.	106.00	Lesung „Altern“	12
Mi, 28.02.	304.03	Gesichtszüge-Charakterzüge	69
Mi, 28.02.	211.99	Water Scarf	137
Mi, 28.02.	201.00	1968 – Die Revolte wird 50	37
Mi, 28.02.	103.03	Das neue Bauvertragsrecht 2018	23
Fr, 02.03.+	210.42	Ikebana	
Sa, 03.30.			51
Fr, 02.03.	301.20	Klangschalen Meditation	74
Fr, 02.03.+	501.42	Word & Excel – Teil 1	
Sa, 03.03.			129
Fr, 02.03.-	210.30	Porzellanmalerei	
So, 04.03.			50
Fr, 02.03.	104.07	Sehnsuchtsland Schweden - NABU	27
Fr, 02.03.+	212.12	Komische Oper	
Sa, 03.03.			41
Sa, 03.03.	301.08	Relax-Massage	73
Sa, 03.03.	302.45	smovey-Workshop	82

Mo, 05.03.	304.20	Farbberatung	71
Mo, 05.03.-	501.31	Win 10 – Tablet	
Mi, 07.03.			124
Do, 08.03.-	200.62	Studienreise Bonn	
Sa, 10.03.			56
Fr, 09.03.	305.09	Osmanische Palastküche	61
Fr, 09.03.+	406.20	Englisch A2 – unterwegs	
Sa, 10.03.			100
Fr, 09.03.+	408.10	Französisch A1 – für die Reise	
Sa, 10.03.			102
Fr, 09.03.+	409.00	Italienisch A1 – für die Reise	
Sa, 10.03.			103
Fr, 09.03.+	422.00	Spanisch A1 – für die Reise	
Sa, 10.03.			103
Sa, 10.03.	207.25	Ölkreide und Pastell	49
Sa, 10.03.	301.26	Qigong zum Frühlingsanfang	75
Sa, 10.03.+	830.21	Selbstverteidigung für Kinder	
So, 11.03.			35
Sa, 10.03.+	302.50	Selbstverteidigung für Frauen	
So, 11.03.			89
So, 11.03.	104.05	Entspannter Mensch – Hund	26
Mo, 12.03.	207.07	Venedig-Vortrag	46
Mo, 12.03.-	501.15	Windows 10	
Mi, 14.03.			119
Mo, 12.03.	303.14	Darmgesundheit	69
Di, 13.03.	304.12	Powerdürfte gegen den Winterschlaf	70
Mi, 14.03.	211.92	Experimente 1	137
Do, 15.03.	501.51	PowerPoint 2016	129
Fr, 16.03.+	210.27	Airbrush	
Sa, 17.03.			50
Fr, 16.03.	301.61	Glückszelle/Lachyoga	77
Mo, 19.03.	830.10	Kinder-Kletterkurse	
Mi, 21.03.			32
Fr, 23.02.	305.08	Türkische Küche	61
Mo, 26.03.-	301.00	Bildungsurlaub: Stresskompetenz	
Mi, 28.03			72
Mi, 04.04.	305.06	Soul Cooking für Paare I	60
Do, 05.04.-	303.13	Homöopathie	
Do, 19.04.			68

Fr, 06.04.+ 209.20 Accessoires	
Sa, 07.04.	53
Fr, 06.04. 306.03 Selbstliebe	66
Sa, 07.04. 301.27 Qigong, Taijiquan, Meditation	75
Sa, 07.04. 211.94 Digitale Kameras – Einstieg	138
Sa, 07.04. 301.62 Yoga Workshop	77
Sa, 07.04.+302.70 Familien-Kletterkurs	
Sa, 14.04.	89
So, 08.04. 100.51A Besuch der Gedenkstätte Ahlem	20
Mo, 09.04.-501.16 Dateien, Ordner und Programme	
Mi, 11.04.	119
Di, 10.04. 103.04 Digitaler Nachlass	12
Mi, 11.04. 109.11 Exkursion nach Hannover	54
Mi, 11.04. 104.04 Elektrisch mobil	23
Mi, 11.04. 104.01 Lazy Gardening	24
Do, 12.04. 501.47 Word 2016 – Aufbau	130
Fr, 13.04.+ 202.65 Schreibwerkstatt	
Sa, 14.04.	40
Fr, 13.04.+ 501.43 Word & Excel – Teil 2	
Sa, 14.04.	129
Fr, 13.04. 303.08 Natürlich besser sehen	67
Fr, 13.04. 211.96 Blende, Verschlusszeit und Co.	138
Fr, 13.04. 305.10 Hexenküche	61
Sa, 14.04. 207.22 Tuschemalerei	49
Sa, 14.04. 302.41 Workshop: Faszien Fitness	81
Mo,16.04.+105.05 Erste Hilfe bei Kindernotfällen	
Mo, 23.04.	30
Mo, 16.04.-501.34 Das MacBook	
Mi, 18.04.	126
Di, 17.04. 206.00 Ausstellungseröffnung F. Vogt	45
Mi, 18.04. 104.02 Belgische Gartenpralinen	24
Mi, 18.04. 104.03 Waldameisen	24
Mi, 18.04. 303.11 Paracelsusklinik: Bewegung im Alter	68
Do, 19.04. 103.02 Pflegebedürftig – Was nun?	22
Fr, 20.04.+ 210.28 Airbrush	
Sa, 21.04.	50
Fr, 20.04.+ 209.21 Schultüte nähen	
Sa, 21.04.	53

Fr, 20.04.- 507.01 10 Finger „blind“	
So, 22.04.	116
Fr, 20.04. 404.86DZ Deutsch-Test für Zuwanderer	106
Fr, 20.04.+ 501.56 „The Gimp“ 2.08	
Sa, 21.04.	134
Sa, 21.04. 306.01 Gesundheit beginnt im Kopf	65
Sa, 21.04. 302.40 Feldenkrais-Seminar	83
Sa, 21.04. 211.98 Portraitfotografie	139
So, 22.04. 100.51B Besuch der Liber. Jüd. Gemeinde	21
Mo, 23.04.-501.17 Textverarbeitung mit Word	
Mi, 25.04.	120
Di, 24.04. 110.00 Faszination Tiefsee	26
Di, 24.04. 501.59 Motive freistellen	135
Mi, 25.04. 103.01 Bauen, Kaufen und Versichern	22
Mi, 25.04. 304.04 Krankheiten im Gesicht erkennen	69
Mi, 25.04. 303.12 Vortrag: Schmerzen in der Hüfte	68
Do, 26.04. 200.00 NDR-Generalprobe	42
Do, 26.04 304.13 Die Kunst des Mischens	70
Do, 26.04. 305.04 Frühling, ich wär' dann soweit....	59
Fr, 27.04.+ 304.00 Älter werden	
Sa, 28.04.	67
Do, 03.05. 304.14 Verspannungen lösen	70
Do, 03.05. 501.41 OneNote	128
Fr, 04.05. 202.66 Schreibwerkstatt	
Sa, 05.05.	40
Fr, 04.05. 506.01 Psychopathen vor unserer Tür	106
Fr, 04.05. 305.11 Fleischlos glücklich	61
Sa, 05.05. 207.09 Leinwände	48
Sa, 05.05. 304.22 Stilworkshop	71
Sa, 05.05. 301.63 Workshop TriloChi und ChiYoga	77
Sa, 05.05. 302.46 smovey-Workshop	82
Mo, 07.05.-501.19 Surfen im Internet	
Mi, 09.05.	120
Mo, 14.05.-501.35 Textverarbeitung mit Pages	
Mi, 16.05.	126
Do, 17.05. 501.54 Digitale Sicherheit	132
Mi, 23.05. 305.07 Soul Cooking für Paare II	60

Do, 24.05.	501.53	Datenschutz	132
Fr, 25.05.+	501.44	PowerPoint 2016	
Sa, 26.05.			129
Fr, 25.05.-	209.13	Nähen	
So, 27.05.			52
Fr, 25.05.	305.12	Fleisch ist mein Gemüse	62
Sa, 26.05.	213.00	Trommeln	43
Sa, 26.05.	305.14	Kochen mit Feuer und Lehm	62
Sa, 26.05.-	810.51	Babysitterkurs	
So, 27.05.			35
Sa, 26.05.	503.01	Projekte mit dem Arduino	128
Mo, 28.05.	206.01	Ausstellungseröffnung J. Stichweh	45
Mo,28.05.+501.40		Fotoorganisation mit Apple	
Mi, 30.05.			127
Mo, 28.05.	501.20	Interessante Internetseiten	121
Di, 29.05.	501.60	Transformieren	135
Di, 29.05.+	501.21	Sicher Einkaufen im Internet	
Mi, 30.05.			121
Fr, 01.06.	212.13	Rossini	41
Fr, 01.06.+	306.04	Gelassen und sicher im Stress	
Sa, 02.06.			66
Fr, 01.06.+	501.57	SCRIBUS	
Sa, 02.06.			127
Sa, 02.06.	306.02	Gesundheit beginnt im Kopf II	65
So, 03.06.	506.02	Motivationsformen im Team	106
Mo, 04.06.	501.18	Photoshop Elements	
Do, 07.06.			120
Di, 05.06.	305.13	Kochen – einmal um die Welt	62
Fr, 08.06.	301.21	Klangschalen-Meditation	74
Fr, 08.06.	305.16	Persische Küche	63
Sa, 09.06.-	100.60	Exkursion nach Wieckenberg	19
Sa, 09.06.	302.48	Workshop: Gesunder Rücken	84
Sa, 09.06.	506.03	Redeangst und Lampenfieber	106
Mo,11.06.+501.39		Keine Angst vor der iCloud	
Fr, 15.06.			127

Di, 12.06.	501.52	PowerPoint 2016 – Aufbau	131
Mi,13.06.	305.05	Das grill' ich unbedingt	60
Fr, 15.06.	109.12	Exkursion nach Hannover	54
Fr, 15.06.	211.95	Bildsprache der Fotografie	138
Fr, 15.06.	211.95	Bildsprache der Fotografie	138
Sa, 16.06.	200.41	Lebeck-Exkursion	47
Sa, 16.06.	301.14	Achtsame Momente	73
So, 17.06.	104.06	Hundeführtraining	25
Mo, 18.06.-	501.23	Computer im Einsatz	
Mi, 20.06.			122
Di, 19.06.	501.61	Das Formgitter	135
Mi, 20.06.	211.93	Blitzen aber richtig	137
Do, 21.06.	108.00	Die Philosophier der 68er	31
Do, 21.06.	501.48	Word 2016 Tabellen/Serienbriefe	130
Fr, 22.06.+	501.58	Linux Mint 18.2 Serena	
Sa, 23.06.			134
Sa, 23.06.	302.42	Workshop: Faszien Fitness	81
Sa, 23.06.	302.43	Workshop: Gesunde Füße	83
Sa, 23.06.	305.15	Kochen mit Feuer und Lehm	63

- 1 vhs-Geschäftsstelle,
Unterrichtsräume Pavillon im Eichenpark
(52°26'42" N, 9°44'35" O)
- 2 VHS- Geschäftsstelle,
Unterrichtsräume im ›Treffpunkt‹
(52°26'28" N, 9°44'26" O)
- 3 Bildungszentrum Eichenpark
(52°26'42" N, 9°44'35" O)

4 Schulzentrum

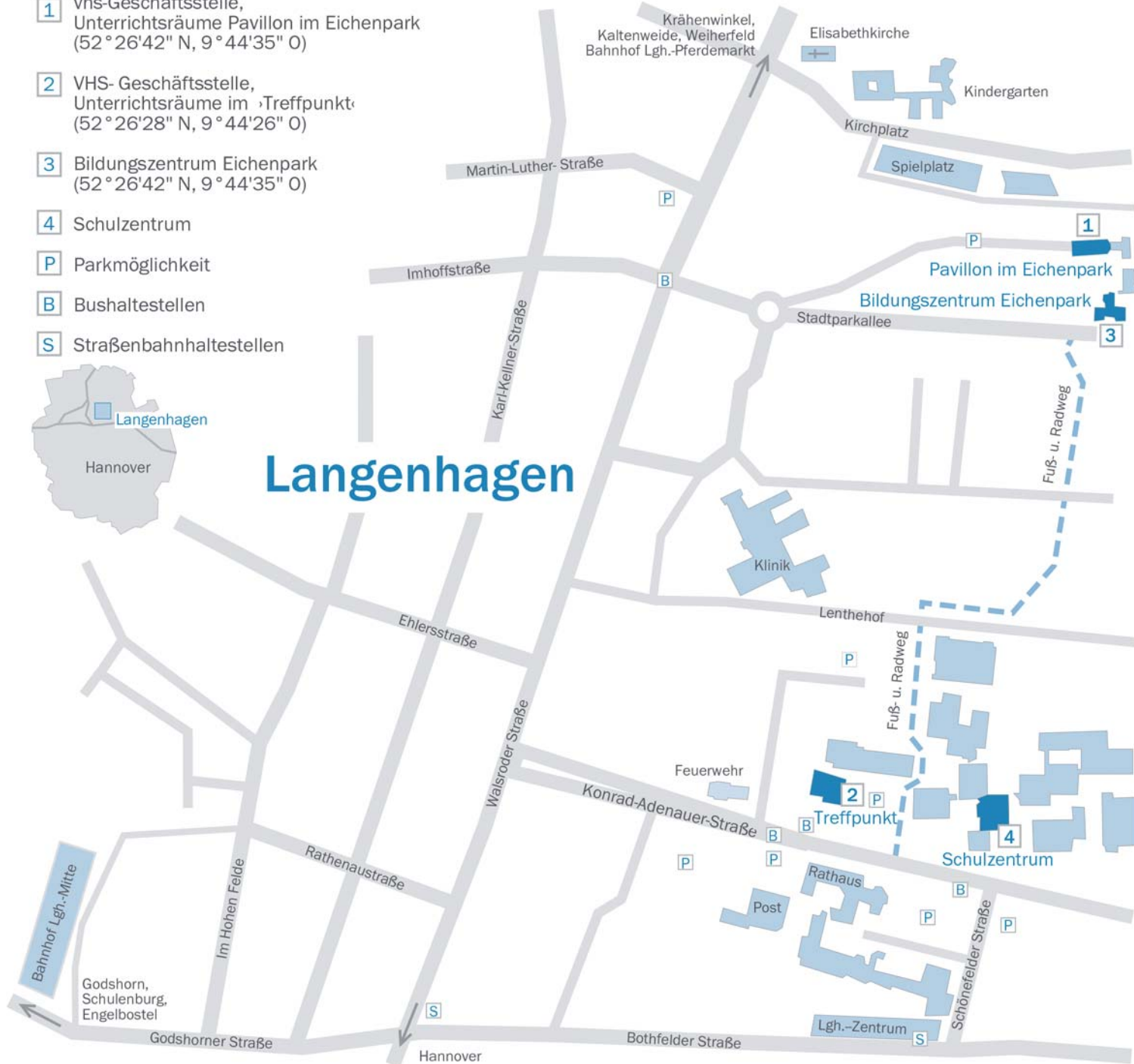
P Parkmöglichkeit

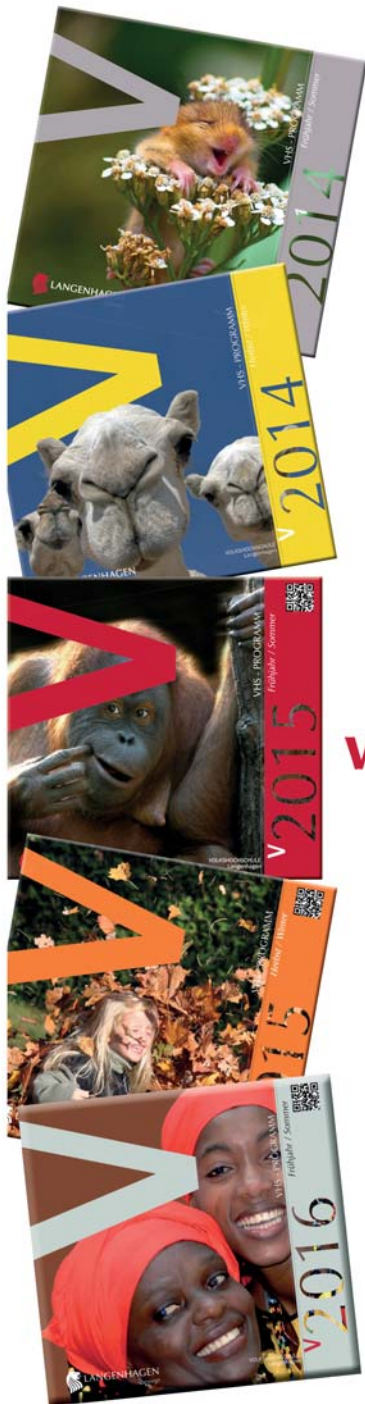
B Bushaltestellen

S Straßenbahnhaltestellen



Langenhagen





Wir machen nicht nur tolle Programmhefte, Sie finden uns auch im Internet unter

www.vhs-langenhagen.de

und natürlich bei facebook und twitter

