



LANGENHAGEN
bewegt

VOLKSHOCHSCHULE
Langenhagen

VHS - PROGRAMM

Herbst / winter

V2020



Hinweise zum Datenschutz

Die Volkshochschule Langenhagen nimmt den Schutz Ihrer persönlichen Daten sehr ernst. Wir behandeln Ihre personenbezogenen Daten vertraulich und entsprechend der gesetzlichen Datenschutzvorschriften sowie dieser Datenschutzerklärung.

Kursanmeldung

Die bei Ihrer Anmeldung zum Kurs abgefragten personenbezogenen Daten werden zur Vertragserfüllung benötigt. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. um bei Minderjährigkeit ggf. Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Baby-kurse und Studienreisen, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden ausschließlich zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers erteilen Sie uns ein Lastschriftmandat. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats.

Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden zeitlich begrenzt elektronisch gespeichert.

Newsletter

Wenn Sie unseren monatlich erscheinenden Newsletter beziehen möchten, benötigen wir von Ihnen eine eMail-Adresse. Mit der Bekanntgabe dieser Adresse erklären Sie, dass Sie mit dem Empfang des Newsletters einverstanden sind. Weitere Daten werden nicht erhoben. Diese Daten verwenden wir ausschließlich für den Versand der angeforderten Informationen und geben sie nicht an Dritte weiter.

Die erteilte Einwilligung zur Speicherung der Daten, der eMail-Adresse sowie deren Nutzung zum Versand des Newsletters können Sie jederzeit widerrufen, etwa über den "Abbestellen"-Link auf unserer Website.

Titelfoto:

© Hubert Brenner, VHS-Dozent Fotografie

Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen und Vornamen an den jeweiligen Kursleiter zur Durchführung des Kurses weiter. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Diese Übermittlung beruht auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzen wir die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens.

Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung gesperrt.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, unentgeltlich Auskunft darüber zu erhalten, welche Daten über Sie bei uns gespeichert sind und zu welchem Zweck die Speicherung erfolgt. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen. Darüber hinaus sind Sie berechtigt, unrichtige Daten zu korrigieren und Daten sperren oder löschen zu lassen, soweit die Speicherung unzulässig oder nicht mehr erforderlich ist. Zudem haben Sie das Recht, erteilte Einwilligungen mit Wirkung für die Zukunft zu widerrufen. Neben den zuvor genannten Rechten haben Sie außerdem grundsätzlich das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Datenschutzbeauftragter

Bei Fragen und Anmerkungen zum Datenschutz nehmen Sie bitte Kontakt zu unserem Datenschutzbeauftragten auf:

**Stadt Langenhagen / Geschäftsbereich I
Behördlicher Datenschutzbeauftragter**

Marktplatz 1

30853 Langenhagen

eMail: datenschutz@langenhagen.de

Liebe Leserin, lieber Leser,

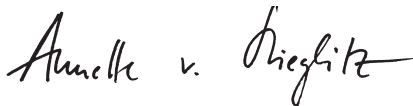
immer wieder wurde uns in den vergangenen Wochen und Monaten signalisiert, wie wichtig vielen Menschen die VHS als Ort der Begegnung ist. Deshalb haben wir das vorliegende Programm, ohne endgültig einschätzen zu können, in welcher Situation wir uns ab Anfang September befinden werden, in bekannter Weise für Sie vorbereitet. Wir müssen allerdings auch damit rechnen, dass Angebote nicht wie geplant durchgeführt werden können, wenn uns die Infektionslage dazu zwingt. Bitte informieren Sie sich tagesaktuell über unsere Webseite www.vhs-langenhagen.de oder rufen Sie uns gerne an.

Der allgemeinen Entwicklung folgend, bauen wir seit März unser Online-Veranstaltungsangebot in allen Programmbereichen aus und stellen Ihnen diese in einem neuen Sonderteil „Online-Veranstaltungen“ gebündelt vor.

Für den Herbst und Winter finden Sie unser klassisches Programmangebot ebenso wie Planungen für Vortrags- und Diskussionsveranstaltungen (u.a. Was macht Corona mit uns? Welche Folgen hat die Globalisierung?) und hoffen, dass wir diese im direkten Austausch mit Ihnen anbieten können.

Vielleicht bietet die Situation, in der wir uns zur Zeit befinden, für Sie die Gelegenheit, sich mit etwas Neuem zu befassen – auch neue Formen des Wissenserwerbs zu testen. Im besten Fall schafft die erzwungene Einschränkung unserer Bewegungsfreiheit Freiräume dafür, sich auf sich selbst zu besinnen und sich Themen zuzuwenden, für die bisher keine Zeit vorhanden war. Auf diesem Weg wollen wir Sie mit allen uns verfügbaren Möglichkeiten unterstützen!

Ihre



mit allen Kolleginnen und Kollegen der VHS Langenhagen

Übrigens: Sie finden uns auch auf facebook, twitter und instagram –



– und wir informieren Sie gern regelmäßig mit unserem monatlich erscheinenden newsletter, den Sie unter info@vhs-langenhagen.de anfordern können.

0 Allgemeine Hinweise

Hinweise zum Datenschutz	Seite	U2
Anmeldung/Allgemeine Hinweise	Seite	4
Leitbild der Volkshochschule	Seite	7
VHS-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter	Seite	3
Stichwortverzeichnis	Seite	140
Terminkalender	Seite	142
Veranstaltungsorte	Seite	U3
Wegbeschreibung Unterrichtsorte	Seite	U4

Vhs online	Seite	8
-------------------	--------------	----------

1 Politik und Gesellschaft, Welt und Umwelt

Politik - Gesellschaft, Geschichte	Seite	14
Gesprächskreise	Seite	24
Philosophie und Religion	Seite	26
Natur und Garten	Seite	31
Recht und Verbraucherfragen	Seite	37

Junge VHS	Seite	42
------------------	--------------	-----------

2 Kunst, Kultur und Kreativität

Literatur und Theater	Seite	44
Musik	Seite	51
Kunst- und Kulturgeschichte	Seite	54
Zeichnen und Malen	Seite	58
Kreative Techniken	Seite	60
Mode und Schneidern	Seite	62
Diavorträge und Exkursionen	Seite	65
Segeln und Motorbootfahren	Seite	66
Studienfahrten, Studienreisen	Seite	68

3 Gesundheit, Entspannung und Bewegung

Ernährung	Seite	69
Gesundheit, Heilverfahren	Seite	78
Entspannung, Körpererfahrung	Seite	81
Bewegung	Seite	90

4 Sprache und Integration

Integration und Flüchtlingshilfe	Seite	105
Integrationskurse	Seite	106
Europäischer Referenzrahmen	Seite	108
Englisch	Seite	110
Französisch	Seite	112
Italienisch	Seite	113
Spanisch	Seite	114
Weitere Sprachen	Seite	115

5 Arbeit, Beruf und Wirtschaft

Kommunikation und Rhetorik	Seite	116
Kooperation mit dem Bildungsverein	Seite	117
Tastschreiben am PC	Seite	118
EDV	Seite	119
Smartphone & Tablets	Seite	126
apple	Seite	126
Freeware	Seite	135
Bildungsurlaub	Seite	136
Fotografie	Seite	138

Postanschrift	Volkshochschule Langenhagen Marktplatz 1 30853 Langenhagen	
Trägerin	Stadt Langenhagen	
Leitung	Dr. Annette v. Stieglitz stieglitz@vhs-langenhagen.de	Tel. 7307 9700
Programmbereichs- leitungen	Annika Eskera eskera@vhs-langenhagen.de	Tel. 7307 9705
	Susanne Heinrichs heinrichs@vhs-langenhagen.de	Tel. 7307 9704
	Katharina Redent redent@vhs-langenhagen.de	Tel. 7307 9708
	Shirin Schikowsky schikowsky@vhs-langenhagen.de	Tel. 7307 9703
	Volker Seemann seemann@vhs-langenhagen.de	Tel. 7307 9707
Verwaltungs- leitung	Marion Bienert bienert@vhs-langenhagen.de	Tel. 7307 9714
Verwaltungs- mitarbeiter/innen	Nilgün Bitirim-Olgac	Tel. 7307 9701
	Christina Gorski	Tel. 7307 9709
	Thorsten Grabowski	Tel. 7307 9713
	Barbara Reichstein	Tel. 7307 9712
	Martina Warrener	Tel. 7307 9702
	Bärbel Westerwick	Tel. 7307 9715
Hausdienste	Jörg Büttner	0172 4233748
	Thorsten Grabowski Uwe Westphal	0172 5457559 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 möchten oder Prüfungen ablegen wollen.

- Beratungstermine Deutsch siehe Seite 105
- Beratungstermine Sprachen siehe Seite 109

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 (www.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 per **EC-Karte** 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 weiter genutzt. 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.

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

Es wird jedoch eine **Bearbeitungsgebühr** von **10,- €** je Kursus (ausgenommen BAMF), 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 immer 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

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.

Datenschutz

Unsere Hinweise zum Datenschutz finden Sie auf der Seite U2.

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 Einschreibegeldentgelt 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.

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.

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.

Bitte teilen Sie uns Ihre aktuelle Mobiltelefonnummer mit, da Absagen auch per SMS-Versand erfolgen können.

Datenerfassung/ Datenschutz

Absage von Veranstaltungen

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

Wir bitten Sie,
 – alle Räume und Einrichtungen pfleglich zu behandeln,
 – in allen Unterrichtsgebäuden **nicht zu rauchen**,
 – die benutzten Räume in ordnungsgemäßem Zustand zu verlassen.

Wenden Sie sich bei Fragen bitte an die Hausmeister.

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

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

03.10.20	Tag der dt. Einheit
31.10.20	Reformationstag
12.10.20 - 23.10.20	Herbstferien
23.12.20 - 08.01.21	Weihnachtsferien

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. Das Pädagogische Team unterstützt 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 Lernwilligen.

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.

Auf Nachfrage führen wir für besondere Zielgruppen maßgeschneiderte Angebote durch; zudem greifen wir die spezifischen Bedarfe 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 Programm 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 werden ermittelt und bei auftretenden Problemen 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 und Lehrkräfte. 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, aus Zuschüssen seitens unserer Trägerin, der Stadt Langenhagen, sowie Bundes- und Landesmitteln.

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.

Online-Seminare mit der vhs.cloud

301.24 **Grundlagen der Meditation - Einsichten in das Sein**

Beginn: jederzeit Horst Polomka

Online-Kurs

55.- €

Umfang:

8 *Lerneinheiten*

>Online<

In diesem Online-Kurs beschäftigen wir uns mit einer fundamentalen Meditationsübung und folgen dabei ein Stück weit dem Weg des Buddha in seiner persönlichen Entwicklung. In verschiedenen Stufen der Meditation betrachten wir die Bereiche unseres Seins und finden schließlich Stille in uns.

Verschiedene multimediale Lernmaterialien und Kommunikationsmöglichkeiten mit anderen Teilnehmenden und der Kursleitung unterstützen Sie in Ihrem persönlichen Lernprozess.

301.25 **Grundlagen des Taiji-Qigong**

- der Weg ist das Ziel

Beginn: jederzeit Horst Polomka

Online-Kurs

40.- €

Umfang:

6 *Lerneinheiten*

>Online<

Im Mittelpunkt dieses Onlinekurses stehen grundlegende Qigong-Übungen. Sie sind leicht auszuführen und können problemlos den individuellen Bedürfnissen angepasst werden. Ergänzend zu den Bewegungsfolgen beschäftigen wir uns mit Atem- und Meditationsübungen. Abgerundet wird das Kursgeschehen durch Informationen zur chinesischen Philosophie und Medizin.

Verschiedene multimediale Lernmaterialien und Kommunikationsmöglichkeiten mit anderen Teilnehmenden und der Kursleitung unterstützen Sie in Ihrem persönlichen Lernprozess.



301.27 **Auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden und Zufriedenheit**

Beginn: jederzeit Horst Polomka

Online-Kurs

55.- €

Umfang:

8 *Lerneinheiten*

>Online<

Unser Leben ist vielfältig und hält zahlreiche Überraschungen für uns bereit. Dann sind wir gefordert, uns auf neue Situationen einzustellen.

In diesem Online-Workshop beschäftigen wir uns damit, wie wir unser Wohlbefinden und unsere Zufriedenheit steigern können. Dazu entwickeln wir unsere eigene Meditationspraxis und werfen zusätzlich einen Blick auf verschiedene philosophische Theorien. Bewegungsübungen aus verschiedenen asiatischen Gesundheitssystemen, die gleichermaßen Körper, Geist und Seele trainieren, ergänzen das Kursgeschehen.

Verschiedene multimediale Lernmaterialien und Kommunikationsmöglichkeiten mit anderen Teilnehmenden und der Kursleitung unterstützen Sie in Ihrem persönlichen Lernprozess.

301.29 **Das 5-Elemente-Taiji-Qigong**

– Online-Workshop

Beginn: jederzeit Horst Polomka

Online-Kurs

10.- €

Umfang:

4 Lerneinheiten

>Online<

In diesem Online-Kurs wird die 5-Elemente-Übung aus dem Taiji-Qigong vorgestellt, die auf der chinesischen Philosophie und Medizin basiert.

Die Bewegungsfolge ist leicht zu erlernen und vielfältig anzuwenden.

Steigern Sie auf sanfte Art und Weise Ihr Wohlbefinden!

302.10 **Wirbelsäulengymnastik - von Kopf bis Fuß**

Beginn: jederzeit Andrea Becker

Online-Kurs

40.- €

Umfang:

6 Lerneinheiten

>Online<

Auf angenehme und effektive Weise den Rücken stärken und einen Ausgleich schaffen! Gezielte Kräftigungsübungen stärken die Rumpfmuskulatur und stabilisieren so die Wirbelsäule. Dehnübungen erhalten und verbessern die Beweglichkeit. Wahrnehmungsübungen können helfen, den angemessenen Tonus zwischen Anspannung und Entspannung zu finden. Wir üben Koordination und Balance und beugen so Sturzgefahren im Alltag vor. Bei akuten und chronischen Beschwerden ist ein Arztbesuch unverzichtbar.

Dieser Online-Kurs besteht aus 6 Lerneinheiten in Form von Videos und steht Ihnen für den gesamten Sommer zur Verfügung. Ein Austausch mit der Kursleiterin ist über das Forum im Kurs möglich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, da Sie Ihr Tempo selber bestimmen.

Schauen Sie gerne in das Demovideo auf der Website der VHS Langenhagen, in dem Details zum Training erklärt werden.

302.00 **Fitness – Kraft – Spaß**

Beginn: jederzeit Andrea Becker

Online-Kurs

45.- €

Umfang:

6 Lerneinheiten

>Online<

In diesem Online Kurs wird ein individuell dosierbares Sporttraining angeboten. Je nach Fitness Level können sich Geübte fordern und Anfänger einen Einstieg finden. Trainiert werden Kondition, Koordination, Balance, Muskeln und Freude an Bewegung. Sie lernen Übungen kennen, die Sie selber in ihrer Intensität steuern können. Am Ende jeder Einheit wird gedehnt. Wir trainieren mit Flaschen, Besen, Handtuch und was der Privathaushalt an Trainingsgeräten so vorrätig hält. Gute Laune und Musik sind bei jedem Kurs dabei!

Dieser Online-Kurs besteht aus 6 Lerneinheiten in Form von Videos und steht Ihnen für den gesamten Herbst zur Verfügung. Ein Austausch mit der Kursleiterin ist über das Forum im Kurs möglich.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, da Sie Ihr Tempo selber bestimmen.

Schauen Sie gerne in das Demovideo auf der Website der VHS Langenhagen, in dem Details zum Training erklärt werden.

842.21 **Spanisch**

- Fit für die Oberstufe!

7x mittwochs
28.10.-09.12.20
19.00-20.30 Uhr
56,-€
Karin Vosberg-Witham

Preterito perfecto, imperfecto, indefinido, subjuntivo Gar nicht so einfach, oder?

>Online< Wenn Du in der 10. oder 11. Klasse bist und Dein Spanisch verbessern oder festigen möchtest, bist du hier genau richtig!

Wir wollen in diesem Online-Seminar die Grundlagen der spanischen Grammatik wiederholen, kurze Texte lesen und das freie Sprechen üben.

Für Schülerinnen und Schüler der Oberstufe.



Online-Seminare mit Microsoft - Teams



501.60 **Fotos aufpolieren mit Gimp**

Do, 10.09.20 Rolf-Thomas Tita
16.30-18.00 Uhr
13,60 €

Zu hell, zu dunkel, rote Augen, schiefer Horizont, stürzende Linien?

>online<

Es gibt viele Fehler, wenn man seine digitalen Fotos zu Hause betrachtet. Wir werden mit dem freien Gimp diese Fehler einfach nachträglich korrigieren.

Bitte laden Sie Gimp 2.10.18 vor dem Seminar herunter:

<https://www.gimp.org/downloads/>

501.61 **Alte Fotos retten mit Gimp**

Di, 15.09.20 Rolf-Thomas Tita
16.30-18.00 Uhr
13,60 €

Sie haben alte Fotos, die verblasen? Retten Sie diese in das Digitalzeitalter.

>online<

Wir werden gescannte Fotos bearbeiten und ihnen den „Zahn der Zeit ziehen“. Dazu nutzen wir das kostenlose Gimp.

Bitte laden Sie Gimp 2.10.18 vor dem Seminar herunter:

<https://www.gimp.org/downloads/>



501.62 **Out of Bound – mit Gimp**

Do, 08.10.20 *Rolf-Thomas Tita*

16.30-18.00 Uhr

13,60 €

Finden Sie das Herausragen von Objekten aus einem Bild auch interessant?

>online< Mit dem freien Gimpwie ist dies ganz einfach zu bewerkstelligen.

Bitte laden Sie Gimp 2.10.18 vor dem Seminar herunter:

<https://www.gimp.org/downloads/>

501.63 **Altes Bild mit Passepartout**

Di, 27.10.20 *Rolf-Thomas Tita*

16.30-18.00 Uhr

13,60 €

Sie wollen einem neuen Foto alten Charme geben?

>online< Wie wäre es mit einem künstlich gealterten Bild in einem Passepartout? Das geht ganz einfach mit dem kostenlosen Gimp.

Bitte laden Sie Gimp 2.10.18 vor dem Seminar herunter:

<https://www.gimp.org/downloads/>

501.64 **Penrose-Dreieck mit Inkscape**

Do, 29.10.20 *Rolf-Thomas Tita*

16.30-18.00 Uhr

13,60 €

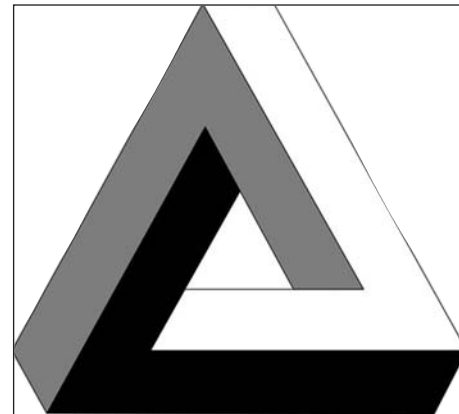
Ein Dreieck, bei dem die Balken in rechtem Winkel aufeinander stehen? Das gibt es nicht! Wirklich? M. C. Escher macht's möglich.

>online<

Wir werden mit Inkscape eine derart unmögliche Figur konstruieren.

Bitte laden Sie vor dem Seminar Inkscape 0.92.4 herunter:

<https://inkscape.org/de/release/inkscape-0.92.4/>



501.65 **Weihnachtskarten selber drucken**

Mi, 02.12.20 Rolf-Thomas Tita
 16.30-18.00 Uhr
 13,60 €

>online<

Weihnachtspost muss immer so plötzlich geschrieben werden. Und dann die richtigen schönen Karten finden.

Sie haben einen Tintenstrahldrucker und Fotopapier? Warum machen Sie Ihre Weihnachtskarten nicht selbst?

Mit dem kostenlosen Scribus und freien Bildern aus dem Netz ist das kein Problem. In diesem Kurs lernen wir, wie das funktioniert.

Bitte laden Sie vor dem Seminar Scribus 1.5.5 herunter:
<https://www.scribus.net/downloads/unstable-branch/>

501.66 **Calibre**

E-Book-Lektüre verwalten

Do, 10.12.20 Rolf-Thomas Tita
 16.30-18.00 Uhr
 13,60 €

>online<

Wer sich nicht an die Lieferanten der Reader für seine Lektüre binden will, sondern DRM-freie Bücher alternativ kauft, muss diese selbst installieren und verwalten. Dafür gibt es Calibre.

Wir werden Bücher verwalten, auf dem eigenen Reader installieren und sie auch in verschiedene Formate umwandeln.

Bitte laden Sie vor dem Seminar Calibre 4.17.0 herunter:
https://calibre-ebook.com/download_windows64

501.67 **Sicherheit in der digitalen Welt**

- nichts ist 100-prozentig

Vortrag Oliver Schlickeisen
Mi, 16.09.20
 18.00-20.15 Uhr
 20,40 €

>online<

Für die Sicherheit Ihrer digitalen Geräte gibt es für viele Nutzer oft nur zwei Optionen – entweder „gar nicht“ oder „zu viel“. Eine sinnvolle Umsetzung der Sicherheit auch im Bereich des Home-Office soll in diesem Vortrag betrachtet werden.

Wir geben einen kleinen Überblick zur Steigerung der Sicherheit von Geräten, des Microsoft-Betriebssystems und von Diensten.

- Absicherung von Windows 10 mit Bordmitteln
- Notwendigkeit der wichtigsten Browser- Plug-ins bzw. Add-ons
- Überblick über diverse Sicherheits-Mythen

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.



501.68 **Smart-Home (Internet der Dinge)**

– was ist das, brauch´ ich das?

Vortrag Oliver Schlickeisen

Di, 29.09.20
18.00-20.15 Uhr
20,40 €

Das Leben wird immer digitaler. Aber mit dem Begriff „Smart-Home“ oder „Internet der Dinge“ können nur wenige etwas anfangen.

>online<

Ist dies eine neue Revolution oder begeistern sich daran nur Wissenschaftler oder Fachmessen?

Zum Teil leben wir schon in diesem smarten Alltag. Ihr Kühlschrank schickt Ihnen eine SMS, wenn er feststellt, dass bestimmte Lebensmittel fehlen. Ihre Heizung schaltet sich ein, wenn Sie sich mit Ihrem Auto nähern.

Wir geben einen kurzen Überblick über die Thematik und wollen auch auf die damit verbundenen Gefahren (Daten-schutz) hinweisen. Wie immer im Leben macht es die richtige Dosierung, auch in der zunehmenden digitalen Welt.

Word und Excel - online

Entspannt und von zuhause aus die beiden wichtigsten Programme aus dem Microsoft Office kennenlernen: Word und Excel. Die Apps müssen dazu noch nicht einmal installiert sein. Office 365 macht es möglich, beide Apps online zu nutzen.

501.69 **Word Grundlagen**

2x dienstags, Wolfram Fabricius
08. u. 15.09.20
und 2x mittwochs,
15. u. 16.09.20
18.30-20.00 Uhr
54,40 €

Auszug aus den Kursinhalten:
- Texte korrigieren, markieren und optisch gestalten (formatieren)
- Seitenformatierung und Silbentrennung
- Bilder und Texte kombinieren

>online<

501.70 **Excel Grundlagen**

2x dienstags, Wolfram Fabricius
08. u. 15.09.20
und 2x mittwochs,
15. u. 16.09.20
18.30-20.00 Uhr
54,40 €

Auszug aus den Kursinhalten:
- Tabellen anlegen und gestalten
- einfache Berechnungen vornehmen
- Diagramme erstellen

>online<

Semesterauftakt:

201.10 **Ideal und Wirklichkeit: Ein vergnügliches Kurt-Tucholsky-Programm**

Semesterauftakt Duo Klarton:

Mi, 16.09.20 Peter Siche, Gesang und Rezitation

19.00 Uhr Klaus Schäfer, Klavier und Rezitation

10,- €

>daunstär<

Das Duo Klarton präsentiert ein leichtfüßiges Programm mit Texten von Kurt Tucholsky und den passenden Liedern zu seinen Gedichten. Leichtfüßig heißt hier natürlich nicht banal, denn das ist bei Tucho nicht zu finden. Es geht von den "Löchern im Käse", der "Soziologie der Löcher", über kleine Schnipsel (Aphorismen à la Lichtenberg) bis zu einem kurzen, erstaunlich aktuellen Abriss der Nationalökonomie. Unter den Chansons sind "Fang nie was mit Verwandtschaft an", „Wenn die Igel in der Abendstunde“, "Heinrich Zille" und das „Lied mit der schönen Zeile“. Außerdem wird verraten, warum beim „Happyend im Film jwöhnlich abjebndt“ wird.

Um es mit Tucholsky zu sagen: Das Leben ist gar nicht so, es ist ganz anders ...

Peter Siche stammt aus Berlin und hat dort auch sein Gesangsstudium absolviert. Auftritte mit mittelalterlicher Musik hatte er bereits seit seiner Schulzeit. Es folgten Kabarett-Revuen in Berlin und Zürich, Auftritte im Theater des Westens und in freien Produktionen, bis hin zur Oper; dazu eine Reihe von Konzertprogrammen, begleitet von Piano, Laute oder anderen alten Instrumenten.



Klaus Schäfer studierte an der Universität der Künste in Berlin. Als Pianist begleitet er Schauspieler und Sänger bei Solo-Programmen, Revuen und Konzerten sowie die Internationalen Meisterkurse für Chanson-Interpretation von Gisela May. Er spielt, singt, rezitiert und komponiert und wirkt bei Rundfunk- und Fernsehproduktionen mit.



101.01 Janssen & Grimm: PING!

Fr, 22.01.21 Uwe Janssen, Imre Grimm

19.00 Uhr
12,- €

>daunstär<

Zwei knasternde Schwadronneure, weidlich fatigant und derohalben nur halbschläch-
tig schnurrig? Hanebüchener Kokolores!

Die beiden hannoverschen Kolumnisten und Satiriker Uwe Janssen und Imre Grimm holen in ihrem sechsten Programm „PING!“ ein paar schöne, alte Wörter aus der Kiste und treiben nach alter Väter Sitte Schindluder mit dem Typenrad, dem Farb-
band und dem Zeitgeist: honett, bumsfidel und schlankerhand bonfortionös. PING! Das steht für „Perfekt inszeniertes Non-
sensgefasel“ oder „Poesie in neuem Gewand“. Papier ist nicht geduldig? PING!

Erleben Sie die einäugigen Zwillinge der norddeutschen Sitzcomedy mit Friese-
matenten und Grimmatik ohne Schischi. Ein furioser Mix in Wort, Bild und Ton.

Heidewitzka! Das wird ein Jokus!

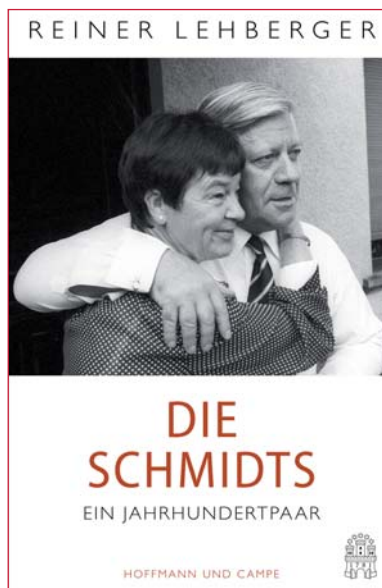
100.01 Die Schmidts. Ein Jahrhundertpaar

Mi, 07.10.20 Reiner Lehberger

19.00 Uhr
10,- €

>vhs-Treffpunkt<

Die Schmidts waren ein einzigartiges Paar, für viele fast ein Mythos. Umso erstaunlicher, dass ein vertiefender Blick auf diese singuläre Beziehung bislang nicht erfolgt ist. Diese Lücke schließt Reiner Lehberger mit seiner fesselnden Paar-Biographie. Anhand der gemeinsamen Lebensgeschichte der Schmidts erzählt er zugleich die Geschichte Deutschlands im 20. Jahrhundert, das die Schmidts gemeinsam erlebt haben: 68 Jahre waren Hannelore und Helmut Schmidt verheiratet, 81 Jahre kannten sie sich. Die Verbundenheit überstand den Zweiten Weltkrieg und die darauffolgende Mittellosigkeit, den frühen Tod des ersten Kindes, den Terror der RAF und die politische Karriere des Ehemanns. Helmut und Loki Schmidt hielten in Krisenzeiten zusammen – und stellten sich den äußeren Herausforderungen ebenso wie jenen, die nur ihre Ehe betraf.



Ein besonderer Blick auf die innere Dynamik dieser einmaligen Beziehung, die die Menschen bis heute fasziniert.

Covid 19 fragt uns: Was wollt ihr eigentlich?

Leben! Gesund bleiben! Dass es schnell einen Impfschutz gibt! Und dass dann wieder alles so wird wie vor der Corona-Pandemie!

Klar, das wollen wir zuerst und vorrangig. Aber kann es so weitergehen wie vor der Krise? Nein, wir erlebten eine beispiellose „Vollbremsung“ in der Wirtschaft, im Verkehr, im Gesundheitswesen, in den Schulen und Kinder-einrichtungen, in der Altenpflege – ja, in allen Lebensbereichen.

In drei Veranstaltungen (oder coronabedingten Web-Seminaren) wollen wir miteinander ausloten, wie wir die Chancen eines „langsamen Neustarts“ nutzen können:



100.07 Mensch sein mit der Natur

Mo, 16.11.20 Dipl.-Psych. Gertrud Corman-Bergau,
19.00 Uhr Hannover
entgeltfrei

>vhs-Treffpunkt<

Krankheiten werden bekämpft, Risiken versichert. Gut so. Die neuen Viren zeigen uns aber auch die Grenzen unserer menschlichen Allmachtsphantasien.

Unser Leben gegen die Natur, das vielfach kennzeichnend ist für die Art unseres Warenkonsums, Verkehrs, Tourismus etc. erhöht das Pandemie-Risiko. Erkennen wir trotz der aktuellen Bedrohung noch, dass wir Teil der Schöpfung sind? Jetzt ist Zeit für Besinnung und Neuorientierung in den Grenzen unseres Menschseins.

100.08 Ehrliche Fakten, gute Politik, transparente Information

Mi, 18.11.20 Antje Bismark, Leiterin Lokalredaktion
19.00 Uhr Nordost, Madsack Mediengruppe
entgeltfrei

>Gemeindesaal
der kath.

Liebfraueugemeinde,
Karl-Kellner-Str. 67<

Wie erlebten wir die Wissenschaft, die Politik und die Medien im Krisenmodus? Im internationalen Vergleich konnten wir mit dem Pandemie-Management in unserem Land zufrieden sein. Die befürchtete Überlastung der Intensivstationen blieb aus. Was trug zu diesem Erfolg entscheidend bei? Warum ließen wir uns die Beschneidung unserer Grundrechte so einfach gefallen?

100.09 Mitverantwortung im Kleinen und Großen

Fr, 20.11.20 N.N.
19.00 Uhr
entgeltfrei

>Gemeindesaal
der kath.

Liebfraueugemeinde,
Weserweg 3<

Was lernen wir aus der Krise ganz konkret für unser Verhalten im Alltag? Wenn wir dieser einfachen Frage nachgehen, stellen wir schnell fest, dass unser persönliches Verhalten unmittelbare Auswirkungen auf die Lebenssituation andernorts auf der Welt hat. Man denke an den Kauf preiswerter Medikamente, an den Reisetourismus u.v.a. Müssen wir globale Arbeitsteilung und Entwicklung neu ausrichten? Wie können wir mit unserem Verhalten zu einer besseren Zukunft beitragen?

100.00 **Good News - Bad News - Fake News**

Eine Journalistin und ein Youtuber geben Einblicke

Fr, 26.02.21 Karoline Kuhla, Joseph DeChangeman

19.00 Uhr

8,- €

Zum Thema „Fake News in Medien“ planen VHS und Offene Gesellschaft Langenhagen eine Info-Veranstaltung für junge, interessierte Menschen.

>Theatersaal
Langenhagen,
Rathenastr.<

Die Vielzahl der zur Verfügung stehenden Medien und Möglichkeiten, Beiträge zu veröffentlichen, öffnen Falschnachrichten alle Türen.

Wie erkenne ich Fake News? Wie gehe ich mit ihnen um? Welche Macht verleihe ich der erfundenen Nachricht?

Die Journalistin und Autorin Karoline Kuhla wird mit einem Input aus ihrem Buch "Fake News" beginnen.

Anschließend freuen wir uns auf die Diskussion mit der Journalistin und dem Youtuber Joseph DeChangeman - Preisträger der Goldenen Kamera Digital Award in der Kategorie Best of Comedy & Entertainment für seinen You Tube Kanal im September 2019.

Wir wollen gemeinsam mit allen Teilnehmenden darüber diskutieren, wie ein verantwortungsvoller Umgang mit Nachrichten möglich ist.



100.51 Besuch der Gedenkstätte Ahlem

So, 27.09.20 Thomas Lippert

14.00-17.00 Uhr
entgeltfrei

>Gedenkstätte Ahlem<
Heisterbergallee 19,
30453 Hannover

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 - viele HannoveranerInnen wissen das nicht - 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.



© Christian Stahl, Region Hannover

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.

„... darauf man mit Andacht gehen kann ...“

Hannovers Friedhöfe als Zeugnisse der Kultur- und Sozialgeschichte

Der Wandel der Bestattungskultur im 19. und 20. Jahrhundert steht im Mittelpunkt von drei Friedhofsführungen mit dem Historiker Dr. Peter Schulze. Ältere Gräberquartiere und Denksteine, Mausoleen und Kolumbarien lassen die Friedhöfe zu historischen Orten werden; im Vergleich mit jüngeren Gräberreihen und Grabstätten geben sie Auskunft über Veränderungen im Umgang mit Tod und Totengedenken. Im Anschluss an die Rundgänge steht Dr. Peter Schulze zu Nachgesprächen in einem nahegelegenen Café bereit.

Eine gemeinsame Veranstaltung der Volkshochschulen Langenhagen, Calenberger Land und Ostkreis Hannover.

100.56 Erbbegräbnisse, Urnenhain, Gartenkunst.

Sa, 10.10.20 - Rundgang über den Stadtfriedhof
15.00-17.15 Uhr Engesohde
12,-€

Treffpunkt: Engesohde in der hannoverschen Südstadt, der 1864 als kommunaler "Zentralfriedhof" eingerichtet wurde, um die Schließung alter innerstädtischer Begräbnisplätze zu ermöglichen. Bestattungen erfolgten in Reihengräbern (nur bis 1890), Erbbegräbnissen und Grabgewölben. Seit 1902 wurden die Gräberquartiere neugestaltet; dort finden sich neben älteren Denksteinen zahlreiche qualitätsvolle Grabmäler in modernen Formen.

Haupteingang
Orli-Wald-Allee 2,
Stadtbahnlinien
1, 2, 8 (Station
Altenbekener Damm)

100.58 Reformfriedhof, Kapellenbau, Urnenfelder

Sa, 14.11.20 - Rundgang über den Stadtfriedhof
15.00-17.15 Uhr Seelhorst
12,- €

Treffpunkt: Seelhorst, dem größten städtischen Friedhof (seit 1920). Vom Portal des ursprünglichen Haupteingangs führt eine vierreihige Allee zum Zentralbau mit Kapellen und Krematorium (1997 stillgelegt), dahinter ausgedehnte Urnengrabfelder. Bemerkenswert sind die Gräberfelder mit "Reformgrabmalen", die Ehrenanlagen für Kriegstote, KZ-Häftlinge und Kinder von Zwangsarbeiterinnen sowie die Waldgrababteilung (seit 2005).

Haupteingang
Hoher Weg,
Buslinien 123, 128
(Haltestelle
Hoher Weg)

100.57 Reihengräber, Kriegstote, Parkfriedhof.

Sa, 24.10.20 - Rundgang über den Stadtfriedhof
15.00-17.15 Uhr Stöcken
12,- €

Treffpunkt: Der zweite Rundgang führt über den Stadtfriedhof Stöcken. 1891 als neuer städtischer Hauptfriedhof angelegt, dient der Stöckener Friedhof seither mehreren Generationen als Begräbnisstätte. Zu den Besonderheiten des Friedhofs zählen Alleenwege und Urneninseln, Grabarchitektur aus älterer Zeit, Abteilungen für Kriegstote beider Weltkriege, das Gräberfeld für Muslime (seit 1989) und die 2005 eingerichtete "Kindergedenkstätte".

Haupteingang
Stöckener Straße 68,
Stadtbahnlinien
4 und 5 (Station
Stadtfriedhof Stöcken)



Grabmal Niemeyer, Stadtfriedhof Engesohde, 1870

Stadtbibliothek Langenhagen



Bücher und Medien zur Aus- und Fortbildung sowie für die Freizeitgestaltung seit 1949

Seit 1949 gibt es in Langenhagen eine Stadtbibliothek. Im 1999 bezogenen Stadthaus stehen heute 70.000 Medien in den verschiedenen Abteilungen zur Ausleihe bereit.

Die **Sachbuchabteilung** bietet Bücher und AV-Medien zur Aus- und Weiterbildung sowie für Freizeit und Hobby.

In der Abteilung **Belletristik** befinden sich Romane, Bestseller, eine Krimi-Ecke, Jugendbücher und fremdsprachige Literatur sowie Hörbücher. Ergänzt wird das Angebot durch Zeitschriften, Tageszeitungen, DVDs, Blu-rays, Musik-CDs und Artothek.

Die **Kinderbibliothek** bietet neben Sachbüchern und Freizeitlektüre für Kinder aller Altersstufen auch Spiele, Puzzles, Hörspiele, Toniefiguren, tiptoi-Bücher, Konsolenspiele für Wii, Xbox One, Switch und PS4 und Kinder-DVDs. Einen besonderen Schwerpunkt legt die Stadtbibliothek auf die frühkindliche Lernförderung. Seit 2009 wird das Projekt „Lesestart“ aktiv in Kooperation mit den Langenhagener Kinderärzten und Kindertagesstätten betrieben.

Onleihe - 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 vielfältige Angebote, wie z.B. den Leseclub Wiesenau und Veranstaltungen zur Leseförderung.



Deutsch als Fremdsprache

Zur Unterstützung der Langenhagener Integrations-Lotsinnen und -Lotsen gibt es ein Medienangebot zur pädagogischen Arbeit mit Flüchtlingen. Weiterhin stehen internetfähige PCs zur Verfügung, um auf diesen über das Ehrenamtsportal des Deutschen Volkshochschulverbandes www.vhs-ehrenamtsportal.de direkt umsetzbare Lerneinheiten zur Sprachbegleitung (und zahlreiche weitere Informationen) abzurufen.

Stadtbibliothek Langenhagen

Konrad-Adenauer-Str. 6
30853 Langenhagen

Durch Corona sind Änderungen im Angebot möglich.
Aktuelle Öffnungszeiten unter:

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



AlphaDekade

2016 – 2026

„Lesen und Schreiben öffnet Welten“

Stadtbibliothek und VHS Langenhagen präsentieren Info-Ausstellung zu Alphabetisierung und Grundbildung des Bundesministeriums für Bildung und Forschung

Die Ausstellung „Lesen und Schreiben öffnet Welten“ ist vom 2. bis zum 21. September 2020 in der Stadtbibliothek Langenhagen, Konrad-Adenauer-Str. 6, 30853 Langenhagen, während der Öffnungszeiten der Stadtbibliothek zu sehen.

Bürgermeister Mirko Heuer wird die Ausstellung am 2. September um 16.30 Uhr eröffnen – dazu laden wir alle Interessierten herzlich ein! Bitte geben Sie diese Information auch an diejenigen, die unser Programm nicht lesen, weiter – vielen Dank!

Jeder achte Erwachsene in Deutschland hat Schwierigkeiten mit dem Lesen und Schreiben. Das sind 6,2 Millionen Menschen, die zwar Wörter und einzelne Sätze lesen und schreiben können, jedoch Mühe haben, einen längeren Text zu verstehen. Wie wirken sich fehlende Lese- und Schreibkompetenzen auf den Arbeitsplatz, Familie und Freizeit aus? Wer hilft den Kindern bei den Hausaufgaben? Und wie steht es um die Gesundheit, wenn der Beipackzettel zur Hürde wird? Antworten auf diese Fragen gibt die Info-Ausstellung „Lesen und Schreiben öffnet Welten“.

Fünf Frauen und Männer, die erst im Erwachsenenalter lesen und schreiben gelernt haben, vermitteln einen persönlichen Einblick in ihre Welt ohne Buchstaben. Wie sich die Entscheidung, lesen und schreiben zu lernen, positiv auf ihre berufliche Situation ausgewirkt hat, was sich in ihrem Familienleben verändert hat und wie wichtig Lese- und Schreibkompetenzen für die gesundheitliche und finanzielle Lage sind, wird durch ihre persönlichen Geschichten deutlich. Die Ausstellung richtet sich vor allem an das Umfeld der Betroffenen: so informiert sie beispielsweise auch darüber, wie man Lese- und Schreibschwierigkeiten bei Erwachsenen erkennt und welche bundesweiten und regionalen Hilfsangebote es gibt.

VHS und Stadtbibliothek wollen mit der Ausstellung Mut machen, auch in fortgeschrittenem Alter Lesen und Schreiben zu erlernen und sind bei Fragen hierzu gerne behilflich – bitte sprechen Sie uns hierzu jederzeit gerne an!

Die Infoausstellung ist Teil der Kampagne „Lesen und Schreiben - Mein Schlüssel zur Welt“ des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) zur Nationalen Dekade für Alphabetisierung und Grundbildung 2016-2026 (AlphaDekade). Auf der Webseite www.mein-schlüssel-zur-welt.de informiert das Ministerium über funktionalen Analphabetismus, stellt Erfolgsgeschichten von Menschen vor, die als Erwachsene lesen und schreiben gelernt haben und nennt die wichtigsten Hilfsangebote.



Mit leichter Sprache alle erreichen
Veranst.-Nr.: 102.00, s.S. 30

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, der städtischen Asyl- und Flüchtlingsbetreuung 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 Asyl- und Flüchtlingsbetreuung 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
Johanna Jakubovics Tel. 0511.7307 9332

Austauschforum Integration

- Runder Tisch in Zusammenarbeit mit der Integrationsbeauftragten der Stadt Langenhagen

Eine große Zahl von Menschen, die aus ihren Heimatländern fliehen mussten, erfährt nach wie vor eine intensive Unterstützung von Ehrenamtlichen, die ihnen nicht nur Deutschkenntnisse vermitteln, sondern bei vielen Alltagsfragen zur Seite stehen. In unserem Austauschforum diskutieren wir über alle Fragen, die sich beim Einleben in Deutschland stellen. Hierzu gehören 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 Integration“ soll Ehrenamtlichen – und denen, die sich 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 unter stieglitz@vhs-langenhagen.de bei uns anzumelden.

**3x donnerstags:
24.09.20, 03.12.20, 04.02.21
jeweils ab 17.15 Uhr
entgeltfrei**

>vhs-Treffpunkt<



Hola, مرحبا, dzień dobry, bonjour – Sprachpaten gesucht!

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, um neue Freundschaften zu schließen und ihre Deutschkenntnisse mit Hilfe eines Muttersprachlers zu verbessern.

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!

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

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

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.

Interkulturelle Entdeckerguppe: Nächstes Jahr geht es wieder los...!

Kein Ausflug im Herbst 2020 - da Gruppenaktivitäten angesichts der nicht vorhersehbaren Entwicklung des Infektionsgeschehens weiterhin kaum planbar sind, haben wir uns schweren Herzens dazu entschlossen, im Herbst- und Winterhalbjahr keine Interkulturelle Entdeckertour anzubieten. Wir hoffen sehr, dass wir im kommenden Frühjahr wieder gemeinsam auf Tour gehen können und unsere im Juli ausgefallene Exkursion nach Lüneburg nachholen können.



Wir kündigen den neuen Termin rechtzeitig in unserem Frühjahrs-Programm 2021 an und freuen uns auf viele Anmeldungen!

Bei Fragen zur Interkulturellen Entdeckerguppe erkundigen Sie sich bitte unter 0511 7307 9107 oder per eMail: integration@langenhagen.de

100.31 Dienstagsgespräch*Beginn: 08.09.20**12x dienstags**10.00-11.30 Uhr**64,80 €/39,- €**zzgl. evtl. anfallender**Eintritts- bzw.**Fahrtkosten**>vhs-Treffpunkt<**Leitung: Karin Eichhof*

- 08.09. – Werner Beinlich: Kopenhagen. Auf den Spuren von H.C. Andersen. Multimedia-Show und Gespräch.
- 15.09. – Peter Kewitsch: Bedingungen für die Entwicklung auf unserem Planeten. Beamervortrag und Gespräch.
- 22.09. – Carsten Hettwer: Der 1. Stadtrat und Stadtplaner berichtet über die Bauvorhaben der Stadt Langenhagen. Vortrag und Gespräch.
- 29.09. – Thomas Eichler: Die Zeitschrift "Asphalt". Stimme der Menschen, die auf der Straße leben. Vortrag und Gespräch.
- 06.10. – Andreas Lück: Eine persönliche Auswahl interessanter Bücher 2019/2020. Vortrag und Gespräch.
- 27.10. – Ulfert Hinz: Mit dem Kleinflugzeug zu den Nationalparks in den westlichen Staaten der USA. Beamervortrag und Gespräch.
- 03.11. – Helga Gütte: Nationale Aspekte im Werk von Wagner und Liszt. Vortrag mit Musikbeispielen.
- 10.11. – Helga Gütte: Nationale Aspekte im Werk von Verdi und Puccini. Vortrag mit Musikbeispielen.
- 17.11. – Dr. Sid Auffarth: Die Elisabethkirche in Langenhagen. Conrad Wilhelm Hase (1818-1902), "Die Wahrheit in der Kunst." Bildvortrag und Gespräch.
- 24.11. – Anne Ocker: Erfahrungen von Frauen in der Malerei. Beamervortrag und Gespräch.
- 01.12. – Helga Barbara Gundlach: Umgang mit rechten Parolen. Reagieren statt Schweigen. Ein lebendiger Workshop
- 08.12. – Prof. Dr. Wolfgang Menzel: Weihnachtsgedichte und Geschichten. Vortrag und Gespräch.

100.33 Donnerstagsgespräch

Beginn: 10.09.20 Leitung: Christine Zippel-Renger

12x donnerstags

10.00-11.30 Uhr

65,40 €/41,70 €

zzgl. evtl. anfallender

Eintritts- bzw.

Fahrtkosten

>vhs-Treffpunkt<

- 10.09. – Horst Polomka: Was die Welt im Innersten zusammenhält. Die Welt aus östlicher und westlicher Sicht und ihre Parallelen zu den modernen Naturwissenschaften. Beamervortrag und Gespräch.
- 17.09. – Kirsten Heinrich: „Alltag in der Bahnhofsmission“ Aufgaben und Anforderungen. Beamervortrag mit Gespräch.
- 24.09. – Dr. Wilfried Besch: Apulien, Sehnsuchtsort Friedrichs des II. Der Stiefelabsatz im Südosten Italiens - ein Reisebericht. Beamervortrag und Gespräch.
- 01.10. – Dr. Sabine Göttel: Der Apfel in der Literatur- und Kulturgeschichte. Lesung und Gespräch zum Erntedankfest.
- 08.10. – Peter Kewitsch: Ein Spaziergang auf dem Meeresboden. Ein Meeresforscher erzählt. Fortsetzung des Vortages vom letzten Semester in den Wasserwelten im Landesmuseum Hannover. Führung und Gespräch (Treffpunkt im Museum, Beginn der Führung 10.30 Uhr. Bitte denken Sie an den Abo-Plus-Ausweis).
- 29.10. – Andreas Lück: Musik in der Literatur - vom Roman bis zum Sachbuch. Lesung und Gespräch.
- 05.11. – Karin Hieronimus: Was Märchen von Ver-Wandlungen wissen. Auf ganz unterschiedliche Weise erzählen die Märchen vom Gestaltwandel, der Metamorphose. Ein ebensolches Märchen wird uns erzählt und besprochen.
- 12.11. – Prof. Dr. Wolfgang Menzel: Herbst des Lebens - Herbst in der Literatur. Lesung mit musikalischer Ergänzung.
- 19.11. – Dr. Carmen Putschky: Die unbekannte Kunst der Frauen. Arbeiten und Werke von Laia, Artemisia, Angelika, Paula, Minna, Grethe, Charlotte und anderen. Beamervortrag und Gespräch.
- 26.11. – Peter Behnsen: Fabeln aus 25 Jahrhunderten (z.B. Schopenhauer, Precht, Lutter, Lessing, Nietzsche). Literarische Lesung und Gespräch.
- 03.12. – Dorothea zum Eschenhoff: Die duftende Hausapotheke - naturreine ätherische Öle, ihre Wirkung auf Körper, Seele und Umwelt. Vortrag mit Praxisbeispielen und Gespräch.
- 10.12. – Dr. Sabine Göttel: Alle Jahre wieder - Heiteres und Besinnliches zur Weihnachtszeit. Lesung und Ausklang des Semesters in weihnachtlicher Atmosphäre mit Weihnachtsliedern.

108.01 Was ist Wahrheit?

Einführung in das philosophische Denken

2x mittwochs
25.11.20

16.00-20.15 Uhr

sowie 02.12.20

16.00-21.00 Uhr

54,- € (inkl. 3,50 €

für Lektüre)

maximal 15 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

Prof. Dr. Peter Moritz

Der Athener Sokrates spricht: „Alle Athener lügen!“ – Spricht Sokrates die Wahrheit oder lügt er? Seit Jahrtausenden streiten die Philosophen darüber, was Wahrheit eigentlich sei. Gibt es die Wahrheit überhaupt? Sind wir wahr; ist Gott wahr? Oder ist Wahrheit vielmehr in der bloßen Anschauung des Subjekts zu verorten?

Diesen und weiteren spannenden Fragen werden wir im Seminar an ausgewählten philosophischen Originaltexten bedeutender Denker der Weltgeschichte nachspüren und auf die gesellschaftliche Gegenwart beziehen. Zu Wort kommen unter anderen Platon, Nietzsche, Schopenhauer, Marx, Horkheimer und der berühmte Gegenwartsphilosoph Slavoj Žižek. Es wird die Bereitschaft vorausgesetzt, sich auf alternative Denkmuster ebenso einzulassen wie auf Textinterpretation und philosophisch-politische Diskussion.

Das Seminar richtet sich auch an Teilnehmende, die bislang erst wenig Berührung mit der Philosophie hatten. Philosophische Lektüre wird im Seminar ausgegeben.

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

108.04 Wege in die Ewigkeit

Online-Kurs Horst Polomka

55,- €

Ort: vhs.cloud

online

Die großen Denker Asiens haben nicht nur ihre Generation geprägt, sondern auch die nachfolgenden. Wir werfen einen Blick auf das Leben dieser Männer und Frauen und informieren uns über die grundsätzlichen Gedanken dieser Dichter und Denker. Zusätzlich überlegen wir, inwieweit die vorgestellten Theorien für uns und unser Leben bedeutsam sind.

Dieser Online-Kurs besteht aus 8 Lerneinheiten und steht Ihnen für die gesamte Dauer des Semesters zur Verfügung. Eine Anmeldung ist jederzeit möglich. Nutzen Sie die Kursinhalte, wann immer Sie Zeit haben.

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.

108.06 **Grundbegriffe der Religionsphilosophie**

Mi, 28.10.20

18.15 Uhr

10,- €

Florian Fischbach

>vhs-Treffpunkt<

Das kategoriale Denken ist der Schlüssel zur Gewinnung, Prüfung und Bewertung von Erkenntnis. Die differenzierende Wahrnehmung ist eine notwendige Voraussetzung des kategorialen Denkens. Aufgrund der Tatsache, dass die Menschheitsgeschichte nicht nur sieben Weltreligionen, sondern auch unzählige weitere Religionen hervorgebracht hat, gilt bezüglich des sehr wirkmächtigen Phänomens "Religion" das Vorgenannte sogar in besonderem Maße. – Vor diesem Hintergrund thematisiert die hier angebotene Veranstaltung eine Reihe von Grundbegriffen der Religionsphilosophie und vergleichenden Religionswissenschaft, z. B. die Begriffe "Heidentum", "Esoterik", "Spiritualismus", "Agnostizismus", "Deismus" und "Theismus". Darüber hinaus wird im Vortrag die Frage nach den Heilsversprechen der Weltreligionen und ihren transzendentalen Dimensionen gestellt.

Dieser Vortrag bildet den Auftakt zu einer Vortragsreihe über die drei abrahamitischen Weltreligionen.

108.07 **Das Judentum**

Mi, 11.11.20

18.15 Uhr

10,- €

Florian Fischbach

>vhs-Treffpunkt<

Das Judentum ist eine der drei großen monotheistischen Weltreligionen. Seine Geschichte reicht bis weit in die Antike zurück. Um 1250 v. Chr. zog das israelitische Volk mit Moses aus Ägypten in das Gelobte Land. Dieses welthistorische Ereignis steht am Beginn der Entwicklung des Judentums von einer ursprünglich polytheistisch geprägten Stammesreligion hin zu einer monotheistischen Weltreligion. Gleichzeitig stellt dieses Ereignis auch die Keimzelle von Christentum und Islam dar, deren Entstehung untrennbar mit der Existenz des Judentums verbunden ist. – Der Vortrag bietet einen Überblick über die heiligen Schriften, die religiösen Lehren, die religiöse Praxis, die unterschiedlichen Strömungen und vor allem über die historische Entwicklung des Judentums.

108.08 **Das Christentum**

Mi, 09.12.20

18.15 Uhr

10,- €

Florian Fischbach

>vhs-Treffpunkt<

Das Christentum ist – genau wie das Judentum und der Islam – eine der drei großen monotheistischen Weltreligionen. Seine Geschichte reicht weit in die Antike zurück. Vermutlich im Jahr 33 wurde Jesus gekreuzigt, Mitte des 1. Jh. begann der Apostel Paulus, im Mittelmeerraum als Missionar zu wirken. Diese beiden welthistorischen Ereignisse stehen am Beginn der Entwicklung des Christentums. Im weiteren Verlauf der Weltgeschichte hat das Christentum einen starken Einfluss auf die Entwicklung des abendländischen Kulturkreises ausgeübt, der ungeachtet aller Säkularisierungsbestrebungen bis in die Gegenwart wirkt. – Der Vortrag bietet einen Überblick über die heiligen Schriften, die religiösen Lehren, die religiöse Praxis, die unterschiedlichen Strömungen und vor allem über die historische Entwicklung des Christentums.

108.09 Der Islam

Mi, 13.01.21 Florian Fischbach

18.15 Uhr
10,- €

>vhs-Treffpunkt<

Der Islam ist - wie das Judentum und das Christentum - eine der drei großen monotheistischen Weltreligionen. Seine Geschichte reicht bis weit in das frühe Mittelalter zurück. Im Jahr 622 begab sich Mohammed auf die Hidschra von Mekka nach Medina. Im Jahre 630 wurde er Herrscher über Mekka, und im Jahre 636 fiel Persien unter islamische Herrschaft. Diese welthistorischen Ereignisse stehen am Beginn der Entwicklung des Islam und bilden die Keimzelle der großen geopolitischen Bedeutung, die der Islam im 21. Jahrhundert besitzt.

Der Vortrag bietet einen Überblick über die heiligen Schriften, die religiösen Lehren, die religiöse Praxis, die unterschiedlichen Strömungen und vor allem über die geschichtliche Entwicklung des Islam.

Dieser Vortrag ist die Abschlussveranstaltung der Vortragsreihe über die drei abrahamitischen Weltreligionen.

100.50 Das Kolumbarium Hl. Herz Jesu

Ein Stück Begräbniskultur

Fr, 13.11.20 Dr. Annette v. Stieglitz, Shirin Schikowsky

15.30 Uhr

8,- €

inkl. Führung

>Max-Kuhlemann-
Straße 13, Hannover<

Treffen um 15.15 Uhr
vor dem Kolumbarium

Das Kolumbarium Hl. Herz Jesu im hannoverschen Stadtteil Misburg-Süd ist eine Urnenbeisetzungsstätte sowie ein Gebets- und Gottesdienstraum in Trägerschaft der katholischen Pfarrgemeinde St. Martin, Hannover-Ost.

Es ist ein Ort der Begegnung, der Raum für Trauer, Erinnerung und Hoffnung bietet und die erste Einrichtung dieser Art in einer Kirche in Norddeutschland.

Am 08. Oktober 1905 wurde die Kirche Hl. Herz Jesu auf dem Misburger Berg für die schnell wachsende Gemeinde geweiht. Der im neoromanischen Baustil gehaltene Katholische Tempel auf Jerusalem, wie er fortan im Volksmund hieß, bildete das religiöse und kulturelle Zentrum der vorwiegend polnisch sprechenden Gemeinde Misburg-Süd. Nach der teilweisen Zerstörung im zweiten Weltkrieg und dem Wiederaufbau 1948 war der Fortbestand der Kirche in den letzten 10 Jahren durch den demographischen Wandel und die stark abnehmende Zahl von Gemeindemitgliedern bedroht.



Mit der Entscheidung des Pastoralrates, in den Seitenschiffen Begräbnisstellen für Urnen zu errichten, hat die Kirche Hl. Herz Jesu eine neue Zukunft als Kolumbarium erhalten.



Der Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e. V. hat gemeinsam mit dem niedersächsischen Ministerium für Wissenschaft und Kultur und den kommunalpolitischen Vereinigungen von SPD, CDU/CSU, FDP sowie Bündnis90/Die Grünen die Initiative „MitRespekt!“ ins Leben gerufen.

Ehrenamtlich Engagierte, Politikerinnen und Politiker sowie Personen in öffentlichen Funktionen sind vermehrt Aggressionen sowie einer wachsenden verbalen und körperlichen Gewaltbereitschaft ausgesetzt. Studien zeigen, dass bereits jede/r Zweite im öffentlichen Dienst Opfer eines Übergriffs wurde. Angriffe richten sich dabei selten gegen die Person, sondern gegen das Amt oder die Funktion, die sie ausübt.

Auf diesen Missstand und seine negativen Folgen für die Gesellschaft will die Initiative MitRespekt! aufmerksam machen und mit Aktionen entgegenwirken!

Die VHS Langenhagen schließt sich der Kampagne an und will im Herbst 2020 Ehrenamtlichen und Hauptamtlichen, die für die Gesellschaft aktiv sind, ein Forum bieten, um ihre Erfahrungen vorzustellen und Vorschläge zu sammeln, wie ein besseres Miteinander in der Gesellschaft möglich sein kann. Gerade die aktuelle Situation zeigt, dass große Herausforderungen nur gemeinsam bewältigt werden können. Wir freuen uns daher über Aktive, die sich mit ihren Erlebnissen an uns wenden und bitten alle Initiativen/Verbände, die sich von dem Thema angesprochen fühlen und sich aktiv einbringen möchten, um ihre Teilnahme. Wir kündigen die einzelnen Maßnahmen über unsere homepage und sozialen Netzwerke an – bitte suchen Sie den Kontakt zu uns!

Auftakt der Kampagne wird am 18. September der „Tag des Respekts!“ sein:

www.mit-respekt.de



102.00 **Mit Leichter Sprache alle erreichen!**

Eine Veranstaltung für Verantwortliche in Vereinen, Verbänden und Institutionen, die ihre Informationen zugänglicher gestalten wollen

2x mittwochs
04. und 11.11.20
16.00-20.00 Uhr
18,- €
maximal 14 TN

>Treffpunkt<



Gertrud Völkening

Komplizierte oder umfangreiche Texte verursachen oft Missverständnisse! Manchmal nutzen wir unsere Sprache so umständlich, dass viele Menschen unsere Botschaft nicht verstehen. Komplexe Sätze, Fremdwörter, Abkürzungen und kleine Schrift machen es oft schwierig, den Inhalt zu verstehen.

Nur mit klaren Texten erreichen wir Verständigung. Die zentrale Frage ist daher: Wie gelingt es, unser wesentliches Anliegen deutlich zu formulieren?

In diesem Seminar lernen Sie verschiedene Sprachniveaus kennen, damit Sie Ihre Adressatinnen und Adressaten gezielt ansprechen und informieren können. Wir werden dazu schriftliche Formulierungen auf den Prüfstand stellen.

Anhand gelungener Beispiele lernen Sie, Formulare, Anschreiben und Veranstaltungshinweise etc. zu erarbeiten. Geübt wird ein verständlicher und klarer Ausdruck und die Konzentration auf das Wesentliche. Aufbau des Seminars:

- Die Regeln der Leichten Sprache
- Wortwahl und Satzaufbau
- Schriftstücke übersichtlich und barrierefrei erstellen
- Praktische Übungen

- in Zusammenarbeit mit der Inklusionsbeauftragten der Stadt Langenhagen



Lesen und Schreiben öffnet Welten, siehe Seite 21



104.10 **Themenwochenende »Fledermäuse«**

Fr, 18.09.20 Ricky Stankewitz

19.30 Uhr
10,- €

>Pavillon im Eichenpark<

Sa, 19.09.20
19.45-22.00 Uhr

Treffpunkt:
>Bildungszentrum Eichenpark<

Pünktlich zum Höhepunkt der Fledermaus-saison bietet die VHS Langenhagen in Kooperation mit dem LieZa Treff ein Themenwochenende »Fledermäuse« gemeinsam mit dem Naturschutzbeauftragten und 1. Vorsitzenden des NABU Langenhagen, Ricky Stankewitz, an. Im Freiland fehlen oft die Möglichkeiten, die Unterschiede zwischen den einzelnen Fledermausarten zeigen zu können. Um den Wissensdurst der an Fledermäusen interessierten Langenhagener zu stillen, bietet der Naturschützer am Freitag einen Vortrag an, der viele spannende Details zur Lebensweise unserer heimischen Fledermäuse vermittelt. Als Beispiel nennt Stankewitz, dass es hier Fledermäuse gibt, bei denen der Schalldruck der Rufe dem eines Presslufthammers entspricht. Warum wir dennoch weiterhin ruhig schlafen können, erfahren Sie während der umfangreich bebilderten Präsentation. Da der Vortrag insbesondere für Einsteiger in die spannende Welt der Fledermäuse gedacht ist, sind keine Vorkenntnisse erforderlich.



Am Sonnabendabend geht es dann hinaus in den Eichenpark und Stadtwald, um die hier vorkommenden Fledermäuse direkt erleben zu können. Ob hoch am Himmel, mitten zwischen den Baumkronen oder flach über dem Wasser – viele Fledermäuse verraten schon anhand ihrer Jagdgewohnheiten, zu welcher Art sie gehören.



104.00 Menschenrechte in globalen Lieferketten – zivilgesellschaftliche Perspektiven

Di, 27.10.20 Julian Cordes, VEN

19.00 Uhr
entgeltfrei

>vhs-Treffpunkt<

Die Corona-Pandemie hat gezeigt, was kritische Marktbeobachter schon lange kritisiert oder sogar vorausgesagt haben: Globale Lieferketten sind störanfällig, führen häufig zu einer höchst ungleich verteilten Risiko- und Gewinnverteilung der an der Lieferkette Beteiligten und schaden zudem aufgrund des wachsenden Preisdrucks und langer Transportwege der Umwelt. In der Krise zeigte sich, was es bedeutet, wenn medizinische Ausrüstung und Medikamente plötzlich nicht mehr verfügbar sind. Doch die aktuelle Situation hat weitergehende Ursachen, als der vorübergehende Lieferengpass von Medizinprodukten suggeriert.

Globale Lieferketten haben die Art der Produktion, der Investitionen und des Handels über kontinentale Grenzen hinweg grundlegend verändert. Niedrige Preise für die Endverbraucher/innen, wachsende Profite für global agierende Unternehmen und oft menschenunwürdige Arbeits- und Lebensbedingungen für die Produzenten/innen sind Bausteine globaler Lieferketten.

In der heutigen globalisierten Wirtschaft wird der Handel von Leitfirmen über ihre globalen Lieferketten koordiniert. Leitfirmen setzen Regeln für Herstellerfirmen und Lieferzeiten und erzeugen damit Druck auf Arbeitsbedingungen, Löhne und Sicherheitsstandards. Katastrophen in Produktionsstätten erregen kurzfristig Aufmerksamkeit, doch wirksame Veränderungen bleiben aus. Appelle zu einer freiwilligen Selbstkontrolle bewirken fast nichts. Wir wollen uns an diesem Abend damit beschäftigen, wie es gelingen kann, zu einem fairen Austausch zwischen Produzenten und Konsumenten zu kommen und was wir als Verbraucher/innen dazu beitragen können. Die gegenwärtige Diskussion um ein „Lieferkettengesetz“ und die hohe Sensibilisierung für die Brisanz globaler Lieferketten bietet die Gelegenheit, über die künftige Gestaltung von Produktionsbedingungen und internationalen Warenströmen nachzudenken.



© Dr. Annette von Stieglitz

104.09 **Urprall statt Urknall**

Was geschah vor 13,8 Milliarden Jahren?

Vorankündigung Do, 06.05.21 Dr. Anna Ijjas, Max-Planck-Institut für Gravitationsphysik (Albert-Einstein-Institut/AEI), Hannover

19.30-21.30 Uhr - In Kooperation mit der Naturkundlichen Vereinigung Langenhagen (NVL)

entgeltfrei

Über eine Spende für die NVL würden wir uns freuen Hatte das Universum einen Anfang? Gehen Raum, Zeit und Materie aus einem ersten Ereignis hervor, das wir herkömmlich „Urknall“ nennen? Dies ist zumindest die Lehrmeinung der Physik seit etwa fünfzig Jahren. Es gibt allerdings gute Gründe, die vorherrschende Meinung infrage zu stellen und eine alternative Möglichkeit in Betracht zu ziehen. Vielleicht ist unser expandierendes Universum das Ergebnis eines „Urpralls“, also des

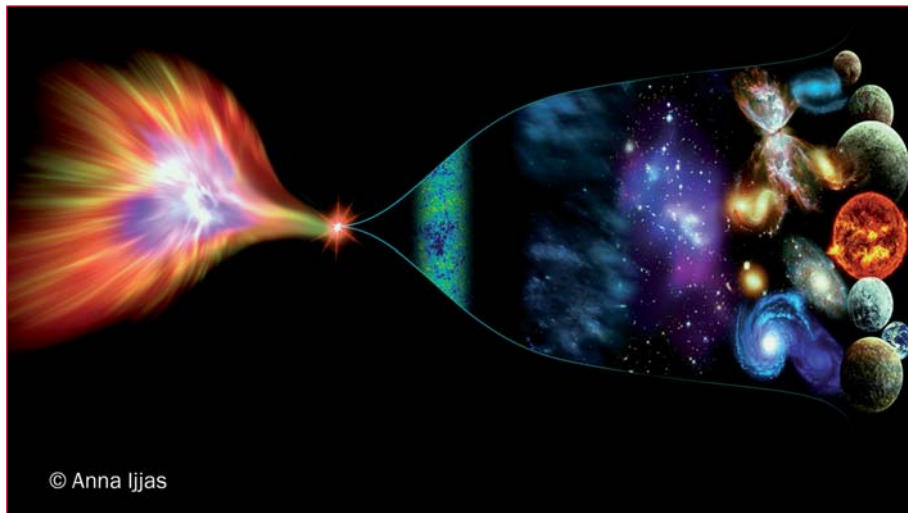
>Bildungszentrum Eichenpark<

Übergangs aus einer frühen Epoche, in der sich Raum, Zeit und Materie langsam zusammenziehen, bevor sie sich wieder ausdehnen würden. Es kann sogar sein, dass sich der Kreis von Kontraktion, Urprall und Expansion wiederholt. Wir könnten in einem zyklischen Universum leben, wo unsere Vergangenheit im gewissen Sinne auch unsere Zukunft ist.

Anmeldungen bitte ausschließlich über die NVL.

Im Vortrag werden wir dieser neuen These nachgehen und sie dem herkömmlichen Bild von der Entstehung des Universums entgegensetzen.

Ansprechpartner: Michael Smykalla, Tel. 05 11 / 7 24 42 60 oder m.smykalla@nvl-langenhagen.de
Der Eintritt ist frei, um eine Spende für die Astronomie - Abteilung der NVL wird gebeten.



© Anna Ijjas

104.01 Fjorde in Norwegen

- Erlebnisse zwischen Fjell und Meer

Fr, 20.11.20 U. Hugel und U. Gohlke

18.15-21.30 Uhr

entgeltfrei

Über eine Spende für den Naturschutz würden wir uns freuen

>Bildungszentrum Eichenpark<

Die Teilnehmerzahl ist auf 50 Personen begrenzt. Eine rechtzeitige Anmeldung bis drei Tage vor dem Termin ist erforderlich.

Anmeldungen bitte ausschließlich über den NABU e.V.

Wir nehmen Sie mit auf eine atemberaubende Reise durch Fjord-Norwegen. Vom äußersten Süden des Landes geht die Fahrt auf verschlungenen Wegen über die Handelsstadt Bergen zur Jugendstilstadt Ålesund bis zur Hafenstadt Andalsnes. Der Reisebericht folgt den norwegischen Landschaftsrouten, die gut ausgeschildert zu den Highlights des Landes führen, zu tosenden Wasserfällen auf der Hardangervidda, Aussichtsrampen im Aurlandsfjellet und am Geiranger-Trollstigen, zu fantastischen Fjorden, uralten Stabkirchen, zu Felsritzungen und zu Dörfern, die vor langer Zeit vom Wasser verschlungen wurden. Wir unternehmen zu Fuß und mit dem Fahrrad Abstecher aufs Fjell, besuchen die tiefblauen Gletscherzungen des größten europäischen Festlandgletschers, kommen tausenden Papageitauchern auf schroffen Vogelfelsen im Atlantik sowie urwüchsigen Moschusochsen im Dovrefjell Nationalpark ganz nah, besteigen schwindelerregende Aussichtsplätze und treffen sport- und technikbegeisterte Norweger.

Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit der VHS Langenhagen statt und ist kostenlos. Über eine Spende für den Naturschutz würden wir uns freuen.

**Ansprechpartner: Georg Obermayr,
Tel. 0511.73 78 33,
georg.obermayr@nabulangenhagen.de**



104.02 Der Biber

Bernd Hermening, NABU Laatzen

Fr, 15.01.21

18.15-21.30 Uhr

entgeltfrei

Über eine Spende für den Naturschutz würden wir uns freuen

>Bildungszentrum Eichenpark<

Die Teilnehmerzahl ist auf 50 Personen begrenzt. Eine rechtzeitige Anmeldung bis drei Tage vor dem Termin ist erforderlich.

Anmeldungen bitte ausschließlich über den NABU e.V.

Nachdem der Biber schon 1856 in Niedersachsen ausgestorben war, kehrt er zurück und erobert langsam die Gewässer der Region Hannover. Der NABU Laatzen beobachtet die Ausbreitung seit einigen Jahren in der Region im Rahmen von jährlichen Biberkartierungen. In einem kurz Abriss der Kulturgeschichte des Bibers erläutert der Biberberater des NABU Laatzen die Bedeutung des größten Nagetiers der „Alten Welt“ für den Menschen früher und heute. Gemeinsam mit Stadtentwässerung, Unterhaltungsverbänden sowie der unteren Naturschutzbehörde werden dann Lösungen gesucht, um ein Zusammenleben zu managen, wobei die gesetzlichen Rahmenbedingungen beachtet werden müssen. Denn der Biber steht unter strengen Schutz.

Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit der VHS Langenhagen statt und ist kostenlos. Über eine Spende für den Naturschutz würden wir uns freuen.

**Ansprechpartner: Georg Obermayr,
Tel. 0511.73 78 33,
georg.obermayr@nabulangenhagen.de**

104.03 Andalusien - Zauber der Natur

U. Hugel und U. Gohlke

Fr, 05.02.21
 18.15-21.30 Uhr
 entgeltfrei
 ber eine Spende für
 den Naturschutz wr-
 den wir uns freuen

>Bildungszentrum
 Eichenpark<

Die Teilnehmerzahl ist
 auf 50 Personen
 begrenzt. Eine
 rechtzeitige Anmel-
 dung bis drei Tage
 vor dem Termin ist
 erforderlich.

Anmeldungen bitte
 ausschließlich über
 den NABU e.V.

Ansprechpartner:
 Georg Obermayr,
 Tel. 0511.73 78 33,
 georg.obermayr@
 nabulangenhagen.de

Bei einer mehrmonatigen Reise kreuz und quer durch Andalusien haben die Referenten ein besonderes Augenmerk auf die Natur des Landes gelegt, aber auch einige Sehenswürdigkeiten besucht. Wohl kaum eine andere Region in Spanien vereint spektakuläre Landschaften, bemerkenswerte Tier- und Pflanzenwelt, traditionsreiche Kultur und den temperamentvollen mediterranen Lebensstil.

Sie führen von langen Sandstränden zu schneebedeckten Bergen, in die einzige Wüste Europas und in die regenreichste Gegend Spaniens. Weie Dörfer schmiegen sich malerisch an Berghänge, einst bewacht von mächtigen Burgen. Und ganz weit im Süden erscheint der afrikanische Kontinent zum Greifen nah, getrennt durch die Straße von Gibraltar, in der sich riesige Containerschiffe und Wale die Meerenge zwischen Afrika und Europa teilen müssen.

Besonders faszinierend ist die Vogelwelt im Doana Nationalpark mit der zweitgroten Flamingo-Brutkolonie Europas, die fantastischen Felsformationen des Naturparks El Torcal und der luftige Wanderweg Camenito del Rey, sowie die als Vias Verdes bezeichneten Radwanderwegen auf ehemaligen Eisenbahntrassen.



104.04 Lazy Gardening

Mo, 05.10.20 Ellen Bielert
 18.15-21.30 Uhr
 17,- €
 maximal 14 TN

>vhs-Treffpunkt<

Unkraut jten, 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 an diesem Abend beantwortet.



104.05 Belgische Gartenpralinen

Mo, 02.11.20 Ellen Bielert

18.15-21.30 Uhr

17,- €

maximal 14 TN

>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 Der Garten als Lebensraum für Biene und Co.

Do, 24.09.20 Ellen Bielert

18.15-21.30 Uhr

17,- €

maximal 14 TN

>vhs-Treffpunkt<

Durch die intensive Landnutzung werden natürliche Lebensräume für Tiere mit zunehmender Geschwindigkeit vernichtet. Umso wichtiger ist es, in den Hausgärten Rückzugsmöglichkeiten für sie zu schaffen. Dazu gehört nicht viel. Oft reicht es, Pflanzenstrukturen über den Winter stehen zu lassen oder den Boden mit Laub abzudecken. Artenreiche Bepflanzungen sehen nicht nur für unser Auge schön aus, sie bieten vielen verschiedenen Tieren Lebensraum und Nahrung. Vor allem die früher zahlreich vorkommenden Insekten sind in den letzten Jahren rapide zurückgegangen.

In diesem Kurs werden daher auch viele Gartenpflanzen vorgestellt, die beispielsweise für Bienen, Hummeln und Falter von großem Interesse sind. Neben dem Lavendel und Schmetterlingsflieder gibt es viele wenig bekannte Blütenstauden, die sich als wahre Insektenmagneten erweisen.

Lernen Sie die wichtigsten, verfügbaren Pflanzen kennen.



104.07 Die Rückkehr der Wölfe

In Kooperation mit dem NABU Langenhagen e. V.

Di, 16.02.21 Thomas Behling, Förster und Wolfsberater
 18.15-ca. 20.30 Uhr
 10,- €
 maximal 40 TN

>vhs-Treffpunkt<

Sie sind zurück! Seit einigen Jahren streifen wieder Wölfe durch Teile Niedersachsens. Im Jahr 2000 wurden die ersten Wolfswelpen seit langem in der Lausitz (Sachsen) geboren. Mittlerweile sind auch in Bayern, Brandenburg, Sachsen-Anhalt, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen und Thüringen Wolfsrudel, Wolfspaare oder ortstreue Einzelwölfe bekannt.

Das freut viele Artenschützer - erscheint es doch als ein Zeichen einer intakten Natur. Viehhalter und Jäger dagegen sind verärgert - Wanderer verunsichert.

An diesem Abend erfahren Sie Wissenswertes rund um Biologie, Lebensweise und Verhalten des Wolfes.



104.08 Tellington-Touch®

- Einsteigertag

Tagesseminar Sabine Treichel-Pohl, TTouch-Practitioner II
So, 22.11.20
 10.00-17.00 Uhr
 51,- €
 maximal 8 TN
 mit Hund

>Bildungszentrum
 Eichenpark<

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

An diesem Sonntag wollen wir die Grundlagen der Tellington-Touch-Arbeit nach Linda Tellington-Jones in Theorie und Praxis gemeinsam mit Ihrem Hund kennen- und anwenden lernen.

Diese Methode wurde vor ca. 40 Jahren von Linda Tellington-Jones auf der Grundlage der Feldenkraisarbeit entwickelt und wird heute rund um die Welt für Menschen und bei vielen verschiedenen Tierarten angewendet.

- Sanfte Berührungen mit TTouch
- intensivieren eine vertrauensvolle Beziehung zu Ihrem Hund
 - verhelfen Ihrem alten Hund zu mehr Lebensenergie und Wohlbefinden
 - beruhigen und entspannen nervöse Hunde
 - vermitteln ängstlichen und unsicheren Hunden mehr Selbstvertrauen und Körperbewußtsein
 - stärken die Selbstheilungskräfte und reduzieren Schmerzen
 - sind eine sensible Art der Kommunikation und können eine Ruheinsel für Tier und Mensch werden

103.01 **Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung**

Wie Sorge ich am besten vor?

Mi, 04.11.20
17.15-19.30 Uhr
12,- €/7,20 €
maximal 16 TN

Wir alle können aufgrund einer Erkrankung, eines Unfalls oder unseres Alters in Situationen kommen, in denen wir unsere Angelegenheiten nicht mehr selbstständig regeln können. Angehörige sind dann nicht automatisch vertretungsberechtigt.

>vhs-Treffpunkt<

Diese Veranstaltung erörtert folgende Fragen:

- Was ist eine rechtliche Betreuung?
- Wie kann ich festlegen, dass meine Angehörigen mich rechtlich vertreten?
- Wie kann ich meine medizinische Behandlung selbst bestimmen, wenn ich mich nicht mehr äußern kann?

Der Vortrag gibt einen Überblick über die Vorsorgemöglichkeiten einer Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung. Die Unterschiede dieser Vorsorgemöglichkeiten sowie ihre Vor- und Nachteile werden erörtert. Sie erhalten in der Veranstaltung Informationsmaterial.

Eine Informationsveranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Betreuungsverein der Arbeiterwohlfahrt für die Region Hannover e.V. (BTV)



103.02 **Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung**

Di, 24.11.20 Wie Sorge ich am besten vor?

10.00-12.15 Uhr
12,- €/7,20 €
maximal 16 TN

Iris Reschke,
Diplom-Sozialpädagogin

>vhs-Treffpunkt<

➡ Inhalt s. Verantst. Nr. 103.01

Eine Informationsveranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Betreuungsverein der Arbeiterwohlfahrt für die Region Hannover e.V. (BTV)

103.03 Was Wohnungseigentümer wissen sollten

Sa, 23.01.21 Bettina Redöhl

11.15-15.30 Uhr
25,- €
maximal 15 TN

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

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Eigentümer/in

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

Bitte sorgen Sie selbst für einen Mittagsimbiss.

Hausverwaltung

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

Teilungserklärung

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

Eigentümerversammlung und Beschlüsse

- Ablauf einer Eigentümerversammlung
- Beschlussarten
- Anfechtungsfristen

103.04 Tipps rund um die Vermietung

Sa, 24.10.20 Bettina Redöhl

11.15-15.30 Uhr
25,- €
maximal 15 TN

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
- Betriebskostenabrechnung
- Verhältnis Mieter und WEG-Verwalter
- Rechte und Pflichten des Mieters gegenüber der Eigentümergemeinschaft
- Rechte und Pflichten des Vermieters einer Eigentumswohnung gegenüber der Eigentümergemeinschaft
- Sondereigentumsverwaltung



103.05 Betriebskostenabrechnung bei Vermietungen

Sa, 21.11.20 Bettina Redöhl

11.15-13.45 Uhr
15,- €
maximal 15 TN

Sie erhalten eine praxisnahe Darstellung und Erläuterung von Aspekten, die bei Betriebskostenabrechnungen von Vermietungen aller Art beachtet werden müssen:

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Bitte sorgen Sie selbst für einen Mittagsimbiss.

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



103.06 **Das 1 x 1 der Geldanlage in Zeiten niedriger Zinsen**

Mi, 11.11.20 Steffen Koch, NDAC
 18.15-21.00 Uhr
 15,- €
 maximal 20 TN
 >vhs-Treffpunkt<

Die Zinsen für Anleger befinden sich im Keller. Wer ausschließlich in Tages- und Festgeld investiert, kann damit kaum noch sein Geld vermehren. Höchste Zeit also, sich mit alternativen Anlagemöglichkeiten zu beschäftigen.

Folgende Themen und Fragen werden behandelt:

- Sparverhalten der Deutschen
- Möglichkeiten der Geldanlage
- Mit Aktien, Anleihen und Investmentfonds zur erfolgreichen Anlagestrategie
- Welche Risiken gilt es, bei der Geldanlage zu beachten?
- Vermögen erhalten und aufbauen

Der Niedersächsische Anlegerclub (NDAC) ist einer der größten Anlegergemeinschaften Norddeutschlands und vermittelt seit mehr als 20 Jahren Wissen rund um das Thema Geldanlage. Ziel des NDAC ist es, die Bevölkerung in Sachen Geldanlage zu informieren.

103.07 **Grundlagen der Einkommensteuererklärung**

In Kooperation mit dem Lohnsteuerhilfeverein Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V.

Vortrag Rolf Blum, Beratungsstellenleiter
Di, 26.01.21
 18.30-21.00 Uhr,
 10,- €
 maximal 15 TN

An diesem Abend wird anhand von Beispielen ein systematischer Überblick über die wichtigsten Grundlagen des Einkommensteuerrechts gegeben.

>vhs-Treffpunkt<

- Inhalte sind u. a.:
- Was ist Steuerpflicht?
 - Die sieben Einkunftsarten
 - Ab wann werden Steuern bezahlt?
 - Grundfreibetrag, Splittingtarif
 - Was ist abzugsfähig?
 - Werbungskosten und Sonderausgaben

Außerdem:

- außergewöhnliche Belastungen, Einkünfte aus nicht selbstständiger Arbeit
- Renten, Vermietung
- Steuer-Software: Kostenfreies Elster-Programm oder ein anderes EDV-Programm?

Übrigens: Evtl. ist das Kursentgelt in Form von Werbungskosten bei den Einkünften in Ihrer Steuererklärung abziehbar.





103.08 Das Schiedsamt

Vortrag Wolfgang Prystawek, Schiedsmann
 Mi, 25.11.20
 18.30-21.00 Uhr,
 10,- €
 maximal 15 TN

>vhs-Treffpunkt<

Haben Sie Streit? Der Baum Ihres Nachbarn wächst über die Grundstücksgrenze? Der von Ihnen beauftragte Handwerker hat seine Arbeit nicht ordentlich erledigt? In der Gastwirtschaft ist es zu bösen Worten gekommen?

Auseinandersetzungen dieser Art können nicht immer ohne Weiteres beigelegt werden. Sie enden oftmals in einem langwierigen und kostenaufwendigen Gerichtsverfahren. Dieser Weg kann den Betroffenen in vielen Fällen durch ein außergerichtliches Schlichtungsverfahren vor dem Schiedsamt erspart werden.

An diesem Abend wird über die vielfältigen Aufgaben der Schiedsämter in Deutschland informiert.



103.09 Tiny House: Ist tiny wirklich klein?

- „kleines Wohnen“ mit großem Wert

Vortrag Monika Perkuhn
 Do, 26.11.20
 18.15-20.45 Uhr,
 10,- €
 maximal 15 TN

>vhs-Treffpunkt<

Sie kennen das Problem: die Kinder sind aus dem Haus, die Kinderzimmer werden nur leidlich zu Arbeits-, Näh- oder Bügelzimmern umgenutzt.

„Downsizing“ ist ein modernes Schlagwort, in aller Munde, doch was bedeutet es genau? Wir alle kennen das gute Gefühl nach dem Aussortieren und „Ausmisten“ im Haus oder in der Wohnung. Darum und um vieles mehr geht es beim Leben im Tiny Haus. In dem neuen Trend, zu uns herübergekommen aus den USA, dreht es sich um Reduzierung, Nachhaltigkeit, kostengünstiges Wohnen und die Freiheit des Wenigen.



Die vielen Möglichkeiten, die mit dem „großen Wohnen auf kleinem Grund“ einhergehen, wollen wir Ihnen in diesem Vortrag nahe bringen. Im Anschluss gibt es Zeit für Fragen und Austausch.

Gesund, nachhaltig und energieeffizient Bauen und Wohnen

Gemeinsam mit dem Klimaschutzmanagement der Umweltbeauftragten Langenhagens bieten wir auch in diesem Semester interessante Seminare mit Fachreferenten an. Sollten die folgenden Veranstaltungen aufgrund einer weiteren Infektionswelle nicht als Präsenzvorträge durchgeführt werden dürfen, finden sie in Form von Webinaren statt.



103.11 Sonnenwärme zum Duschen und Heizen

Di, 06.10.20
18.15-20.45 Uhr,
entgeltfrei
maximal 15 TN

Dirk Hufnagel

>vhs-Treffpunkt<

Moderne Heizungen sparen dank Sonnenkraft Gas und Heizöl ein. Damit schonen sie Geldbeutel und Umwelt gleichermaßen. Sonnenwärme lässt sich mit allen modernen Heizungen kombinieren. Entsprechend groß ist die Unabhängigkeit von fossilen Energieträgern.



Die Nachfrage nach diesen modernen Heizsystemen wird durch sehr hohe staatliche Förderungen angetrieben. In Langenhagen kann die Förderung im Einzelfall fast 50 % der Kosten erreichen.

Der Vortrag gibt Antworten zu Platzdarf, Kombinierbarkeit unterschiedlicher Heizsysteme, Anschaffungskosten und Förderungen dafür – egal ob Ein- oder Mehrfamilienhaus.



103.10 Mobil mit Strom vom Dach

Mi, 09.09.20
18.15-20.45 Uhr,
entgeltfrei
maximal 15 TN

Dirk Hufnagel

>vhs-Treffpunkt<

Elektromobilität gewinnt an Fahrt. Und die Umwelt gewinnt besonders mit Strom vom eigenen Dach. Doch wieviel Platz benötige ich dort? Wieviel Strom kann ich für meinen Haushalt nutzen? Soll ich meinen Solarstrom speichern, um meine Stromrechnung noch stärker zu vermindern?



Elektrisch mobil zu sein geht bereits mit Pedelecs und Lastenrädern. Diese leisten einen wertvollen Beitrag zur Verkehrswende. Und die eigene Photovoltaik-Anlage auf dem Dach liefert die Antriebsenergie dazu – auch fürs E-Auto.

In diesem Vortrag werden die benötigten Zutaten benannt: Beginnen können alle. Hier. Und jetzt.



Herbstferien



850.71 **10 Finger „blind“**

Tatschreiben am PC für Kinder
ab 9 Jahren

Mo, 12.10.20 bis Anahita Haeber
Fr, 16.10.20

9.00-12.15 Uhr
73,90 €
Regio-S-Karte:
43,90 €
maximal 12 Kinder

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.

>Bildungszentrum
Eichenpark<

850.11 **PowerPoint**

- für Kinder von 10 bis 12 Jahren

Mo, 19.10.20 bis Wolfram Fabricius
Fr, 23.10.20

9.00-12.15 Uhr
73,90 €
Regio-S-Karte:
43,90 €
maximal 12 Kinder

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.

>Bildungszentrum
Eichenpark<

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

außerhalb der Ferien

830.21 **Schnupperkurs Selbstverteidigung**

Sa, 10.10. u.
So, 11.10.20 - für Kinder von 6 bis 10 Jahren

15.00-17.30 Uhr
33,- €
maximal 12 TN

André Goßrau

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?

Geben Sie bitte bei
der Anmeldung den
Namen und das Alter
des Kindes an!

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.



842.21 **Spanisch**

– Fit für die Oberstufe!

7x *mittwochs* Karin Vosberg-Witham
 28.10.-09.12.20
 19.00-20.30 Uhr
 56,-€

>Online<

Pretérito perfecto, imperfecto, indefinido, subjuntivo Gar nicht so einfach, oder?
 Wenn Du in der 10. oder 11. Klasse bist und Dein Spanisch verbessern oder festigen möchtest, bist du hier genau richtig!

online

Wir wollen in diesem Online-Seminar die Grundlagen der spanischen Grammatik wiederholen, kurze Texte lesen und das freie Sprechen üben.

Für Schülerinnen und Schüler der Oberstufe.

840.81 **Französisch A1-A2: La grammaire française!**

Fr, 27.11.20 Elke Grass-Seifert

16.00-19.15 Uhr

Sa, 28.11.20

9.00-14.00 Uhr

40,- €

>vhs-Treffpunkt<

Du möchtest französische Grammatik einfach wiederholen?

In diesem Kurs werden grundlegende Aspekte der französischen Grammatik wie unregelmäßige Verben, Possessiv-Begleiter, Objektpronomen und Zeitformen (passé composé, etc.) leicht verständlich präsentiert, wiederholt und in verschiedenen Kontexten geübt und gefestigt.

Schwierigkeitsgrad und Vokabular entsprechen weitgehend den gängigen Schullehrwerken 2.-4. Lernjahr.



Semesterauftakt:

201.10 **Ideal und Wirklichkeit: Ein vergnügliches Kurt-Tucholsky-Programm**

Semesterauftakt Duo Klarnton:
Mi, 16.09.20 Peter Siche, *Gesang und Rezitation*
 19.00 Uhr Klaus Schäfer, *Klavier und Rezitation*
 10,- €

>daunstärs<

Das Duo Klarnton präsentiert ein leichtfüßiges Programm mit Texten von Kurt Tucholsky und den passenden Liedern zu seinen Gedichten. Leichtfüßig heißt hier natürlich nicht banal, denn das ist bei Tucho nicht zu finden. Es geht von den "Löchern im Käse", der "Soziologie der Löcher", über kleine Schnipsel (Aphorismen à la Lichtenberg) bis zu einem kurzen, erstaunlich aktuellen Abriss der Nationalökonomie. Unter den Chansons sind "Fang nie was mit Verwandtschaft an", „Wenn die Igel in der Abendstunde“, "Heinrich Zille" und das „Lied mit der schönen Zeile“. Außerdem wird verraten, warum beim „Happyend im Film jewöhnlich abjeblendt“ wird.

Um es mit Tucholsky zu sagen: Das Leben ist gar nicht so, es ist ganz anders ...

Peter Siche stammt aus Berlin und hat dort auch sein Gesangsstudium absolviert. Auftritte mit mittelalterlicher Musik hatte er bereits seit seiner Schulzeit. Es folgten Kabarett-Revuen in Berlin und Zürich, Auftritte im Theater des Westens und in freien Produktionen, bis hin zur Oper; dazu eine Reihe von Konzertprogrammen, begleitet von Piano, Laute oder anderen alten Instrumenten.



Klaus Schäfer studierte an der Universität der Künste in Berlin. Als Pianist begleitet er Schauspieler und Sänger bei Solo-Programmen, Revuen und Konzerten sowie die Internationalen Meisterkurse für Chanson-Interpretation von Gisela May. Er spielt, singt, rezitiert und komponiert und wirkt bei Rundfunk- und Fernsehproduktionen mit.

200.01 **Vera Deckers: Wenn die Narzissten wieder blühen**

Kabarett Die Narzissten haben die Macht übernommen: Verpackung ist wichtiger als Inhalt. Aufmerksamkeit ist die globale Währung.
Mi, 30.09.20 Existent ist nur noch, wer online ist – und der Lauteste gewinnt.
20.00 Uhr Helikopter-Eltern halten Zucker für das neue Heroin.
15,- € Teenies schufteten als Influencer im YouTube-Tagebau. Selbst-optimierer zählen Schritte, Rülpsen und das nächtliche Schnarchen.
>daunstärs< Solche Zeiten erzeugen Selbstzweifel: Kann Kabarett am Puls der Zeit sein, wenn man nicht mal 'ne Pulsuhr hat? Aber die studierte Psychologin findet auch Beruhigendes. Wissenschaftliche Studien belegen: Gelegenheitstrinker leben länger als Leute, die gar keinen Alkohol trinken! Ist also doch noch nicht alles verloren?

Vera Deckers schrieb nach ihrem Abschluss zur Diplom-Psychologin 2001 ihre erste Stand up-Nummer und besuchte die Köln Comedy Schule. Seit 2004 ist sie erfolgreich mit ihren Soloprogrammen auf deutschen Bühnen unterwegs und ist im Fernsehen in zahlreichen Formaten zu sehen, u.a. TV Total, Quatsch Comedy Club, Blond am Freitag, Straßenstars, Nightwash oder Ottis Schlachthof.

2017 gründete sie mit einigen Kolleginnen die „Sisters of Comedy“, eine deutschlandweite Aktion, bei der in zahlreichen Comedyshow, die nur von Künstlerinnen gestaltet und organisiert werden, für lokale Frauenhilfsprojekte gespendet wird.

Der Auftritt von Vera Deckers war ursprünglich geplant für das Frauenkulturfest im März 2020, das im Zuge der Corona-Epidemie ausfallen musste.



200.02 Karin Zimny: Rauschgoldengel.

Kabarett
Fr, 27.11.20
19.00 Uhr
15,- €

>daunstärs<

Ein himmlisches Weihnachtsprogramm
Was wären die Menschen ohne Weihnachten? Was wären sie ohne die besinnlichste, romantischste Zeit des Jahres? Was wären sie ohne den Glanz, die Lichter, die Weihnachtskugeln, das Lametta und die blablabla...alles Mist! Weihnachten ist Stress, Stau und Familienkrach! Und darum braucht man einen Engel auf Erden, der die Stimmung wieder nach oben bringt.



Als Rauschgoldengel rauscht Karin Zimny in die Festtagsstimmung und rettet, was zu retten ist. Allen voran sich selbst, denn ihre berufliche Bestimmung muss sie auf dem Christkindweg noch finden. Für einen Friedensengel ist sie nicht friedlich genug. Für einen Schutzengel ist sie zu abergläubisch. Und als Verkündigungsengel ist sie zu lustig.

Mit himmlischem Humor und Engelszungen schmettert sie ein derart fröhliches Halleluja, dass

es einem die Zimtsterne in die Augen treibt. Sie packt ihr großes Weihnachtsrepertoire aus und beschenkt uns mit Schönem, Bissigem, Ironischem, Witzigem, aber auch Versöhnlichem und Liebevollem. Und manchmal ist sie so schamlos ehrlich, dass dem Baum vor Schreck alle Nadeln abfallen.

Rauschgoldengel ist ein Weihnachtsprogramm mit frohlockender Musik, kabarettistischen Sternschnuppen und einem Engel, der mit dem Bus zur Arbeit fährt. Denn Flügel bekommt man nicht einfach so.

506.04 Stimme und Präsenz

Sa, 28.11.20
10.00-17.00 Uhr
75,- €
maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

Karin Zimny

Wer seine persönliche Stimme kennt, weiß um ihre Wirkung und Stärke.

Sprachpräsenz heißt, dass wir den Raum innerlich wie äußerlich nutzen, um flexibel, dynamisch und effektiv zu agieren. Mit unterschiedlichen Stimmtempi, Lautstärken, Klangfarben zeigen wir Präsenz. Folgen wir unserem natürlichen Atemrhythmus, verhilft uns dies zu Lockerheit und Gelassenheit. Aktuelle Emotionen und Körpersprache können damit kongruenter in die Stimmgebung eingebracht werden. Wir wirken direkter, klarer und ehrlicher und gewinnen an Ausstrahlung. Ob wir in einer Konferenz agieren, einen Vortrag halten oder eine Gruppe von Personen anleiten - wir steigern jede unserer Aufgaben mit Esprit und Energie, so dass unsere sprachlichen Inhalte nachhaltig wirken.

Sie lernen

- Ihre Stimme mit Hilfe von Atem- und Sprechübungen kennen
- praktische, spielerische Methoden, um die Stimme schonend einzusetzen
- Sie lernen gezielte Techniken aus der Schauspielarbeit und Stimmschulung
- Sie steigern die Entfaltungskraft Ihrer Stimme

Der Workshop richtet sich an alle, die ihrer Stimme mehr zutrauen und Artikulationstechniken lernen wollen sowie Menschen, die beruflich in Kommunikation mit anderen stehen.

201.00 **Höhle für Molche und Menschenfeinde**

- Gottfried Benn in Hannover

Musikalische Lesung
Mi, 28.10.20
19.00 Uhr
10,- €
>daunstärs<

Lesung: Dr. Sabine Göttel
Musik: Michaela von Pilsach, Cello

Gottfried Benn, einer der einflussreichsten deutschen Autoren des 20. Jahrhunderts, lebte von 1935 bis 1937 in Hannover. Nach seiner Abkehr vom Nationalsozialismus verließ er Berlin und fand in der Provinz als Militärarzt und Dichter Distanz zu sich selbst. Hier zelebrierte er sein "Doppelleben" als Intellektueller in der Maske der Bürgerlichkeit, wurde ein "gepflegter Bonvivant u. Causeur" (Benn) und schrieb auf der Terrasse der Stadthalle einige seiner bedeutendsten Gedichte. Von hier aus unterhielt er Liebesbeziehungen zu zwei Frauen in Berlin und vertraute sich in über tausend Briefen seinem Freund F. W. Oelze in Bremen an. Die düsterpessimistische Erzählung "Weinhaus Wolf", die von Benns zahlreichen Besuchen im gleichnamigen Lokal am Aegidientorplatz inspiriert wurde, warnt vor der aufziehenden Barbarei und beschwört das Ende der Zivilisation.



201.18 **Erlösung und Befreiung im Märchen**

Beginn: 09.11.20
3x montags
16.00-17.30 Uhr
18,- €

>vhs-Treffpunkt<

Heiderose Schweikart-Wesely

1. Das Versprechen

Da gerät einer in eine Notlage und erhält unerwartet Hilfe. Doch diese Hilfe hat ihren Preis: „Ich kann dir helfen, wenn du mir versprichst...“ Das Versprechen wird gegeben. Ein Versprechen, das weit reichende Folgen für andere hat. Anhand ausgewählter Märchen betrachten wir, worin die Notlage besteht, was da versprochen wird und wer die Folgen zu tragen hat.

2. „Ein jeder muss seine Last tragen“

Da hält sich eine nicht an die Regel, ist anders, eigensinnig (= hat eigenen Sinn) und wird vom Vater verstoßen. Worin besteht die Last, die die Handelnden des Märchens zu tragen haben? Was war der Regelverstoß? Wie findet die Märchenheldin zu ihrem (eigenen) Ziel?

3. Ein Prinz sucht seinen Weg

- und ein König erkennt sein begangenes Unrecht.

201.19 **Schlaf und Traum im Märchen**

Beginn: 30.11.20 Heiderose Schweikart-Wesely

2x montags

16.00-17.30 Uhr

12,- €

>vhs-Treffpunkt<

In vielen Volksmärchen wird dem Schlaf und dem Traum eine besondere Bedeutung zugemessen. Wir hören Geschichten und sehen uns an, an welcher Stelle im Märchen der Märchenheld, die Märchenheldin, schläft und wie sich danach der Lebensweg ändert.

Wir hören von Träumenden und sehen, ob und wie sie diesem Traum folgen.

1. Vertrauen:

„Der Morgen ist weiser als der Abend“ oder „Lege dich hin und schlafe, alles andere wird sich finden“.

2. Nur ein Traum?

Drei gehen ihren Weg, doch einer träumt vor sich hin und findet...

Ein Vater hat einen Plan für die Zukunft seines Sohnes, doch der träumt in der Nacht - und beschließt, diesem Traum zu folgen.

Da ist eine in großer Bedrängnis und vertraut ihrem nächtlichen Traum.



201.20 **„Maschinen wie ich“ von Ian McEwan oder die Zukunft hat schon begonnen**

- Literaturgesprächskreis

Beginn: 25.09.20 Martin Drebs

12x freitags

10.00-11.30 Uhr

72,- € / 43,20 €

maximal 30 TN

>vhs-Treffpunkt<

Nach unserer abenteuerlichen Zeitreise auf den Spuren von Alexander von Humboldt setzen wir uns erneut in eine Zeitmaschine, um uns mittels „Sciencefiction“ weit in die Zukunft zu katapultieren (obwohl der Roman 1982 spielt): „Maschinen wie ich“ von Ian McEwan.

Charlie ist ein sympathischer Lebenskünstler Anfang 30. Miranda eine clevere Studentin, die mit einem dunklen Geheimnis leben muss. Sie verlieben sich, gerade als Charlie seinen „Adam“ geliefert bekommt, einen der ersten lebensechten Androiden. In ihrer Liebesgeschichte gibt es also von Anfang an einen Dritten: Adam. Kann eine Maschine denken, leiden, lieben? Adams Gefühle und seine moralischen Prinzipien bringen Charlie und Miranda in ungeahnte - und verhängnisvolle - Situationen.

Rundherum sollen Fragen der Zukunftsforschung, zur künstlichen Intelligenz und Heimrobotern besprochen und erlesen werden – ebenso wie uralte Menschheitsfragen nach Liebe und Begegnung, Intelligenz und Kreativität.

201.24 Kurzgeschichten und Erzählungen

Beginn: 08.09.20 Christine Zippel-Renger

12x dienstags

16.00-17.30 Uhr

72,- €

Vicente Aleixandre

>vhs-Treffpunkt<

Seminarunterlagen
können im Kurs erwor-
ben 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 uns heraus, sie provozieren und bieten viele Anknüpfungspunkte an eigenes Erlebtes, sie poetisieren unseren Alltag. Das macht Spaß und ist spannend.

Hauptlektüre dieses Semesters sind ausgewählte Kurzgeschichten aktueller zeitgenössischer Autoren mit unterschiedlichen literarischen Inhalten und Stilen. Dabei setzen wir unsere Lektüre aus dem vorausgegangenen Semester fort.

Zunächst beenden wir unsere Besprechung von Chimamanda Ngozi Adichie, in dem wir uns mit ihrer Rede „Die Gefahr der einen einzigen Geschichte“ beschäftigen und das Frauenbild in ihrer Literatur näher beleuchten. Chimamanda Adichie ist eine streitbare Feministin, („Wir sollten alle Feministinnen sein“) und wird als eine der großen, jungen Stimmen der Weltliteratur genannt. Ihre Romane waren für den Booker Preis nominiert. Die junge Autorin erzählt mit „der Gabe der alten Geschichtenerzähler“ vom Leben in Nigeria und der USA und der Kunst, zwischen den Kulturen zu balancieren (Erzählungen aus „Heimsuchungen“).

Ausgewählte Erzählungen aus dem Band „Fallensteller“ von Sasa Stanisic werden einen Schwerpunkt des Kurses bilden. Der aus Bosnien/Herzegowina stammende Literat gilt als einer der wichtigsten aktuellen, deutschsprachigen Autoren und erhielt am 14.10.2019 den deutschen Buchpreis.

Von Ragtime und Billy Bathgate bis hin zu Homer und Langley, E.L Doctorow gehört zu den ganz Großen der amerikanischen Weltliteratur. Eine brillante Mischung aus Geheimnis, Spannung und moralisch-ethischen Fragen, so die New York Times (Erzählungen aus „alle Zeit der Welt“).

Daneben würzen wir unsere Lesezeit mit Lektüre unseres alten Bekannten Peter Stamm und den auf emotional berührende und kurzweilige Weise unterhaltenden Kurzgeschichten von Johannes Mario Simmel.

Wie jedes Semester lesen wir kurze philosophisch-unterhaltsame Texte und gönnen uns eine „Verschnaufpause für Kopf und Seele“, indem wir gemeinsam vorgelesen bekommen und unseren Interpretationen freien Lauf lassen.

202.65 Frauen schreiben über sich

Beginn: 29.10.20 Heike Herbst

*6x donnerstags
10.00-12.00 Uhr
54,- €
maximal 8 TN*

>vhs-Treffpunkt<

In diesem Kurs wollen wir uns einen Schreibraum schaffen, der uns zum eigenen geschriebenen Wort führt. Mithilfe der Methoden des Kreativen Schreibens entstehen kurze Texte, kleine Geschichten und lyrische Texte. Dabei steht nicht das literarische, produktorientierte Schreiben im Vordergrund, sondern der Schreibprozess, der uns die befreiende Wirkung des Schreibens zeigen kann.

Die Texte, die dabei entstehen, eignen sich auch, um ein eigenes Lebensarchiv anzulegen. Bei Interesse kann das autobiografische Schreiben in dem Folgekurs „Lebenslyrik“ aufgegriffen und vertieft werden.

Vorerfahrungen sind nicht notwendig.

202.66 Frauen schreiben über sich: Lebenslyrik

Beginn: 14.01.21 Heike Herbst

*3x donnerstags
10.00-12.00 Uhr
16,20 €
maximal 8 TN*

>vhs-Treffpunkt<

Wir machen uns auf den Weg durch unser Leben und schreiben kleine lyrische Texte (Akrostichon, Elfchen, Haiku...) zu unseren Lebenserinnerungen. Wer schon begonnen hat, autobiografische Texte zu schreiben, kann sein Lebensarchiv mit kleinen Gedichten auffüllen.

Auch Neueinsteigerinnen im Bereich „Autobiografisches Schreiben“ sind willkommen!



212.12 Letzte Werke großer Komponisten

Wochenendseminar Dr. Sabine Sonntag

Fr, 23.10.20

18.15-21.45 Uhr

Sa, 24.10.20

10.00-18.00 Uhr

39,- €

maximal 20 TN

>vhs-Treffpunkt<

Was ein Komponist wollte, welche Botschaft hinter seinem Werk stand, lässt sich am besten aus seiner Musik ermitteln. Aber der Komponist verändert und entwickelt sich im Laufe seines Lebens wie jeder andere Mensch auch. Und am Ende konzentriert sich, was meist schon früh angelegt wurde. Wir untersuchen solche Entwicklungen anhand dreier Opern von Wagner, Verdi und Puccini. Parsifal, Falstaff und Turandot werden im Hinblick auf ihren Inhalt, ihre Musik und ihre Rückschau auf die Frühwerke derselben Komponisten Die Feen (Wagner), Oberto (Verdi) und Le Villi (Puccini) betrachtet. Wie immer gibt es viel zu hören und zu sehen, auch mit der These, dass die Werke ja weit über den Tod des jeweiligen Komponisten hinaus wirken und sich unserer eigenen Erfahrung zu stellen haben. Es wird also auch darüber zu sprechen sein, wie wir heute Parsifal, Falstaff und Turandot auf die Bühne bringen.



© NDR, Nikolaj Lund

200.00 Radiophilharmonie – Einladung in die Generalprobe

- in Kooperation mit den Volkshochschulen der Region Hannover

Termin und Konzertprogramm standen zum Zeitpunkt der Drucklegung noch nicht fest und werden über die Presse, die VHS-Homepage sowie über die sozialen Medien bekanntgegeben.

NDR Radiophilharmonie

Die NDR Radiophilharmonie und die VHS laden erneut ein zum Besuch einer Generalprobe am Donnerstagvormittag.

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! Der Kartenverkauf über den Ticketshop ist nicht möglich.

> Großer Sendesaal
des NDR, Rudolf-von-
Bennigsen-Ufer 22<





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

- Trommeln auf Congas

Sa, 10.10.20 Hugo Bandorf

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.

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

Eigene Congas oder Rhythmusinstrumente bitte mitbringen. Der Kursleiter stellt Congas gegen eine Gebühr von 5,- €.

213.10 **Trommeln auf Congas**

Beginn: 26.10.20 Hugo Bandorf

3x montags

vierzehntäglich

19.00-20.30 Uhr

15,- €

maximal 7 TN

>Pavillon im
Eichenpark<

Es ist wichtig, dass wir Männer uns wieder vermehrt treffen, uns vernetzen, unsere männlichen Energien zusammenbringen, uns austauschen. Dieses Kursangebot richtet sich deshalb nur an Männer und bietet durch das freie Trommeln eine starke Ausdrucksmöglichkeit ohne langwieriges Lernen. Jeder Abend ist ein einmaliges Erlebnis. Trommeln ist Rhythmus, ist pure Lebensfreude. Trommeln öffnet unsere Herzen, macht einfach Spaß. Es gibt dabei keine festen Formen, keine Noten - nur die gemeinsame Suche nach einem spontanen klanglichen Erlebnis. dabei kann auch jeder seine eigenen Instrumente mitbringen. Egal ob Conga oder Cajon, ob Schüttelei oder ... alle Instrumente sind gern gesehen und bringen ihre ganz besondere Note ein. Keine musikalischen Vorkenntnisse erforderlich.

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

- Bodypercussion

Tagesseminar Hugo Bandorf

Sa, 12.12.20

11.00-14.15 Uhr

14,- €

maximal 12 TN

>Pavillon im
Eichenpark<

Entdecken Sie den Rhythmus Ihres Körpers: Bodypercussion ist Rhythmus Spaß in der Gruppe, ist Gemeinschaft und Kommunikation mit Bewegung und Stimme, ist Entspannung, Vergnügen, Schulung der Aufmerksamkeit, Konzentration und Koordination - und das alles allein mit unserem Körper.

In seinem Buch zur „Weltgeschichte des Tanzes“ spricht Curt Sachs von der ekstatischen Kraft, die mit dem Gebrauch von Hand und Fuß als „Schallwerkzeugen“ verbunden ist. Bodypercussion hilft uns, vollkommen abzuschalten und das Denken loszulassen. Wir werden uns mit den verschiedenen Elementen der Körperschlagtechniken vertraut machen, um sie dann beim Einüben eines improvisierten oder traditionellen Rhythmus' anzuwenden. Dabei wird der Spaß nicht zu kurz kommen. Dieser Kurs richtet sich an experimentierfreudige Menschen. Er ist besonders geeignet für Menschen, die Schlagzeug oder ein anderes Instrument erlernen, als Erweiterung und Vertiefung ihrer rhythmischen Ausdrucksfähigkeit, ist aber auch ideal für diejenigen, die bei ihrer Stimmarbeit eine Bereicherung erfahren wollen.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.



213.01 **Gitarre Intensivkurs – notenfrei**

für Neueinsteiger/innen

*Beginn: 23.09.20
7x mittwochs*

*16.00-17.30 Uhr
98,- €
maximal 8 TN*

*>Pavillon im
Eichenpark<*

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

Bernd Lohmüller
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 leicht Fortgeschrittene

Beginn: 25.09.20 *Bernd Lohmüller*

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

*>Pavillon im
Eichenpark<*

*Materialkosten (5,- €
für Kopien und
ggfs. 19,- € für
Kapodaster) 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- und Schlaggitarre. Musikalische Zusammenhänge werden vereinfacht dargestellt. Eine neue Methode vermittelt das Gefühl, sich auf dem Gitarrengriffbrett auszukennen. Viele Feinheiten und Tricks führen zu mehr Musikalität.

213.03 **Gitarre Intensivkurs – notenfrei**

für Fortgeschrittene, leicht, aber dennoch anspruchsvoll

Beginn: 23.09.20 *Bernd Lohmüller*

*7x mittwochs
19.30-21.00 Uhr
147,- €
maximal 8 TN*

*>Pavillon im
Eichenpark<*

➡ Inhalt siehe Veransth. Nr. 213.02

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

INTERNATIONALE ZEITGENÖSSISCHE KUNST FÜR EINE BREITE ÖFFENTLICHKEIT

Der Kunstverein ist eine in Langenhagen ansässige Institution für zeitgenössische Kunst. 1981 von Bürgerinnen und Bürgern der Stadt gegründet, widmet sich der Kunstverein dem Ausstellen, dem Publizieren und der Diskussion und Vermittlung von aufstrebenden sowie etablierten Künstlerinnen und Künstlern und ihrem Werk. Jährlich veranstaltet der Kunstverein etwa fünf Einzel- und Gruppenausstellungen.

Mit einem zusätzlichen Angebot, das sich durch seine Vielfalt sowie zahlreiche Kooperationen, Vermittlungsangebote und Diskussionen auszeichnet, möchte der Kunstverein nicht nur als Ausstellungsort, sondern auch als Ort des Austausches in Langenhagen - mit einer Wirkung weit über die Stadtgrenzen hinaus - fungieren. Beispiele hierfür sind der regelmäßig stattfindende Leseklub, die Reihe „Naheliegende Berufe“ oder die Langzeitkooperation „Kunst in der Klasse“ mit der IGS Langenhagen.

Der Kunstverein und seine ungewöhnlichen Ausstellungsräume befinden sich seit 2000 in der ehemaligen Kegelbahn des Hauses Waldersee im Langenhagener Zentrum. Zusätzlich nutzt er die ehemalige Kapelle im Eichenpark mit temporären Ausstellungsprojekten.

Während der Öffnungszeiten ist immer jemand im Kunstverein, der bzw. die Ihnen gern mehr über die Werke, Inhalte, Fragestellung und Bezüge der Ausstellung erzählen kann. Telefonisch oder per eMail können Sie auch gerne einen Termin für eine kostenlose Führung vereinbaren. Sowohl der Eintritt in die Ausstellung als auch die Teilnahme am Veranstaltungs- und Vermittlungsprogramm ist kostenlos.

Zu jeder Ausstellung finden Workshops und Veranstaltungen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene statt. Bei Interesse können Sie gerne Kontakt zu uns aufnehmen oder auf unsere Website bzw. unsere Facebook-Seite schauen.

Kunstverein

WERDEN SIE MITGLIED! Die Förderung einer aktiven Kommunikationskultur zwischen allen, die sich für Kunst und Kultur interessieren, ist uns wichtig. Im Kunstverein Langenhagen kann sich daher jeder und jede entsprechend der eigenen Interessen und Möglichkeiten engagieren. Diese Partizipation macht einen lebendigen Verein aus! Außerdem genießen Sie mit der Mitgliedschaft im Langenhagener Kunstverein den Vorzug, die Ausstellungen vieler Kunstvereine in Deutschland sowie Kunstausstellungen in Museen kostenlos oder zu einem reduzierten Eintrittspreis besuchen zu können.

INFO: Kunstverein Langenhagen
Walsroder Str. 91A, D- 30851 Langenhagen
Tel: +49 511 5430 7230
mail@kunstverein-langenhagen.de

Öffnungszeiten während der Ausstellungen:
Mi-So: 14.00-17.00 Uhr sowie nach Vereinbarung
Weiterführende und aktuelle Informationen auf
www.kunstverein-langenhagen.de



ABC der zeitgenössischen Kunst

- In Zusammenarbeit mit dem Kunstverein Langenhagen e.V.

Gemeinsam werden wir uns der zeitgenössischen Kunst des 20. Jahrhunderts bis in die Gegenwart annähern. Anhand von beispielhaften zentralen Positionen klären wir grundlegende Fragen: Wie wird zeitgenössische Kunst definiert? Wie wird sie historisch eingeordnet und wie grenzt sie sich gegen andere Epochen ab? Welche Genres zählen zur zeitgenössischen Kunst? Und was ist ihre gesellschaftliche Bedeutung?

Wir werden vier unterschiedliche Institutionen besuchen, die jeweils verschiedene Ansätze der Arbeit mit aktueller zeitgenössischer Kunst repräsentieren.

206.10

Mo, 28.09.20 18.15 Uhr, 8,- €

Eine Einführung mit Noor Mertens, Leiterin des Kunstverein Langenhagens e.V.

206.11

Mo, 05.10.20 18.15 Uhr, 8,- €

Inhaltliche Vorbereitung auf den Besuch der Sammlung des Sprengel Museums (Verknüpfung klassischer Moderne mit aktueller Kunst) am **Fr, 09.10.20 von 16.00 bis ca. 18.00 Uhr** **>vhs-Treffpunkt<**

206.12

Mo, 19.10.20. 18.15 Uhr, 8,- €

Inhaltliche Vorbereitung auf den Besuch des Kestner Museums (Kunsthandwerk) am **Fr, 23.10.20 von 16.00 bis ca. 18.00 Uhr** **>Kunstverein Langenhagen<**

206.13

Mo, 02.11.20 18.15 Uhr, 8,- €

Inhaltliche Vorbereitung auf den Besuch im Kunstverein Langenhagen am **Fr, 06.11.20 von 16.00 bis ca. 18.00 Uhr** (Ausstellungen Patricia Esquivias und Alex McNamee) **>vhs-Treffpunkt<**

206.14

Mo, 16.11.18.15 Uhr, 8,- €

Inhaltliche Vorbereitung auf den Besuch der Projekträume Scope Hannover (Ricus Aschermann und Isabel Nuno de Buen) am **Fr, 20.11.20 von 16.00 bis ca. 18.00 Uhr** **>vhs-Treffpunkt<**

200.40 **Passion Leidenschaft. Die Kunst der großen Gefühle**

Exkursion nach Münster
Sa, 07.11.20
ca. 09.00-16.30 Uhr
69,- €

inkl. Bahnfahrt und Führung durch die Ausstellung

Über die genauen Abfahrzeiten und den Treffpunkt am Bahnhof informieren wir Sie schriftlich.

Anmeldeschluss: 21.10.20

Dr. Annette v. Stieglitz, Shirin Schikowsky

Neid und Wut, Liebe und Hass, Begehren und Eifersucht – starke Gefühle sind so alt wie die Menschheit selbst. Im westlichen Kulturkreis reicht die künstlerische Auseinandersetzung mit den vermeintlich nicht zügelbaren Emotionen bis in die Antike zurück. In einer großen internationalen Sonderausstellung wird im LWL-Museum für Kunst und Kultur in Münster zum ersten Mal mit etwa 150 Kunstwerken ein Bogen geschlagen von diesen Anfängen bis in die heutige Zeit. Die Schau versammelt Gemälde, Skulpturen, Fotos und Videoinstallationen von Leonardo da Vinci, Peter Paul Rubens, El Greco, Edvard Munch, Otto Dix, Käthe Kollwitz, Bill Viola, Cindy Sherman, Maria Lassnig und vielen mehr. Die Darstellung herzerreißender, hochdramatischer, zutiefst beglückender und bis ins Mark erschütternder Figuren und Szenen zieht sich als roter Faden durch die gesamte Kunstgeschichte. Große Gefühle verändern die Welt, sie beeinflussen unser Denken und Glauben, sie führen zu Krieg und Widerstand. In Politik und Gesellschaft sind Emotionen aktueller denn je.



Pauwels Franck, gen. Paolo Fiammingo, Amori Il frutto dell'amore (Die Leidenschaft), 158589 | © KHM-Museumsverband

206.00 Riga – ein begehbares Freiluft-Museum

Foto-Ausstellung mit Werken von Fritjof Vogt und Dr. Annette von Stieglitz

Ausstellung
14.09.20 - 30.10.20

>vhs-Treffpunkt<

Eröffnung der
Ausstellung
Mo, 14.09.20
18.00 Uhr

Wer einen Städtetrip plant und einmal nicht die bekannten Ziele wie Paris oder Barcelona besuchen möchte, sollte der Hauptstadt Lettlands eine Chance geben! Riga wird als Reiseziel immer noch unterschätzt, obwohl die Stadt im Norden Europas so wunderschön und vielfältig ist. Jeder, der an Architektur vom Feinsten und einem kulturellen und kulinarischen Zentrum interessiert ist, kommt an der Stadt an der Mündung der Düna in die Ostsee nicht vorbei. Die ehemalige Hansestadt, seit 1282 Mitglied dieses bedeutenden mittelalterlichen Städtebundes, beeindruckt mit ihren fast 800 Jugendstilfassaden in der Neustadt. Vor allem in der „Alberta iela“ stehen sie dicht beieinander. In kaum einer anderen Stadt prägt der „Art Nouveau“-Jugendstil so sehr das Stadtbild wie in Riga. Die jahrhundertlange, enge Verbindung durch die Hanse in den norddeutsch-skandinavischen Raum wird rund um den Marktplatz in der Altstadt deutlich. Das Schwarzhäupterhaus und die Rolandssäule – Riga und Bremen sind Partnerstädte – verweisen auf die engen Handelsbeziehungen beider Städte im Mittelalter und der Frühen Neuzeit. Gleich ‚um die Ecke‘ findet man den Rigaer Dom und die Petrikirche, das gotische Wahrzeichen Rigas. Seit 1997 gehört die historische Altstadt Rigas zum UNESCO-Weltkulturerbe. Auch in Riga sollte man etwas entfernt von den Touristenpfaden auf Entdeckungsreise gehen. Die „Russische Vorstadt“ und die Markthallen sind ein weiteres, interessantes Besichtigungsziel.

Was man bei einem Städte-Kurztrip mit offenen Augen und einer guten Portion Neugier alles zu sehen bekommt, zeigt der Fotograf Fritjof Vogt auf über 20 großformatigen Farbfotos. Er setzt mit Riga die VHS-Reihe „Europäische Kultur- und Weltkulturerbe-Hauptstädte“ nach Venedig, Bordeaux und Porto mit überaus sehenswerten Bildern fort.

Die Ausstellung ist während der Öffnungszeiten unseres vhs-Treffpunkts zu sehen.



206.08 Kunst hautnah

Vortrag mit Bildern *Maren Gläser*

Mo, 02.11.20

17.15 Uhr

8,- €

>vhs-Treffpunkt<

Kunst geht hautnah an die Themen des Lebens, die uns bewegen. Liebe und Intimes, Schönheit und Körper beschäftigen die Menschen zu allen Zeiten. In den Bildern sehen wir, wie sich Alltag, Ideale und Rollenzuweisungen von Mann und Frau vom Mittelalter bis heute gewandelt haben.

Paardarstellungen aus verschiedenen Jahrhunderten zeigen uns den steten Wandel der Geschlechterrollen. Die jeweiligen Schönheitsideale werden an weiblichen und männlichen Bildikonen verdeutlicht.

Wir werden dafür u. a. Werke von Künstlern wie Quentin Massys, William Hogarth, Jean Honoré Fragonard, Edgar Degas, Marc Chagall und René Magritte betrachten.

32004B Über Kunstsammlungen, Kunstfälschungen & Kunst als Ware

Bildungsurlaub

Mo., 15.02.21 bis

Fr, 19.02.21

09.30 - 15.45 Uhr

215,00 €

VHS Calenberger

Land, Langenäcker

38, Barsinghausen

Anmeldungen

nur über die VHS

Calenberger Land:

www.vhs-cl.de

Dr. Franziska Neumann

David Bowie hatte eine. Der Deutsche Bundestag hat eine. Viele Künstler haben unweigerlich eine. Die Deutsche Bank und der Unternehmer Reinhold Würth haben jeweils eine der größten weltweit. Der Hedgefonds-Manager Stephen A. Cohen spekuliert vermutlich mit seiner. Viele Museen würden ihre gerne erweitern und vereinbaren Schenkungen mit großzügigen Mäzenen, die im Gegenzug dafür ihren Namen öffentlichkeitswirksam mit renommierten Ausstellungshäusern in Verbindung bringen möchten: Die Rede ist von Kunstsammlungen. Wer heute eine (private) Kunstsammlung sein Eigen nennt, befindet sich in bester Gesellschaft von Vertretern bekannter Industriefamilien wie Ingvild Goetz und Julia Stoschek. Was im Mittelalters und der frühen Neuzeit dem Adel sowie dem Klerus, später vielfach den musealen Einrichtungen und dem Großbürgertum vorbehalten war, gehört heute zum guten Ton einer global agierenden Geldelite.

Dem Kunstmarkt kommt durch seine Messen und Galerien eine entscheidende Rolle in der Ausgestaltung privater und öffentlicher Sammlungen zu und er muss - genau wie der Themenbereich Kunstfälschungen - im Rahmen dieses Kurses Beachtung finden, um die Komplexität der Thematik „Kunstsammlung“ überblicken zu können.

207.08 Leinwände gestalten im Mixed-Media-Stil

Tagesseminar
Sa, 14.11.20
10.00-17.00 Uhr
18,90 €
maximal 7 TN

>vhs-Treffpunkt<

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

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, 28.11.20
10.00-17.00 Uhr
18,90 €
maximal 7 TN

>vhs-Treffpunkt<

Sabine Spieker

➡ Inhalt s. Veransth-Nr. 207.08

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

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

207.10 Porträtzeichnen leicht gemacht

- für Ungeübte und Fortgeschrittene

Beginn: 15.09.20
7x dienstags
18.15-20.45 Uhr
(außer 10.11.)
56,70 €
maximal 7 TN

>vhs-Treffpunkt<

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

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!

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

207.11 Acrylmalerei – Flüsse und Seen im Kopf und in der Landschaft

- für Ungeübte und Fortgeschrittene

Beginn: 09.09.20 *Claudia Schmidt*

8x mittwochs
18.15-21.30 Uhr
144,- €
maximal 48 TN

Abstrakt: Körper, Stillleben oder Landschaft - zwischen den opaken Flächen soll es fließen, laufen oder sich sammeln: die Acryllasur.

>vhs-Treffpunkt<

Die Teilnehmenden suchen sich Motive, in denen es Flächen geben soll, die mit Lasur, Wasser bzw. Flüssigkeit darstellt. Saft in einem Glas, Adern im Körper, Flüsse in einer Landschaft - eingebettet in Material und Farbe sollen Räume geschaffen werden, in denen es "laufen darf".

Ein tolles Spiel mit Farbe und Fantasie!

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Borstpinsel zw. 10+20 (mind. 6), Spachtel, Schaumstoffrolle, Schwamm, Pappteller, 25,- € Materialgeld für Farben, Malmittel, Acrylkarton

207.18 Aquarellmalerei

Beginn: 08.09.20 *Hee-Sun Ahn*

12x dienstags
18.15-20.45 Uhr
108,- €
maximal 12 TN

Im Mittelpunkt steht das Thema Stillleben.

Behandelt werden dabei Entwurf, Vorzeichnung, Komposition und Proportion. Außerdem erhalten Sie Einblicke in die Farbenlehre und üben verschiedene Aquarelltechniken.

>vhs-Treffpunkt<

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)



207.22 Sumi-e

Chinesisch-Japanische Tuschemalerei

Tagesseminar Urte Skalden-Vaupel

Sa, 19.09.20
10.00-16.00 Uhr
18,90 €
maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

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.

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

207.25 Ölkreide und Pastell

- neue Bildideen

Tagesseminar
Sa, 21.11.20
10.00-17.00 Uhr
21,60 €
maximal 12 TN

Monika Treichel

Ziel dieses Kurses ist es, die Pastellmalerei mit Kreide technisch zu vertiefen und an neue Bildideen heranzuführen.

>vhs-Treffpunkt<

"Ein gutes Bild lässt immer ein Gefühl entstehen", d.h. wir versuchen zu sehen, zu erfassen und umzusetzen. Ob dies die Faszination von Landschaft im Naturell oder ein Arrangement von Farben in der Abstraktion bedeutet, entscheiden Sie selbst. Unterstützung erhalten Sie durch praktische Anregungen in Bildfindung und Ausdruck. Sie bringen nur Freude am "Kreativen Gestalten" mit und benötigen keine Vorkenntnisse. Falls Sie jedoch bereits an einem Wochenendkurs in "Ölkreide und Pastell" teilgenommen haben, können Sie hier Ihre Kenntnisse erweitern.

Bitte mitbringen: Öl- und/oder Pastellkreiden; Pastell- oder Zeichenblöcke, sowie Skizzenblock und Zeichenstifte. Es gibt auch Material zum "Ausprobieren" gegen einen geringen Kostenbeitrag bei der Kursleiterin

208.44 Freies Gestalten mit Ton

Beginn: 17.09.20
10x donnerstags
9.30-11.45 Uhr
90,- €/54,- €
maximal 12 TN

Ingrid Schmuclach

Der Umgang mit Ton bietet fast unerschöpfliche Gestaltungsmöglichkeiten und führt oft zu überraschenden Ergebnissen. Beim Modellieren von Gebrauchsgegenständen, Figuren oder Dekorativem sind dem kreativen Tun keine Grenzen gesetzt.

>vhs-Treffpunkt<

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

Werkzeug wird gestellt. Materialkosten werden von der Kursleiterin erhoben.

210.27 Airbrush-Design

Wochenendseminar *Jutta Endres*

Fr, 23.10.20
18.15-21.30 Uhr
Sa, 24.10.20
10.00-17.00 Uhr
36,- €
maximal 7 TN

>vhs-Treffpunkt<

Die Airbrush-Technik ist bekannt für perfekte Farbabstufungen. Sie kann für jede Freihand-Illustration genutzt werden.

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

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

Alle Materialien, wie Kompressor, Leihpistolen, Farben und Karton, werden zum Selbstkostenpreis von 12,- € zur Verfügung gestellt. Vorhandene eigene Airbrush-Pistolen können gern mitgebracht werden.

210.28 Airbrush-Design

Wochenendseminar *Jutta Endres*

Fr, 22.01.21
18.15-21.30 Uhr
Sa, 23.01.21
10.00-17.00 Uhr
36,- €
maximal 7 TN

>vhs-Treffpunkt<

➡ Inhalt s. Veransth.-Nr. 210.27

210.30 **Moderne Porzellanmalerei**

Wochenendseminar Jutta Endres

Fr, 06.11.20
18.15-21.30 Uhr
Sa, 07.11.20
10.30-18.00 Uhr
So, 08.11.20
10.30-16.15 Uhr
54,- €
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: Sa, 12.09.20 Heidrun Schmidt-Plachta

09.00-14.30 Uhr
(Einführung)

die weiteren Termine:

3x dienstags

29.09., 10.11. und

24.11.20

19.00-21.15 Uhr

40,50 €

maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

Zweige und Blumen, die vorher Teil der umgebenden Natur waren und dort entnommen worden sind, sollen Ihr Zuhause schmücken und dort eine neue Wirkung entfalten.

Wir verwenden nicht nur schöne Blumen, sondern wir entdecken in der Natur auch interessante, vom Wind gekrümmte oder zerzauste Zweige, von Insekten angeknabberte Blätter, Vergilbtes und Vertrocknetes. Alle Pflanzen haben ihre eigene Schönheit, welche in einem Gefäß neu zur Geltung gebracht werden.



Wir gestalten verschiedene Variationen des Shoka, einem sehr eleganten Ikebana-Stil und beenden den Kurs mit einem adventlichen Arrangement.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, 1 flaches Gefäß mit ca. 5 cm hohem Rand, Blumenschere, 1 Blumenigel mit ca. 9 cm Durchmesser, (falls nicht vorhanden, diesen bitte bei der Kursleitung anfragen, er kostet ca. 20,- €), Staubtuch

Für neue Teilnehmende wird das Pflanzenmaterial gegen Umlage beschafft.

210.42 **Ikebana – Japanische Blumenkunst**

Wochenendseminar

Fr, 09.10.20

für weit Fortgeschrittene

18.15-20.45 Uhr

Sa, 10.10.20

Heidrun Schmidt-Plachta

09.00-14.30 Uhr

24,30 €

maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

Wir gestalten ein Rikka mit herbstlichen Blumen und Zweigen. Die Materialliste wird Ihnen nach Ihrer Anmeldung zugeschickt.

209.10 Schneidern

für ungeübte und fortgeschrittene Frauen

*Beginn: 07.09.20 Rita Lichterfeld**8x montags**17.45-21.00 Uhr**96,- €/57,60 €**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, ggf. Stoff

209.11 Schneidern

für ungeübte und fortgeschrittene Frauen

*Beginn: 09.09.20 Rita Lichterfeld**8x mittwochs**17.45-21.00 Uhr**96,- €/57,60 €**maximal 7 TN**>Bildungszentrum
Eichenpark<*

➡➡ Inhalt s. Verant. Nr. 209.10

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

209.12 Nähen, weil es Spaß macht

für Teilnehmende ohne bzw. mit wenigen Vorkenntnissen

*Wochenendseminar Cornelia Kiehm**Fr, 18.09.20**17.45-21.45 Uhr**Sa, 19.09.20**09.30-16.30 Uhr**So, 20.09.20**09.30-13.45 Uhr**maximal 10 TN**54,- €**>Bildungszentrum
Eichenpark<*

Die letzte „Nähstunde“ liegt schon etwas zurück und Sie möchten noch einmal mit dem Nähen beginnen oder sind neugierig auf etwas Neues? Vielleicht fehlt auch im täglichen Leben einfach die Zeit, Ihrem Hobby zu frönen? Dann realisieren Sie doch in diesem Kurs Ihre Vorstellungen und nähen unter Anleitung Ihr Lieblingsstück. Möglich sind Rock, Hose oder Oberteile, wie Shirts und Hoodies nach einfachen Schnitten 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 der Anmeldung die Mail-Adresse der Dozentin geben, um alles Weitere zu besprechen.

209.13 Nähen, weil es Spaß macht

für Teilnehmende ohne bzw. mit wenigen Vorkenntnissen

*Wochenendseminar**Fr, 13.11.20**17.45-21.45 Uhr**Sa, 14.11.20**09.30-16.30 Uhr**So, 15.11.20**09.30-13.45 Uhr**maximal 10 TN**54,- €**>Bildungszentrum
Eichenpark<**Cornelia Kiehm*

➡➡ Inhalt s. Verant.-Nr. 209.12

209.14 Nähtreff

Beginn: 15.09.20 *Cornelia Kiehm*
8x dienstags
14-täglich
die weiteren Termine:
 29.09., 27.10.,
 10.11., 24.11.,
 08.12.20,
 12.01. und 26.01.21
 17.45-21.00 Uhr
 72,- €
 maximal 10
 >Bildungszentrum
 Eichenpark<

Fehlt Ihnen zu Hause die Zeit oder Geduld,
 Ihre Näharbeiten zu Ende zu bringen?
 Oder fehlt einfach nur eine Nähmaschine,
 um Ihrer Lust am Nähen nachzukommen?

Dann sind Sie in unserem Nähtreff genau
 richtig. In entspannter Runde mit fach-
 kundiger Unterstützung einer Damen-
 schneidermeisterin können Sie gemein-
 sam Nähprojekte beginnen, beenden und
 Erfahrungen, Tipps und Tricks aus-
 tauschen.

Grundkenntnisse im Nähen und der
 Umgang mit der Nähmaschine wären
 schön, sind aber nicht unbedingt erforder-
 lich.

209.16 Nähen, weil es Spaß macht

Wochenendseminar für Teilnehmende ohne bzw. mit wenigen
 Vorkenntnissen
 Fr, 29.01.21
 17.45-21.45 Uhr
 Sa, 30.01.21
 09.30-16.30 Uhr ➔ Inhalt s. Veransth.-Nr, 209.12
 So, 31.01.21
 09.30-13.45 Uhr
 54,-€
 maximal 10 TN
 >Bildungszentrum
 Eichenpark<

Cornelia Kiehm

209.15 Workshop Basiswissen:

Wie verarbeite ich Ausschnitte?

Freitag, 22.01.21 *Cornelia Kiehm*
 17.15-21.15 Uhr
 20,- € (inkl.
 Materialkosten)
 maximal 10 TN

>Bildungszentrum
 Eichenpark<

In diesem Workshop wird das „Verstürzen“
 von Ausschnitten, egal ob rund, spitz oder
 eckig, erklärt und mit einer Arbeitsprobe
 nachgearbeitet. Zur Wahl stehen außer-
 dem das Einfassen mit Schrägstreifen, der
 Bündchenabschluss und das einfache Um-
 schlagen der Ausschnittkante.

Bitte mitbringen: Nähutensilien wie
 Schere, Nähgarn, Stecknadeln etc. Wenn
 vorhanden, die eigene Nähmaschine.
 Übungsmaterial wird von der Kursleiterin
 gestellt.





210.55 **Filzwerkstatt: Nassfilzen für Ungeübte**

Freitag, 11.12.20 Heike Spiekermann

14.00-20.00 Uhr

18,90 €

maximal 10 TN

>vhs-Treffpunkt<

Die traditionelle Technik des Filzens verwandelt Wollfasern mit Hilfe von Wasser, Seife und viel Geduld zu stabilen Flächen oder nahtlosen runden Körpern. Es entstehen ein Filzball oder Filzstein, eine Blüte mit Stiel und eine kleinere Hohlform (Handytasche).

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

Bitte mitbringen: 4 Handtücher und eine scharfe Schere. Weiteres Material wird nach Verbrauch mit der Kursleiterin abgerechnet.

210.56 **Filzwerkstatt: Täschchen und Taschen**

Nassfilzen für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Samstag, 12.12.20 Heike Spiekermann

10.00-17.00 Uhr

21,60 €

maximal 10 TN

>vhs-Treffpunkt<

Wir filzen in der Schablonentechnik wollig warme Hüllen für fast alles, "was Frau so dabei hat ...".

Bitte mitbringen: 4 Handtücher und eine scharfe Schere. Weiteres Material wird nach Verbrauch mit der Kursleiterin abgerechnet.

210.57 **Filzwerkstatt: Weiche Steine**

Nassfilzen für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Sonntag, 13.12.20 Heike Spiekermann

10.00-17.00 Uhr

21,60 €

maximal 10 TN

>vhs-Treffpunkt<

Wir filzen kleine bis große Filzsteine aus Bergschafwolle und füllen sie mit Dinkelspelzen. Naturkiesel können umfilzt und als Briefbeschwerer oder Türstopper verwendet werden (Dafür dann bitte einen Kieselstein etwa faustgroß bis max. 15 cm Durchmesser mitbringen).

Bitte mitbringen: 4 Handtücher und eine scharfe Schere (und ggf. einen Kieselstein). Weiteres Material wird nach Verbrauch mit der Kursleiterin abgerechnet.

109.10 **Sagen und Gruselgeschichten der Leinemasch**

Stadtrundgang
Fr, 25.09.20

18.30-20.00 Uhr
maximal 20 TN
8,- €

Treffpunkt: Hochwasser, germanische Götter, Hexen, Geister, ein Werwolf und sogar der Teufel persönlich versetzten die Menschen jahrhundertlang in Angst und Schrecken. Mit Drudenfuß und Baldrian sollte verhindert werden, dass finstere Mächte die Dörfer erreichen.

Endpunkt:
Klosterkirche
Marienwerder

In Marienwerder erinnert das „Gruseloch“ an einen alten Fluch, und nach Geistern und Nonnen haben dort auch Freimaurer ihre Spuren hinterlassen. Erleben Sie 1000 Jahre Zeitreise zum Anfassen - mit Laterne und eindrucksvollen Impressionen.

Die Tour erinnert auch an die Opfer der Hexenverfolgung im Calenberger Land, die vor 450 Jahren begann.

109.11 **Mit Nachtwächter Hinnerk Jansen durch das alte Linden**

Stadtrundgang
Fr, 20.11.20

18.30-20.00 Uhr
maximal 20 TN
8,- €

Treffpunkt:
Nachtwächter-
brunnen, Lindener
Marktplatz, Hannover

Endpunkt:
Nähe Schwarzer Bär

Klaus-Peter Fuhrmann
1856. Die Dörfer „Alt-Linden“ und „Neu-Linden“ werden zusammengeschlossen und benötigen nur noch einen Nachtwächter. Hinnerk Jansen ist der Sohn eines Soldaten, der mit General von Alten bei Waterloo kämpfte. Da die Industrie in Linden gewaltig expandiert, vermutet der Nachtwächter in den Fremden Arbeitssuchende und nutzt den Rundgang, ihnen ihre neue Heimat zu zeigen und zu erklären.

Wie konnte sich ein kleines Dorf zu einer Industriestadt entwickeln? Jansen kann vom legendären „Kalk-Johann“ erzählen, aber auch vom Neuaufbau Lindens nach dem 30jährigen Krieg, von Hofklatsch und von der ewigen Rivalität mit der Nachbarstadt Hannover. Dabei geht es natürlich auch um Bier und Braukunst.



200.20 Sportbootführerschein

- Geltungsbereich:
Binnenschiffahrtsstraßen

Beginn: 26.10.20 Thomas Friße

8x montags
18.30-21.45 Uhr
112,- €
maximal 15 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

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

Vorkenntnisse sind
nicht erforderlich.

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

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

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

Prüfungsgebühren (Theorie):

- Antriebsmaschine ca. 45,- €,
- Segel ca. 43,- €
- Antriebsmaschine und Segel ca. 55,- €

200.21 Sportbootführerschein

- Geltungsbereich:
Seeschiffahrtsstraßen

Beginn: 27.10.20 Thomas Friße

8x dienstags und
Fr, 06.11.20
18.30-21.45 Uhr
126,- €
maximal 15 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

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

**Prüfungsgebühren
(Theorie): ca. 52,- €**

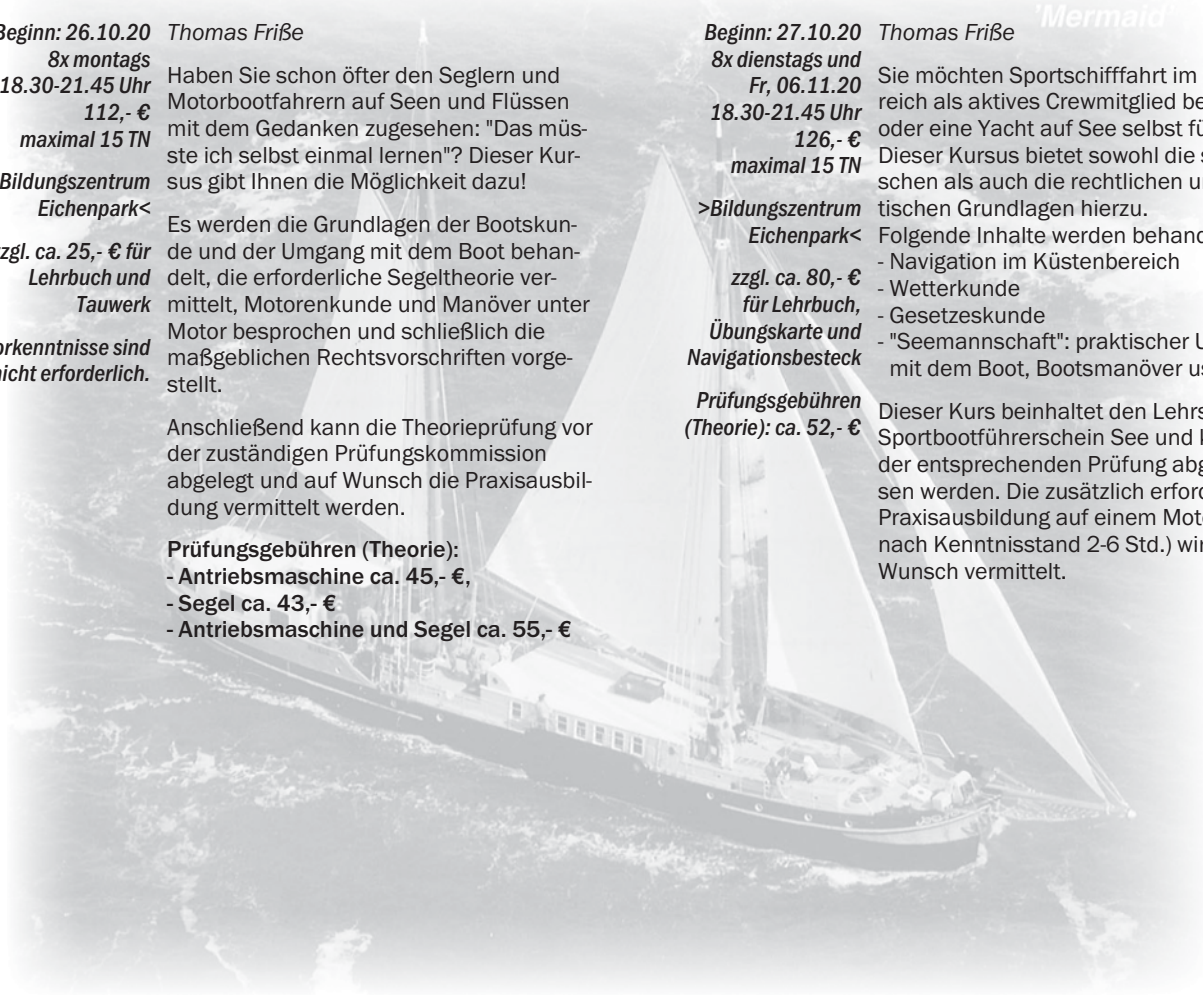
Sie möchten Sportschiffahrt im Küstenbereich als aktives Crewmitglied betreiben oder eine Yacht auf See selbst führen?

Dieser Kurs bietet sowohl die seemännischen als auch die rechtlichen 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.



200.22 UKW-Seefunkzeugnis für die Sportschiffahrt

"Short Range Certificate (SRC)"

Beginn: 28.10.20 Thomas Friße

8x mittwochs
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 See-notfall. 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.

200.23 Segeln und Motorbootfahren auf See

- Sportküstenschifferschein (SKS) Theorie

Beginn: 29.10.20 Thomas Friße
8x donnerstags
sowie

ein weiterer Termin
nach Absprache
18.30-21.45 Uhr
126,- €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Mermaid
Thomas Friße

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

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

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

Die wichtigsten Inhalte des Lehrstoffes zum Sportbootführerschein Binnen werden vorausgesetzt.

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

Die wichtigsten Inhalte des Lehrstoffes zu den Sportbootführerscheinen Binnen und See werden vorausgesetzt.

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

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



200.42 Kulturadvent in Berlin

**Studienfahrt
mit dem Bus
vom 08. bis 10.12.20**

Reisebegleitung: Renate Kaiser

Geplantes Programm:

- ausführliche Stadtrundfahrt und Rundgang
- Außenführung zur Geschichte und Architektur des wieder aufgebauten Stadtschlusses
- ein Abend mit dem Berliner Original Heinrich Zille
- Besuch einer Vorstellung in der neu renovierten Linden-Oper („Rigoletto“) oder ein Abend im berühmten Varieté „Wintergarten“
- Unterkunft in einem 4-Sterne-Hotel in ruhiger Ku'Damm-Lage

Aufgrund der Pandemielage sind etwaige Änderungen vorbehalten; wir erfahren erst Ende August ob unsere Vorreservierungen bestätigt werden können. Interessenten können sich gerne vorab unverbindlich melden (Frau Schikowsky, Tel. 0511.7307 9703 oder schikowsky@vhs-langenhagen.de), wir senden Ihnen dann nach Fertigstellung das ausführliche Reiseprogramm zu.

200.60 Flämische Kulturstädte Brügge, Gent und Antwerpen

**4tägige Busreise
vom 09.-12.04.21**

Reisebegleitung: Renate Kaiser

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

Flandern ist eine Garten- und Architekturlandschaft aus Gotik und Renaissance, ein Zentrum abendländischer Kunst, in dem die flämische Kultur und Lebensart entstanden sind.

Nirgends anders in der Welt kann man auf so kleiner Oberfläche Kunststädte mit Weltformat finden: Brügge, Antwerpen und Gent. Verwinkelte Gassen, verträumte Plätze, stolze Bürgerhäuser, eindrucksvolle Kathedralen und Museen, angefüllt mit Kunstschätzen legen Zeugnis von einer großen Vergangenheit ab.

Unser Domizil ist ein 4*-Hotel in der „Glockenspielerstadt“ Mechelen.

200.41 Impressionismus in Russland

Aufbruch zur Avantgarde

*Exkursion
nach Potsdam
Mi, 27.01.21*

Ursula Vöckler

ca. 09.00-17.00 Uhr

**Interessenten können
sich gerne vorab
unverbindlich melden
(Frau Schikowsky,
schikowsky@vhs-langenhagen.de,
Tel. 7307-9703), wir
senden Ihnen dann
nach Fertigstellung
genaue Informationen
zu Uhrzeit und Preis
zu.**

Zahlreiche Künstler in Russland ließen sich am Ende des 19. Jahrhunderts von den Themen und der Malweise der französischen Impressionisten anregen. Sie arbeiteten „en plein air“ und spürten der Flüchtigkeit des Moments nach, wenn sie Szenen des russischen Alltags porträtierten. Malerinnen und Maler wie Natalja Gontscharowa, Michail Larionow und Kasimir Malewitsch, die später die Avantgarde bildeten, entwickelten aus dem impressionistischen Studium des Lichts ihre neue Kunst. Die Ausstellung des Museums Barberini, in Zusammenarbeit mit der Staatlichen Tretjakow-Galerie in Moskau, zeigt die Internationalität ihrer Bildsprache um 1900 und integriert die russischen Künstler in das Projekt der europäischen künstlerischen Moderne.

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):

Die Schulküche befindet sich im Schulzentrum (IGS) an der Konrad-Adenauer-Str. 21-23. Benutzen Sie bitte den Hintereingang der Küche (zwei gelbe Türen). Sie erreichen ihn über die Einfahrt von der Konrad-Adenauer-Straße aus und folgen Sie dem Wegweiser „Sporthalle“.



Parkplätze befinden sich an der Konrad-Adenauer-Straße.

Kochkursleiterinnen und Kochkursleiter für den Ernährungsbereich gesucht!

Sie verfügen über langjährige Erfahrung im Kochen oder eine Ausbildung im Ernährungsbereich und haben Freude daran, anderen dieses Wissen etwas zu vermitteln, dann senden Sie Ihre Bewerbung gerne direkt an die VHS Langenhagen,

bienert@vhs-langenhagen.de oder
reichstein@vhs-langenhagen.de

Wir freuen uns auf Sie!

305.20 **Grillen**

Fr, 04.09.20 Safiye Schuricht

17.45-21.30 Uhr
27,- €/19,- € (incl.
Lebensmittelkosten)
maximal 12 TN

Herrlich, endlich wieder gemeinsam draußen mit Fleisch auf dem Holzkohlegrill...

>Schulzentrum<

Wir genießen die letzten Sommertage und grillen Fleisch und dazu gibt es Gemüse, Salate und selbstgebackenes Baguette. Den Schluss krönt ein leckeres Dessert.

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



305.13 **Kochen mit Feuer und Lehm**

Sa, 05.09.20 Ralf Deppe

11.00-17.00 Uhr

36,- € (incl.

Lebensmittelkosten)

maximal 7 TN

>Alt-Langenhagen<

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, 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 Teigführung, verbrannte Aubergine nach Ottolenghi, südländisches Hähnchen, Tapas und eine Nachspeise. Im Tajine wird etwas Marokkanisches gegart.



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

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



305.21 **Zentralafrikanische Küche**

Sa, 22.08.20 Victoria Kayecha

11.30-17:00 Uhr

34,- € (incl.

Lebensmittelkosten)

maximal 8 TN

>Alt-Langenhagen<

Uganda: Würzig, traditionell und nahrhaft. Die Perle Afrikas bietet viele leckere Gerichte mit außergewöhnlichen Zutaten.

Wir kochen unter freiem Himmel unter anderem Matooke (grüne Kochbananen), Cassava und eine Beilage mit Bohnen. Fischfreunde können Tilapia im Lehmbackofen zubereiten.

Aus Kenia werden wir raffinierte Teigtaschen (Samosas) und Nama Choma (langsam gegrilltes Fleisch) beisteuern.

Wenn erhältlich, können wir frische Jackfrucht probieren und ugandische Mango.

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

305.02 **Persische und deutsche Küche wunderbar kombiniert**

Fr, 20.11.20 *Shahla Assassi*

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

Freuen Sie sich auf die Besonderheiten der persischen Küche mit den ganz speziellen Aromen und Düften.

>Schulzentrum<

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

305.03 **Arabische Küche**

Fr, 22.01.21 *Mona El-Jarousha*

17.45-21.30 Uhr
27,- €/21,- € (incl. Lebensmittelkosten)
maximal 12 TN

Die arabische Küche ist reich an Düften, Gewürzen und Kräutern, die sich zu hervorragenden Geschmackskompositionen kombinieren lassen.

>Schulzentrum<

Unsere Dozentin nimmt Sie mit auf eine kulinarische Reise in den Nahen Osten.

An diesem Abend lernen Sie typische Gerichte von der Vor- bis zur Nachspeise kennen. Humus, Kebbeh, Falafel, Kabseh oder Baklava stehen auf dem Speiseplan.

Lassen Sie sich verzaubern von der Vielfalt der Aromen der arabischen Küche.

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



305.09 **Das Beste aus der türkischen Küche**

Fr, 06.11.20 *Safiye Schuricht*

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

Die türkische Küche ist lecker, raffiniert und schmeckt frisch, würzig scharf und süß.

>Schulzentrum<

Mit neuen Rezepten lernen Sie schnelle und köstliche türkische Gerichte zuzubereiten. Neben so bekannten Gerichten wie Türlü und Pilav stellen wir z. B. auch Osmanische Pfanne, Yesil Fasulye, Icli Köfte, Tavuk Sarma, Aufläufe und orientalische Salate her. Die Gerichte können zu Hause gut nachgekocht werden.

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene und Wiederholer.

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



305.10 **Orientalische Küche**

- Köstlichkeiten aus 1001 Nacht

Fr, 13.11.20

17.45-21.30 Uhr

25,- €/19,- € (incl. Lebensmittelkosten)
maximal 12 TN

>Schulzentrum<

Safiye Schuricht

Wir nehmen Sie mit auf eine märchenhafte, geheimnisvolle, kulinarische Reise in den Orient. Lassen Sie sich an diesem Abend überraschen, begleitet von sinnlicher Musik und leckerem Tee. In einem osmanischen und orientalischen Ambiente werden Sie sich fühlen wie in 1001 Nacht.

Wir werden Gerichte kochen, die durch Ihre Vielfalt und orientalische Geschmacksnuancen begeistern.

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

305.15 **Traditionelle Chinesische Küche**

Fr, 18.09.20 *Wenhui Hurz*

17.45-21.30 Uhr

27,- €/21,- € (incl. Lebensmittelkosten)
maximal 12 TN

>Schulzentrum<

Erfahren Sie mehr über die Kulinarik des chinesischen Reiches und tauchen Sie ein in den traditionellen Geschmack der chinesischen Küche.

Lernen Sie, wie Sie köstliche traditionell-chinesische Gerichte, wie z.B. Jiao Zi und Wan Tan herstellen oder wie Sie wunderbar exotische Gerichte mit dem Wok zubereiten können. Sie erfahren nicht nur, wie diese Gerichte zubereitet werden, sondern wie Sie diese Grundlagen, Zubereitungsarten und Gewürze auch für Ihre asiatische Küche zu Hause einsetzen können.

Bitte mitbringen: Schürze, Topflappen, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben, falls vorhanden Teigroller und Teigmatte sowie Getränke





305.01 **Hülsenfrüchte**

Fr, 25.09.20 *Ulrike Bähring*

17.45-21.30 Uhr

25,- €/19,- € (incl. Lebensmittelkosten)

maximal 12 TN

>Schulzentrum<

Lassen Sie sich von der Vielfalt der Hülsenfrüchte überraschen!

Bohnen, Linsen und Co. sind besonders nährstoffreich, lecker und äußerst vielfältig verwendbar. Unzählige Arten, Sorten und Produkte sind erhältlich und es lassen sich daraus viele großartige Gerichte zubereiten.

Hülsenfrüchte in die alltägliche Küche zu integrieren ist ganz einfach. Außerdem sind sie äußerst gesund und schmecken hervorragend.

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

305.04 **Blitzschnell gekocht!**

Fr, 09.10.20 *Ulrike Bähring*

17.45-21.30 Uhr

25,- €/19,- € (incl. Lebensmittelkosten)
maximal 12 TN

>Schulzentrum<

Sie haben häufig wenig Zeit zum Kochen? Sie möchten trotzdem leckere, gesunde und vitaminreiche Kost mit frischen Zutaten auf den Tisch bringen?

In diesen Kurs bekommen Sie unkomplizierte Ideen für ‚schnelles Kochen‘. Wir kochen gemeinsam Gerichte, die in kurzer Zeit fertiggestellt werden können und viel Freude beim Essen bereiten.

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

305.05 **Männer - wir bringen sie zum Kochen**

Beginn 27.10.20 *Safiye Schuricht*

6x dienstags,

18.00-21.00 Uhr

72,- €/43,20 €

maximal 12 TN

>Schulzentrum <

Umlage für

Lebensmittel:

ca. 10,- € pro Abend

Immer mehr Männer haben Spaß am Kochen. Kochneulinge können es in diesem Kurs von der Pike auf lernen und Profiköche dürfen sich hier profilieren.

Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener – hier wird unter kompetenter Anleitung mit zahlreichen Tipps und Tricks an jedem Abend ein leckeres Menü zubereitet. Letzte Kniffe erfahren Sie beim gemeinsamen Essen der zubereiteten Gerichte, so dass Sie auch zu Hause alles problemlos nachkochen können.

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



305.07 **Vegetarische Küche**

Fr, 30.10.20 *Safiye Schuricht*

17.45-21.30 Uhr

25,- €/19,- € (incl. Lebensmittelkosten)

maximal 12 TN

>Schulzentrum<

Für ein leckeres Gericht braucht es nicht immer Fleisch.

Immer mehr Menschen verzichten großenteils oder vollständig auf den Genuss von Fleisch und stellen fest: In einer guten und schmackhaften Küche ist Fleisch nicht unbedingt erforderlich. Sie werden überrascht sein, wie vielseitig die vegetarische Küche ist.

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

305.06 **Hexenküche**

- so bereiten Sie zauberhafte Gerichte zu

Fr, 11.09.20 *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

305.08 **Köstliche Fleischgerichte**

Fr, 02.10.20 *Safiye Schuricht*

17.45-21.30 Uhr

28,- €/22,- € (incl. Lebensmittelkosten)

maximal 12 TN

>Schulzentrum<

Sind Sie es satt, immer die gleichen Fleischgerichte zuzubereiten, dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie!

Die Vielfalt beim Kochen mit Fleisch kennt keine Grenzen. 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

305.11 **Kochen ohne viel Blabla**

- einfach und gut

Fr, 27.11.20 Safiye Schuricht

17.45-21.30 Uhr
 28,- €/22,- € (incl. Lebensmittelkosten)
 maximal 12 TN

So einfach und unkompliziert kann kochen sein. Safiye kocht mit Ihnen abwechslungsreich und gesund, ohne viel Erzählungen, aber dafür wird viel gezeigt...

>Schulzentrum<

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



305.14 **Laden Sie Ihre Gäste zu einer Kochparty ein!**

Gemeinsam Kochen - gemeinsam Essen zu einem besonderen Anlass

Termin nach Vereinbarung Safiye Schuricht

17.45-21.30 Uhr
 18,- € pro Person (zzgl. Lebensmittelkosten nach Absprache)
 maximal 12 TN

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

>Schulzentrum<

Was gekocht wird? Lassen Sie sich überraschen, was in dieser Wundertüte für die ganz besondere Einladung steckt!

Dieser Kurs kann nach Absprache zu einem Termin vereinbart werden, sofern mindestens 10 Personen angemeldet werden.

Weitere Infos zu diesem Angebot: 0511.7307 9714 oder 9715.

305.12 **Fingerfood & Partyhäppchen aus aller Welt**

Fr, 04.12.20 Safiye Schuricht

17.45-21.30 Uhr
 27,- €/21,- € (incl. Lebensmittelkosten)
 maximal 12 TN

Feine Häppchen für die Cocktailparty oder leckere Snacks für die lockere Runde. Man kann sie auch prima als Vorspeise verwenden. Frische Zutaten und reichhaltige Geschmacksnoten zeichnen Finger Food besonders aus.

>Schulzentrum<

Mit diesem besonderen Kochevent machen wir eine kulinarische Reise durch die Küchen verschiedener Länder und erfahren neben der Zubereitung dieser köstlichen Häppchen auch Tricks aus Safiye`s Küche.

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



305.17 Käse selber machen

Fr, 06.11.20 Hannelore Proske

17.00-22.00.Uhr
47,- €/35,- € (incl.
Lebensmittelkosten)
maximal 16 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Stellen Sie in wenigen Stunden einen schmackhaften Käse her!

Unter fachkundiger Anleitung von „Käsemeisterin“ Hannelore Proske werden 5 Liter Bio-Milch angesäuert, eingelabt, der Käsebruch hergestellt, abgefüllt und gesalzen. Auch die Herstellung von Butter wird gezeigt.

In den Pausen, in denen der Käse ruhen muss, steht ein reichhaltiges Käsebuffet mit Baguette, Wein und alkoholfreien Getränken bereit. Einen Ablaufplan für die Herstellung zu Hause bekommen Sie selbstverständlich ausgehändig.

305.18 Low Carb Kuchen

- schnell und einfach

Mi, 07.10.20 Stella Raudonat

17.45-21.30 Uhr
28,- €/22,- € (incl.
Lebensmittelkosten)
maximal 12 TN

>Schulzentrum<

Low Carb (Low – wenig/ Carb – Kohlenhydrate) kann zu mehr Wohlbefinden, einer besseren Figur und mehr Vitalität führen!

Sie mögen gesundes Essen und wollen auf Ihre Linie achten, gleichzeitig lieben Sie aber Kuchen und wollen nicht darauf verzichten.

In diesem Kurs lernen Sie die Herstellung von leckeren Low Carb Kuchen, den Sie ohne schlechtes Gewissen genießen können.

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



305.19 **Low Carb Kekse**

Mi, 25.11.20 *Stella Raudonat*

17.45-21.30 Uhr
28,- €/22,- € (incl.
Lebensmittelkosten)
maximal 12 TN

>Schulzentrum<

Wenn Sie in der Weihnachtszeit nicht auf leckere selbstgebackene Kekse verzichten möchten, gleichzeitig aber auf Ihr Gewicht achten wollen, dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie.

In diesem Kurs lernen Sie die Herstellung von leckeren selbst gebackenen Low Carb (Low – wenig/ Carb – Kohlenhydrate) Keksen, die Sie ohne schlechtes Gewissen genießen können.

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



305.16 **In der Weihnachtsbäckerei ...**

Fr, 11.12.20 *Safiye Schuricht*

17.45-21.30 Uhr
27,- €/21,- € (incl.
Lebensmittelkosten)
maximal 12 TN

>Schulzentrum<

Süßer Duft von frisch gebackenen Plätzchen und dann die Vorfreude aufs Weihnachtsfest.

Genießen Sie den Advent mit dem schönen Ritual des gemeinsamen Plätzchenbackens.

Lernen Sie die verschiedenen Kniffe und Backideen aus Safiy's Küche kennen und überraschen Sie ihre Lieben mit Plätzchen, leckeren Tartes, tollen Kuchen und gefüllten Teigtaschen

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



306.01 **Gesundheit beginnt im Kopf**

Sa, 14.11.20 *Kirsten Heinrich*

9.30-13.30 Uhr

22,50 €

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?

306.02 **Abnehmen ist auch Kopfsache**

- Der Körper folgt den Gedanken

Sa, 23.01.21 *Kirsten Heinrich*

9.30-16.00 Uhr

31,50 €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Gehören Sie auch zu den Menschen, die schon (mindestens) eine Diät zum Abnehmen gemacht haben? Vielleicht ist Ihnen eine Gewichtsreduktion gelungen, vielleicht haben Sie aber auch irgendwann „entnervt“ aufgegeben.

Eine Möglichkeit für den Misserfolg könnten Ihre Gedanken rund um das Thema Essen und Ihren Körper sein. Die meisten Denkmuster erfolgen automatisch, also bemerken wir sie gar nicht. So kann z. B. „Ich bin (immer noch) zu dick“ eine hinderliche Denkschleife sein, die uns - unbewusst- einen Strich durch die Rechnung macht.

Erkennen Sie hemmende Gedanken und entwickeln Sie Ihr persönliches erfolgsorientiertes Denkmuster.



306.10 **Selbsteilungskräfte aktivieren**

Sa, 21.11.20
10.00-15.15 Uhr
24,- €
maximal 14 TN

>vhs-Treffpunkt<

Es findet keine Heilbehandlung statt.



Brigitte Göbel
Jeder Mensch verfügt über Selbsteilungskräfte, die bei Erkrankungen den Heilungsprozess unterstützen können. Im Mittelpunkt dieses Seminars steht daher die Frage: Welche Möglichkeiten zur Aktivierung unserer Selbsteilungskräfte gibt es?

Wir beschäftigen uns u. a. mit der Macht der Gedanken und mit Methoden, diese positiv zu beeinflussen, mit Methoden zur Stressreduktion und zur Stärkung des Immunsystems.

Bitte bringen Sie eine Decke, dicke Socken, Schreibzeug sowie Getränke und einen Imbiss mit.

304.06 **Einführung in die medizinische Hypnose**

- Erlebnisabend

Fr, 25.09.20
18.15-20.45 Uhr
13,50 €
maximal 14 TN

>vhs-Treffpunkt<

Es findet keine Heilbehandlung statt.



Susanne Westphal-Gärtner
In den letzten 10 Jahren ist das Interesse an Hypnose auch in Deutschland stark gestiegen. Trotzdem polarisiert die Methode immer noch und wird eher mit spektakulärer Show-Hypnose als mit erfolgreicher Arbeit an inneren Ressourcen verbunden. Dabei ist Hypnose bereits seit 2006 in Deutschland als Form der lösungsorientierten Kurzzeittherapie anerkannt.

An diesem Abend erhalten Sie einen Einblick in die Wirkmechanismen und Möglichkeiten der Arbeit mit Hypnose und den vielfältigen medizinischen Anwendungsbereichen wie Umgang mit Stress und Erschöpfung, Gewichtsreduktion, Raucherentwöhnung, Ängste und Phobien. Neben dem Vortrag gibt es im praktischen Teil eine geführte Gruppensitzung zum Thema Regenerative Trance.

304.08 **Was ein Gesicht erzählt**

Mi, 25.11.20
19.00-21.30 Uhr
12,- €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Andreas Halstenberg
Jeder sensible Mensch ist ein „Gefühlspychologe“, der unbewusst seine Mitmenschen nach Sympathie und Antipathie einordnet und auswählt. Die Physiognomik ermöglicht differenzierte Rückschlüsse aus dem äußeren, körperlichen Erscheinungsbild eines Menschen auf genetisch ererbte Anlagen und innere Entwicklungsprozesse. Auch Gesundheitsschwachpunkte zeigen sich an organbezogenen Zonen im Gesicht.

Carl Huter entwickelte Ende des 19. Jahrhunderts aus Beobachtungen des äußeren Erscheinungsbildes, in Kombination mit seinen Erfahrungen als Therapeut, das System der Psycho-Physiognomik. Diese beschäftigt sich mit der Verbindung zwischen Körper, Seele und Geist.

Natale Ferronato entwickelte sein System der Pathophysiognomik. Diese ermöglicht es, organbezogene Areale des Gesichts als Befundmöglichkeit ererbter und erworbener Stärken und Schwächen innerer Organe sowie ihrer Belastungen zu nutzen.

In diesem Einführungsabend werden beide Verfahren kurz vorgestellt und praktisch demonstriert. Bitte kommen Sie möglichst ungeschminkt und bringen Sie einen (Taschen-) Spiegel zur Selbstbeobachtung mit.

Es findet keine Behandlung statt.

303.00 **Gesunde Füße – Starker Auftritt**

Der neue Termin stand bei Drucklegung noch nicht fest – bitte lassen Sie sich bei Interesse unverbindlich vormerken.

**Mittwoch
ab 17.00 Uhr
2,50 €**

**>Paracelsus-Klinik,
großer
Besprechungsraum<**



Steven Ristau

Genetische Veranlagung, falsches Schuhwerk, Fehlbelastung oder langes Stehen bringen den Fuß leicht aus seiner natürlichen Stellung und führen so zu Schmerzen.

Steven Ristau, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie und Sektionsleiter Fuß- und Sprunggelenkchirurgie in der Klinik für Orthopädie und Sporttraumatologie der Paracelsus-Klinik in Langenhagen, informiert an diesem Abend über die unterschiedlichen Krankheitsbilder, zeigt moderne konservative und operative Behandlungsmöglichkeiten sowie Vorbeugemaßnahmen.

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

304.07 **Einführung in die Fußreflexzonenmassage**

**Mi, 28.10.20
17.00-19.30 Uhr
10,50 €
maximal 14 TN**

**>Bildungszentrum
Eichenpark<**

Ein Skript kann zum Selbstkostenpreis von 2,- € im Kurs erworben werden.

Siglinde Rogge

Wie auf einer Landkarte finden sich am ganzen Fuß Verbindungspunkte zu allen Organen, Nerven, Gelenken und Knochen, Muskeln sowie zum Immunsystem. Mittels gezielter Massage kann dieses Prinzip genutzt und so entsprechende Bereiche bzw. Funktionen des Körpers stimuliert werden. Zudem hat die Fußreflexzonenmassage einen entspannungsfördernden Einfluss auf Körper, Seele und Geist.

In diesem Vortrag wird auf Schmerz- und Seelenpunkte eingegangen, Selbsthilfe-Techniken werden gezeigt. Zudem gibt es Hilfen bei Fußschmerzen.

Es findet keine Heilbehandlung statt.

303.10 **Das Knie schmerzt ...**

**- Ursachen, Diagnosen,
Behandlungsmöglichkeiten**

**Do, 29.10.20
18.00 Uhr
5,- €**

>vhs-Treffpunkt<

*PD Dr. med. Michael Skutek,
Annastift Hannover*

Das Kniegelenk ist das am meisten belastete Gelenk des menschlichen Körpers. Durch Überbelastung, aber auch als Folge von Unfällen oder Fehlstellungen der Knochen kommt es bei vielen Menschen zu einem vorzeitigen Verschleiß. Von Arthrose (Gelenkverschleiß) am häufigsten betroffen sind neben dem Hüftgelenk auch die Kniegelenke. 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.

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.

303.17 **Die Schüßlerschen Salze**

2x freitags Marikka Oser

06. u. 13.11.20
17.45-20.15 Uhr
21,- €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Es findet keine
Heilbehandlung statt.

Die Mineralstofftherapie oder Biochemie ist eine einfache, risikolose und leicht anwendbare Heilmethode. Laut ihrem Begründer, Dr. med. Wilhelm Schüßler, sind viele körperliche Leiden auf einen Mangel an Mineralsalzen zurückzuführen. In diesem Seminar wird die Biochemie nach Schüßler mit den 12 Mineralien vorgestellt, so dass diese in einer Selbstbehandlung gezielt angewendet werden können.

303.14 **Natürlich besser sehen**

- mit Qi Gong

Fr, 02.10.20 Ursula Haber
18.00-21.15 Uhr
18,- €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Es findet keine
Heilbehandlung statt.

Die Augen sind unsere wichtigsten Sinnesorgane. Im Alltag werden sie mit vielfältigen Sinneseindrücken überflutet und sind hohen Belastungen ausgesetzt, u.a. durch das zunehmende Arbeiten am Bildschirm. 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.

304.05 **Entspannt durch die Wechseljahre**

- Ein Workshop

Sa, 07.11.20 Claudia Maiwald
9.30-13.30 Uhr
22,50 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<



Die Wechseljahre können ein Wechselbad für Körper und Seele sein. Auch für die Familie kann diese Zeit anstrengend sein: als Frau fühlt man sich nicht wahrgenommen und das Umfeld versteht die Reaktionen nicht.

Lernen Sie in diesem Workshop die Prozesse kennen, die in Ihrem Körper in dieser Zeit ablaufen und finden für sich die richtige Strategie zur besseren Bewältigung.

Neben theoretischen Informationen zu den Themenfeldern Ernährung, Entspannung, Ausdauertraining, natürliche Heilverfahren sowie Hormonersatztherapie, arbeiten wir mit kleinen Übungen.

Bitte tragen Sie lockere Kleidung und bringen dicke Socken, eine Decke und Schreibzeug mit.

303.12 **Richtig atmen**

Fr, 09.10.20 *Siglinde Rogge*
17.45-20.15 Uhr
10,50 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Ein Skript kann zum
Selbstkostenpreis von
2,- € im Kurs erwor-
ben werden.

Der Atem ist ein wichtiges Lebenselixier: mit eingeschränkter Atmung (auch durchs Schnarchen) können Gehirn, Herz, Lungen und Nieren nicht richtig versorgt werden.

In diesem Vortrag wird erläutert, aus welchen Vorgängen die Atmung besteht und wie wichtig das harmonische Atmen ist. Es wird praktisch gezeigt, wie die eigene Atmung überprüft und mit welchen Techniken die Atemkapazität optimiert werden kann. Auch auf die psychosomatischen Aspekte wird eingegangen.

Zur Vorbereitung auf die Erkältungszeit werden Übungen bei Husten und Bronchitis vorgestellt. Zudem gibt es Übungen gegen das Schnarchen sowie Tipps zur Ernährung.

Es findet keine Heilbehandlung statt.

303.13 **Unser Atem**

- ein Tagesseminar

Sa, 07.11.20 *Siglinde Rogge*
10.00-16.15 Uhr
24,50 €
maximal 14 TN

>vhs-Treffpunkt<

Es findet keine
Heilbehandlung statt.

Bitte kommen Sie in
bequemer Kleidung.

Die Atmung ist eine „automatische“ Körperfunktion, die wir meist bewusst nicht wahrnehmen. Durch die Atmung wird unserem Organismus der lebensnotwendige Sauerstoff zugeführt, somit ist „richtiges“ Atmen die wichtigste Voraussetzung für unsere Gesundheit. Daher sollten wir dem Atemprozess mehr Aufmerksamkeit widmen, als wir es gewöhnlich im Alltag tun.



In diesem Seminar werden viele praktische Übungen gezeigt und gemeinsam durchgeführt. Wir nehmen dadurch viel Lebensenergie auf und viele werden sich anschließend sehr erfrischt fühlen. Für einige können die Atemübungen auch zunächst ermüdend wirken, daher sollten Sie sich für den Rest des Tages nichts mehr vornehmen.

Gemeinsam leben  in Langenhagen

Bethel 

v. Bodelschwingsche
Stiftungen Bethel

Unternehmensbereich Bethel im Norden
Birkenhof Ambulante Pflegedienste gGmbH

303.05 **Kompaktkurs Demenz**

Mi, 07.10.20 *Bettina Seidel und Günter Müller*
17.45-21.00 Uhr
5,- €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

An diesem Abend werden viele Informationen rund um das Thema Demenz vermittelt. Der Vortrag wird ergänzt durch Kurzfilme und eine Information über Demenz-Tests.

Darüber hinaus geben die Vortragenden einen Einblick in die stationäre Arbeit mit demenziell Erkrankten und vermitteln die wichtigsten Netzwerkstrukturen, in die ein älter werdender Mensch sinnvollerweise eingebunden werden sollte. Das Angebot richtet sich an Betroffene mit beginnender Demenz, an Angehörige demenziell erkrankter Menschen und natürlich an alle Interessierten. Auf Wunsch können die Teilnehmenden eine persönliche Urkunde des Projektes Demenz Partner der Deutschen Alzheimer Gesellschaft erhalten.

Der Kurs wird durch den Verein Gemeinsam leben in Langenhagen in Zusammenarbeit mit Bethel im Norden Birkenhof ambulante Pflegedienste gGmbH gestaltet.

Informationsveranstaltung in Kooperation mit der Aktion Demenz Partner der Deutschen Alzheimer Gesellschaft

303.15 **Darmgesundheit**

Mo, 28.09.20 Ilona Radtke
 17.45-21.00 Uhr
 14,- €
 maximal 14 TN

>Bildungszentrum
 Eichenpark<

*Es findet keine
 Heilbehandlung statt.*

Giulia 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, Arthrose, Hauterkrankungen u. a.

Diese gesundheitlichen Störungen nehmen zu: Die Erforschung der Darmgesundheit zeigt mittlerweile immer häufiger Zusammenhänge zum Mikrobiom, der Besiedelung des Organismus durch Mikroorganismen.

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

303.16 **Schmerz, lass nach**

Mo, 09.11.20 Ilona Radtke
 17.45-21.00 Uhr
 14,- €
 maximal 14 TN

>Bildungszentrum
 Eichenpark<



Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Migräne, Muskelschmerzen, Fibromyalgie – diese und andere Schmerzzustände kennen viele Menschen leider nur allzu gut.

Woher kommen Schmerzen? Welche Ursachen und Zusammenhänge sind nach naturheilkundlichen Kriterien von Bedeutung? Welche Ansätze zeigen sich in der Behandlung?

Im Rahmen dieses Vortrages werden unterschiedliche Aspekte, die zu Schmerzen führen können, betrachtet und wie sie naturheilkundlich behandelt werden können.

303.11 **Lebensqualität trotz Arthrose**

Mi, 18.11.20 Siglinde Rogge
 17.00-19.30 Uhr
 10,50 €
 maximal 14 TN

>Bildungszentrum
 Eichenpark<

*Ein Skript kann zum
 Selbstkostenpreis von
 4,- € im Kurs erworben werden.*

Arthrose entsteht durch die Abnutzung des Knorpels in den Gelenken. Sie führt zu Deformierungen der Gelenke und zu knackenden Geräuschen, ggf. zur Entzündung (Arthritis) mit Schwellungen. Betroffene haben oft Schmerzen und leiden unter Einschränkungen der Beweglichkeit.

In diesem Vortrag werden ganzheitliche, naturheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten sowie eine Arthrose-Kur vorgestellt, um die Lebensqualität trotz Arthrose zu erhalten, bzw. zu verbessern.

Es findet keine Heilbehandlung statt.

304.12 Hier duftet es aber gut!

- Wohnräume angenehm beduften

Mo, 21.09.20 Dorothea zum Eschenhoff
19.00-21.15 Uhr
10,50 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Für das verwendete
Material wird ein
anteiliger Kosten-
beitrag erhoben:
50ml Raumspray
6,- €.

Eine dezente Beduftung mit naturreinen Pflanzendüften schafft ein Wohlfühlambiente und löst freudige Emotionen aus, die als positive Erinnerung im Gehirn gespeichert werden. Da ätherische Öle außerdem eine desinfizierende Wirkung haben und viele Bakterien abtöten können, sorgen sie für eine gesunde, klare Raumluft. Untersuchungen haben ergeben, dass die Verweildauer in Räumen, die angenehm duften, um 30% zunimmt.

Wir lernen Mischungen und Dosierungen für angenehme Beduftungen unterschiedlicher Räume kennen und mischen ein 50 ml Raumspray.

304.11 Ätherische Öle stärken das Immunsystem

Mo, 02.11.20 Dorothea zum Eschenhoff
19.00-21.15 Uhr
10,50 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Für das verwendete
Material wird ein
anteiliger Kosten-
beitrag erhoben:
50ml Körperöl 7,50 €.

Haut und Psyche hängen eng mit dem Immunsystem zusammen. Hier können ätherische Öle stärkend und aktivierend eingreifen. Die körpereigene Hautflora als unser wichtigstes Abwehrsystem wird widerstandsfähiger gegen Bakterien und Pilze. Teebaum, Niaouli und Lavendel wirken vorbeugend und abwehrstärkend bei Atemwegserkrankungen, Myrte und Ravintsara schleimlösend und antiviral.

Körperölmischungen, Badezusätze, Honige und Raumduftmischungen, die die körpereigene Abwehr von Krankheitserregern stärken, sind Themen dieses Abends.

Gemeinsam mischen wir ein Körperöl zur Stärkung des Immunsystems.



304.13 Ätherische Öle heilen die Haut

Mo, 14.09.20 Dorothea zum Eschenhoff
19.00-21.15 Uhr
10,50 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

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

Naturreine Pflanzenöle sind Wirkstoffe der Natur, die die Haut durchbluten, entspannen, glätten und reparieren. Gereizte, entzündete Haut, Ekzeme und sogar Hautpilze können mit ätherischen Ölen behandelt werden. Heilungsprozesse von Insektenstichen, Narben und Blutergüssen werden beschleunigt. Auch fette, kaltgepresste Öle, Samenöle und das kostbare Sanddornfruchtfleischöl haben einen pflegenden und heilenden Einfluss auf die Hautfunktionen.

Aus den vorgestellten Rezepten kann sich jede Teilnehmerin ein Körperöl mischen.

304.14 Naturreine Pflanzendüfte machen glücklich

Do, 21.01.21 Dorothea zum Eschenhoff
19.00-21.15 Uhr
10,50 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Für das verwendete
Material wird ein
anteiliger Kosten-
beitrag erhoben:
10ml Roll On 4,- €.

„Kein Tag ist glücklich ohne Wohlgeruch“ – dieses ägyptische Sprichwort gilt auch in der heutigen Zeit. Naturreine Pflanzendüfte kurbeln die Ausschüttung von Botenstoffen in unserem Körper an, die entspannen und unsere Sinne öffnen für die schönen Dinge im Leben. Wir lernen ätherische Öle kennen, die glücklich machen: Orange, Grapefruit, Neroli, Rose und andere. Wenn wir diese Düfte in verschiedenen Anwendungen immer wieder in den Alltag integrieren, schaffen wir erholsame Glücksmomente.

Gemeinsam mischen wir einen Roll On für das Glück unterwegs.



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

- Grundlagen der Farbberatung

Fr, 06.11.20 *Lydia Job*

17.45-20.15 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

Fr, 13.11.20 *Lydia Job*

17.45-21.45 Uhr
17,50 €
maximal 10 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.

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 Anteilen wird es in diesem Workshop auch Gruppenarbeit geben.

Bitte kommen Sie möglichst ungeschminkt zum Kurs.

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

304.01 **Fit im Kopf**

- Ganzheitliches Gedächtnistraining

Beginn: 09.09.20 Angelika Pape

10x mittwochs

9.15-10.30 Uhr

51,- €

maximal 14 TN

*>Pavillon im
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: 09.09.20 Angelika Pape

10x mittwochs

10.45-12.00 Uhr

51,- €

maximal 14 TN

*>Pavillon im
Eichenpark<*

➡➡ Inhalt wie Veranst.-Nr. **304.01**

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

301.27 **Auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden und Zufriedenheit**

Online-Kurs Horst Polomka

55.- €

Beginn: jederzeit,

Umfang:

8 Lerneinheiten

Ort: vhs.cloud

online

In diesem Online-Workshop beschäftigen wir uns damit, wie wir unser Leben mit meditativen Elementen bereichern können, um unser Wohlbefinden und unsere Zufriedenheit zu steigern.

Bewegungsübungen aus verschiedenen asiatischen Gesundheitssystemen, die gleichermaßen Körper, Geist und Seele trainieren, ergänzen das Kursgeschehen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

➡ Weitere online Angebote:
Grundlagen des Taiji-Qigong,
Veranst.-Nr.: 301.25, s.S. 90
Grundlagen der Mediation
Veranst.-Nr.: 301.24, s.S. 89

301.00 **Kompetent dem Stress begegnen**

- Erschöpfungszustände vermeiden und Widerstandskräfte stärken

Bildungsurlaub Dagmar Kasper, Horst Polomka

Mo, 12.10. bis
Mi, 14.10.20
9.00-16.30 Uhr
96,- €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

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

Berufliche und/oder private Anforderungen, 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.



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.



Qi Gong, Tai Chi, Yoga ab S. 90

301.02 **Timeout statt Burnout**

- Kräfte mobilisieren durch Achtsamkeit

Sa, 12.09.20 *Dagmar Kasper*

9.30-17.00 Uhr
40,50 €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Ein Handout mit Materialien kann zum Selbstkostenpreis von 5,- € im Kurs erworben werden.

Mit den eigenen Lebensumständen und den Herausforderungen besser umgehen zu lernen und belastbarer zu werden, ist Ziel dieses Seminars. Grundlage ist das achtsamkeitsbasierte Stressreduktionsprogramm (MBSR) von J. Kabat-Zinn.

Zentrale Frage hierbei ist: Was hält eine Person gesund, macht sie widerstandsfähig und stark? Neben der Anleitung von Achtsamkeitsmeditationen erfahren Sie mehr über Stressbewältigungsstrategien.

Themen wie Erholung, Genuss, Verwöhnen und Belohnen fließen mit Praxiselementen ein und bilden einen harmonisch entspannten Ausklang des Seminars.

Ziel ist es, Anregungen zu bieten für mehr Achtsamkeit im Alltag und einen nachsichtigen liebevollen Umgang mit sich selbst, um Erschöpfungszuständen vorzubeugen.

301.11 **Autogenes Training**

- zu innerer Ruhe und Gelassenheit finden

Beginn: 30.10.20 *Karen Brunner*

4x freitags
18.15-19.45 Uhr
32,- €
maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

Das autogene Training ist ein auf Autosuggestion basierendes wissenschaftlich anerkanntes Entspannungsverfahren. Es kann eine gewisse Stressresistenz aufbauen und dazu beitragen, Unruhe, Schlaf- und Konzentrationsstörungen zu reduzieren.

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

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

301.12 **Progressive Muskelentspannung**

- aktiv vom Stress entspannen

Beginn: 25.09.20 *Karen Brunner*

3x freitags
18.15-19.45 Uhr
24,- €
maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

Mit bewusster Anspannung und der darauffolgenden gezielten Entspannung der Muskulatur kann die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen muskulären Spannungszuständen entgegenwirken.

Aktive Anspannung, gezielte Körperwahrnehmung und das darauffolgende 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, begleitet von Achtsamkeits- und Atemübungen sowie kleinen Phantasiereisen, die wahlweise im Liegen oder Sitzen durchgeführt werden.

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



301.20 **Klangschalen-Meditation**

Fr, 18.09.20 *Manuela Haasler*

18.00-19.30 Uhr
8,- €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Durch die sonoren Töne der Klangschalen ist eine tiefe Entspannung möglich - die Außenwelt hat für einen Moment Pause. Der Körper darf diesen Ruhezustand genießen, ohne etwas tun oder wissen zu müssen, dies kann zum körperlichen und seelischen Wohlbefinden beitragen.

Die Aufmerksamkeit richtet sich ganz auf das Innere, daher wird bei dieser meditativen Erfahrung unsere Kreativität geweckt und innere Bilder können entstehen.

Die Ausdruckskraft dieser inneren Bilder bringen wir in einfacher Form auf ein Blatt Papier und deuten sie. Diese Bilder können uns Kraft und mehr Bewusstheit im Alltag schenken.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken, ein kleines Kissen und Decke sowie Zeichenblock und Buntstifte oder Wachsmaler mit.

301.21 **Klangschalen-Meditation**

Fr, 20.11.20 *Manuela Haasler*

18.00-19.30 Uhr
8,- €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

➡ Inhalte wie Veransth.-Nr. 301.20

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken, ein kleines Kissen und Decke sowie Zeichenblock und Buntstifte oder Wachsmaler mit.

301.22 **Klangschalen-Meditation**

Fr, 22.01.21 *Manuela Haasler*

18.00-19.30 Uhr
8,- €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

➡ Inhalte wie Veransth.-Nr. 301.20

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken, ein kleines Kissen und Decke sowie Zeichenblock und Buntstifte oder Wachsmaler mit.

301.24 **Grundlagen der Meditation**

- Einsichten in das Sein

Online-Kurs Horst Polomka
55,- €

Beginn: jederzeit,

Umfang:

8 Lerneinheiten

Ort: vhs.cloud

In diesem Online-Kurs beschäftigen wir uns mit einer fundamentalen Meditationsübung und folgen dabei ein Stück weit dem Weg des Buddha in seiner persönlichen Entwicklung. Verschiedene multimediale Lernmaterialien und Kommunikationsmöglichkeiten mit anderen Teilnehmenden und dem Kursleitenden unterstützen Sie in Ihrem persönlichen Lernprozess.

online

301.25 **Grundlagen des Taiji-Qigong**

- der Weg ist das Ziel

Online-Kurs Horst Polomka
40.- €

Beginn: jederzeit
Umfang: 6 Lerneinheiten
Ort: vhs.cloud

Im Mittelpunkt dieses Onlinekurses stehen grundlegende Qigong-Übungen. Sie sind leicht auszuführen und können problemlos den individuellen Bedürfnissen angepasst werden. Ergänzend zu den Bewegungsfolgen beschäftigen wir uns mit Atem- und Meditationsübungen.

online

Verschiedene multimediale Lernmaterialien und Kommunikationsmöglichkeiten mit anderen Teilnehmenden und dem Kursleitenden unterstützen Sie in Ihrem persönlichen Lernprozess.



weitere online Angebote:

Auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden und Zufriedenheit, Veranst.-Nr.: 301.27 und Grundlagen der Meditation, Veranst.-Nr.: 301.24, s.S. 86, 89

301.30 **Streifzug durch Fernost**

Beginn: 09.09.20 Horst Polomka
15x mittwochs
16.30-18.00 Uhr
90,-/54,- €
maximal 16 TN

>vhs-Treffpunkt<

Elemente der asiatischen Bewegungskünste Taijiquan, Qigong 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 **Taijiquan**

Beginn: 09.09.20 Horst Polomka
15x mittwochs
20.00-21.30 Uhr
90,-/54,- €
maximal 16 TN

>vhs-Treffpunkt<

Das Taijiquan 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 **Qigong**

Beginn: 09.09.20 Horst Polomka
15x mittwochs
18.15-19.45 Uhr
90,-/54,- €
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.

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.

301.26 **Ausatmen und zur Ruhe kommen**

- Qigong und Selbstfürsorge für Herbst und Winter

Sa, 10.10.20 Marion Kellner

14.15-18.15 Uhr

25,- €

maximal 14 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

301.35 **Lotusblüten-Qigong für Frauen**

Beginn: 10.09.20

12x donnerstags

11.00-12.30 Uhr

72,- €

maximal 15 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

Marion Kellner

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 mit Erfahrungen in der Körperarbeit.

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

301.36 **Taiji-Qigong**

Beginn: 10.09.20

12x donnerstags

9.30-11.00 Uhr

72,- €

maximal 15 TN

>Bildungszentrum

Eichenpark<

Marion Kellner

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, 27.11.20 Marion von Appen
18.00-21.15 Uhr
18,- €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<
Stellen Sie sich 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 in den Alltag wieder mehr Lachen ohne Grund integrieren können.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke, rutschfeste Socken und genügend zu trinken mit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

301.62 **Yoga und Achtsamkeit**

Sa, 07.11.20 Jeannette Rokahr
14.15-18.15 Uhr
25,- €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<
In diesem Seminar wechseln sich Yoga- und Meditationseinheiten ab. Verschiedene Übungsformen der Achtsamkeits-Meditation auf folgenden Ebenen stehen im Mittelpunkt:

- Achtsamkeit auf den Körper: Körperorte, Sinneswahrnehmungen, Gehmeditation
- Achtsamkeit auf den Atem: Fluss des Atems, Atemräume und Pausen
- Achtsamkeit auf die Gedanken und Gefühle: Beobachten, Wahrnehmen, Annehmen, Loslassen
- Achtsamkeit auf mich selbst und auf die anderen: Selbstannahme, Meditation zur "liebenden Güte".

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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



301.63 **Workshop TriloChi® und ChiYoga®**

Sa, 26.09.20 Jeannette Rokahr
14.15-18.15 Uhr
25,- €
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 „Herbst“.

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

➡ **Kompetent dem Stress begegnen -**
Bildungsurlaub, Verant.-Nr. 301.00, s. S. 87



301.60 **Yoga intensiv**

Beginn: 08.09.20 *Anja Bolz*

15x dienstags
20.00-21.30 Uhr
90,- €
maximal 14 TN

>vhs-Treffpunkt<

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

Nur für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

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

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

301.49 **Yoga für Seniorinnen und Senioren**

Beginn: 08.09.20 *Birgit Horn*

11x dienstags
16.30-18.00 Uhr
66,-/39,60 €
maximal 10 TN

>vhs-Treffpunkt<

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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, ein kleines Kissen und eine Decke mit.

301.44 **Mit Yoga entspannt ins Wochenende**

Beginn: 30.10.20 *Doris Minnermann*

7x freitags
16.00-17.30 Uhr
42,-/25,20 €
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.

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

301.47 Yoga

Beginn: 26.10.20 Doris Minnermann

*10x montags
9.15-10.45 Uhr
60,-/36,- €
maximal 14 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

Im ganzheitlichen Sinn wird durch Yoga die Vitalität verbessert und eine Haltung der inneren Gelassenheit erlangt. Das Zusammenbringen von Bewegung und bewusster Atmung hat eine ausgleichende Wirkung auf Körper und Geist.

Präzise Anleitung und der Einsatz von Hilfsmitteln ermöglichen allen Übenden die uneingeschränkte Teilnahme am Kursus.

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

301.48 Yoga

Beginn: 26.10.20 Doris Minnermann

*10x montags
11.00-12.30 Uhr
60,-/36,- €
maximal 14 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

➡➡ Inhalte wie Veranst.-Nr. 301.47

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

301.52 Yoga

Beginn: 07.10.20 Alexandra Schumann

*10x mittwochs (auch
in den Herbstferien)
9.15-10.45 Uhr
60,-/36,- €
maximal 14 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

➡➡ Inhalte wie Veranst.-Nr. 301.47

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

301.53 Yoga

Beginn: 07.10.20 Alexandra Schumann

*10x mittwochs (auch
in den Herbstferien)*

*9.15-10.45 Uhr
60,-/36,- €
maximal 14 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

➡➡ Inhalte wie Veranst.-Nr. 301.47

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

301.59 Yoga

Beginn: 07.09.20 Barbara Spek

*13x montags
17.45-19.15 Uhr
78,-/46,80 €
maximal 14 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

Mit Yoga zunehmend auf allen Ebenen in Balance kommen: Entspannung und Wachsein, Leichtigkeit und Stabilität, Ruhe und Lebendigkeit gleichermaßen erleben.

Sich bei einfachen, wohltuenden Körperübungen gut getragen fühlen von bewusstem, fließendem und tiefem Atem. Dadurch können in Körper und Geist frische Kräfte entstehen.

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

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.

301.41 **Yoga**

Beginn: 08.09.20 Jeannette Rokahr

15x dienstags
15.45-17.15 Uhr
90,-/54,- €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

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.

In diesem Kurs wird „Viniyoga“ unterrichtet, d. h. die Übungen und Konzepte des Yoga werden individuell an den Menschen angepasst.

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

301.50 **Yoga**

Beginn: 08.09.20 Jeannette Rokahr

15x dienstags
17.30-19.00 Uhr
90,-/54,- €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

➡➡ Inhalt wie Verant.-Nr. 301.41

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

301.51 **Yoga**

- mit Elementen aus dem TriloChi® und ChiYoga®

Beginn: 08.09.20 Jeannette Rokahr

15x dienstags
19.15-20.45 Uhr
90,-/54,- €
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.

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

301.43 **Yoga**

Beginn: 09.09.20 Jeannette Rokahr

15x mittwochs
16.45-18.15 Uhr
90,-/54,- €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

➡➡ Inhalt wie Verant.-Nr. 301.41

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

301.46 **Yoga**

Beginn: 09.09.20 Jeannette Rokahr

15x mittwochs
18.30-20.00 Uhr
90,-/54,- €
maximal 14 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

➡➡ Inhalt wie Verant.-Nr. 301.41

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



301.42 **Yoga**

*Beginn: 10.09.20
12x donnerstags
15.45-17.15 Uhr
72,-/43,20 €
maximal 12 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

Andrea Wilke

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**

*Beginn: 10.09.20
12x donnerstags
17.30-19.00 Uhr
72,-/43,20 €
maximal 12 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

Andrea Wilke

➡➡ Inhalt wie Verant.-Nr. 301.42

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

301.45 **Yoga**

*Beginn: 10.09.20
12x donnerstags
19.00-20.30 Uhr
72,-/43,20 €
maximal 12 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

Andrea Wilke

➡➡ Inhalt wie Verant.-Nr. 301.42

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

Bewegung - Online Angebote

302.00 **Fitness – Kraft – Spaß**

*Online-Kurs
45.- €*

Beginn: jederzeit

*Umfang:
6 Lerneinheiten*

Ort: vhs.cloud

*Eine Anmeldung ist
jederzeit möglich.*

Andrea Becker
In diesem Online Kurs wird ein individuell dosierbares Sporttraining angeboten. Je nach Fitness Level können sich Geübte fordern und Anfänger einen Einstieg finden. Trainiert werden Kondition, Koordination, Balance, Muskeln und Freude an Bewegung. Am Ende jeder Einheit wird gedehnt. Wir trainieren mit Flaschen, Besen, Handtuch und was der Privathaushalt an Trainingsgeräten so vorrätig hält.

Den Link zu einem kurzen Demovideo erhalten Sie auf Wunsch gern per eMail.

302.10 **Wirbelsäulengymnastik - von Kopf bis Fuß**

*Online-Kurs
40.- €*

Beginn: jederzeit

*Umfang:
6 Lerneinheiten*

Ort: vhs.cloud

*Eine Anmeldung ist
jederzeit möglich.*

Andrea Becker
Gezielte Kräftigungsübungen stärken die Rumpfmuskulatur und stabilisieren so die Wirbelsäule. Dehnübungen erhalten und verbessern die Beweglichkeit. Wahrnehmungsübungen können helfen, den angemessenen Tonus zwischen Anspannung und Entspannung zu finden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Den Link zu einem kurzen Demovideo erhalten Sie auf Wunsch gern per eMail.



302.41 **Bewegliche Faszien – beweglicher Rücken**

Sa, 28.11.20 Simone Paulyn

9.30-12.45 Uhr

18,- €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Wie entstehen Rückenschmerzen?
Welche Rolle spielen die Faszien?

In diesem Workshop werden Übungen vorgestellt und gemeinsam durchgeführt, um den Rücken zu trainieren, die Muskulatur zu kräftigen und die Faszien beweglich machen. Mobilisation und Stabilisation des muskulären Rumpfkorsetts, Übungen aus der klassischen Rückenschule sowie aus der Faszientherapie u.a. mit der Faszienrolle.

Abgerundet wird der Workshop mit Entspannungsübungen.

Bitte tragen Sie sportliche Kleidung und bringen Sie Wasser zum Trinken mit.

302.42 **Workshop Füße**

– der Gesundheit auf den Grund gehen

Sa, 28.11.20 Simone Paulyn

14.30-17.45 Uhr

18,- €

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.

302.45 **Workshop Beckenboden**

- für Frauen

Sa, 23.01.21 Simone Pauly

9.30-12.45 Uhr

18,- €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

In diesem Seminar steht unser Beckenboden im Mittelpunkt, seine Anatomie und Funktion. Welche Probleme kann ein zu schwacher Beckenboden verursachen? Wie verbessern wir seine Funktion? Wie entsteht eine Inkontinenz oder sehr häufiger Harndrang?

In diesem Workshop werden Übungen zum Erspüren und zur Kräftigung des Beckenbodens erlernt, die zu Hause durchgeführt und in den Alltag integriert werden können. Hierbei ist die Zusammenarbeit von Bauch-, Rückenmuskeln und Beckenboden besonders wichtig.

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

Bitte tragen Sie sportliche Kleidung und bringen dicke Socken sowie Getränke mit.

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

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

302.46 **Den Bewegungsapparat beweglicher machen - Verspannungen lösen**

- Cupping, Faszienrolle & Co.

Sa, 23.01.21 Simone Pauly

14.30-17.45 Uhr

18,- €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

In diesem Seminar wollen wir unsere Faszien und damit unseren gesamten Bewegungsapparat beweglicher machen und Verspannungen lösen.

Nach einer theoretischen Einführung setzen wir dies praktisch um, wofür wir unterschiedliche Techniken und Materialien benutzen. Wir arbeiten mit Silikon-Cups, Faszienrollen und Bällen. Cupping ist eine Methode zum Lösen von verklebten Faszien und Verspannungen mit Silikon-Cups. Wir arbeiten bei einigen Techniken zu zweit zusammen, bei anderen arbeitet jeder für sich.

Dieser Workshop eignet sich nicht bei akuten Verletzungen und Erkrankungen, bei Neigung zu Blutergüssen und bei der Einnahme blutverdünnender Medikamente, starken Krampfadern sowie Schwangerschaft.

Bitte tragen Sie eine kurze Hose sowie ein Oberteil mit Spaghettiträgern oder ein schulterfreies Top. Die Herren sollten bereit sein, den Oberkörper frei zu machen. Bringen Sie 1-1,5l Wasser sowie ein großes Handtuch mit.

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

- ein Feldenkrais-Seminar

Sa, 14.11.20 *Tamara Dietrich*

10.00-16.15 Uhr
28,- €
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 sowie Getränke mitbringen.

302.01 **Kein Kreuz mit dem Kreuz!**

Beginn: 08.09.20 *Melanie Kröger*

15x dienstags
8.45-10.00 Uhr
75,- €
maximal 14 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 kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen Sie ein Handtuch mit.

302.06 **Aktives Rückentraining**

Beginn: 08.09.20 *Melanie Kröger*

15x dienstags
10.15-11.15 Uhr
60,- €
maximal 14 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 kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen Sie ein Handtuch mit.

302.07 **Aktives Rückentraining**

Beginn: 11.09.20 *Heike Busse-Heinemann*

12x freitags
11.30-12.30 Uhr
48,- €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

➡ Inhalt wie Verant.-Nr. 302.06

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und eine Decke mit.

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.

Wirbelsäulengymnastik - Gymnastik von Kopf bis Fuß

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 können helfen, den angemessenen Tonus zwischen Anspannung und Entspannung zu finden - Entspannungsübungen steigern das Wohlbefinden. Kräftige und bewegliche Füße schaffen eine tragende Basis. Wir üben Koordination und Balance und beugen so Sturzgefahren im Alltag vor. Bei akuten und chronischen Beschwerden ist ein Arztbesuch unverzichtbar. Bitte denken Sie an sportliche Kleidung, bringen Sie eine Decke und warme Socken für die Entspannung mit.



Die Anzahl der Teilnehmenden ist auf jeweils 16 Personen begrenzt.

302.11 **Bewegung und Wirbelsäulengymnastik am Vormittag**

Beginn: 07.09.20 Andrea Becker
 14x montags
 (nicht am 21.09. und 14.12.)
 9.15-10.15 Uhr
 57,- €

>Dorfgemeinschafts-
haus Schulenburg<

302.12 **Bewegung und Wirbelsäulengymnastik am Vormittag**

Beginn: 07.09.20 Andrea Becker
 14x montags
 (nicht am 21.09. und 14.12.)
 10.30-11.30 Uhr
 57,- €

>Dorfgemeinschafts-
haus Schulenburg<

302.14 **Wirbelsäulengymnastik von Kopf bis Fuß**

für Frauen

Beginn: 14.09.20 Kathrin Schumann
 11x montags
 16.00-17.00 Uhr
 45,- €

>vhs-Treffpunkt<

302.17 **Wirbelsäulengymnastik am Vormittag**

Beginn: 07.09.20 Carola Kube
 15x montags
 8.45-9.45 Uhr
 60,- €

Dieser Kursus wendet sich speziell an Seniorinnen und Senioren.

>vhs-Treffpunkt<

302.38 **ENERGY DANCE ® Gesundheitstraining**

Beginn: 05.11.20 Dagmar Nölle

*7x donnerstags
16.30-17.30 Uhr
40,- €*

>vhs-Treffpunkt<



ENERGY DANCE ® bedeutet Musik, Beweglichkeit und Lebensfreude pur. Die Bewegungen entwickeln sich aus dem Moment heraus und verzichten konsequent auf Choreographie. Alle Teilnehmenden, unabhängig von Alter und Bewegungserfahrung, können den fließenden, kleinschrittigen und rückengerechten Bewegungsabläufen, sowie den imaginativ-verbalen Anleitungen folgen.

Dieses Training ist für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet, um den Belastungen des Alltags entgegenzusteuern. Das Herz-Kreislauf-System wird angeregt und der Kopf von alltäglichen Gedanken-spiralen befreit. So tauchen Körper und Seele in das wohltuende Erlebnis ein, Bewegung und Musik zu spüren.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sportschuhe mit, die ein Drehen auf dem Ballen zulassen.

302.53 **Gymnastik für Frauen ab 60**

- Älter werden & fit bleiben

Beginn: 14.09.20 Kathrin Schumann

*11x montags
14.45-15.45 Uhr
45,- €*

>vhs-Treffpunkt<

Es ist nie zu spät damit anzufangen! Wir stärken, mobilisieren und stabilisieren den gesamten Körper; tanzend üben wir Balance und Koordination und bleiben so biegsam und elastisch.

In diesem Sinne: lieber rüstig statt rostig, den Alltag genießen und kleinere und größere Hürden besser meistern.

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

302.52 **Gymnastik für Seniorinnen und Senioren**

Beginn: 07.09.20 Carola Kube

*15x montags
10.00-11.00 Uhr
60,- €
maximal 16 TN*

>vhs-Treffpunkt<

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

Bitte bringen Sie Sportkleidung, Turnschuhe und rutschfeste Socken mit.

302.51 **Gymnastik für Seniorinnen und Senioren**

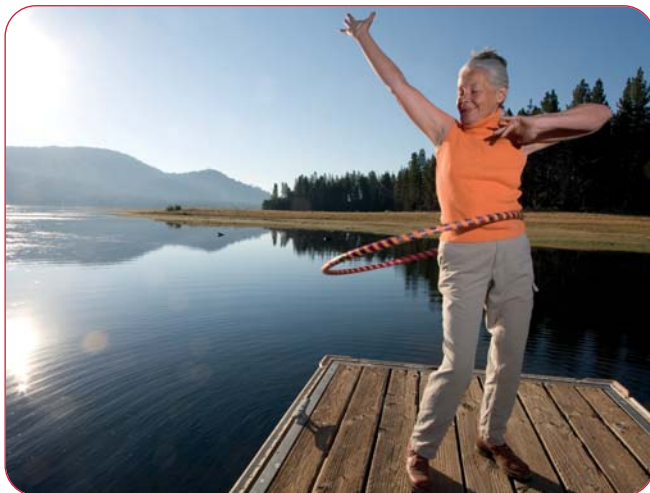
Beginn: 08.09.20 Dagmar Nölle

*12x dienstags
15.00-16.00 Uhr
48,- €
maximal 16 TN*

>vhs-Treffpunkt<

➡ Inhalt wie Verant.-Nr. 302.52

Bitte bringen Sie Sportkleidung, Turnschuhe und rutschfeste Socken mit.



302.22 Pilates

Beginn: 07.09.20 Dagmar Nölle

*12x montags
11.15-12.15 Uhr
48,- €
maximal 14 TN*

>vhs-Treffpunkt<

*Für Teilnehmende mit
Grundkenntnissen im
Beckenbodentraining.*

Dieses kraftvolle Bewegungsprogramm verbindet fließende Pilates-Bewegungen mit den Grundlagen der Neuen Rückenschule. Pilates kräftigt die Muskeln der empfindlichen Körpermitte und fördert zudem die Eigenwahrnehmung. 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 und einer kurzen Entspannung.

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

302.23 Pilates

Beginn: 11.09.20 Heike Busse-Heinemann

*12x freitags
10.15-11.15 Uhr
48,- €
maximal 16 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

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

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

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und eine Decke mit.

302.24 Pilates

Beginn: 08.09.20 Anja Bolz

*15x dienstags
18.15-19.45 Uhr
90,- €
maximal 16 TN*

>vhs-Treffpunkt<

*Nur für Teilnehmende
mit Vorkenntnissen.*

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

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und eine Decke mit.

302.26 **Beckenbodentraining und Pilates**

Beginn: 07.09.20 *Linda Manzel*

12x montags

19.30-21.00 Uhr Beckenbodentraining verbunden mit Pilates-Übungen – diese Kombination stärkt die Körpermitte und somit das weibliche Kraftzentrum.

72,- €

maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

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: 11.09.20 *Heike Busse-Heinemann*

12x freitags

9.00-10.00 Uhr

48,- €

maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

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: 08.09.20 *Melanie Kröger*

15x dienstags

11.30-12.30 Uhr

60,- €

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 bequemer Sportkleidung und bringen Sie ein Handtuch und dünne Strümpfe mit.

302.33 **Ausgleichendes Aufbautraining**

- für Frauen

Beginn: 14.09.20 Kathrin Schumann

*11x montags
17.15-18.45 Uhr
66,- €
maximal 16 TN*

>vhs-Treffpunkt<

*Nur für Teilnehmende
mit Vorkenntnissen.*

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

Dieser Kursus 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: 07.09.20 Melanie Kröger

*15x montags
(nicht am 26.10.)
19.30-20.45 Uhr
75,- €
maximal 15 TN*

>vhs-Treffpunkt<

*Nur für Teilnehmende
mit Vorkenntnissen.*

Der ganze Körper wird effizient aktiviert: die sanften Übungen trainieren auch die tiefliegenden Muskeln und führen zu Haltungverbesserungen. 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, 10.10. u.

So, 11.10.20

11.00-14.15 Uhr

40,- €

maximal 14 TN

>Wing Tsun Schule

Langenhagen<

Walsroder 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. 830.21, s. S. 42

Deutsch als Fremdsprache – Integrationskurse und Berufssprachkurse

Die VHS Langenhagen bietet im Deutschbereich Integrationskurse (Alphabetisierung, A1, A2 und B1) sowie Berufssprachkurse (DeuFöV) (Niveau A2, B1 und B2) an. Darauf aufbauend führen wir die Prüfungen Deutsch-Test für Zuwanderer - DTZ (Niveau A2 und B1) sowie den Einbürgerungstest - 'Leben in Deutschland' durch. Wenn Sie Deutsch lernen wollen oder eine Prüfung machen möchten, rufen Sie uns bitte an und vereinbaren Sie einen persönlichen Termin. Wir beraten Sie gerne zu den Kursformaten und geben Informationen zu den Prüfungen.

Verbindliche, persönliche Beratung und Antragstellung nur nach Terminvergabe:

Katharina Redent: redent@vhs-langenhagen.de, Tel: 0511.7307 9708

Martina Warrener: warrener@vhs-langenhagen.de, Tel: 0511.7307 9702

Integrationskurse Deutsch (I-Kurse)

Die VHS Langenhagen ist anerkannter Integrationskursträger nach dem Zuwanderungsgesetz. Integrationskurse richten sich an neu Zugewanderte, EU-Bürger und Ausländer/innen, die seit 2005 nach Deutschland gekommen sind und auf Dauer hierbleiben wollen oder schon länger in Deutschland leben und noch keine ausreichenden Deutschkenntnisse besitzen. Auch Asylbewerber/innen können unter bestimmten Voraussetzungen teilnehmen.

Das Zuwanderungsgesetz sieht für den o.g. Personenkreis eine Sprachförderung von insgesamt 900 Unterrichtsstunden vor. Diese werden in einzelnen Modulen à 100 Unterrichtsstunden vermittelt und schließen mit dem „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ) sowie dem Orientierungskurs à 100 Unterrichtsstunden mit anschließendem Einbürgerungstest („Leben in Deutschland“) ab. Voraussetzung für die Einbürgerung in Deutschland ist der Nachweis des Sprachniveaus B1 (s. DTZ) und der erfolgreiche Abschluss des Einbürgerungstests/„Leben in Deutschland“. Weitere Informationen unter www.bamf.de oder www.integration-in-deutschland.de

Wir begleiten Sie in allen Phasen des Integrationskurses und bieten Ihnen folgende Unterstützung:

- Beratung für die Antragstellung auf Zulassung in einen Integrationskurs
- Einstufungstest mit anschließender Kursempfehlung
- Unterricht durch erfahrene, hochqualifizierte und engagierte Lehrkräfte
- Durchführung der Kurse nach neuesten methodisch-didaktischen Erkenntnissen
- Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)
- Einbürgerungstest (Leben in Deutschland)

Deutschtest für Zuwanderer (DTZ)

Der Deutschtest für Zuwanderer (DTZ) ist die Sprachprüfung zum Abschluss eines Integrationskurses. Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil. Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie ein Zertifikat zum Nachweis Ihrer Deutschkenntnisse auf B1-Niveau. Bei geringerer Punktzahl erhalten Sie einen Nachweis über das Erreichen des Sprachniveaus A2.

Prüfungstermine werden im Anschluss an einen Integrationskurs angeboten.

Prüfungsgebühr: 120,- €. (Gebührenfrei für Teilnehmende des Integrationskurses).

B1-Exam in German (DTZ)

The B1-Exam DTZ (Deutschtest für Zuwanderer) is the final language exam of the integration course. It includes a written and an oral part. Depending on your results you can achieve level A2 or B1 and receive a certificate. Examination dates are offered subsequent to an integration course. Fee: 120,- € (free of charge for participants of the integration course).

Einbürgerungstest „Leben in Deutschland“

Der Einbürgerungstest besteht aus einem Fragebogen mit 33 Fragen. Sie müssen mindestens 17 Fragen richtig beantworten, um den Test zu bestehen. Anschließend erhalten Sie vom BAMF eine Bescheinigung über Ihr Testergebnis.

Prüfungstermine werden im Anschluss an einen Orientierungskurs angeboten.

Prüfungsgebühr 25,- € (Gebührenfrei für Teilnehmende des Orientierungskurses).

Citizenship Test „Leben in Deutschland“

The test consists of 33 questions. When you got 17 correct answers, you will receive a certification of the BAMF.

Examination dates are offered subsequent to an orientation course. Fee: 25,- € (free of charge for participants of the orientation course).



404112-3 Deutsch A1.3 – Alphabetisierungskurs

10.07.-02.10.20 *Justyna Reeder*

Mo, Di, Do, Fr
8.45-12.00 Uhr
BAMF: 195,- €

Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichtstag bekannt gegeben.

>Bildungszentrum Eichenpark<
Folgemodule Herbstsemester:

404112-4 Deutsch A2.1
Alphabetisierungskurs 05.10.-30.11.20

404112-5 Deutsch A2.2
Alphabetisierungskurs 03.12.20-01.02.21
...bis Modul 9.

404113-2 Deutsch A1.2 – Allgemeiner Integrationskurs

06.07.-17.09.20 *Serpil Yazdan Panah*

montags bis donnerstags
8.45-12.45 Uhr
BAMF: 195,- €

Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichtstag bekannt gegeben.

>Bildungszentrum Eichenpark<
Folgemodule Herbstsemester:
404113-3 Deutsch A2.1
Allgemeiner Integrationskurs
21.09.-06.11.20

404113-4 Deutsch A2.2
Allgemeiner Integrationskurs
09.11.-11.12.20

404113-5 Deutsch B1.1 –
Allgemeiner Integrationskurs
14.12.20-05.02.21

...bis Modul 6.

404115-6 Deutsch B1.2

– Allgemeiner Integrationskurs

27.08.-23.09.20 *Marina Deikon, Verena Katz*

montags bis freitags
8.45-12.00 Uhr
BAMF: 195,- €

Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichtstag bekannt gegeben.

>vhs-Treffpunkt<

P

404115-DZ – Deutsch-Test für Zuwanderer

Prüfungstermin: 25.09.20

Teilnahme für Externe auf Anfrage



AWO-Jugendmigrationsdienst; montags, 09.00-11.00 Uhr
AWO-Migrationserstberatung; freitags, 09.00-13.00 Uhr
im >vhs-Treffpunkt<; Tel. 0511.7307 9787

Berufsbezogene Deutschförderung (DeuFöV)

Die berufsbezogene Deutschsprachförderung baut unmittelbar auf den Integrationskursen auf. Ausgehend von der deutschen „Alltagsprache“ (vermittelt im Integrationskurs) bereiten die Berufssprachkurse die Teilnehmenden mit entsprechenden Unterrichtsinhalten auf den Arbeitsmarkt vor.

Teilnehmen können Sie nur, wenn Sie bereits einen Integrationskurs besucht haben oder bereits Deutschkenntnisse auf B1-Niveau nachweisen können. Über die Teilnahme am Kurs entscheiden die Arbeitsagenturen und Jobcenter. Wenden Sie sich bitte dort an Ihre/n persönliche/n Ansprechpartner/in.

Die VHS Langenhagen bietet Berufssprachkurse Deutsch mit dem Niveau A2, B1 und B2 an. Die Kurse enden mit einer Abschlussprüfung und mit einem Zertifikat.

Kursdauer: 400 Unterrichtsstunden (UE)

Kurszeiten: 4 Tage/ Woche von 08.45-12.45 Uhr

Bitte informieren Sie sich über aktuelle Kursangebote im Internet unter www.vhs-langenhagen.de bzw. rufen Sie uns an (s.u.)

Teilnahmegebühr: 828,-€ (inkl. Kursbuch)

Die Kurskosten können vom Jobcenter, der Agentur für Arbeit bzw. dem BAMF übernommen werden.

Anmeldung

Die Anmeldung zu einem Berufssprachkurs ist jeweils ab

1 Monat vor Kursbeginn möglich. Bitte vereinbaren Sie vorher telefonisch oder per eMail einen persönlichen Termin.

Bitte bringen Sie zu Ihrem vereinbarten Beratungstermin folgende Unterlagen mit:

- Ausweis
- Aktuelles Sprachzertifikat (z.B. DTZ)
- Berechtigung zur Teilnahme an der berufsbezogenen Deutschförderung (von: JobCenter/Agentur für Arbeit oder Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF))



Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge

Ansprechpersonen

Katharina Redent, redent@vhs-langenhagen.de, Tel: 0511.7307 9708

Martina Warrener, warrener@vhs-langenhagen.de, Tel: 0511. 7307 9702



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.

Neue Kursleitungen für unseren Sprachenbereich gesucht

Sie haben Freude an der Vermittlung von Fremdsprachen?

Und sind Muttersprachler/in oder bringen fachliche Kompetenz in der Sprachvermittlung mit?

Wenn Sie Interesse haben, Ihre pädagogischen Fähigkeiten und fachliche Kompetenz in Lerngruppen mit interessierten Erwachsenen einzusetzen, freuen wir uns sehr über Ihre Bewerbung.

Die VHS Langenhagen sucht zur Ergänzung und Weiterentwicklung des Kursangebots im Programmbereich Fremdsprachen neue Sprachkursleitende. Nehmen Sie Kontakt zu uns auf und werden Sie freiberufliche Dozentin bzw. freiberuflicher Dozent an Ihrer Volkshochschule!

Katharina Redent, Tel: 0511.7307 9708,
eMail: redent@vhs-langenhagen.de

Folgen Sie uns auch auf Instagram: vhs_lgh_sprachen



Ziel des Sprachunterrichts:

Ziel des Sprachunterrichts ist es zu lernen, sich in wichtigen Alltagssituationen sprachlich ausdrücken zu können. Im Vordergrund stehen daher das Sprechen und das Hörverstehen in wirklichkeitsnahen Übungen.

Kursgebühren und Teilnehmendenzahl

Wenn nicht anders vermerkt richtet sich die Höhe der Kursgebühren nach der Teilnehmendenzahl:

Preisstufe I	bei 4-6 TN
Preisstufe II	ab 7 TN
Preisstufe III	ab 10 TN

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie verbindlich die Preisstufe I.

Melden sich mindestens 7 Personen an, gilt automatisch die günstigere Preisstufe II.

Melden sich mindestens 10 Personen an, gilt automatisch die günstigere Preisstufe III.

Diese Regelung ist bis zum Kursbeginn gültig. Etwaige Veränderungen der Teilnehmendenzahl nach Kursbeginn haben keinen Einfluss mehr auf die Kursgebühr.

Einstufungsberatung

Gerne können Sie vor der Anmeldung die Möglichkeit einer persönlichen oder terminlichen Einstufungsberatung nutzen.

Die folgenden Einstufungstests geben Ihnen eine allgemeine Orientierung über Ihren Kenntnisstand und dienen als Grundlage für ein telefonisches oder persönliches Beratungsgespräch.

Deutsch als Zweitsprache wird nach terminlicher Absprache in der VHS-Geschäftsstelle durchgeführt

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



406.00 Englisch A2 – für die Reise

Wochenendseminar Claudia Kempf-Oldenburg

*Fr, 25.09.20,
18.15-21.30 Uhr
Sa, 26.09.20,
9.00-16.30 Uhr
56,- €/34,40 €
inkl. 2,- € für*

Unterrichtsmaterial

>vhs-Treffpunkt<

In diesem Seminar wird Englisch 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.

406.10 Englisch A1.3

Beginn: 09.09.20 Justyna Reeder

*12x mittwochs
20.00-21.30 Uhr
120,-€/72,-€ (I)
96,-€/57,60 € (II)
72,-€/43,20€ (III)*

>vhs-Treffpunkt<

Ziel des Kurses ist es, einfache Alltagssituationen auf Englisch zu bewältigen und die Kultur englischsprachiger Länder kennenzulernen. Es wird small talk auf Englisch geübt und gelernt, kurze Konversationen zu führen und zu verstehen.

Easy English A1.1, Kursbuch
Cornelsen, ISBN 978-3-06-520805-5

406.20 Englisch A2.2

Beginn: 10.09.20 Laura Sophie Schreiber

*15x donnerstags
16.30-18.00 Uhr
150,-€/90,-€ (I)
120,-€/72,-€ (II)
90,-€/54,-€ (III)*

>vhs-Treffpunkt<

Der Kurs orientiert sich eng am Lehrwerk und behandelt die Grundlagen der englischen Sprache. Der Wortschatz, Zeitformen und Grammatik werden erweitert und Hörverstehen und eigenes Sprechen eingeübt.

Next A2.1 (aktualisierte Ausgabe)
Hueber, ISBN 978-3-19-202932-5

406.21 Englisch A2.2

Beginn: 10.09.20 Laura Sophie Schreiber

*15x donnerstags
18.15-19.45 Uhr
150,-€/90,-€ (I)
120,-€/72,-€ (II)
90,-€/54,-€ (III)*

>vhs-Treffpunkt<

➡ Inhalt s. Verantst.-Nr. 406.21

Next A2.1 (aktualisierte Ausgabe)
Hueber, ISBN 978-3-19-202932-5

406.22 Englisch A2.3

Beginn: 10.09.20 Lorraine Reich

*12x donnerstags
8.45-10.15 Uhr
120,-€/72,-€ (I)
96,-€/57,60 € (II)
72,-€/43,20€ (III)*

>vhs-Treffpunkt<

Wir üben Alltagssituationen in Englisch und wiederholen die wesentlichen Grammatikregeln mit Hilfe des Lehrwerks Easy English. „Last Exit Waterloo Bridge“ gibt uns die Möglichkeit, eine kurze Krimigeschichte zu lesen und neue Vokabeln zu lernen.

Easy English A2.2
Cornelsen, ISBN 978-3-06-520817-8
Lektüre:
Kurzkrimi „Last Exit Waterloo Bridge“
Compact Verlag ISBN 978-3-8174-1863-3

406.31 **Englisch B1+: Meet up for English**

Beginn: 07.09.20 Lorraine Reich
 12x montags
 10.30-12.00 Uhr
 120,-€/72,-€ (I)
 96,-€/57,60€ (II)
 72,-€/43,20€ (III)
 >vhs-Treffpunkt<

Read interesting short stories and magazines or articles about current topics and discuss in the group. Grammar revision if required and upon request. We enjoy keeping up our knowledge of the English language.

406.32 **Englisch A2- B1**

Beginn: 16.09.20 Claudia Kempf-Oldenburg
 11x mittwochs
 8.45-10.15 Uhr
 110,-€/66,-€ (I)
 88,-€/52,80€ (II)
 66,-€/39,60€ (III)
 >vhs-Treffpunkt<

Join us to get better in English conversation, vocabulary and grammar! In this course you can train your brain, meet friendly and interesting people and learn more about the world and yourself! We read small English texts and stories, watch videos, do grammar exercises and interviews, play language games and talk, talk, talk! English is good for you!

406.33 **Englisch B1**

Beginn: 16.09.20 Claudia Kempf-Oldenburg
 11x mittwochs
 10.30-12.00 Uhr
 110,-€/66,-€ (I)
 88,-€/52,80€ (II)
 66,-€/39,60€ (III)
 >vhs-Treffpunkt<

In this course you can improve your English by practicing conversation, revising grammar and extending vocabulary! You will meet kind and open-minded people, do interviews, questionnaires and grammar exercises, watch videos, read small texts and talk about them. You will train your brain and learn more about the world and yourself, because: it's never too late to learn something!

406.35 **Englisch B1: Let's talk and brush up your English!**

Beginn: 10.09.20 Lorraine Reich
 12x donnerstags
 10.30-12.00 Uhr
 120,-€/72,-€ (I)
 96,-€/57,60€ (II)
 72,-€/43,20€ (III)
 >vhs-Treffpunkt<

Widen your vocabulary and explore speaking. Some grammar revision.

In addition Mrs Winterbottom's Wicked Orange Jam is an enjoyable book with amusing short stories about the English culture and customs.

Kursbuch: English Unlimited B1, Course Book, ab Lektion 6
 Klett/Cambridge, ISBN 978-3-12-539906-8
 Lektüre:
 „Mrs Winterbottom's Wicked Orange Jam“
 Pons, ISBN 978-3-12-562739-0

406.50 **Englisch B1 – Auffrischung**

Bildungsurlaub Claudia Kempf-Oldenburg
 Mo, 01.02. bis
 Fr, 05.02.21
 9.00-16.30 Uhr
 168,- €
 >vhs-Treffpunkt<

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle, die über Englisch-Grundkenntnisse verfügen und sie für Beruf und Alltag erweitern wollen. In Gesprächen, zu zweit oder in der Gruppe, werden interessante Alltags- und Berufsthemen behandelt, das Vokabular erweitert und ausgewählte Grammatik-kapitel wiederholt, vertieft und geübt.

Kursbuch: Network Refresher Now B1

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

406.41 **Englisch B2 – Konversation**

Beginn: 08.09.20
15x dienstags
8.45-10.15 Uhr
150,-€/90,-€ (I)
120,-€/72,-€ (II)
90,-€/54,-€ (III)
>vhs-Treffpunkt<

Laura Sophie Schreiber

Schwerpunkt ist die Diskussion aktueller Themen anhand von Textlektüren. Zudem behandeln wir historische Ereignisse und sprechen über typische amerikanische und britische Traditionen. Nach Bedarf erfolgen kleine Grammatikeinheiten.

406.42 **Englisch B2 – Konversation**

Beginn: 08.09.20
15x dienstags
10.30-12.00 Uhr
150,-€/90,-€ (I)
120,-€/72,-€ (II)
90,-€/54,-€ (III)
>vhs-Treffpunkt<

Laura Sophie Schreiber

Diskussion aktueller Themen und Wiederholung von Grammatikeinheiten nach Bedarf.

Maßgeschneiderte Englischkurse für Ihren Betrieb

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

English for Business*

English for Technical Purposes *

English for Medical Purposes

English for International Trade and Transport

English for Meetings and Conferences

Product and Company Presentation

Telephoning

Business Correspondence

English for the Hotel and Catering Industry*



408.10 **Französisch A1.3**

Beginn: 09.09.20
14x mittwochs
18.15-19.45 Uhr
140,-€/84,-€ (I)
112,-€/67,20€ (II)
84,-€/50,40 € (III)
>vhs-Treffpunkt<

Agnès Le Grand, Elke Grass-Seifert

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Französischkenntnissen. Ziel des Kurses ist es, einfache Alltagssituationen auf Französisch zu bewältigen.

Perspectives Allez-y A1, ab Lektion 4
 Cornelsen, ISBN: 978-3-06-520176-6

408.20 **Französisch B1**

Beginn: 08.09.20
12x dienstags
18.15-19.45 Uhr
120,-€/72,-€ (I)
96,-€/57,60 € (II)
72,-€/43,20€ (III)
>vhs-Treffpunkt<

Agnès Le Grand

Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Teilnehmende. Mit Hilfe des Kursbuchs Perspectives Allez-y wird das freie Sprechen in Alltagssituationen eingeübt und gefestigt.

Perspectives Allez-y B1, ab Lektion 4
 Cornelsen, ISBN 978-3-19-003351-5

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

408.30 **Französisch B2: Conversation facile**

Beginn: 07.09.20 Agnès Le Grand

12x montags
18.15-19.45 Uhr
120,-€/72,-€ (I)
96,-€/57,60€ (II)
72,-€/43,20€ (III)
>vhs-Treffpunkt<

Ce cours s'adresse à des apprenants parlant déjà le français et qui veulent rafraîchir la grammaire et s'exprimer plus couramment. Révision des points de grammaire, lecture de nouvelles et chansons sont étudiés au cours du semestre.

408.40 **Französisch C1: Conversation et lecture**

Beginn: 08.09.20 Agnès Le Grand

12x dienstags
14.00-15.30 Uhr
120,-€/72,-€ (I)
96,-€/57,60€ (II)
72,-€/43,20€ (III)
>vhs-Treffpunkt<

Dans ce cours on discute de thèmes sociaux ou politiques concernant la France, on lit de courtes histoires et on parle de littérature en lisant des extraits. Les participants sont déjà très avancés et veulent garder leur bon niveau pour des voyages ou des lectures de romans modernes.



409.11 **Italienisch A1.1**

- für Anfänger

Beginn: 09.09.20 Valentina Tirelli

15x mittwochs
16.30-18.00 Uhr
150,-€/90,-€ (I)
120,-€/72,-€ (II)
90,-€/54,-€ (III)

Ciao - Sie wollen Italienisch lernen?

In diesem Kurs fangen Sie ganz von vorne an und lernen einfache Alltagssituationen auf Italienisch zu bewältigen.

>vhs-Treffpunkt<

Con piacere nuovo A1,
Kurs- und Übungsbuch + mp3-CD
Klett, ISBN 978-312-525201-1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

409.10 **Italienisch A1.3**

Beginn: 09.09.20 Marco Albanese

15x mittwochs
18.15-19.45 Uhr
150,-€/90,-€ (I)
120,-€/72,-€ (II)
90,-€/54,-€ (III)

Der Kurs ist die Fortsetzung des Italienischkurses A1.2 und richtet sich an Teilnehmende mit Basiskenntnissen des Italienischen. Ziel des Kurses ist es, einfache Alltagssituationen auf Italienisch zu bewältigen.

>vhs-Treffpunkt<

Allegro nuovo A1, Lehr- und Arbeitsbuch
Klett, ISBN 978-3-12-525590-6





422.00 **Spanisch A1 – für die Reise**

Wochenendseminar Leticia Lampe

Fr, 27.11.20,

18.15-21.30 Uhr

Sa, 28.11.20,

9.00-16.30 Uhr

56,- € / 34,40 € inkl.

2,- € 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.

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

422.10 **Spanisch A1.2**

Beginn: 10.09.20 Leticia Lampe

12x donnerstags

16.30-18.00 Uhr

120,-€ / 72,-€ (I)

96,- € / 57,60 € (II)

72,-€ / 43,20€ (III)

>vhs-Treffpunkt<

Sie haben Lust Spanisch zu lernen? Und kennen schon ein paar Wörter und einfache Sätze? Dann ist dieser Kurs genau richtig, um Schritt für Schritt ins Spanische einzutauchen.

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Con gusto nuevo A1, ab Lektion 4
Klett, ISBN 978-3-12-514671-6

422.11 **Spanisch A1.3**

Beginn: 10.09.20 Leticia Lampe

12x donnerstags

20.00-21.30 Uhr

120,-€ / 72,-€ (I)

96,- € / 57,60 € (II)

72,-€ / 43,20€ (III)

>vhs-Treffpunkt<

Sie können einfache Sätze und vertraute Ausdrücke sprechen und verstehen? Dann bietet dieser Kurs die Möglichkeit Ihre Basiskenntnisse im Spanischen mit Hilfe des Kursbuchs Con gusto weiter auszubauen.

Con gusto A1, ab Lektion 7
Klett, ISBN 978-3-12-514980-9

422.12 **Spanisch A1.4**

Beginn: 07.09.20 Leticia Lampe

12x montags

20.00-21.30 Uhr

120,-€ / 72,-€ (I)

96,- € / 57,60 € (II)

72,-€ / 43,20€ (III)

>vhs-Treffpunkt<

Sie können sich auf Spanisch vorstellen und Auskünfte einholen? Und in einfachen Situationen Informationen über vertraute Themen und Tätigkeiten austauschen? Dann kommen Sie in diesen Kurs, um Ihre Spanischkenntnisse weiter auszubauen.

Con gusto A1, ab Lektion 10
Klett, ISBN 978-3-12-514980-9

422.20 **Spanisch A2**

Beginn: 07.09.20 Leticia Lampe

12x montags

8.45-10.15 Uhr

120,-€ / 72,-€ (I)

96,- € / 57,60 € (II)

72,-€ / 43,20€ (III)

>vhs-Treffpunkt<

Sie finden sich in typischen Alltagssituationen auf Spanisch zurecht? Und Sie verstehen die Hauptaspekte bei klar gesprochener Standardsprache? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Vertiefen Sie Ihre Spanischkenntnisse mit Grammatikübungen und freien Sprechübungen.

Perspectivas A2 Sprachtraining,
ab Lektion 10

422.30 **Spanisch B1-Auffrischung**

Beginn: 10.09.20 Leticia Lampe
 12x **donnerstags**
 10.30-12.00 Uhr
 120,-€/72,-€ (I)
 96,- €/57,60 € (II)
 72,-€/43,20€ (III)

>vhs-Treffpunkt<

Este curso va dirigido a aquellos participantes que hayan alcanzado un nivel intermedio del español. Repasaremos la gramática en conformidad a las necesidades de los participantes. En una gran variedad de situaciones se mejorarán las habilidades comunicativas.

Das Kursbuch wird am ersten Unterrichtstag bekannt gegeben.

P

telc-Certificado de Español (B1)

Prüfungstermin und Anmeldeschluss auf Anfrage
 Prüfungsgebühr: 120,- €

422.41 **Spanisch B2**

Beginn: 10.09.20 Leticia Lampe
 12x **donnerstags**
 18.15-19.45 Uhr
 120,-€/72,-€ (I)
 96,- €/57,60 € (II)
 72,-€/43,20€ (III)

>vhs-Treffpunkt<

Este curso va dirigido a aquellos participantes que hayan alcanzado un nivel avanzado del español. Tomando como base el libro Avenida para el vocabulario y los aspectos gramaticales. También se tratarán temas y textos de actualidad en conversaciones.

Avenida, Lehr- und Arbeitsbuch
 Klett, ISBN 978-3-12-514960-1

403.00 **Dänisch B1 – Konversation**

Beginn: 07.09.20 Else Mikkelsen-Rech
 12x **montags**
 16.15-17.45 Uhr
 120,-€/72,-€ (I)
 96,- €/57,60 € (II)
 72,-€/43,20€ (III)

>vhs-Treffpunkt<

I foråret kunne vi ikke mødes til undervisning, så måske kan det lade sig gøre i efteråret! Vi har ikke en bog for tiden, men vi læser forskellige tekster. Fonetik og vokaludtalelser er jo et evigt tema!



419.10 **Russisch A1 – für Anfänger**

Beginn: 10.09.20 Ursula Vöckler
 15x **donnerstags**
 18.00-19.30 Uhr
 150,-€/90,-€ (I)
 120,-€/72,-€ (II)
 90,- €/54,- € (III)

>vhs-Treffpunkt<

Sie haben Lust eine neue Sprache mit einer anderen Schrift zu lernen?

Im Anfängerkurs Russisch wird das kyrillische Alphabet – das zu den drei offiziellen Schriften der EU gehört – Schritt für Schritt in Druck- und Schreibschrift erarbeitet und durch die wichtigsten alltäglichen russischen Redewendungen ergänzt. Parallel dazu werden Beiträge zur Geschichte des alten Russlands in Wort und Bild den Unterricht bereichern.

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

419.30 **Russisch B1**

Beginn: 07.09.20 Ursula Vöckler
 15x **montags**
 18.00-19.30 Uhr
 150,-€/90,-€ (I)
 120,-€/72,-€ (II)
 90,- €/54,- € (III)

>vhs-Treffpunkt<

Der Kurs wendet sich an Teilnehmende mit Grundkenntnissen der russischen Sprache. Dialoge zu Alltagsthemen werden geübt. Wiederholungen einzelner Grammatikabschnitte sind nach Bedarf vorgesehen. Einblicke in russische Geschichte, Literatur und Malerei ergänzen den Unterricht.

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

506.01 „Embodiment“ und Körpersprache

So, 25.10.20
10.00-15.00 Uhr
43,- €
maximal 10 TN

Christoph Teschner

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Für Arbeitsblätter
entstehen Kosten
von 6,00 €, die im
Seminar entrichtet
werden.

In diesem Kurs geht es sowohl um den bewussten - kognitiven - Einsatz der eigenen Gesten, wie auch um das „Lesen“ der Körpersprache Ihres Gegenübers. Beschrieben werden darum diejenigen Körpersignale, hinter denen eine Unwahrheit steckt. Gesprächspartner können relativ einfach durchschaut werden.

Sie können auch lernen, eigene Gedanken so zu verkörpern (Embodiment), dass eine souveräne Aussage neben Ihren Worten sichtbar wird. Sie erhalten Hinweise, wie Sie wirken und ihre persönlichen Stärken am besten zeigen können. Ziel ist eine Ausdrucksweise ohne „Übersprunghandlungen“ und angestrengte Tricks.

Gedanken und Gesten sollen zum Gesagten passen. Niemand braucht sich dabei hinter Nettigkeiten zu verstecken. Dies gilt auch für Bewerbungsgespräche, bei denen häufig krampfhaft auf der Sachebene argumentiert wird, während das eigentliche Thema im Hintergrund bleibt.

Der Leiter ist Schauspieler (TE Hannover) und Trainer für Prozesskommunikation®: Ich bin o.k.+ , du bist o.k.+

- Souveränität verkörpern
- Emotionen spielerisch üben und Verkrampfungen lösen
- Authentizität verstehen: Mimik, Beinhalten, Blick, Rhythmus
- Anhand von Papieren Regeln für die Gestik erkennen
- Freundliche Beschreibung des eigenen Auftretens erleben



Stimme und Präsenz
Veranst.-Nr. 506.04, s. S. 46

506.02 Wohlwollen und Akzeptanz in der Sprache

Di, 01.12.20
17.45-21.00 Uhr
29,- €
maximal 10 TN

Christoph Teschner

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Für Arbeitsblätter
entstehen Kosten
von 6,00 €, die im
Seminar entrichtet
werden.

Vielleicht sind Sie voller Tatkraft und bemerken, dass ihre Worte dennoch nicht so aufgenommen werden, wie sie gemeint oder gefühlt sind. Nehmen Sie sich etwas Zeit, um diesem Unterschied nachzuspüren! Wie wäre es mit einer Alternative zu dem, was Sie ohnehin schon können?

Mit ziemlicher Sicherheit gibt es persönliche, noch unentdeckte Antworten, die Sie in Ruhe betrachten und nutzen sollten. Durch die Anwendung verfeinerter Satzmuster und der Gestaltung des Kontextes (Rituale, Höflichkeit, Abstand, Situation) lernen Sie, auf Details zu achten und persönliche Überzeugungen sprachlich darzustellen.

- positiv „gefärbte“ Begriffe nutzen
- überzeugen und beeinflussen durch besondere Satzmuster (Sleight of Mouth, Separatoren)
- Kontakt herstellen und den Kommunikationskanal wechseln (Datenverarbeitung, Empathie)
- Worte und Gedanken dynamisch in Übereinstimmung bringen
- „Phrasendrescher“ erkennen
- Die Realität „sokratisch“ beschreiben, ohne sie sofort zu bewerten (Skinner, Rogers, Kahler)

Der Kurs enthält die Bearbeitung von Informationspapieren, die Übung der Kommunikationsstile, die Simulation von Abläufen und Elemente aus dem „Body-Talk“.

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

Therapierwartungen kann nicht ausgesprochen werden.

506.03 **Kampfrhetorik und Selbstbewusstsein**

Bildungsurlaub Christoph Teschner

Mo, 07.06.21 bis
Fr, 11.06.21
jeweils
9.30-17.00 Uhr
201,- €
maximal 10 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Für Arbeits- und Infor-
mationspapiere ent-
stehen Kosten von
10,- €, die im Seminar
entrichtet werden.

Anmeldeschluss:
Mo, 10.05.21

Es gibt berufliche Situationen, in denen das überzeugende, zurückhaltende Sprechen keinen Erfolg mehr bringt. Reflektieren Sie, wie Sie mit unsachlichen, unerwarteten Angriffen umgehen möchten und dennoch sicher auftreten können! Vielen Menschen fallen die richtigen Sätze darum erst später ein, weil sie keine bewusste Entscheidung im Vorfeld getroffen haben. Worte sollten aber spontan und überlegt sein.

Das „Kämpfen“ enthält auch die Idee, eigene Kräfte zu aktivieren, um für sich selbst oder für die Gruppe, in der man arbeitet, etwas zu erreichen. Handlungsorientierung und der Effizienzgedanke ermöglichen es, ohne Befangenheit zu kommunizieren. Die Teilnehmenden können in diesem Seminar lernen, Worte zu ergänzen durch eine Körpersprache, mittels der Sie eigene Werte vermitteln und „Orientierung“ geben: „Embodiment“.

Der Dozent ist Trainer für PCM® Process Communication Management Model: Ich bin o.k. + , du bist o.k. +

- Kontakt herstellen oder abwehren, NEIN sagen
- Anschauung gängiger Theorien mittels Informationsblättern
- konfrontierende Aussagen/zirkuläre Fragen/Reframing/Ich-Position
- Techniken zum Umgang mit Killerphrasen
- eine souveräne Körpersprache entwickeln
- den Transfer in den beruflichen Alltag vorbereiten
- eigene Stärken benennen
- wohlwollendes Feedback für das eigene Auftreten erleben

105.50 **Pädagogische/r Mitarbeiter/in an Grundschulen (VHS)**

vhsConcept-Lehrgang Sabine Bader

25 x dienstags

Lehrgangszeitraum

12.01.21 bis

25.02.22

16.00-20.00 Uhr,

meist 2x monatlich;

die Termine werden
auf Anfrage versandt.

Lehrgangskosten:
670,- € inkl. Material-
pauschale und
Prüfungsgebühren

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Pädagogische Mitarbeiter/innen haben sich in den niedersächsischen Grundschulen neben den regulären Lehrkräften mittlerweile fest etabliert. Sie übernehmen z. B. folgende Aufgaben:

- Durchführung unterrichtsergänzender Angebote (Spiele, Musik und Rhythmus, Bewegung, Kreatives Gestalten)
- 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.

Weitere Informationen zum Lehrgang:
Susanne Heinrichs, Tel. 0511 7307-9704

BILDUNGSVEREIN

Veranstaltungen in Kooperation mit dem Bildungsverein Hannover...

...finden Sie diesmal aus Platzgründen nur online auf der Homepage des Bildungsvereins (www.bildungsverein.de) oder

Bildungsverein Soziales Lernen und Kommunikation e.V.
Stadtstraße 17,
30159 Hannover

Fon: 0511 / 344 144

Fax: 0511 / 33 87 98 - 42

eMail: info@bildungsverein.de

507.01 **10 Finger „blind“**

- Tastschreiben am PC

3x *montags*, Heidrun Pallagst

26.10., 02.11.,

09.11.20

und

3x *mittwochs*,

28.10., 04.11.,

11.11.20

18.15-21.15 Uhr

88,10 €/65,80 €

Regio-S-Karte:

42,30 €

maximal 14 TN

>vhs-Treffpunkt<

Ergebnisse aus der Gehirnforschung haben deutlich gezeigt: Lernen ist umso erfolgreicher, je besser beide Gehirnhälften in den Lernprozess eingebunden sind. Unser Lehrgang basiert auf dem multisensorischen Lernen. Das heißt, es werden unterschiedliche Sinne angesprochen - und so kann das Erlernen des 10-Fingerschreibens 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.



507.02 **10 Finger „blind“**

Wochenendseminar - Tastschreiben am PC

Fr, 11.12.20

18.15-21.30 Uhr

Sa, 12.12.20

09.00-14.00 Uhr

So, 13.12.20

09.00-14.00 Uhr

80,30 €/60,50 €

Regio-S-Karte:

40,70 €

maximal 14 TN

>vhs-Treffpunkt<

Heidrun Pallagst

➡ Inhalt siehe Verantst. Nr. 507.01

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

501.01 **Alltagsaufgaben am PC problemlos meistern**

- Teil 1

Beginn: 21.09.20 *Oliver Schlickeisen*
 3x montags
 18.00-21.15 Uhr
 74,90 €/56,20 €

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: 26.10.20 *Oliver Schlickeisen*
 3x montags
 18.00-21.15 Uhr
 57,40 €/38,70 €

Regio-S-Karte: ➡➡ Inhalt siehe Verant. Nr. 501.01
 20,60 €
 maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Vorkenntnisse aus Teil 1 sind erforderlich.

501.03 **Alltagsaufgaben am PC problemlos meistern**

- Teil 3

Beginn: 23.11.20 *Oliver Schlickeisen*
 3x montags
 18.00-21.15 Uhr
 57,40 €/38,70 €

Regio-S-Karte: ➡➡ Inhalt siehe Verant. Nr. 501.01
 20,60 €
 maximal 12 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<

Vorkenntnisse aus Teil 2 sind erforderlich.



© panthermedia.net / maxxjustas

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, .11 und .12: 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.

501.11 **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.

501.12 **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.

Seminare für Seniorinnen und Senioren

501.14 **PC-Schnupperseminar**

- für Seniorinnen und Senioren

Mo, 21.09.20 bis
Mi, 23.09.20

Wolfram Fabricius

jeweils
9.30-12.45 Uhr
64,10 €/49,70 €
maximal 12 TN

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.

>Bildungszentrum
Eichenpark<

501.15 **Windows 10**

- für Seniorinnen und Senioren

Mo, 05.10.20 bis
Mi, 07.10.20

Wolfram Fabricius

jeweils
9.30-12.45 Uhr
50,20 €/34,40 €
maximal 12 TN

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.

>Bildungszentrum
Eichenpark<

501.16 **Dateien, Ordner und Programme**

- Ordnung schaffen mit Windows

Mo, 26.10.20 bis
Mi, 28.10.20

Wolfram Fabricius

jeweils
9.30-12.45 Uhr
62,10 €/46,30 €
maximal 12 TN

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?

>Bildungszentrum
Eichenpark<

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, 09.11.20 bis
Mi, 11.11.20

Wolfram Fabricius

jeweils
9.30-12.45 Uhr
66,80 €/51,- €
maximal 12 TN

Das Textverarbeitungsprogramm Word für Windows zeichnet sich durch eine besonders komfortable Bedienung aus. Aus dem Inhalt:

>Bildungszentrum
Eichenpark<

- Texte laden, speichern und sichern
- Funktionen der Text- und Seitengestaltung

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

501.18 Surfen im Internet

- für Seniorinnen und Senioren

Mo, 23.11.20 bis
Mi, 25.11.20
jeweils
9.30-12.45 Uhr
50,20 €/34,40 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

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.

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.

501.19 Interessante Internetseiten

- für Seniorinnen und Senioren

Mo, 30.11.20
9.30-12.45 Uhr
17,40 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Windows-Grundkenntnisse sind erforderlich.

Wolfram Fabricius

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.

501.20 Sicher Einkaufen im Internet

- für Seniorinnen und Senioren

Di, 01.12.20 und
Mi, 02.12.20
9.30-12.45 Uhr
33,80 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Wolfram Fabricius

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.

501.21 Computer im Einsatz: CD, DVD, MP-3, Audio, Video und mehr...

Mo, 14.12.20 bis
Mi, 16.12.20
jeweils
9.30-12.45 Uhr
50,20 €/34,40 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Wolfram Fabricius

Dieser Kurs ist auf Vorschlag eines Kursteilnehmers eingerichtet worden. Den Titel hat die VHS "spendiert", die gewünschten Inhalte sind vollständig übernommen worden:

- Wie lade ich im Internet Musik herunter?
- Wo ist es am günstigsten?
- Wie brenne ich eine CD oder DVD?
- Wie bespiele ich einen 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.

501.22 Von Start bis Smart

- für Seniorinnen und Senioren

Beginn: 21.09.20 Wolfram Fabricius

10x montags
14.00-16.30 Uhr
115,- €/79,- €
maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<



Zum Beispiel nehmen einige Banken mittlerweile Gebühren für handgeschriebene Überweisungen. Vom heimischen Computer aus Geld zu transferieren ist also nicht nur bequemer, sondern auch günstiger. Ähnliches gilt für Briefe. Während die Post das Porto ständig erhöht, ist das Verschicken einer eMail kostenlos – und zudem deutlich schneller.

Noch schöner ist es, mit Kindern, Enkeln und Freunden rund um den Globus via Bildtelefonie in Kontakt zu bleiben. So hört man sich nicht nur, man sieht sich auch.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

501.23 Fit im Büroalltag

- Xpert ECP Praxis

Beginn: 29.10.20 Oliver Schlickeisen

10x donnerstags
18.30-21.45 Uhr
179,20 €/126,40 €
Regio-S-Karte:
57,20 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Lernen Sie, mit den Office-Anwendungen Ihren Büroalltag effizient und erfolgreich zu meistern. Der Kurs vermittelt anhand von praxisnahen Beispielen das erforderliche Wissen zu Dateimanagement, Textverarbeitung, Tabellenkalkulation und Präsentation. Aus dem Inhalt:

Windows 10

Grundlagen des Dateimanagements

Word 2016

- Textgestaltung
- Kopf-/Fußzeilen
- Tabellen
- Zeichnungselemente/Grafiken
- Serienbriefe/-etiketten

Excel 2016

- Tabellen erstellen und formatieren
- Formeln und Funktionen
- Diagramme

PowerPoint 2016

- Präsentationen erstellen und steuern

Der Kurs ist für Personen interessant, die ihre MS-Office Kenntnisse aktualisieren und vertiefen möchten, nach längerer Zeit wieder in den Beruf einsteigen oder die als Berufsumsteiger eine neue Perspektive suchen.

Am Ende des Lehrgangs können Sie Ihr Wissen mit einem Fitness-Check überprüfen. Möglich ist auch das Ablegen der Xpert-Online-Prüfung zum Erwerb eines Zertifikats.

Windows-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.



501.24 **Sicherheit in der digitalen Welt - nichts ist 100 Prozentig**

- Ein Vortrag

Mo, 25.01.21 *Oliver Schlickeisen*
 18.00-21.15 Uhr
 24,20 €
 maximal 12 TN

>Bildungszentrum
 Eichenpark<
 Für die Sicherheit Ihrer digitalen Geräte gibt es für viele Nutzer oft nur zwei Optionen - entweder "gar nicht" oder "zu viel". Sicherer 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.



501.25 **Smart Home - was ist das... brauche ich das?**

- Das Internet der Dinge

Mo, 18.01.21 *Oliver Schlickeisen*
 18.00-21.15 Uhr
 24,20 €
 maximal 12 TN

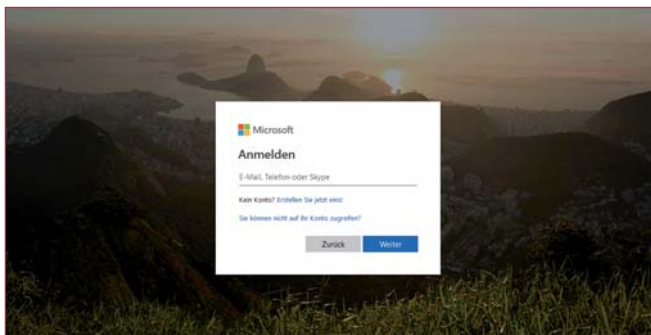
>Bildungszentrum
 Eichenpark<
 Das Leben wird immer digitaler. Aber mit dem Begriff „Smart-Home“ oder „Internet der Dinge“ können nur wenige etwas anfangen. Ist dies eine neue Revolution oder begeistern sich dafür nur Wissenschaftler oder Fachmessen?



Zum Teil leben wir schon in einem smarten Alltag. Ihr Kühlschrank schickt Ihnen eine SMS, wenn er feststellt, dass bestimmte Lebensmittel fehlen. Ihre Heizung schaltet sich ein, wenn Sie sich mit Ihrem Auto nähern. Oder Sie lassen sich einen Chip einpflanzen, mit dem Sie dann Ihr Haus oder die Wohnung aufschließen oder damit unterschreiben können.

Wir möchten Sie in einem abwechslungsreichen Vortrag mit der fortschreitenden Digitalisierung vertraut machen und Ihnen Möglichkeiten zur Nutzung zeigen. Auch die damit verbundenen Gefahren (Datenschutz) werden thematisiert.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



501.26 Office 365

Die Online-Apps - eine Übersicht

Sa, 07.11.20 Wolfram Fabricius

9.30-17.00 Uhr
56,60 €
maximal 12 TN

Neben den bekannten Anwendungen Word, Excel, PowerPoint und Outlook gehören viele weitere Apps zu Office 365. Dazu zählen u.a.: OneDrive, OneNote, SharePoint, Teams, Sway und Forms.

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Alle Teilnehmenden erhalten für vier Wochen einen kostenlosen Zugang zu Office 365.

Dieser Workshop gibt einen Überblick über den Funktionsumfang der einzelnen Apps. Sie lernen die jeweiligen Apps kennen und haben die Möglichkeit, sie unter fachkundiger Anleitung selbst zu erkunden. So können Sie am Ende des Tages besser entscheiden, welche Apps Ihnen den beruflichen oder privaten Alltag in welcher Form erleichtern können.

Wenn Sie zu bestimmten Apps noch weitere Informationen benötigen, die über diesen Kurs hinausgehen, können wir Ihnen zu einzelnen Apps auch noch vertiefende Intensiv-Kurse anbieten.

Windows-Kenntnisse werden vorausgesetzt.

vhs 10 Jahre Wissen teilen

Wir unterstützen Sie bei der Suche nach dem richtigen Kurs:

vhs-region-hannover.de



Politik und Gesellschaft
Kunst, Kultur und Kreativität
Gesundheit, Entspannung und Fitness
Sprache, Land und Leute
Arbeit, Beruf und Wirtschaft



501.27 **Android - Basiskurs 1**

- für Android-Tablets

Beginn: 22.09.20 Wolfram Fabricius

3x dienstags,
17.45-20.15 Uhr
54,10 €
maximal 8 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Android ist im Bereich von Betriebssystemen für Smartphones und Tablet-PCs zu einer ernsthaften Alternative geworden.

Dieser Kurs ist als Einführung gedacht und soll Sie mit den grundlegenden Funktionen von Android vertraut machen. Unter anderem sind folgende Themen geplant:

- Android Grundlagen
- Google Konto einrichten
- eMail einrichten
- Gerät mit Apps erweitern
- das Internet nutzen
- Wartung und Pflege

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Tablet mit.

501.28 **Android - Basiskurs 1**

- für Android-Smartphones

Beginn: 27.10.20 Wolfram Fabricius

3x dienstags,
17.45-20.15 Uhr
54,10 €
maximal 8 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

➡➡ Inhalt siehe Veranst. Nr. 501.28

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone unbedingt mit.

501.29 **Android - Basiskurs 2**

- für Android-Tablets und -Smartphones

Beginn: 17.11.20 Wolfram Fabricius

3x dienstags,
17.45-20.15 Uhr
44,20 €

maximal 8 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Fortsetzung der beiden Basiskurse 501.28 und 501.29.

Bitte bringen Sie unbedingt Ihr eigenes Android Gerät mit.

Kenntnisse aus 501.28 oder 501.29 sind erforderlich.



501.30 Mein iPhone und iPad:

Einführung in die Bedienung von iOS für Seniorinnen und Senioren

Beginn: 23.09.20 Steffen Bien

3x mittwochs
09.30-12.45 Uhr
55,- €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

iPhone und iPad von Apple sind aus dem Alltag kaum noch wegzudenken. Leicht und mobil lassen sich diese Geräte überall hin mitnehmen und können das Leben in der modernen (digitalen) Welt unterstützen und bereichern.

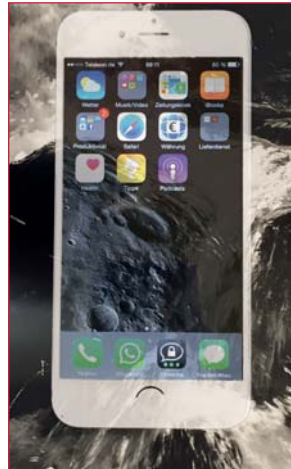
Sie lernen in diesem Kurs den Gebrauch des iPhones bzw. iPads. Über das Laden von neuen Programmen (Apps) bis zur Nutzung als täglichen Begleiter haben Sie genug Zeit, sich in das Gerät einzufinden und unter fachlicher Betreuung zu üben.



Aus dem Inhalt:

- Fragen rund um die SIM-Karte, Erster Start, Einstellungen definieren
- Grundlegende Bedienung, Mobile Daten
- Bedienungshilfen, Bildschirmsperre, Touch ID/Face ID
- Bedienung des Geräts mittels Sprachsteuerung und Diktierfunktion
- Zugang zum Internet und Installieren von Apps
- Grundzüge der iCloud
- Aufnehmen von Fotos und Videos
- Navigieren mit der Karten-App

Bitte bringen Sie neben Ihrem iPhone auch Ihr Ladekabel mit Netzteil sowie das Passwort Ihrer Apple ID (falls bereits angelegt) mit.



501.31 Mein iPad:

Einführung in die Bedienung von iPadOS

Beginn: 12.01.21 Steffen Bien

3x dienstags

18.00-21.15 Uhr
55,- €

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Bitte bringen Sie neben Ihrem iPad auch Ihr Ladekabel mit Netzteil sowie das Passwort Ihrer Apple ID (falls bereits angelegt) mit.



Sie haben ein neues iPad? Dann lernen Sie in diesem Kurs Ihr iPad kennen.

Dieser Kurs bietet Ihnen den perfekten Einstieg in die Bedienung und den Umgang mit Apples mobilen Betriebssystem iPadOS.

Sie lernen die wichtigsten Grundfunktionen und Systemeinstellungen ihres Gerätes kennen, organisieren und bedienen vorinstallierte Apps und installieren weitere nützliche Apps.

Sie werden sehr schnell merken, dass das iPad viel mehr als andere Tablets kann und sogar noch mehr Möglichkeiten als Ihr Computer bietet.

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 iPads effizient zu nutzen. Aus dem Inhalt:

- Erster Start, Einstellungen definieren,
- Grundlegende Bedienung, Mobile Daten
- Bedienungshilfen, Bildschirmsperre, Touch ID/Face ID
- Gleichzeitiges Arbeiten mit 2 Apps im geteilten Bildschirm
- Arbeiten mit externen Tastaturen, Mäusen und Trackpads
- Bedienung des iPads mittels Sprachsteuerung und Diktierfunktion
- Zugang zum Internet und Installieren von Apps
- Grundzüge der iCloud
- Aufnehmen von Fotos und Videos
- Navigieren mit der Karten-App

501.32 Mein iPhone & iPad:

Fotos organisieren, bearbeiten, teilen

Wochenendseminar
 Sa, 21.11.20,
 So, 22.11.20
 10.00 -13.15 Uhr
 37,- €
 maximal 12 TN

Steffen Bien

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie die mit Ihrem iPhone oder iPad Fotos und Videos aufnehmen, die Aufnahmen organisieren und bearbeiten, auf Ihren PC oder Mac übertragen und mit anderen teilen.

>Bildungszentrum

Aus dem Inhalt:

- Fotos und Videos mit dem iPhone oder iPad aufnehmen
- Fotos und Videos organisieren - Ordner und Alben anlegen, Fotos ausblenden oder löschen
- Mit Rückblicken arbeiten
- Fotos & Videos bearbeiten
- Fotos auf das iPhone oder iPad importieren
- Fotos und Videos automatisch an Ihren PC/Mac senden/von diesem empfangen
- Die iCloud-Fotomediathek
- Fotos und Videos mit anderen teilen und verschicken
- Fotos und Videos automatisch sichern



Bitte bringen Sie neben Ihrem iPhone und/oder iPad auch Ihr Ladekabel mit Netzteil sowie das Passwort Ihrer Apple ID (falls bereits angelegt) mit.

Optional bringen Sie Ihren Mac oder Ihr Ihren Windows-Laptop mit, damit wir diesen mit den Fotos und Videos auf Ihrem iPhone oder iPad verknüpfen können.

501.33 Mein Mac:

Einführung in die Bedienung von macOS

Beginn: 05.11.21
 3x donnerstags
 18.00-21.15 Uhr
 55,- €

Steffen Bien

In diesem Kurs lernen Sie alles, was Sie für einen sicheren Umgang mit Ihrem Mac brauchen. Ziel dieses Kurses ist es, Ihnen die grundlegende Bedienung des Mac mit den wichtigsten Funktionen näher zu bringen.

18.00-21.15 Uhr
 55,- €
 maximal 12 TN

>Bildungszentrum
 Eichenpark<

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, z.B. „Was sind Apps?“, „Wie installiere und lösche ich Programme?“, „Was sind intelligente Ordner?“. Dies und noch viel mehr sind Inhalte dieses Workshops.



Natürlich haben wir definierte Kursinhalte, aber auch Ihre Fragen kommen dabei nicht zu kurz.

Aus dem Inhalt:

- Erste Schritte mit dem Mac
- Den Mac einrichten
- Grundlegende Bedienung: der Schreibisch, Wischgesten, Tastatur, Widgets, Systemeinstellungen
- Multitasking: Das Dock, mit 2 Apps gleichzeitig arbeiten, Inhalte mit der Maus verschieben (Drag&Drop)
- Der Finder - Mit Dateien und Ordnern umgehen
- Dokumente sichern und weitergeben
- Safari - Mit dem Mac ins Internet
- Kontakte, verwalten
- Programme auf dem Mac
- Fotos organisieren - Ein Überblick
- Tipps und Tricks

Bitte Apple-ID & Passwort sowie aufgeladenes MacBook mitbringen.

501.34 **Mein Mac:**

Fotos organisieren, bearbeiten, teilen

Mi, 20.01.21 und Steffen Bien

Mi, 27.01.21

18.00-21.15 Uhr Machen Sie mehr aus Ihren Fotos von
iPhone, iPad und Digitalkamera!

37,- €

maximal 12 TN

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

Organisieren Sie Ihre Aufnahmen in Ordnern und Alben, bearbeiten Sie Ihre Fotos oder teilen Sie Ihre Aufnahmen mit anderen.

*Bitte Apple-ID &
Passwort sowie auf-
geladenes MacBook
mitbringen.*

Gestalten Sie Collagen, kombinieren Sie Fotos und Text, designen sie Grußkarten, Kalender, Fotobücher oder sogar Fotogeschenke - lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf! Und das alles in einem Programm: Apple Fotos für den Mac.

Aus dem Inhalt:

- Übertragung der Fotos von iPhone/iPad/ Digitalkamera zum Mac
- Einführung in Apple „Fotos“
- Verwendung der Mimeo-Fotosoftware sowie iFolor Designer für Apple Fotos
- Bearbeiten von Fotos und Videos mit Apple Fotos
- Teilen von Fotos und Videos

Bitte mitbringen: Ihre Fotos auf dem iPhone/iPad/der Digitalkamera, das dazu passende USB- Kabel zur Datenübertragung und ggf. einen externen Datenträger/eine Digitalkamera.

501.35 **OneNote - Das perfekte Werkzeug zur Selbstorganisation**

Mo, 11.01.21 Oliver Schlickeisen

18.00-21.15 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)

501.36 Outlook

- Zeit sparen im Büro

Wochenendseminar
Sa, 23.01.21
So, 24.01.21
9.30 - 17.00 Uhr
77,80 € / 52,20 €

Regio-S-Karte:
23,80 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Oliver Schlickeisen

Nutzen Sie die Möglichkeiten von Outlook, um sich die tägliche Arbeit - nicht nur mit eMails - zu erleichtern.

In der Komplexität dieses Programmes verliert man schnell den Blick auf das Wesentliche. Passen Sie Outlook an Ihre individuellen Bedürfnisse an!

Inhalte:

- Anlegen von Ordnerstrukturen zur Sortierung
- Definition von Ansichten zum Sortieren und Gruppieren
- Farbkategorien zur elementübergreifenden Suche
- Kontaktgruppen anlegen, Visitenkarten verschicken
- Besprechungsanfragen einsetzen
- Freigabe von Ordnern (in einem Netzwerk)
- Tipps und Tricks zur schnelleren Bedienung/Optionen

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

501.37 Präsentation mit PowerPoint

Wochenendseminar
Fr, 27.11.20
17.45 - 21.00 Uhr
Sa, 28.11.20
9.30 - 17.00 Uhr
72,70 € / 54,50 €

Regio-S-Karte:
37,10 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Wolfram Fabricius

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

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

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

501.38 Word & Excel - Teil 1

Wochenendseminar
Fr, 13.11.20
17.45 - 21.00 Uhr
Sa, 14.11.20
9.30 - 17.00 Uhr
89,20 € / 71,- €
Regio-S-Karte:
53,60 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Wolfram Fabricius

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

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

Viele praktische Übungen runden den Kurs ab.

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

501.39 Word & Excel - Teil 2

Wochenendseminar
Fr, 11.12.20
17.45 - 21.00 Uhr
Sa, 12.12.20
9.30 - 17.00 Uhr
56,20 € / 38,- €
Regio-S-Karte:
20,60 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Wolfram Fabricius

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

Vorkenntnisse aus Teil 1 sind erforderlich.

501.40 **Excel für Berufstätige**

Beginn: 21.09.20 Wolfram Fabricius
3x montags
18.15-21.30 Uhr
72,70 € /54,50 €
Regio-S-Karte:
37,10 €
maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

Moderne Kalkulationsprogramme helfen, umfangreiche Rechenoperationen wie Angebots- und Preiskalkulationen, Statistiken oder Kostenanalysen schneller und genauer durchzuführen.

Aufbau, Arbeitsweise und Leistungsmerkmale dieses klassischen Tabellenkalkulationsprogramms werden vorgestellt und in praktischen Übungen vertieft. Mit Excel können alle wichtigen Daten auch graphisch angezeigt werden.

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.

501.41 **Word für Berufstätige**

Beginn: 26.10.20 Wolfram Fabricius
3x montags
18.15-21.30 Uhr
72,70 € /54,50 €
Regio-S-Karte:
37,10 €
maximal 12 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 Microsoft Word.

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.



501.42 **PowerPoint für Berufstätige**

Beginn: 23.11.20 Wolfram Fabricius
3x montags
18.15-21.30 Uhr
72,70 € /54,50 €
Regio-S-Karte:
37,10 €
maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

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

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

EDV - Grundkenntnisse und Kenntnisse in Windows sind erforderlich.



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.

501.43 Word - Einstieg

- Tages-Intensiv-Training

Do, 01.10.20 Wolfram Fabricius
09.00-16.30 Uhr
70,- €
maximal 9 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 Microsoft Word.

Inhalte:

- Eingeben, Markieren, Bearbeiten und Korrigieren von Texten
- Textgestaltung mit Hilfe von Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung
- Rechtschreibhilfe, Silbentrennung
- Kopieren, Ausschneiden, Drag & Drop
- Nummerierung und Aufzählung
- AutoText (Textbausteine), AutoKorrektur
- einfache Kopf- und Fußzeilen, automatische Seitennummern
- Grundlagen von Tabellen und Tabulatoren
- Speichern, Drucken
- Tipps und Tricks

Teilnahmevoraussetzungen:
Windows-Grundkenntnisse

501.44 Word - Aufbau

- Tages-Intensiv-Training

Do, 12.11.20 Wolfram Fabricius
09.00-16.30 Uhr
70,- €
maximal 9 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

501.45 Word Tabellen und Serienbriefe

- Tages-Intensiv-Training

Do, 21.01.21 Wolfram Fabricius
09.00-16.30 Uhr
70,- €
maximal 9 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

501.46 **Excel - Einstieg**

- Tages-Intensiv-Training

Do, 17.09.20 Wolfram Fabricius

09.00-16.30 Uhr

70,- €

maximal 9 TN

>vhs-Treffpunkt<

Teilnahme-

voraussetzungen:

Windows-

Grundkenntnisse

Was ist eine Tabellenkalkulation, was kann ich damit machen und wie ist die Funktionsweise?

Sie haben bereits EDV-Kenntnisse und möchten Excel auf den "Grund" gehen?

Inhalte:

- Funktionsweise von Excel
- Erstellen, Öffnen, Speichern und Schließen von Arbeitsmappen
- Eingaben und Bearbeiten von Daten
- Verändern der Zellstruktur
- relative und absolute Zellbezüge
- Zellformate
- einfache Berechnungen
- einfache Funktionen

501.47 **Excel - Aufbau**

- Tages-Intensiv-Training

Do, 29.10.20 Wolfram Fabricius

09.00-16.30 Uhr

70,- €

maximal 9 TN

>vhs-Treffpunkt<

Teilnahme-

voraussetzungen:

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



501.48 **Excel - Noch mehr Formeln**

- Tages-Intensiv-Training

Do, 10.12.20 Wolfram Fabricius

09.00-16.30 Uhr

70,- €

maximal 9 TN

>vhs-Treffpunkt<

Weiter geht 's: Wenn Sie von Excel-Formeln nicht genug bekommen können, sind Sie hier genau richtig!

Teilnahmevoraussetzungen:
Excel-Grundkenntnisse

501.49 **PowerPoint - Einstieg**

- Tages-Intensiv-Training

Do, 26.11.20 Wolfram Fabricius

09.00-16.30 Uhr

70,- €

maximal 9 TN

>vhs-Treffpunkt<

Teilnahme-

voraussetzungen:

Windows-

Grundkenntnisse

Heute ist es unumgänglich, aktuelle Firmendaten grafisch aufzubereiten. Lernen Sie in diesem intensiven Training Möglichkeiten kennen, um mit Microsoft PowerPoint Daten und Fakten ansprechend und ausdrucksvoll in einer Präsentation zu vermitteln. Inhalte:

- Arbeitsoberfläche
- Textplatzhalter verwenden
- Ansichten in PowerPoint nutzen
- Folienarten
- Bildschirmpräsentation
- Textgestaltung
- Entwurfsvorlagen erstellen
- Folienübergänge
- Zeichen- und Grafikobjekte
- Organigramme und Diagramme erstellen
- Präsentation drucken

501.50 „The Gimp“

- die kostenlose Fotobearbeitung

Wochenendseminar Rolf Thomas Tita

Fr, 18.09.20

18.15-21.30 Uhr

Sa, 19.09.20

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 neue 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.

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.



501.51 Tipps & Tricks:

Freistellen mit Gimp

Di, 22.09.19 Rolf Thomas Tita

18.15-21.30 Uhr

28,20 €

maximal 14 TN

>vhs-Treffpunkt<

- Sie wollen den Teil eines Bildes bearbeiten oder
- zwei Bilder miteinander verschmelzen oder
- eine Fotomontage erstellen und dafür eine Person „ausschneiden“?

Das alles sind Aufgaben, die unter den Begriff „Freistellen“ fallen. Es gibt eine Vielzahl von Wegen, um einen Teil eines Bildes freizustellen. Leider ist nicht jede Methode für jedes Bild optimal geeignet.

An diesem Abend werden verschiedene Methoden und Wege gezeigt, die das Freistellen von Objekten vereinfachen.

Erforderlich sind Grundkenntnisse in Windows und erste Erfahrungen mit Gimp, insbesondere im Umgang mit Ebenen.

501.52 SCRIBUS

- die kostenfreie DTP-Alternative

Wochenendseminar Rolf Thomas Tita

Fr, 20.11.20

18.15-21.30 Uhr

Sa, 21.11.20

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.

501.53 Linux einrichten

Wochenendseminar Rolf Thomas Tita

Fr, 06.11.20

18.15-21.30 Uhr

Sa, 07.11.20

9.00-16.30 Uhr

64,60 €

maximal 14 TN

>vhs-Treffpunkt<

Statt sich mit Windows 10 zu ärgern, probieren Sie doch einmal Linux Mint aus. An diesem Wochenende werden Sie Linux auf einem Rechner installieren und umfangreiche Software kennen lernen, die dazu auch noch kostenlos ist.

- Libre Office hat alle Möglichkeiten der bekannten Microsoft Office Suite
- Gimp ist ein hervorragendes Bildbearbeitungsprogramm
- druckfähige Vorlagen können Sie mit Scribus erstellen
- Ihre eBooks verwalten Sie mit Calibre
- PDF's arrangieren Sie um mit dem PDF-Shuffler
- Firefox wird Ihr Tor zum Internet



vhs 10 Jahre
Wissen teilen

Wir unterstützen Sie bei der Suche
nach dem richtigen Kurs:

vhs-region-hannover.de



Politik und Gesellschaft
Kunst, Kultur und Kreativität
Gesundheit, Entspannung und Fitness
Sprache, Land und Leute
Arbeit, Beruf und Wirtschaft

Bildungsurlaube in Langenhagen:

09.10. - 11.10.17	Stressbewältigung Veranst. Nr. 301.02	Seite 87
12.10. - 16.10.20	Excel Veranst. Nr. 501.55	Seite 136
11.01. - 15.01.21	Office 2016 - kompakt Veranst. Nr. 501.56	Seite 137
25.01. - 29.01.21	Mediengestaltung Veranst. Nr. 501.54	Seite 136
01.02. - 05.02.21	Englisch B1 - Auffrischung Veranst. Nr. 406.50	Seite 111
22.02. - 26.02.21	Affinity Veranst. Nr. 501.57	Seite 137
07.06. - 11.06.21	Kampfrhetorik Veranst. Nr. 506.03	Seite 117

501.54 **Anspruchsvolle Medien-gestaltung mit Freeware**

- Gimp, LibreOffice, Inkscape und Scribus

Bildungsurlaub Rolf-Thomas Tita

Mo, 25.01.21 bis

Fr, 29.01.21

jeweils

9.00-16.30 Uhr

189,50 €/133,50 €

Regio-S-Karte:

59,90 €

maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

Anmeldeschluss:

Mo, 21.12.20

Professionelle Gestaltung von Printmedien ist nicht nur mit kommerzieller, hochpreisiger Software möglich. Auch mit Freeware lassen sich tolle, professionelle Ergebnisse erzielen. Und das ohne Lizenzgebühren!

Dies bietet sich z.B. für eine Schülerzeitung, einen Verein oder auch Privatleute an.

In diesem Bildungsurlaub wird gezeigt, dass professionelle Medien auch ohne kommerzielle Software erstellt werden können. Wichtig ist dabei neben dem Umgang mit den Freeware-Programmen auch ein Interesse für Design und Typografie.

501.55 **Excel**

Bildungsurlaub Wolfram Fabricius

Mo, 12.10.20 bis

Fr, 16.10.20

jeweils

9.00-16.30 Uhr

189,50 €/133,50 €

Regio-S-Karte:

59,90 €

maximal 12 TN

>vhs-Treffpunkt<

Anmeldeschluss:

Mo, 14.09.20

Moderne Kalkulationsprogramme helfen, umfangreiche Rechenoperationen wie Angebots- und Preiskalkulationen, Statistiken oder Kostenanalysen schneller und genauer durchzuführen.

Aufbau, Arbeitsweise und Leistungsmerkmale dieses klassischen Tabellenkalkulationsprogramms werden vorgestellt und in praktischen Übungen vertieft.

Inhalte:

- Funktionsweise von Excel
- Erstellen, Öffnen, Speichern und Schließen von Arbeitsmappen
- Eingaben und Bearbeiten von Daten
- Verändern der Zellstruktur
- relative und absolute Zellbezüge
- Zellformate
- 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

Windows-Kenntnisse werden vorausgesetzt.



501.56 Office kompakt

Bildungsurlaub Wolfram Fabricius

*Mo, 11.01.21 bis
Fr, 15.01.21*

jeweils

9.00-16.30 Uhr

189,50 €/133,50 €

Regio-S-Karte:

59,90 €

maximal 12 TN

>vhs-Treffunkt<

Anmeldeschluss:

Mo, 14.12.20

In diesem Bildungsurlaub erhalten Sie grundlegende Kenntnisse in den folgenden vier Anwendungsprogrammen:

Word

- Texterfassung und -korrektur
- Formatieren von Text
- Arbeiten mit grafischen Elementen
- Gestaltung von Briefen und Briefköpfen

Excel

- Erstellen einfacher Formeln
- einfache Funktionen (Summe, Mittelwert)
- Formatieren von Zellen
- Arbeiten mit größeren Tabellen (Listen)

Powerpoint

- Erstellen von Präsentationen
- Formatieren von Folien
- Anwenden von Präsentationsvorlagen

Access

- Erstellen einer einfachen Datenbank
- Erfassen, Sortieren und Filtern von Daten
- Erstellen einfacher Formulare und Abfragen

Windows-Kenntnisse werden vorausgesetzt.

501.57 Affinity (Photo und Designer)

Bildungsurlaub Detlef Uhte

*Mo, 22.02.21 bis
Fr, 26.02.21*

jeweils

9.00-16.30 Uhr

189,50 €/133,50 €

maximal 12 TN

>vhs-Treffunkt<

Anmeldeschluss:

Mo, 25.01.21



In diesem Bildungsurlaub schauen wir den neuen Apps einmal unter Haube. Dabei werden wir beispielhaft ein Produkt von seinem Ausgangsmaterial (Text und Fotos) zu einem druckfertigen Endprodukt entwickeln und alle notwendigen Arbeiten in den neuen Programmen durchspielen. Dabei erhalten Sie einen Einblick in die wichtigsten Techniken der Bild- und Grafikbearbeitung, den Sie erweitern und ausbauen können.

Windows-Kenntnisse werden vorausgesetzt.



© M. Lindert / vhs-FotoClub

211.00 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 Zeitvertreib mit Gleichgesinnten betreiben?

Dann sind Sie in unserem Fotoclub genau richtig. Themen sind Fotografie, Bildbearbeitung und z.B. Bildbesprechung eigener Bilder. Dabei gehen wir natürlich auf die Wünsche der Clubmitglieder ein und kombinieren Praxis und Theorie.

211.01 Entfesselt Blitzen in der Portraitfotografie

Workshop Jens Keppler

57,- €
maximal 6 TN

Sa, 07.11.20
14.00-17.30 Uhr
(Theorie)

Sa, 28.11.20
17.00-18.30 Uhr
(Praxis)

*>FotoDesign-
 Werkstatt,
 Bertha-von-Suttner-
 Platz 1, Hannover<*

Sie haben erste Erfahrungen in der Portraitfotografie mit natürlichen Umgebungslicht (available light) gesammelt und möchten als nächsten Schritt Aufsteckblitze einsetzen?

In diesem Kurs werden Ihnen die physikalischen Grundlagen und die Einstellungen von Kamera, Blitzfunkauslöser und Aufsteckblitz vermittelt und wir werden uns, als Vorbereitung für den Praxisteil, verschiedene Lichtformer und ihre Wirkung erarbeiten.

Di, 15.12.20
18.00-20.15 Uhr
(Bildbesprechung)
*>Bildungszentrum
 Eichenpark<*

Der Praxisteil findet an zwei Samstagen im professionellen Fotostudio statt. Anhand vorgegebener Lichtsetups wird das Shooting durchgeführt, dabei sind die Teilnehmenden auch die Models, d.h. wir fotografieren uns gegenseitig, um die wichtige Kommunikation zwischen Fotografierenden und Model zu üben.

Bitte mitbringen:

- eine digitale System- oder Bridgekamera
- das Bedienen und Verständnis ihrer Kamera für Blende, Zeit und ISO
- ein Portraitobjektiv mit 50–85 mm Brennweite



- Aufsteckblitz und Blitzfunkauslöser, wenn vorhanden
- voller Akku und leere Speicherkarte
- Ersatzschuhe für das Fotostudio

211.02 **Portrait im Studio**

Mi, 10.02.21 *Hubert Brenner*

18.30-21.30 Uhr

29,- €

maximal 6 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

*Das Modelhonorar in
Höhe von 15,- € ist vor
Ort zu entrichten.*

In diesem Kurs arbeiten wir mit zwei oder drei Studioblitzgeräten und unterschiedlichen Lichtformern, welche entfesselt über Funk ausgelöst werden.

Wir üben das Arbeiten mit einer professionellen Studioblitzanlage sowie mit einem externen Belichtungsmesser und Graukarte und lernen deren Vorteile kennen.

Mit unserem Model spielen wir unterschiedliche Lichtsituationen durch. Wir gestalten jedes Portrait sorgfältig und achten genau auf das, worauf es ankommt.

Sie erlernen den Umgang mit einem Model und wie unterschiedliche Posen angewiesen werden können.

Bitte mitbringen: DSLR oder Systemkamera



211.03 **Modelwalk on Location**

Di, 27.04.21 *Hubert Brenner*

18.30-21.30 Uhr

29,- €

maximal 6 TN

>vhs-Treffpunkt<

*Das Modelhonorar in
Höhe von 15,- € ist vor
Ort zu entrichten.*

Bei diesem Kurs geht es um die Portraitfotografie on Location. Wir fotografieren im Abendlicht, zur goldenen Stunde, dem Sonnenuntergang und zur blauen Stunde. Wir müssen also mehrere Lichtsituationen bewältigen und lernen, das Umgebungslicht gekonnt zu nutzen, um ein perfektes Portrait zu bekommen.

Wir arbeiten mit vorhandenem Licht, Sunbouncer und mobiler Blitzanlage. Das Zusammenspiel ISO, Blende und Zeit wird gekonnt eingesetzt. Ergebnis: Low-light-Fotos mit bezauberndem Charme.

Sunbouncer, Blitzanlage und Lichtformer werden vom Dozenten gestellt. Bitte mitbringen: DSLR- oder Systemkamera, kurzes Tele 85 oder 100mm oder lichtstarkes Standardobjektiv 50mm oder Standardzoom.

Abnehmen	78	Dänisch	115	Garten	35	Lachyoga	92
Achtsamkeit	86,92	Darmgesundheit	83	Gedächtnistraining	84	Lazy Gardening	34
Acrylmalerei	59	Deckers, Vera	45	Geldanlage	39	Leichte Sprache	30
Arthrose	83	Demenz	82	Gesundes Sehen	79	Leitbild der VHS	7
Ätherische Öle	84	Deutsch	105	Gesprächskreise	24,25	Literatur	47-49
Affinity	137	Diensttagsgespräch	24	Gestalten mit Ton	60	Low Carb	76
Afrikanische Küche	70	Donnerstagsgespräch	25	Gesundheit	78-104	Märchen	47,48
Ahlem-Gedenkstätte	18	Düfte	84	Gitarrenkurse	53	Malerei	59
Airbrush	60	Duo Klarton	14	Globale Lieferketten	31	Meditation	89
Allgemeine Hinweise	2-6	EDV	118	Grillen	69	Menschenrechte	31
Alltagsaufgaben am PC	119	EDV für Kinder	42	Gymnastik	96-104	Motorbootfahren	66
Alpha-Dekade	21	EDV für Senioren	121	Hannover	65	Münster	56
Andalusien	33	Einkommensteuer	39	Hexenküche	74	Musik	50
Android	126	Energie, Solar	41	Hülsenfrüchte	73	Musikalische Lesung	47
Anmeldung	4	Englisch	110	Hunde	36	NABU	30,33,34
Apple	127	Entgelt, -erlass	5	Hypnose	79	Nachhaltigkeit	31
Apps	124	Entspannung	87-96	Ikebana	61	Nähen	62
Aquarellmalerei	59	Excel	131	Inhaltsverzeichnis	2	Naturschutz	30
Arabische Küche	71	Exkursionen	55,68	Integration	22	NDR	51
Asiatische Küche: Chinesisch	72	Fake News	17	Interkult. Entdeckerguppe	23	Novemberreihe	16
Atem	82	Faszien	97,103	Interkult.Newsletter	23	Offene Gesellschaft	17
Ausstellungen	21,55,56	Farbberatung	85	Internet für Senioren	122	Office 365	125
Austauschforum Integration	22	Feldenkrais	99	iPad	127	Office kompakt	137
Autogenes Training	88	Ferienkurse	42	iPhone	127	Online-Kurse	8
Autorinnen/Autoren in		Filzen	64	Italienisch	113	OneNote	129
Langenhagen:		Fingerfood	75	Janssen & Grimm	15	Oper	50
Lehberger, Reiner	15	Fit im Büro	123	Jüdische Geschichte	18	Orientalische Küche	72
Beckenbodengymnastik		Fjorde	33	Junge VHS	42,43	Outlook	130
97,103		Flandern	68	Käse selber machen	76	Pastellmalerei	60
Begräbniskultur	28	Fledermäuse	30	Klangschalen-Meditation	89	Persische Küche	71
Belgien	35	Fleischgerichte	74	Knieschmerzen	80	Philosophie	26,27
Benn, Gottfried	47	Flüchtlinge	22	Kochen	69	Pilates	102
Berlin	68	Fotoclub	138	Kochen für Gäste	76	Porträtzeichnen	58
Betreuungsverfügung	37	Fotografie	138	Kochen für Männer	73	Porzellanmalerei	61
Biber	33	Französisch	112	Kolumbarium	28	PowerPoint	130
Bienen	35	Friedhöfe	19	Kommunikation	116	Programmbereichsleitungen	3
Bildbearbeitung	134	Füße	97	Kunst	54-57	Progressive Muskelentspan-	
Bildungsurlaube	136	Fußreflexzonenmassage	80	Kunstgeschichte	55	nung	88
Bodypercussion	52			Kunstverein Langenhagen	54	Psychologie	78,79
Burnout	88			Kurzgeschichten	49		
Computer-Clubs	120						
Chinesische Küche	72						

Qi Gong	90,91	Universum	32
Raumdüfte	84	Vegetarische Küche	74
Religionsphilosophie	27	Veranstaltungsorte	U2
Respekt	29	Vermietung	38
Rhetorik	116	vhsConcept-Lehrgänge	117
Riga	56	VHS-MitarbeiterInnen	3
Rückentraining	99-103	VHS online	8
Rückenworkshop	97,98	Vorsorgevollmacht	37
Russisch	115		
Russ. Impressionismus	698	Wechseljahre	81
Schiedsamt	40	Weg zur Schulküche	69
Schneidern	62	Weltreligionen	27
Schmerzen	83	Windows	121
Schreibwerkstatt	50	Wing Tsun	42,104
Schüssler Salze	81	Wirbelsäulengymnastik	99,100
Segeln	66	Wohnungseigentum	38
Selbstheilungskräfte	79	Wölfe	36
Selbstverteidigung	104	Word	130
Selbstverteidigung f. Kinder	42	Würde	29
Semesterauftakt	14	Xpert	123
SmartHome	124		
Spanisch	114	Yoga	92-96
Sprachen	105-115		
Sprachpatenschaften	23	Zeichnen	58
StaBi Langenhagen	20	Zimny, Karin	46
Stadtrundgänge	65	Zukunft	31
Stilberatung	85		
Stressbewältigung	87-96		
Studienreisen	68		
Sumi-e	59		
Tabellenkalkulation	131		
Tai Chi	90,91		
Tastschreiben	118		
Tastschreiben f. Kinder	42		
Tellington-TTouch	36		
Textverarbeitung	130		
Tiny House	40		
TriloChi-Workshop	92		
Trommeln	52		
Türkische Küche	71		
Tucholsky, Kurt	14		

Adobe® Creative Cloud®
 Jetzt zum SONDERPREIS für vhs-Kursteilnehmer! *
www.cobra-shop.de/adobe-vhs
 * Kurse im Bereich Beruf/EDV, Fotografie, Videobearbeitung, die nicht länger als 6 Monate zurückliegen. Stand 11/2018

Terminkalender der Einzel-, Kompakt-, Wochenendseminare und Studienfahrten

Fr, 22.08.	305.21 Zentralafrikanische Küche	70
Mi, 02.09	102.01 Lesen u. Schreiben öffnet Welten	21
Fr, 04.09.	305.20 Grillen	69
Sa, 05.09.	305.13 Kochen mit Feuer und Lehm	70
Mi, 09.09.	103.10 Mobil mit Strom vom Dach	41
Mi, 09.09.+ Mi, 28.10.	209.11 Schneidern	62
Fr, 11.09.	305.06 Hexenküche	74
Sa, 12.09.	210.41 Ikebana – Japanische Blumenkunst	61
Sa, 12.09.	301.02 Burnout-Seminar	88
Mo, 14.09.	206.00 Eröffnung Foto-Ausstellung: Riga	56
Mo, 14.09.	304.13 Hautöle	84
Mi, 16.09.	201.10 Ideal und Wirklichkeit	14
Do, 17.09.	501.46 Excel – Einstieg	133
Fr, 18.09.+ Sa, 19.09.	104.10 Fledermäuse	30
Fr, 18.09. So, 20.09.	209.12 Nähen, weil es Spaß macht	62
Fr, 18.09.	305.15 Traditionelle Chinesische Küche	72
Fr, 18.09.- Sa, 19.09.	501.50 „The Gimp“	134
Fr, 18.09.	301.20 Klangschalenmeditation	89
Sa, 19.09.	207.22 Tuschemalerei Sumi-E	59
Mo, 21.09.	304.12 Wohnräume beduften	84
Di, 22.09.	501.51 Freistellen mit Gimp	134
Do, 24.09.	104.06 Biene und Co.	35
Do, 24.09.	102.50 Austauschforum Integration	22
Fr, 25.09.	109.10 Stadtrundgang: Leinemasch	65
Fr, 25.09.	305.01 Hülsenfrüchte	73
Fr, 25.09.- Sa, 26.09.	406.00 Englisch A2 - für die Reise	110
Fr, 25.09.	304.06 Einführung in die Hypnose	79
Sa, 26.09.	301.63 TriloChi Workshop	92
So, 27.09.	100.51 Besuch Gedenkstätte Ahlem	18

Mo, 28.09.	303.15 Darmgesundheit	83
Mi, 30.09.	200.01 Wenn die Narzissten wieder blühen	43
Do, 01.10.	501.43 Word – Einstieg	132
Fr. 02.10.	305.08 Köstliche Fleischgerichte	74
Fr, 02.10.	303.14 Natürlich besser sehen	81
Mo, 05.10.	104.04 Lazy Gardening	34
Mo, 05.10.- Mi, 07.10.	501.15 Windows 10	121
Di, 06.10.	103.11 Sonnenwärme zum Heizen	41
Mi, 07.10.	100.01 Die Schmidts. Ein Jahrhundertpaar	15
Mi, 07.10.	305.18 Low Carb Kuchen – schnell und einfach	76
Mi, 07.10.	303.05 Kompaktkurs Demenz	82
Fr, 09.10.	210.42 Ikebana – Japanische Blumenkunst	
Sa, 10.10.		61
Fr, 09.10.	305.04 Blitzschnell gekocht!	73
Fr, 09.10.	303.12 Richtig atmen	82
Sa, 10.10.	213.00 Der Rhythmus, bei dem ich mit muss!	52
Sa, 10.10.	301.26 Qigong u. Selbstfürsorge	91
Sa, 10.10.+ So, 11.10.	302.50 Selbstverteidigung für Frauen	104
Sa, 10.10.+ So, 11.10.	830.21 Selbstverteidigung für Kinder	42
Sa, 10.10.	100.56 Rundgang Stadtfriedhof Engesohde	19
Mo, 12.10.- Mi, 14.10.	301.00 BU: Stresskompetenz	87
Mo, 12.10.- Fr, 16.10.	501.55 BU: Excel	136
Fr, 23.10.	210.27 Airbrush-Design	
Sa, 24.10.		60
Fr, 23.10.	212.12 Letzte Werke großer Komponisten	
Sa, 24.10.		50
Sa, 24.10.	103.04 Tipps rund um die Vermietung	38
Sa, 24.10.	100.57 Rundgang Stadtfriedhof Stöcken	19
So, 25.10.	506.01 „Embodiment“ u. Körpersprache	116
Mo, 26.10.+ Mo, 23.11.	213.10 Trommeln auf Congas	52











Mo, 26.10.-	501.16 Dateien, Ordner und Programme	
Mi, 28.10.		121
Di, 27.10.	104.00 Menschenrechte in glob. Lieferketten	31
Mi, 28.10.	201.00 Höhle für Molche und Menschenfeinde	47
Mi, 28.10.	108.06 Grundbegriffe der Religionsphilosophie	27
Mi, 28.10.	304.07 Fußreflexzonenmassage	80
Do, 29.10.	303.10 Das Knie schmerzt	80
Do, 29.10.	501.47 Excel-Aufbau	133
Fr, 30.10.	305.07 Vegetarische Küche	74
Mo, 02.11.	104.05 Belgische Gartenpralinen	35
Mo, 02.11.	206.08 Kunst hautnah	57
Mo, 02.11.	304.11 Das Immunsystem stärken	84
Mi, 04.11.	103.01 Betreuungsverfügung	xx
Mi, 04.11.	102.00 Mit leichter Sprache alle erreichen	30
Fr, 06.11.	210.30 Moderne Porzellanmalerei	
So, 08.11.		61
Fr, 06.11.	305.17 Käse selber machen	76
Fr, 06.11.	304.20 Farbberatung	85
Fr, 06.11.	305.09 Das Beste aus der türkischen Küche	71
Fr, 06.11+	303.17 Schüssler Salze	
Fr, 13.11.		81
Fr, 06.11.-	501.53 Linux einrichten	
Sa, 07.11.		137
Sa, 07.11.	200.40 Exkursion nach Münster	56
Sa, 07.11.	501.26 Office 365	125
Sa, 07.11.	303.13 Atem-Tagesseminar	82
Sa, 07.11.	304.05 Entspannt durch die Wechseljahre	81
Sa, 07.11.	301.62 Yoga u. Achtsamkeit	92
Mo, 09.11.	303.16 Schmerz, lass nach	83
Mi, 11.11.	103.06 Das 1x1 der Geldanlage	39
Mi, 11.11.	108.07 Das Judentum	27
Do, 12.11.	501.44 Word – Aufbau	122
Fr, 13.11.	209.13 Nähen, weil es Spaß macht	
So, 15.11.		62
Fr, 13.11.	305.10 Orientalische Küche	72
Fr, 13.11.	304.22 Stilberatung	85

Fr, 13.11.-	501.38 Word & Excel – Teil 1	
Sa, 14.11.		130
Fr, 13.11.	100.50 Exkursion nach Misburg	28
Sa, 14.11.	207.08 Leinwände im Mixed-Media-Stil	58
Sa, 14.11.	306.01 Gesundheit beginnt im Kopf	78
Sa, 14.11.	302.40 Feldenkrais Seminar	99
Sa, 14.11.	100.58 Rundgang Stadtfriedhof Seelhorst	19
Mo, 16.11.	100.07 Mensch sein mit der Natur	16
Mi, 18.11.	100.08 Fakten, Politik, Information	16
Mi, 18.11.	303.11 Lebensqualität trotz Arthrose	83
Fr, 20.11.	100.09 Mitverantwortung16	
Fr, 20.11.	109.11 Stadtrundgang: Das alte Linden	65
Fr, 20.11.	104.01 Fjorde in Norwegen	33
Fr, 20.11.	301.21 Klangschalenmeditation	90
Fr, 20.11.	305.02 Persische und deutsche Küche	71
Fr, 20.11.-	501.52 SCRIBUS	
Sa, 21.11.		135
Sa, 21.11.	103.05 Betriebskostenabrechnung	38
Sa, 21.11.	207.25 Ölkreide und Pastell – neue Bildideen	60
Sa, 21.11.	306.10 Selbstheilungskräfte aktivieren	79
Sa, 21.11.-	501.32 iPhone & iPad	
So, 22.11.		127
So, 22.11.	104.08 Tellington-TTouch - Einstieg	36
Di, 24.11.	103.02 Betreuungsverfügung	37
Mi, 25.11.+	108.01 Was ist Wahrheit?	
Mi, 02.12.		26
Mi, 25.11.	103.08 Das Schiedsamt	40
Mi, 25.11.	305.19 Low Carb Kekse	77
Mi, 25.11.	304.08 Was ein Gesicht erzählt	79
Do, 26.11.	103.09 Tiny House: Ist tiny wirklich klein?	40
Do, 26.11.	501.49 PowerPoint – Einstieg	133
Fr, 27.11.	200.02 Rauschgoldengel	46
Fr, 27.11.	305.11 Kochen ohne viel Blabla	75
Fr, 27.11.	30161 Lachyoga	92

Fr, 27.11.- Sa, 28.11.	422.00 Spanisch für die Reise	114
Fr, 27.11.- 28.11.	501.37 Präsentation mit PowerPoint	130
Sa, 28.11.	506.04 Stimme und Präsenz	46
Sa, 28.11.	207.09 Leinwände im Mixed-Media-Stil	58
Sa, 28.11.	302.41 Bewegliche Faszien	97
Sa, 28.11.	302.42 Workshop Füße	97
Mo, 30.11.+ Mo, 07.12.	201.19 Schlaf und Traum im Märchen	47
Mo, 30.11.	501.19 Interessante Internetseiten	122
Di, 01.12.	506.02 Wohlwollen u. Akzeptanz	116
Do, 03.12.	102.50 Austauschforum Integration	22
Fr, 04.12.	305.12 Fingerfood	75
Di, 08.12.- Do, 10.12.	200.42 Kulturadvent in Berlin	68
Mi, 09.12.	108.08 Das Christentum	27
Do, 10.12.	501.48 Excel – Noch mehr Formeln	133
Fr, 11.12.	210.55 Filzwerkstatt: Nassfilzen für Ungeübte	64
Fr, 11.12.	305.16 In der Weihnachtsbäckerei	77
Fr, 11.12.- So, 13.12.	507.02 10 Finger „blind“	118
Fr, 11.12.- Sa, 12.12.	501.39 Word & Excel – Teil 2	130
Sa, 12.12.	213.20 Der Rhythmus, bei dem ich mit muss!	52
Sa, 12.12.	210.56 Filzwerkstatt: Täschchen und Taschen	64
So, 13.12.	210.57 Filzwerkstatt: Weiche Steine	64
Mo, 11.01.	501.35 OneNote-das perfekte Werkzeug	129
Mo, 11.01.- Fr, 15.01.	501.56 BU : Office kompakt	137
Mi, 13.01.	108.09 Der Islam	27
Do, 14.01.+ Do, 28.01.	202.66 Kreatives Schreiben: Frauen schreiben über sich	50
Fr, 15.01.	104.02 Der Biber	33
Mo, 18.01.	501.25 Smart Home	124
Do, 21.01.	304.14 Pflanzendüfte machen glücklich	84

Do, 21.01.	501.45 Word Tabellen und Serienbriefe	132
Fr, 22.01.	101.01 Janssen & Grimm: PING!	15
Fr, 22.01.	301.22 Klangschaalenmeditation	89
Fr, 22.01.	210.28 Airbrush-Design	
Sa, 23.01.	60	
Fr, 22.01.	209.15 Workshop: Wie verarbeite ich Ausschnitte?	63
Fr, 22.01.	305.03 Arabische Küche	71
Sa, 23.01.	103.03 Wissen für Wohnungseigentümer	38
Sa, 23.01.	306.02 Abnehmen ist auch Kopfsache	78
Sa, 23.01.	302.45 Workshop Beckenboden	98
Sa, 23.01.	302.46 Workshop Bewegungsapparat	98
Sa, 23.01.- So, 24.01.	501.36 Outlook	130
Mo, 25.01.	501.24 Sicherheit in der digitalen Welt	124
Mo, 25.01.- Fr, 29.01.	501.54 BU : Mediengestaltung	136
Di, 26.01.	103.07 Einkommensteuererklärung	39
Mi, 27.01.	200.41 Exkursion nach Potsdam	68
Fr, 29.01.	209.16 Nähen, weil es Spaß macht	
So, 31.01.		63
Mo, 01.02.- Fr, 05.02.	406.50 BU : Englisch B1	111
Do, 04.02.	102.50 Austauschforum Integration	22
Fr, 05.02.	104.03 Andalusien – Zauber der Natur	34
Di, 16.02.	104.07 Die Rückkehr der Wölfe	36
Mo, 22.02.- 26.02.	501.57 BU : Affinity	137
Mo, 07.06.- Fr, 11.06.	506.03 BU : Kampfrethorik	117
Fr, 26.02.	100.00 Good News-Bad News-Fake News	17
Fr, 09.04.	200.60 Brügge, Gent und Antwerpen	
Mo, 12.04.		68

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



- 1** vhs-Geschäftsstelle, Unterrichtsräume Pavillon im Eichenpark
- 2** VHS- Geschäftsstelle, Unterrichtsräume im vhs-Treffpunkt
- 3** Bildungszentrum Eichenpark
- 4** Schulzentrum
- P** Parkmöglichkeit
- B** Bushaltestellen
- S** Straßenbahnhaltestellen

Langenhagen

