



LANGENHAGEN
bewegt



Volkshochschule
der Stadt Langenhagen

VERANSTALTUNGSPROGRAMM DER vhs



2026|01

Liebe Leserin,
lieber Leser,



wir gehen mit Schwung in das neue Jahr – und folgen der Maxime des chinesischen Philosophen Sun Tzu: „Die größte Verwundbarkeit ist die Unwissenheit.“ Diese Feststellung lässt sich auf alle Lebensbereiche übertragen; und je größer die Herausforderungen sind, denen wir uns individuell, aber auch als Gemeinwesen stellen müssen, desto wichtiger ist es, Entscheidungen auf sachlicher, kenntnisreicher Basis zu treffen.

Hierfür wollen wir Ihnen mit unserem neuen vhs-Programm in vielfältiger Weise Anregungen bieten. Sei es die Beschäftigung mit der UNESCO in Zeiten geopolitischer Machtverschiebungen und wachsendem Druck auf die UN - oder mit Natur- und Umweltschutzfragen vor dem Hintergrund des Klimawandels. Diese Themen greifen wir ebenso, wie Veranstaltungen zum wachsenden Autoritarismus, gemeinsam mit langjährigen Kooperationspartnerinnen auf.

Darüber hinaus bieten wir im Frühjahr mehrere Exkursionen an, nach Goslar, Bremen und zum „Grünen Band“, der ehemaligen innerdeutschen Grenze sowie mit der Interkulturellen Entdeckergruppe zum Flughafen Hannover Airport.

Unsere bewährten Angebote im kreativen Gestalten, der Gesundheitsbildung, Gartengestaltung und Kochen – sowie eine große Auswahl Sprachen und EDV – ergänzen wir ständig mit neuen Facetten. Lassen Sie sich verführen und probieren Sie Neues aus!

Stöbern Sie dafür in unserem gedruckten Programm und immer wieder auf unserer Website www.vhs-langenhagen.de und melden sich am besten für unseren monatlich erscheinenden Newsletter an – dann sind Sie immer auf dem laufenden.

Mit diesem Programm verabschiede ich mich gemeinsam mit unserer Verwaltungsleiterin Marion Bienert nach vielen Jahren aus der Volkshochschule. Wir danken Ihnen für das Vertrauen in unsere Arbeit und die vielen angenehmen Begegnungen und konstruktiven Gespräche, die wir im Austausch mit Ihnen erlebt haben.

Volkshochschule zu gestalten und zu leben ist immer eine Mission – und sie ist ein unverzichtbarer Teil der Stadtgemeinde. Es liegen große Aufgaben vor uns allen – Ihre vhs wird Sie dabei begleiten und ein Ort lebendigen Austausches sein.

Herzlichst, Ihre

Annette v. Stigltitz

Öffnungszeiten, Adressen und Ansprechpersonen

Sie erreichen uns

während der Kurszeiten:
wochentags 9 - 12 Uhr
dienstags/donnerstags 15-18 Uhr
(außerhalb der Schulferien)
und nach Vereinbarung

Beratungen für Deutschkurse:
dienstags/donnerstags 9 - 11 Uhr

An niedersächsischen Feiertagen, Brückentagen
sowie Heiligabend und Silvester sind die
Geschäftsstelle und vhs-Gebäude nicht geöffnet.

vhs-Geschäftsstelle

Pavillon im Eichenpark
Stadtparkallee 35
0511 7307 4303
info@vhs-langenhagen.de
Fax: 0511 7307 4349

**Bitte beachten Sie unsere abweichende
Postanschrift:**

Stadt Langenhagen
Volkshochschule
Marktplatz 1
30853 Langenhagen

Adressen der Veranstaltungsorte

vhs-Treffpunkt - Konrad-Adenauer-Str. 17
Bildungszentrum - Stadtparkallee 31
Pavillon im Eichenpark - Stadtparkallee 35
IGS Langenhagen - Konrad-Adenauer-Straße 21-23
daunstärs - Konrad-Adenauer-Straße 17
Sporthalle Friedrich-Ebert-Schule - Ada-Lessing-Platz 9
LIGS - Leibnitz IGS Langenhagen - Rathenastr. 14
Denkstube - Lessingplatz 4



Leitung

Dr. Annette v. Stieglitz
0511 7307 4310
stieglitz@vhs-langenhagen.de



Verwaltungsleitung

Marion Bienert
0511 7307 4311
bienert@vhs-langenhagen.de



Veranstaltungstechnik

Thorsten Grabowski
0511 7307 4338
grabowski@vhs-langenhagen.de

Hausdienste

0511 7307 4304

Michael Schwarz
0172 4233748

Jochen Rohde
0172 5457548



Gesellschaft & Politik, Welt und Umwelt

Annika Eskera
Programmbereichsleitung
0511 7307 4331
eskera@vhs-langenhagen.de

Bärbel Westerwick
Kursanmeldung und -verwaltung
0511 7307 4341
westerwick@vhs-langenhagen.de



Kunst, Kultur & Kreativität

Shirin Schikowsky
Programmbereichsleitung
0511 7307 4333
schikowsky@vhs-langenhagen.de

Barbara Reichstein
Kursanmeldung und -verwaltung
0511 7307 4339
reichstein@vhs-langenhagen.de



Gesundheit, Bewegung & Entspannung

Melanie Schuricht
Programmbereichsleitung
0511 73074335
schuricht@vhs-langenhagen.de

Nilgün Bitirim-Olgac
Kursanmeldung und -verwaltung
0511 7307 4336
bitirim@vhs-langenhagen.de



Sprachen & Integration

Dr. László Ránics
Programmbereichsleitung
0511 7307 4332
ranics@vhs-langenhagen.de

Christina Gorski
Sprachkursanmeldung
und -verwaltung
0511 7307 4337
gorski@vhs-langenhagen.de

Martina Warrener
Integrationskursanmeldung
und -verwaltung
0511 7307 4340
warrener@vhs-langenhagen.de



Annika Eskera
Programmbereichsleitung
0511 7307 4331
eskera@vhs-langenhagen.de

Bärbel Westerwick
Kursanmeldung und -verwaltung
0511 7307 4341
westerwick@vhs-langenhagen.de



Öffentlichkeitsarbeit
Stefanie Brandt-Heitmüller
0511 7307 4330
brandt@vhs-langenhagen.de

Unsere Identität und unser Auftrag

1. Als innovative Einrichtung mit modernem Image stehen wir für Lebenslanges Lernen und bezahlbare Bildung für alle.
2. Unser interkulturelles Team zeichnet sich durch kreative, wertschätzende und interdisziplinäre Zusammenarbeit aus.
3. Wir sind eine Bildungseinrichtung für alle Menschen – das spiegelt sich in der großen Vielfalt unserer Angebote wider.
4. Gelungenes Lernen ermutigt, macht selbstständig und gibt Sicherheit. Diesen Gewinn an Lebensqualität und Perspektiven wollen wir unseren Teilnehmenden ermöglichen.

Inhaltsverzeichnis



Politik, Gesellschaft und Umwelt

Jahresthema UNESCO-Welterbe	7
Gesellschaftsrelevantes, Geschichte & Philosophie	12
Pflege, Recht und Verbraucherfragen	20
Umwelt, Klima und Garten	26
Astronomie	32
Segeln	39



Kultur und Gestalten

Literatur und Theater	41
Ausstellungsbesuch Bremen	48
Musik	49
Kunst und Kultur	50
Zeichnen und Malen	51
Mode und Schneidern	55
Kreative Techniken	58
Fotografie	61



Gesundheit

Körper-Geist-Balance: Entspannung & Bewegung	70
Es stellt sich vor...Jeanette Rokahr	72
Yoga- Flow der Gelassenheit	74
Zweisam aktiv: Eltern-Kind-Yoga	78
Aktiv-Mobil-Gesund: Körperstärkung & Beweglichkeit	79
Pilates- Kraft mit Haltung	84
Zumba- Fitness-Tanz-Programm	86
Zweisam aktiv- Bodyfit mit Baby	86
BrainBoost- Fitness für den Kopf	87
Persönliche Entwicklung: Selbstfürsorge & Achtsamkeit	90



Sprachen

Kompetenzstufen, Beratung und Preisstufen	
Chinesisch	95
Englisch	96
Französisch	98
Polnisch, Russisch	99
Spanisch	100
Türkisch, Ungarisch	102
Deutsch als Fremd- und Zweitsprache	103
Deutsch Sprachprüfungen & Prüfungsvorbereitung	105
Workshops für Lehrkräfte	111
Interkulturelle Entdeckergruppe & Austauschforum	117



Arbeit und Beruf

Kundengespräche und Gamification	119
Bildungsurlaube	120
Online Kurse: MS365, KI, Projektmanagement	124
KI-Sommerakademie	127
Pädagogische Mitarbeitende	128
Fit im Büroalltag: Büromanagement, Word& Excel und MS365	130
Für Jugendliche: Word& Excel und 10-Finger-blind	134
Für ältere Menschen: vhs-Computer-Clubs, Tablets & Smartphones, KI-Tools uvm.	135

Allgemeines

Stichwortverzeichnis	140
Rechtliches	143

Gesellschaft und Politik, Welt und Umwelt

Inmitten einer Welt voller Spannungen und Unsicherheiten – mit anhaltenden Konflikten, Kriegen und menschlichem Leid in vielen Regionen – ist es leicht, den Glauben an das Gute zu verlieren. Doch gerade in schwierigen Zeiten wird sichtbar, wie viel Menschlichkeit, Solidarität und Hoffnung in unserer Welt bestehen. Überall engagieren sich Menschen für Frieden, Verständnis und eine bessere Zukunft – leise, beharrlich und oft im Kleinen.

Auch bei uns in der vhs finden Sie Raum für Begegnung, Austausch und gemeinsames Lernen – unabhängig von Herkunft, Meinung oder Lebensgeschichte. Unsere Kurse und Veranstaltungen bieten nicht nur Wissen, sondern auch Verbindung. Sie schaffen Brücken zwischen Menschen und regen dazu an, hinter Schlagzeilen zu blicken, Perspektiven zu verstehen und gemeinsam nach Lösungen zu suchen.

Denn Bildung ist mehr als Wissensvermittlung – sie ist ein Weg zu Empathie, zu Respekt und zu gelebtem Miteinander. In der Vielfalt unserer Angebote können Sie Neues entdecken und die Welt ein Stück weit besser verstehen – und im besten Fall auch ein Stück weit positiv verändern.

Lassen Sie uns gemeinsam einen Ort schaffen, an dem Hoffnung wächst, Dialog möglich ist und Zukunft gestaltet werden kann. Wir freuen uns auf inspirierende Lernmomente, bereichernde Begegnungen und die vielen kleinen Zeichen des Guten.

Für Beratung und Fragen wenden Sie sich gerne an:

Annika Eskera | 0511 7307 4331 | eskera@vhs-langenhagen.de

UNESCO Weltnatur- und Weltkulturerbestätten

In diesem Jahr feiern wir die Gründung der UNESCO, deren Gründungsvertrag vor 80 Jahren in Kraft trat – ein Meilenstein für Wissenschaft, Bildung und kulturelle Vielfalt. Wir widmen diesem Jubiläum einen inspirierenden Themenschwerpunkt, der bestenfalls Neugier weckt und Horizonte öffnet. Entdecken Sie die faszinierende Welt der Weltnatur- und Weltkulturerbestätten sowie der Internationalen Dekade der indigenen Sprachen und erfahren Sie, wie immaterielles Erbe unsere Gesellschaft lebendig hält. Unsere Veranstaltungen laden Sie ein, globale Verantwortung auf persönliche Weise durch Wissen, Austausch und gemeinsames Staunen zu erleben. Staunen Sie mit uns und entdecken Sie Neues!

Die UNESCO – Hüterin des Welterbes

Lea Dirks

Seit 1978 werden außergewöhnliche Kultur- und Naturerbestätten in die Welterbeliste der UNESCO aufgenommen. Die Arbeit der Organisation geht jedoch weit darüber hinaus: Sie fördert internationalen Austausch, Bildung, Wissenschaft und Kultur. Der Vortrag gibt einen Einblick in die Ziele und Aufgaben der UNESCO und beleuchtet insbesondere das Welterbeprogramm mit Blick auf das Welterbe im Harz. In einer Reihe mit den berühmten Pyramiden von Gizeh, dem Taj Mahal oder dem Kolosseum in Rom stehen als Weltkulturerbe das Bergwerk Rammelsberg, die Altstadt von Goslar und die Oberharzer Wasserwirtschaft, die gemeinsam das UNESCO-Welterbe im Harz bilden. Lea Dirks ist wissenschaftliche Mitarbeiterin der Stiftung Welterbe im Harz mit Schwerpunkt auf Projekten, die das UNESCO-Welterbe im Harz vermitteln und zugleich sichtbar wie auch erlebbar machen.

X104-28

Mi, 4.3.26, 18:00 - 20:15 Uhr

entgeltfrei

>Bildungszentrum<

STIFTUNG
UNESCO im
WELTERBE HARZ

Mein Lieblings-Welterbe - Gesprächskreis

Annika Eskera

Über 1.200 UNESCO-Welterbestätten weltweit zeugen von wundervollen Naturschauspielen sowie der kulturellen Vielfalt und der Geschichte der Menschheit. Das bietet reichlich Stoff für spannende Präsentationen und Gespräche! In diesem partizipativen Kurs entdecken wir gemeinsam einige Schätze dieser Welt! Jede teilnehmende Person stellt eine Welterbestätte vor: idealerweise eine, die Sie bereits besucht haben – das ist aber keine Voraussetzung. Entscheidend ist Ihre Bereitschaft, ein eigenes Thema einzubringen und dieses in der Gruppe zu präsentieren. Mit diesem Kurs lernen Sie nicht nur Gleichgesinnte und weitere interessante Reiseziele kennen, sondern können auch Ihre Präsentationsfähigkeiten weiterentwickeln. Pro Treffen werden mehrere Welterbestätten vorgestellt und besprochen. Erste Erfahrungen im Präsentieren sind wünschenswert, jedoch nicht zwingend. Ob freie Erzählung mit Fotoalbum, Vortrag mit Powerpoint-Präsentation oder eine Videodokumentation – die Form entscheiden Sie und können Ihre Fragen zur Präsentation in der Gruppe vorbe-sprechen.

X104-30

5 Termine: Di, 10.3., 21.4., 19.5., 16.6., 7.7.26

18:00 - 19:30 Uhr

35,- €

>vhs-Treffpunkt<

Nehmen Sie gerne Kontakt auf, wenn Sie Fragen haben: Annika Eskera, 0511 7307 4331



UNESCO- Weltnaturerbe Wattenmeer - Eine Geschichte für sich

Dr. Matthias Merten

Das UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer verbindet die größten zusammenhängenden Wattflächen der Erde über drei europäische Länder hinweg. In einem anschaulichen Vortrag wird über die Auszeichnung als Weltnaturerbe gesprochen: Welche Bedeutung hat dieser Titel? Was bedeutet er für den Schutz der einzigartigen Natur, aber auch für eine nachhaltige Wertschöpfung in der Region? Gleichzeitig beleuchtet der Vortrag auch die Konflikte, die die UNESCO im Wattenmeer sieht – etwa zwischen Naturschutz, Tourismus und wirtschaftlicher Nutzung.

Die Vereinten Nationen haben die Jahre 2021 bis 2030 zur UN-Dekade der Ozeanforschung für nachhaltige Entwicklung erklärt. Ziel dieser Initiative ist es, unser Wissen über die Meere zu vertiefen und Wege zu finden, wie wir sie besser schützen und nachhaltig nutzen können. Tauchen Sie mit uns in die faszinierende Welt des Wattenmeers ein, blicken Sie hinter die Auszeichnung und entdecken Sie die wahre Bedeutung dieses besonderen Erbes für Mensch und Natur.

Dr. Matthias Merten ist Meeresbiologe und leitet das Nationalpark-Haus Wurster Nordseeküste.

X104-24
Mi, 18.3.26, 17:00 Uhr
7,50 €
>online (Zoom)<



Goslar exklusiv – Weltkulturerbe und Kaiserpfalz

Lea Dirks

Entdecken Sie das Weltkulturerbe „Bergwerk Rammelsberg, Altstadt von Goslar und Oberharzer Wasserwirtschaft“. Es geht ins Welterbe-Infozentrum, durch die verwinkelten Gassen der historischen Altstadt und in die beeindruckende Kaiserpfalz – seit 1992 Teil des UNESCO-Weltkulturerbe im Harz. Die Tour bietet spannende Einblicke in mittelalterliche Baukunst, städtische Geschichte und das kulturelle Erbe der Kaiserzeit. Ideal für alle, die Goslar kennenlernen oder ihr Wissen vertiefen möchten. Die Vielfalt dieser einzigartigen Welterbestadt wartet auf Sie!

Diese ca. 3-stündige Führung mit Besichtigung von zwei Ausstellungen wird exklusiv für unsere vhs durchgeführt, ist zeitlich aufgeteilt und mit einer großzügigen Mittagspause geplant. Hin- und Rückfahrt sind inklusive. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen begrenzt.

X104-32
Sa, 25.4.26
34,- €

Treffpunkt um 9 Uhr: Stadtbahn Langenhagen/Zentrum, Ziel:
Goslar, Markt 1
Programm (mit Pausen) von 11:30 - 16:15 Uhr



Live aus Nkuringo – Lebendige indigene Sprache Ugandas

Tomas Habanabakiza | Denis Stehr

Indigene Sprachen sind ein Schlüssel für kulturelle Vielfalt und verbinden Gemeinschaften über Generationen hinweg. Im Rahmen der UN-ESCO-Dekade der indigenen Sprachen laden wir Sie ein, die Sprachen der Menschen aus Nkuringo im Südwesten Ugandas näher kennenzulernen. Sie erhalten Einblicke in kulturelle Redewendungen und klangliche Besonderheiten der indigenen Sprache Nkuringos. Tomas, ein Bewohner Nkuringos, beantwortet live via Videocall, wie lebendig die Sprache in Nkuringo ist, ob sich der Sprachgebrauch verändert und Wörter oder gar ganze indigene Sprachen, wie in anderen Teilen der Welt, auch in Uganda zu verschwinden drohen.

Vor Ort haben Sie Gelegenheit Tee und Snacks aus Uganda zu probieren (im Entgelt enthalten). Zudem wird Handwerk aus Nkuringo ausgestellt, das Sie über den Verein Kuyamba e.V. erwerben können.

Dieser Abend wird gemeinsam mit den Vereinen Kuyamba e.V. und NVCDF (Nkuringo Vulnerably Children Development Foundation) durchgeführt. Diese Hybrid-Veranstaltung findet in deutsch und englisch (falls erforderlich, mit Übersetzung) statt.

Wenn
Sie online
teilnehmen
möchten, melden
Sie sich bitte über
die Kursnummer
X104-31A an.

X104-31
Di, 23.6.26, 18:00 - 20:15 Uhr
8,50 €
>Bildungszentrum<



Kimchi – Immaterielles Weltkulturerbe

Über 780 kulturelle Ausdrucksformen aus 150 Ländern sind bisher als immaterielles Weltkulturerbe ausgezeichnet. Darunter auch die koreanische Speise Kimchi. Probieren Sie Kimchi selbst herzustellen – in unserem Fermentations-Workshop mit Keiko Wakita! Eine ausführliche findet sich auch Seite 66.

X305-12

Sa, 7.3.26, 10:00 - 15:15 Uhr

45,- €

Denkstube, Ada-Lessing-Platz 4, 30851 Langenhagen

Japanische Küche

2013 wurde die traditionelle und besonders ausgewogene Ernährungskultur Washoku zum UNESCO-Weltkulturerbe. Wenn Sie mehr über Washoku lernen möchten, nehmen Sie an unserem neuen Japanisch-Kochkurs teil! Mehr dazu auf Seite 64.

X305-06

Sa, 27.6.26, 11:00 - 14:00 Uhr

32,- €

Denkstube, Ada-Lessing-Platz 4, 30851 Langenhagen



**Alternativ
gibt es einen
weiteren Japa-
nisch-Kochkurs am
5.2.26 mit Jörn Serrer,
X305-11 - Mehr dazu
auf Seite 65**

Zum Mitmachen: Jahresaktion „Geschichten, die verbinden“ startet

Zaubern wir gemeinsam – Geschichte für Geschichte – Lächeln in die Gesichter unserer Mitmenschen! Schreiben Sie dafür einen Brief über ihr liebstes UNESCO-Welterbe, das sie besucht oder erlebt haben, gern ergänzt um ein oder zwei Fotos. Ihre persönliche Geschichte wird Abwechslung in den Alltag älterer Menschen bringen und lässt im besten Fall neue Kontakte mit einem regen Austausch entstehen.

Wenn Sie eine Antwort möchten, können Sie am Ende des Briefes Ihre Kontaktdaten mitteilen.

Wer mitmachen möchte, wirft den verschlossenen Brief in den vhs-Briefkasten oder gibt ihn persönlich ab. Bitte notieren Sie auf dem Umschlag „Jahresaktion – Geschichten, die verbinden“. Wir leiten die Briefe an unsere Kooperationspartner weiter. Neben dem Anni-Gondro-Pflegezentrum freuen wir uns über weitere Organisationen zur Betreuung und Pflege älterer Menschen, die teilnehmen.

Yoga - einfach erklärt

Sylvie Schröder

Yoga wurde 2016 als immaterielles Weltkulturerbe ausgezeichnet, nicht nur wegen der dahinterstehenden Philosophie, sondern auch weil die Yogapraxis in Indien und weltweit großen Einfluss auf Gesundheit, Medizin, Bildung und Kunst nahm. Dieses Webinar möchte Ihnen die Welt des Yoga mit Geschichte und Herkunft kurz und einfach vorstellen. Dabei wird Ihnen der grundlegende Aufbau einer Yoga-Einheit erklärt und einige Formen und Spielarten vorgestellt – ohne komplizierte indische Namen der Körperpositionen und ohne esoterisch-spirituellen Touch. Einfach ganz einfach! Es soll Sie neugierig auf IHRE Form des Yoga machen, die Sie ohne Druck und strenge Regeln ausüben können – alleine oder in einer Gruppe.

X108-54

Mi, 17.6.26,

18-20:15 Uhr

20,- €

online (Zoom)

Vorankündigung: Exkursion

Das Grüne Band: bald UNESCO-Welterbe?

Führung im Harz (ca.10-12km)

Dorothea Koch

Y104-25

Sa, 8.8.26, 13-18 Uhr

Treffpunkt um 8 Uhr: Stadtbahn Langenhagen/Zentrum

Ziel: Torfhaus 8, 38667 Altenau

Entgelt zwischen 25€ und 40€ je nach Anmeldezahl, inkl. Bahnfahrt

Hinweis: Anmeldung bis 4 Wochen vorab (8.7.26)



Nehmen Sie gerne Kontakt auf, wenn Sie Fragen haben: Annika Eskera, 0511 7307 4331



Die UN-Charta – über 80 Jahre und noch kein bisschen alt!?

Prof. Dr. Jochen Rauber

Die Charta der Vereinten Nationen bildet seit 1945 den zentralen Rahmen für die internationale Friedensordnung. Sie ist das größte völkerrechtliche Abkommen der Welt und die Verfassung der UN. Prof. Dr. Rauber gibt Ihnen einen Überblick über die Entstehung und Struktur der UN-Charta sowie über ihre wesentlichen Inhalte. Zudem werden aktuelle Reformdebatten dargestellt. Die Relevanz angesichts aktueller politischer Entwicklungen, wie beispielsweise der Krieg in der Ukraine und die Lage im Nahen Osten, ist unverkennbar, daher besteht im Anschluss an den Vortrag die Möglichkeit, in einer offenen Diskussionsrunde über die Weiterentwicklung der UN zu sprechen.

Der Vortrag richtet sich an alle, die ein besseres Verständnis für globale Ordnungspolitik gewinnen und sich über die aktuelle Bedeutung der UN und ihrer Charta austauschen möchten. Jochen Rauber ist Professor für Öffentliches Recht, Völker- und Europarecht sowie Rechtsphilosophie an der juristischen Fakultät der Leibniz Universität Hannover.

X100-27

Di, 14.4.26, 18:30 - 20:45 Uhr
entgeltfrei

>VHS Hannover, Burgstraße 14<

Falls Sie online teilnehmen möchten, melden Sie sich über die Kursnr. X100-27A an.

Begegne einer Zeitzeugin des Zweiten Weltkriegs

Dr. Michaela Vidláková

Der Zweite Weltkrieg liegt über 80 Jahre zurück – und nur wenige Zeitzeuginnen und Zeitzeugen können heute noch persönlich berichten. Ihre Geschichte zu hören, ist eine wertvolle Erfahrung und angesichts aktueller Kriege wichtiger denn je. Eine seltene Gelegenheit, Geschichte unmittelbar zu erfahren. In dieser digitalen Veranstaltung, die in Kooperation mit dem Maximilian-Kolbe-Werk durchgeführt wird, berichtet Dr. Michaela Vidláková als Überlebende eines nationalsozialistischen Konzentrationslagers. Dr. Michaela Vidláková wurde als 6-Jährige im Dezember 1942 mit ihren Eltern ins Konzentrationslager Theresienstadt deportiert. Sie gehört zu den wenigen Theresienstädter Kindern, die den Holocaust überlebt haben. Seit ihrer Pensionierung engagiert sich Michaela Vidláková als Zeitzeugin. Sie ist Vorstandsmitglied der Theresienstädter Initiative und auch in der Jüdischen Gemeinde in Prag aktiv. Das Online-Gespräch wird mit einer oder zwei Schulklassen durchgeführt und ist offen für weitere 10 Personen jeden Alters, die Interesse haben, teilzunehmen.

Diese Veranstaltung findet im Rahmen der Internationalen Wochen gegen Rassismus statt.

X100-28

18.03.26

10 – 12:15 Uhr

entgeltfrei

>online (Zoom)<

Zeitenwende? - Herausforderung der int. Ordnung durch Krieg und Machtpolitik

Elvin Hülser

Der russische Angriffskrieg auf die Ukraine stellte einen fundamentalen Bruch der europäischen Ordnung dar. Welchen Stellenwert haben in diesen Zeiten der Aufrüstung noch friedensethische Überlegungen, die dem Frieden einen Wert an sich zumessen? Vor welche Herausforderungen sieht sich der Pazifismus gestellt? Und welche Chancen haben friedenspolitische Perspektiven, die eine kooperative Ordnung zum Wohle aller in den Blick nehmen? Sind dies alles nur schöne, naive Ideale, die wir vergessen sollten, wenn es hart auf hart kommt? Oder lohnt es sich, diese im Lichte der aktuellen Entwicklungen weiter zu denken? Mit anderen Worten: Braucht man das? Oder kann das weg?

Friedensethische und Friedenspolitische Perspektiven in Zeiten von Krieg und Machtpolitik:

Elvin Hülser

Seit Februar 2022 beschäftigt uns der Angriffskrieg Russlands auf die Ukraine. Von einer „Zeitenwende“ ist die Rede. Mit Donald Trump stellt sich die Frage nach der Zeitenwende noch dringlicher. Beinahe täglich ereilen uns Hiobsbotschaften - es geht immer noch schlimmer. Vor unseren Augen werden die über Jahrzehnte geschaffenen Fundamente einer internationalen Ordnung zerstört: Völkerrecht und internationale Verträge? Weg damit! Menschenrechte? Lächerlich! Diplomatie? Wozu, wenn wir Deals machen können?! In der Veranstaltung soll die „Zeitenwende“ als radikal veränderter Blick auf die Welt analysiert und hinsichtlich ihrer Auswirkungen bewertet werden.

Autoritäre Versuchungen – Zur Zukunft der Demokratie

Elvin Hülser

Autoritäre und populistische Kräfte sind weltweit auf dem Vormarsch und geben vor, im Namen des Volkes zu sprechen und zu handeln. Die einen sehen hierin eine akute Gefahr für die westlich-liberalen Demokratien, andere wiederum einen womöglich heilsamen Weckruf für die Demokratie. Doch es ist die Absolutheit der eigenen Ansprüche, die Verachtung für die Regeln und Ausgleichsmechanismen der Demokratie, die Missachtung rechtsstaatlicher Prinzipien sowie die Ignoranz gegenüber Mindeststandards sachlicher Argumentation und politischer Debattenkultur, die den Populismus kennzeichnen. Sie machen ihn zu einer nur scheindemokratischen, in Wahrheit autoritären Alternative. Die Demokratie hingegen bietet die Chance der Austragung von Meinungsunterschieden in einem friedlichen Rahmen und einem Geist gegenseitiger Anerkennung.

X100-47
Di, 21.4.26,
18:30 - 20:45 Uhr
12,- €
Burgdorf, VHS-Räume,
Bergstr. 4-6, Seminarraum 2

X100-45
Di, 24.2.26,
18:30 - 20:45 Uhr
12,- €
Lehrte, VHS-Gebäude,
Rathausplatz 2, Seminarraum 1

X100-46
Di, 10.3.26,
18:30 - 20:45 Uhr
12,- €
Uetze, VHS-Gebäude,
Burgdorfer Str. 15, Seminarraum 1

Die Veranstaltung mit Elvin Hülser werden in Kooperation mit der vhs Ostkreis und dem Antikriegshaus Sievershausen angeboten.





An den nachfolgenden digitalen Vorträgen aus der Reihe „vhs.wissen live“ können Sie online von zu Hause aus teilnehmen. Ihre Fragen an die Referierenden können Sie schriftlich während der Online-Veranstaltung einbringen. Video und Ton sind deaktiviert. Weitere technische Fragen beantworten wir Ihnen gerne vorab.

WISSEN LIVE
vhs.öffnet horizonte

X100-70
Termin wird noch
bekanntgegeben
entgeltfrei
>online (Zoom)<



Herfried Münkler
war Professor
für Politikwis-
senschaft an der
Berliner Hum-
boldt-Universi-
tät. Viele seiner
Bücher gelten als
Standardwerke.
Er wurde vielfach
ausgezeichnet,
unter anderem
mit dem Wissen-
schaftspreis der
Aby-Warburg-Stif-
tung, dem Carl
Friedrich von
Siemens Fellows-
hip und dem Preis
der Leipziger
Buchmesse.

vhs.wissen live:
**Die Wiederkehr der
Imperien**
Prof. Dr. Herfried Münkler

In den 1990er Jahren war man allgemein der Auffassung, die Ära der großen Imperien sei zu Ende. Die europäischen Kolonialimperien waren nach dem Zweiten Weltkrieg zerfallen und nun war mit der Sowjetunion auch das letzte Imperium verschwunden. Aber im 21. Jahrhundert ist es zu einer Wiederkehr der Imperien gekommen. China organisiert Einflussgebiete im Rahmen seiner Neue-Seidenstraßenstrategie, Russland stützt sich bei der Rekonstruktion des alten Zarenreichs wesentlich auf militärische Macht, und US-Präsident Trump nutzt in aller Offenheit die Methoden der Erpressung und des Drohens, um Geldflüsse in die USA in Gang zu setzen. Wie können sich die Europäer, zumal die EU, die kein Imperium ist und auch nicht werden kann, in einer solchen Welt behaupten?

X100-72
Mo, 23.2.26,
19:30 - 21:00 Uhr
entgeltfrei
>online (Zoom)<



Moritz Helmstaedter
ist Direktor am
Max-Planck-In-
stitut für Hirn-
forschung in
Frankfurt und
wissenschaftliches Mitglied der
Max-Planck-Ge-
sellschaft. Seine
Interessen liegen
in der Beziehung
zwischen künstli-
cher und biologi-
scher Intelligenz
und der Suche
nach konnektio-
nismischen Phäno-
typen psychiatri-
scher Störungen.

vhs.wissen live:
**Im Wettlauf mit dem Ge-
hirn: Ist künstliche Intelli-
genz schon intelligent?**
Prof. Dr. Moritz Helmstaedter

Was wir heute unter Künstlicher Intelligenz (KI) verstehen ist künstlich, aber noch nicht wirklich intelligent. Trotz wichtiger Fortschritte ist die heutige KI noch äußerst ineffizient: Sie verschwendet Energie und benötigt Unmengen sogenannter „Labels“. Beides ist teuer und nicht nachhaltig. Vor 50 Jahren wurden die heutigen Methoden der KI von der Neurowissenschaft inspiriert – und die Frage ist naheliegend, ob es aus der Hirnforschung erneut Inspirationen für eine nächste Generation der KI geben kann. Unsere Gehirne sind schließlich unübertroffen in ihrer Energieeffizienz und Lernfähigkeit. Mithilfe neuester Methoden der Netzwerkanalyse im Gehirn („Connectomics“) sollen die Besonderheiten des biologischen Computers in unseren Köpfen bestimmt, Lernregeln verstanden und mögliche Veränderungen im Kontext von Erkrankungen beschrieben werden.

X100-73
Di, 24.2.26,
19:30 - 21:00 Uhr
entgeltfrei
>online (Zoom)<



Martina Heßler
ist Professorin
für Technikge-
schichte an der
TU Darmstadt.
Sie beschäftigt
sich mit der
Geschichte von
Mensch-Maschi-
nen-Verhältnis-
sen, mit Techni-
kemotionen und
technologischen
Fehlern. Martina
Heßler ist Mitglied
von acatech.

vhs.wissen live:
**Fehlerhafte Menschen
und Maschinenfehler.
Warum wir eine Error
Literacy brauchen**
Prof. Dr. Martina Heßler

Schon vor einigen Jahrzehnten wunderte sich ein Softwareentwickler, was den Menschen denn so den Kopf vernebelt, dass sie glaubten, Computer würden keine Fehler machen. Heute sind wir mit den „Halluzinationen“, „Lügen“ - also den Fehlern großer Sprachmodelle wie ChatGPT - konfrontiert. Trotzdem vertrauen viele Menschen den Aussagen der KI und überprüfen die Ergebnisse nicht.

Der Vortrag widmet sich der Geschichte maschineller und menschlicher Fehler. Er diskutiert die Hartnäckigkeit des Maschinenglaubens, das Stereotyp vom fehlerhaften Menschen sowie die Zunahme technologischer Fehler in den letzten Dekaden, um schließlich zu thematisieren, warum wir eine „Error Literacy“ brauchen.

**Die Veranstaltung findet in Koope-
ration mit der Deutschen Akademie
der Technikwissenschaften (aca-
tech) statt.**

X100-81
Do, 16.4.26,
19:30 - 21:00 Uhr
entgeltfrei
>online (Zoom)<



Andrea Fischer
ist Gletscher-
forscherin und
stellvertretende
Direktorin des
Instituts für
interdisziplinäre
Gebirgsforschung
der Österreichi-
schen Akademie
der Wissenschaften.

vhs.wissen live:
**Die Gletscher: Von der
letzten Eiszeit bis morgen**
Dr. Andrea Fischer

Der Rückgang der Gebirgsgletscher zählt zu den sichtbarsten Auswirkungen des globalen Klimawandels. Die Frage, wie lange es die Gletscher der Erde noch gibt und welche Folgen ihr Verschwinden haben wird, betrifft uns alle.

Die renommierte Gletscherforscherin Andrea Fischer erklärt anschaulich, wie die Gletscher entstanden sind und wie sie die Landschaft geformt haben. Zudem erzählt sie von der Faszination der Gletscher und der gemeinsamen Geschichte von Menschen und Gletschern. Was aber würde deren Verlust für den Planeten bedeuten? Und können die Gletscher wiederkommen?



X100-85
Di, 9.6.26,
19:30 - 21:00 Uhr
entgeltfrei



>online (Zoom)<
Michael Hochgeschwender
lehrt Nordamerikanische Kulturgeschichte, Empirische Kulturforschung und Kulturanthropologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München.

vhs.wissen live:

Cahokia: Eine präkolumbische indigene Hochkultur in Nordamerika

Prof. Dr. Michael Hochgeschwender

Lange ging die historische Forschung davon aus, indigene Hochkulturen hätte es vor der Ankunft der Europäer ausschließlich in Süd- und Mittelamerika gegeben. Demgegenüber seien nördlich des Rio Grande nur nomadisierende Sammler- und Jägerkulturen vorzufinden gewesen. Seit den 1990er Jahren hat die archäologische Forschung dieses einseitige Bild gründlich revidiert.

Nicht nur im Südwesten der heutigen USA fanden sich Relikte fortgeschrittener Zivilisationen, die mit dem mesoamerikanischen Kulturraum eng verbunden gewesen waren, sondern auch östlich des Mississippi, wo zwischen 1050 und 1250 die Stadt Cahokia eine umfassende politische, militärische und religiöse Hegemonie ausübte. Diese erstreckte sich vom Mississippi bis an die Küste des Atlantiks und von den Großen Seen bis an den Golf von Mexiko. In diesem Vortrag soll die Geschichte von Aufstieg und Fall einer indianischen Großmacht vor Kolumbus nachgezeichnet werden.

WISSEN LIVE

vhs.öffnet horizonte

Viele weitere
vhs.wissen live
Veranstaltungen zu
vielfältigen, spannenden
Themen finden Sie auf
unserer Website!
www.vhs-langenhagen.de

unter anderem:



Zwischen
Superorganismus und Polizei-
staat: Konflikte und
Konfliktlösung in den
Staaten sozialer
Insekten

Jim
Knopf, die
Halbdrachen und
die deutsche
Geschichte

Kunst
im Ohr – Ein
Livestream für
alle Sinne

Die Frau
als Mensch.
Am Anfang der
Geschichte.

Warum
nicht lösen?
Über den Sinn
von Zufallsent-
scheidungen

Jenseits der
Banken und fern
vom Staat. Über Geld
und Freiheit im Zeital-
ter der Kryptowährun-
gen.

Musik,
Wissenschaft
und Technik - eine
harmonische Reise
durch zwei Jahr-
hunderte

Bau-
entscheidungen: Die
Intelligenz des
Unbewussten und
die Macht der
Intuition

Donnerstagsgespräch

Leitung: Christine Zippel-Renger

12.03.26 – Nadine Imkamp: Das Heizungsenergiegesetz der Bundesregierung – Welche Möglichkeiten habe ich, dieses effektiv und finanziell tragbar umzusetzen? Vortrag mit Gespräch.

19.03.26 – Irmgard Bogenstahl: Sizilien - Von der frühen Neuzeit zum Barock, Teil 2, (West - und Nordküste). Beamervortrag und Gespräch.

16.04.26 – Thomas Eichler: Die Arbeit des Asphalt-Magazins im Wandel der Zeiten. Vortrag und Gespräch.

23.04.26 – Dr. Heike Brück-Winkelmann: Wie kommen wir unter die Erde? Von der Veränderung der Bestattungskultur mit Beispielen aus Langenhagen. Vortrag und Gespräch.

30.04.26 – Peter Behnsen: Ein leicht spöttischer literarischer Frühlingsspaziergang (von Goethe bis Heinz Erhardt). Lesung mit Gespräch.

07.05.26 – Dr. Sabine Göttel: Grethe Jürgens (1899-1981) - Leben und Werk einer bedeutenden Hannoverschen Malerin. Beamervortrag und Gespräch.

21.05.26 - Karin Hieronimus: Mit Märchen Lebensrätseln auf der Spur - Freiheit und Verantwortung. Erzählung und Gespräch.

04.06.26 – Andreas Lück: Aktuelle Literatur und Neuerscheinungen mit kurzen Textbeispielen und Interpretationsansätzen. Lesung und Gespräch.

11.06.26 – Irmgard Bogenstahl: Ein Reisebericht vom Simplicissimus (Julius von Bierbaum, 1865 -1910). Beamervortrag, Lesung und Gespräch.

18.06.26 - Anahita Haeber: Stichwort KI - Anwendungen, Risiken und Chancen. Was erwartet uns? Beamervortrag und Gespräch.

X100-33

Do, ab 12.3.26,
10:00 - 11:30 Uhr, 10x
57,- €
ermäßigt: 28,20
>vhs-Treffpunkt<



Nehmen Sie gerne Kontakt auf, wenn Sie Fragen haben: Shirin Schikowsky, 0511 7307 4333





Knockin' on Jimmy's Door

Wie wir glücklicher leben, wenn wir zu sterben lernen

Dada Peng

Den Tod kennt der Moderator und Songwriter Dada Peng gut. Seit 20 Jahren ist Jimmy, wie er den Tod nennt, fester Bestandteil seines Lebens. Als persönlich Betroffener und Hinterbliebener, als Sterbebegleiter, als ehrenamtlicher Mitarbeiter in einem Hospiz, als Begründer seiner Initiative „Superhelden fliegen vor“ für junge Sterbende sowie als Aktivist für einen neuen Umgang mit dem Thema „Tod und Sterben“ hat er viele Erfahrungen mit dem Tod gemacht. Seine Maxi-

me lautet: Der schönste Tag im Leben muss der letzte sein! Daher plädiert er für ein selbstbestimmtes Sterben. In seinem neuen Buch zeigt er, wie sich dies ganz konkret gestalten kann, auf privater Ebene ebenso wie auf gesellschaftlicher. Er wirft einen sehr eigenen Blick auf die Hospizbewegung und fragt sich, wie wir unsere Bestattung gestalten können.

Dada Peng arbeitete als TV-Moderator und Drehbuchautor (KIKa / SWR / Endemol), er schreibt Songs für Punk- und Rockbands, für Drag Queens und für Musicalproduktionen. Er ist ausgebildeter Sterbebegleiter, seit 22 Jahren Unterstützer der Hospizbewegung und ist Ehrenpreisträger des Deutschen Hospiz- und PalliativVerbands. Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Hospizverein Langenhagen e.V.

X100-20
Mi, 11.03.26
19.00 Uhr
12,- €
>vhs-Treffpunkt<

 **HOSPIZVEREIN**
LANGENHAGEN E.V.



Wege zum Glück - Philosophische Fragen und Antworten

Prof. Dr. Peter Moritz

Beantwortet Philosophie die Fragen nach Sinn und Glück? Regt sie an zum kritischen „Selbstdenken“ (Schopenhauer), um „den Ausgang des Menschen aus seiner selbstverschuldeten Unmündigkeit“ (Kant) voranzutreiben? In der Geschichte der Philosophie finden sich unterschiedliche Ansätze, Erklärungen und Lösungen: Von Epikur („Ursprung und Wurzel alles Guten ist die Lust des Bauches“) über das Aristotelische Glück durch geistige Betätigung („Genuss von wunderbarer Reinheit und Beständigkeit“) und den Dalai Lama („Der Weg zum Glück“) bis hin zu den modernen Ideen des zeitgenössischen Denkers Wilhelm Schmid („Glück als Fülle des Lebens“). Heute kommt es mehr denn je darauf an, in einer Art Lebensbewältigung dem philosophischen Denken sowohl

eine neue praktische Bedeutung als auch eine nachhaltige Würde beizumessen. Neben der Erläuterung philosophischer Grundbegriffe wollen wir uns mit Hilfe fundierter Originaltexte diesen tiefsinnigen Gedanken philosophisch nähern und ausführlich über wesentliche Fragen des Lebens diskutieren. Das Seminar richtet sich besonders an Teilnehmende, die noch keine oder erst wenig Berührung mit der Philosophie hatten. Lektüre wird im Seminar für 3 Euro vom Kursleiter ausgehändigt. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

X108-01
Mi, 3.6.26,
16:00 - 20:30 Uhr
30,- € >Bildungszentrum<

Religionsphilosophie

Florian Fischbach

Die Religionsphilosophie ist Teil der Praktischen Philosophie und umfasst zwei thematische Schwerpunkte: erstens Religion, Esoterik und Spiritualismus, zweitens Sterben und Tod. Vom kritisch-philosophischen Geiste der Epoche der Aufklärung getragen, widmen sich die beiden Kurstermine verschiedenen Themenfeldern der Religionsphilosophie: Grundbegriffe der Religionsphilosophie sowie Religionsphilosophie und Kunstgeschichte: G. E. Lessing.

X108-03
Mo, ab 16.2.26,
18:15 - 20:45 Uhr, 2x
20,- €
>vhs-Treffpunkt<

Weltreligionen: Das Judentum

Florian Fischbach

Die Geschichte des Judentums reicht bis weit in die Antike zurück: Um 1250 v. Chr. zog das israelitische Volk unter Führung von 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. Dieses Ereignis stellt auch die Keimzelle von Christentum und Islam dar, deren Entstehung untrennbar mit der Existenz des Judentums verbunden ist. Verortet im Felde der Vergleichenden Religionswissenschaft bieten die Kurstermine einen facettenreichen Überblick über die heiligen Schriften, die religiösen Lehren, die religiöse Praxis, die konfessionellen Strömungen und über die geschichtliche Entwicklung des Judentums.

X108-04
Mo, ab 20.4.26,
18:15 - 21:30 Uhr, 2x
26,- €
>vhs-Treffpunkt<

Nehmen Sie gerne Kontakt auf, wenn Sie Fragen haben: Shirin Schikowsky, 0511 7307 4333





Demenz - Mein Leben und Du

Heike Müller-Schulz

Menschen mit Demenz möchten möglichst lange ein eigenständiges und selbstbestimmtes Leben führen. Dafür brauchen sie die Unterstützung ihrer Angehörigen und Freunde. Zugleich kann die Pflege und Betreuung eines demenziell veränderten Menschen eine große Herausforderung sein. Häufig ist das Verhalten von Demenzerkrankten Ausdruck ihres Erlebens und wird bis zu 80 % von der Umgebung beeinflusst. In diesem Seminar erfahren Sie:

- › Bedeutung, Formen und Phasen von Demenz
- › Gedächtnisfähigkeit und Gefühlswelt
- › Tipps und Hinweise im Umgang mit Betroffenen
- › Gesprächsrunde mit fachlichen Impulsen

Die Teilnehmenden haben im Kurs die Möglichkeit, ihre Erfahrungen mitzuteilen und sich auszutauschen. Sie erhalten fachliche Impulse, die dazu beitragen können, für schwierige Verhaltensweisen Lösungsvorschläge zu finden.

Sozialpädagogin Heike Müller-Schulz hat langjährige Berufserfahrungen zur Selbsthilfe für Menschen mit Demenz und engagiert sich seit vielen Jahren ehrenamtlich im Vorstand der Alzheimer Gesellschaft Hannover e.V.

X105-60
Di, 3.3.26,
16:30 - 18:45 Uhr
14,- €
>vhs-Treffpunkt<



Ambulante Pflege - was steht mir zu?

Marina Stuto

Jeder kennt das Pflegegeld für die häusliche Pflege. Dass es weitere Finanzierungsmöglichkeiten zur Unterstützung im Haushalt und für die Alltagsbegleitung gibt, ist meist unbekannt.

Hier geht es nicht nur um die Entlastungsleistungen, Bad-Umbau oder Pflegehilfsmittel, sondern auch die Verhinderungspflege, die Umwandlung der diversen Pflegegelder etc. Auch die Mittel anderer Stellen sind nicht zu vergessen, z.B. Stiftungen, Nachbarschaftshilfe etc. Doch welche Leistungen stehen mir bei welchem Pflegegrad zu? Woher bekomme ich die Anträge und wie stelle ich sie?

Von der Kursleiterin kann ein Ordner mit den notwendigen Unterlagen erworben werden.

X103-03
Do, 26.2.26,
17:00 - 19:30 Uhr
16,80 €
>vhs-Treffpunkt<

Rentenbescheid verstehen – Dreikampf

Ralf Schütt

Verstehen Sie Ihren Rentenbescheid – und gewinnen Sie Klarheit für Ihre Zukunft!
89 % aller zukünftigen Rentner verstehen ihren Rentenbescheid nicht – und verdrängen das Thema. Doch Wegsehen macht die Situation nicht besser. In diesem Seminar erfahren Sie:

- › welche Kennzahlen im Rentenbescheid wirklich wichtig sind
- › wie Sie Ihren Bescheid einfach und verständlich lesen
- › warum der erste Schritt Klarheit ist – und wie Sie ihn jetzt weiter gehen

Nach dem Seminar gehören Sie zu den 17 % der Rentner, die ihre Zahlen verstehen – und denen niemand mehr etwas vormachen kann.

X103-30
Mi, 25.2.26,
19:00 - 20:30 Uhr
19,- €
>online (Zoom)<

Meine erste Immobilienfinanzierung – was muss ich wissen?

Ralf Schütt

Die 17 Fallen bei der Baufinanzierung und wie Sie diese vermeiden!
Die Finanzierung ist der Schlüssel zur Immobilie – und oft die größte Fehlerquelle. Viele unterschreiben Verträge, ohne entscheidende Fragen zu stellen. In diesem Seminar erfahren Sie:

- › die 17 häufigsten Fallen in der Baufinanzierung
- › Unterschiede zwischen Direktbanken, Sparkassen und Onlineportalen
- › die wichtigsten FAQ und SAQ („Should have asked questions“)
- › worauf Sie im Kleingedruckten achten müssen
- › welche Rolle die Schufa spielt – und wann
- › wie Banken mit „kostenlosen Sondertilgungen“ und anderen Marketingtricks werben
- › was Sie Ihrem Banker sagen sollten – und was lieber nicht

Nach dem Kurs können Sie Finanzierungsangebote sicher vergleichen und Schritt für Schritt eine tragfähige Finanzierung aufbauen.

X103-34
Mi, ab 15.4.26,
18:45 - 20:30 Uhr,
3 Termine: 15., 22. und 29.04.2026
58,- €
>online (Zoom)<



Nehmen Sie gerne Kontakt auf, wenn Sie Fragen haben: Annika Eskera, 0511 7307 4331



7 Steuervorteile bei der vermieteten Immobilie – für Erst-Anleger

Ralf Schütt

Welche Vorteile Sie kennen sollten, bevor Sie Ihre erste Vermieter-Steuererklärung abgeben! Viele Einsteiger unterschätzen steuerliche Spielräume – und verschenken bares Geld. „Kleinvieh macht auch Mist“ – das summiert sich bei Immobilien schnell. In diesem Seminar erfahren Sie:

- häufig übersehene Steuervorteile
- unterschätzte und ignorierte Vorteile
- einen besonderen Steuervorteil, den sogar ein Steuerberater zunächst übersehen hat

Nach dem Kurs erkennen Sie die Chancen in Ihrer Steuererklärung und gewinnen Sicherheit im Umgang mit Ihrer ersten vermieteten Immobilie. Hinweis: Dies ist keine steuerliche Beratung. Es basiert ausschließlich auf Praxiserfahrungen aus mehr als 28 Steuererklärungen des Dozenten.

X103-37
Mo, 1.6.26,
19:00 - 20:30 Uhr
19,- €
>online (Zoom)<

Weitere
Online-Kurse
von Ralf Schütt
finden Sie auf unserer Website.



Allein muss nicht sein - Eine Nachmittagsexkursion für Singles

Michael Smykalla

Eine aktuelle Studie der OECD warnt, dass die Einsamkeit von jüngeren und älteren Menschen wächst. Das muss nicht sein, meinen wir und laden deshalb erstmalig zu einer Wanderung, speziell für Alleinstehende, ein. Betonen möchten wir, dass es uns nicht um Partnervermittlung geht. Ziel soll es sein, in der Natur einen geselligen Nachmittag zu verbringen. Eine Teilnahme ist für Personen jeden Alters möglich. Unsere kleine, rund 6 Kilometer lange Wanderung dauert, je nach Gehtempo, ca. 3,5 Stunden. Wer hat, kann gerne sein Fernglas mitbringen. Bitte achten Sie auf wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk sowie ausreichenden Mücken- und Sonnenschutz. Für Informationen steht Michael Smykalla, von der NVL, unter Tel. 7 24 42 60, zur Verfügung. Der Treffpunkt wird nach Anmeldeschluss bekannt gegeben.

X109-20
Sa, 9.5.26,
13:30 - 17:00 Uhr
6,- €
Langenhagen

Pokémon Sammelkartenspiel – Begeisterung von Kindern verstehen

Oliver Ohnesorge

Was fasziniert Kinder und Jugendliche an Pokémon-Karten? Warum wird getauscht, gesammelt und gespielt – und wie funktioniert das Kartenspiel eigentlich? In diesem unterhaltsamen und praktischen Kurs erhalten Eltern, Großeltern und Interessierte einen verständlichen Einblick in die Welt des Pokémon-Sammelkartenspiels (Trading Card Game, kurz TCG). Sie lernen, was hinter der weltweiten Begeisterung steckt, welche pädagogischen und sozialen Aspekte das Spiel bietet – und wie man selbst den Einstieg findet. Nach einem anschaulichen Einführungsvortrag dürfen alle Teilnehmenden selbst aktiv werden: Mit Einsteigerdecks spielen wir erste Partien in entspannter Atmosphäre. Die Decks werden von der Kursleitung für den Kurszeitraum zur Verfügung gestellt. Zusätzlich erhält jeder Teilnehmende ein Booster (Sammelpackung) gratis, um das beliebte Booster-Öffnen-Erlebnis zu ermöglichen. Lernen Sie spielerisch die Welt Ihrer Kinder kennen – und entdecken Sie im besten Fall Ihre eigene Begeisterung für das Spiel. Oliver Ohnesorge richtet seit vielen Jahren Spielerevents für Pokémon und Magic: The Gathering aus. Dabei erklärt er neben dem Spielprinzip auch weitere Details zur Spielwelt, wie beispielsweise die Teilnahme an 'Organized Play' (offiziellen Turnieren) bis hin zur Weltmeisterschaft. Der Kurs richtet sich vorrangig an Erwachsene ohne oder mit wenig Vorerfahrung. (Groß-)Eltern mit Kindern sind natürlich auch willkommen.

X100-29
11.6.26,
18:00 - 20:30 Uhr
12,- €
>vhs-Treffpunkt<



Nehmen Sie gerne Kontakt auf, wenn Sie Fragen haben: Annika Eskera, 0511 7307 4331



Staunen lernen – mit Stift & Herz in der Natur

Text und Fotos: Stefanie Brandt-Heitmüller

Kristina Blanke versteht Nature Journaling als eine Einladung, die Welt bewusster zu sehen und sich selbst gleich mit. Diese Kunst des genauen Hinschauens möchte sie weitergeben. Menschen auf dem Weg zu mehr Achtsamkeit, Freude und innerer Ruhe zu begleiten, sie wieder zum Staunen zu bringen und die Natur als Quelle der eigenen Kreativität zu entdecken, das ist es, was sie antreibt.

Dabei geht es ihr beim Nature Journaling nicht um perfekte Zeichnungen, sondern um die Verbundenheit mit der Natur und den Mut, die eigene Wahrnehmung zu schärfen und ihr zu vertrauen. Was sie an ihrer Arbeit besonders mag, ist der Moment, in dem Teilnehmende sich öffnen und den Mut finden, ihrer eigenen Wahrnehmung zu vertrauen. In ihren Kursen lernen sie, Fehler als Teil des Lernens zu sehen und mit Freude einen persönlichen Zugang zur Natur zu entwickeln. Besonders berührt sie, wenn Teilnehmende am Ende eines Kurses erzählen, dass sie zum ersten Mal seit Langem wirklich abgeschaltet haben. „Ich habe vier Stunden nicht an mein Handy gedacht“, ist eine Rückmeldung, die ihr besonders im Gedächtnis geblieben ist.

Zur vhs kam sie erst als Teilnehmende, nun gibt sie ihr Wissen weiter – mit viel Herz und Begeisterung für Mensch und Natur. Aber auch sie selbst entwickelt sich noch stetig weiter: Im Moment absolviert Sie eine Ausbildung zur Waldpädagogin und lässt sich draußen inspirieren – beim Fotografieren, mit Hund Käthe oder beim eigenen Journaling.





Nature Journaling - Grundlagen

Kristina Blanke

Nature Journaling – Die Natur mit Stift und Herz entdecken
In diesem Grundlagenkurs lassen wir Alltag und Arbeit hinter uns und tauchen gemeinsam ins Nature Journaling ein – einer kreativen Methode, um die Natur mit wachen Sinnen zu erleben und festzuhalten.

Zeichnerisches Talent ist nicht nötig, nur Neugier und Freude am draußen sein.

Wir lernen, wie einfache Beobachtungen zu tiefen Einsichten führen können, und nutzen das Journal als Denkwerkzeug.

Die drei Kernfragen „Ich bemerke...“, „Ich frage mich...“, „Das erinnert mich an...“ helfen uns, bewusst wahrzunehmen und innerlich in Verbindung zu treten – mit der Natur und mit uns selbst.

Nach einem Einführungsteil in der Gruppe gehen Sie in die Natur und gestalten Ihre ersten eigenen Journalseiten.

Kristina Blanke ist Natur- und Waldpädagogin in Ausbildung und Gründerin des Nature Journalclubs Hannover. Der Kurs eignet sich für alle, die mit Achtsamkeit, Kreativität und Neugier der Natur begegnen möchten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bringen Sie mit: Bleistift, Buntstifte und ein unliniertes Notizbuch oder einen Zeichenblock

X104-10

Sa, 25.7.26,

10:00 - 16:30 Uhr

28,- €

>Bildungszentrum<



Nature Journaling - Vertiefung

Kristina Blanke

Nature Journaling – Die Natur mit Stift und Herz entdecken
Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits erste Erfahrungen im Nature Journaling gesammelt haben und ihr Wissen vertiefen möchten. Gemeinsam erweitern wir unsere gestalterischen und naturkundlichen Fähigkeiten,

schulen die Wahrnehmung und erkunden neue Wege des kreativen Ausdrucks. Mit

Farbe, Schrift und Komposition entstehen Seiten, die Beobachtungen, Gedanken und Gefühle miteinander verbinden.

Achtsamkeit, Kreativität und Freude am Entdecken stehen dabei im Mittelpunkt.

Der Kurs bietet Raum für individuelles Arbeiten, gemeinsames Lernen und inspirierenden Austausch in der Natur.

Kristina Blanke ist Natur- und Waldpädagogin in Ausbildung und Gründerin des Nature Journalclubs Hannover. Bitte bringen Sie mit:

Eigenes Nature Journal oder Zeichenblock, Bleistifte,

Fineliner, Lieblingsfarben (z. B. Aquarellkasten, Wasserpinsel), Sitzunterlage oder Campinghocker und wetterangepasste Kleidung.

X104-11

Sa, 22.8.26,

10:00 - 16:30 Uhr

28,- €

>Bildungszentrum<

Insektenfreundliche Prachtstauden - Ein Wohlfühlgarten für Hummeln und Co.

Thilo Buddenbohm

Prachtstauden sind die Königinnen der Beete, ihr Highlight und sie wissen stets ihren Platz im Rampenlicht zu nutzen und alles Staunen und alle Blicke auf sich zu ziehen. Langjährige stete gärtnerische Zuchtleistung und oftmals auch eine weite Reise aus fernen Ländern liegen hinter ihnen, um uns mit ihrer Schönheit zu erfreuen. In jeder Jahreszeit blühen einige von ihnen. In der Mehrheit der Fälle erweisen sie sich als ausgesprochene Insektenmagneten. Anhand vieler Bilder sollen die Stars der Beete vorgestellt werden. Lassen Sie sich inspirieren. Hummeln freuen sich über jede Prachtstaude!

X104-40

Mi, 22.4.26,

18:30 - 20:45 Uhr

12,- €

ermäßigt: 7,20 €

>Bildungszentrum<

Alles über das Leben der Hummeln

Thilo Buddenbohm

...und wie wir den bedrohten Brummern und anderen Insekten in unseren Gärten helfen können! Sie erhalten einen Einblick in die Welt der Hummeln und das faszinierende Leben der liebenswerten, aber bedrohten Brummer. Sie erhalten viele Tipps, wie Sie Ihren Garten mit den entsprechenden Pflanzungen insektenfreundlich gestalten und Hummeln mit Nistkästen in Ihrem Garten ansiedeln und unterstützen können.

X104-41

Mi, 20.5.26,

18:30 - 20:45 Uhr

12,- €

ermäßigt: 7,20 €

>Bildungszentrum<

Bezaubernde Welt der Wespen

Thilo Buddenbohm

Werfen Sie einen Blick in die zauberhafte und zarte Welt der Wespen. Lernen Sie fachliche Details zum faszinierenden Leben dieser Tiere kennen. Hören Sie Geschichten vom Glück junger Wespenfamilien, von Liebe, von Verrat, Mord und milder Barmherzigkeit. Erfahren Sie etwas vom Glück junger - und dem Leiden alter Königinnen. Und wie Sie ihren Garten insektenfreundlich gestalten können – und Wespen mit Nistkästen in Ihrem Garten ansiedeln und unterstützen können.

X104-42

Mi, 23.9.26,

18:30 - 20:45 Uhr

12,- €

ermäßigt: 7,20 €

>Bildungszentrum<





Lazy Gardening

Ellen Bielert

Unkraut jäten, gießen und düngen, Gehölze schneiden und im Herbst das lästige Laub von den Bäumen. Ständig liegen zeitraubende Arbeiten im Garten an, die scheinbar nicht zu vermeiden sind. Doch lassen Sie sich nicht zum Sklaven Ihres Gartens machen! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit minimalem Aufwand einen schönen Garten bekommen. Welche Arbeiten sind wirklich notwendig? Mit welchen Geräten und Werkzeugen arbeite ich am effektivsten? Wie kann ich durch geschickte Bepflanzung und Pflanzenauswahl Pflegearbeiten einsparen? Diese und viele andere Fragen werden in diesem Kurs beantwortet.

X104-01

Mo, 20.4.26,

18:15 - 21:30 Uhr

20,- €

>Bildungszentrum<

Gartenpflegetipps für den naturhaften Staudengarten

- ein Rundgang durch den Garten der Dozentin

Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie ein Staudengarten mit abwechslungsreicher Bepflanzung naturnah gepflegt wird.

X104-04

Fr, 5.6.26,

15:00 - 17:15 Uhr

15,- €

Tulpenweg 2, 31303 Burgdorf-Ehlershausen

Der Garten als Lebensraum für Biene und Co

In diesem Kurs werden Ihnen daher auch viele Gartenpflanzen vorgestellt, die beispielsweise für Bienen, Hummeln und Falter von großem Interesse sind.

X104-06

Di, 5.5.26,

18:15 - 21:30 Uhr

20,- €

>Bildungszentrum<



Kulinarischer Info-Abend zu Schokofahrt und emissionsfreiem Transport

Mitglieder der Regionsgruppe | Götz Kreikemeier

Leckeres aus ökologischer Herstellung genießen und Wissenskappen zur Schokofahrt und dem emissionsfreien Transport erhalten. Das geht zusammen an diesem Abend!

Wer Schokolade, Radtouren und Amsterdam liebt, wird viel Freude an der Schokofahrt haben! Die Schokofahrt ist eine freiwillige und selbstorganisierte Radtour, die Schokolade aus Amsterdam in deutsche Läden bringt. Das Besondere daran ist, dass die Schokolade durch diese Fahrt emissionsfrei transportiert wird. Denn auch der Kakao für die Schokolade wurde bereits emissionsfrei transportiert - mit einem Segelschiff aus der Karibik. Zudem wird der Kakao fair und umweltfreundlich angebaut.

An diesem Nachmittag erklären wir mit einem persönlichen Erfahrungsbericht und praktischen Tipps, wie wir unsere bisherigen Fahrten für die Region geplant haben, und geben Hintergrundwissen zum emissionsfreien Transport. Zudem ist Gelegenheit, mit Fahrradfreunden in Kontakt zu kommen und sich auszutauschen.

Und natürlich werden wir die Schokolade probieren, die mit der Schokofahrt in die Region gelangt ist!

Der Abend findet in der Weinhandlung Wingert, Jakobistraße 23 in Hannover, statt. Schoko-Verkostung ist inklusive, Getränke zahlt jede teilnehmende Person selbst.

X104-21

Mo, 18.5.26,

ab 18 Uhr

entgeltfrei

Wingert Weinhandel, Jakobistraße 23, 30163 Hannover

Kaffeeradeln - emissionsfrei!

Mitglieder der Regionsgruppe | Jens Klein

Radfreunde und Kaffeeliebende finden bei der Kaffeeahrt das perfekte Match! Und im Vergleich zur Schokofahrt (X104-21) gibt es bei der Kaffeeahrt kürzere Strecken und wärmere Temperaturen!

Während der Fahrt in den Sommermonaten wird Kaffee mit dem Fahrrad aus dem Hamburger Hafen zu verschiedenen Orten in Deutschland transportiert.

Der Kaffee wurde bereits durch das emissionsärmste Transportmittel, einem Segelschiff, von Mittelamerika nach Deutschland geliefert und möchte nun auch die letzten hundert Kilometer ohne CO2-Ausstoß auskommen. Dank einiger Fahrradfans wurde das zum ersten Mal 2024 möglich. Seither wird jeden Sommer geradelt und das soll in diesem Jahr fortgesetzt werden!

Wenn Sie in diesem Sommer auch Segelkaffee radeln möchten, erhalten Sie bei diesem Online-Abend alle Informationen zur Organisation, Wissen zum emissionsfreien Transport und Eindrücke von den bisherigen Kaffeeahrten.

X104-22

Di, 24.2.26 ab 19:00 Uhr

entgeltfrei

>online (Zoom)<





Online-Reihe „Klima und Wir!“

In der Reihe „Klima und Wir: Klimaschutzwissen für alle!“ zeigen im monatlichen Rhythmus renommierte Expertinnen und Experten, wie der Klimawandel unser Leben prägt – von Gesundheit bis Konsum, von Mobilität bis Digitalisierung –, geben praktische Tipps für nachhaltiges Handeln und laden alle Interessierten zum aktiven Austausch ein. Ausführliche Informationen zu jedem Termin finden Sie auf unserer Website. Alle Termine sind entgeltfrei und finden online statt.

Klima und Konsum

Marret Bähr

X104-80
Di, 27.1.26,
18:00 - 19:30 Uhr
entgeltfrei
>online<

Klima und Eigenanbau

René Franz

X104-
Di, 24.2.26,
18:00 - 19:30 Uhr
entgeltfrei
>online<

Klima und Kultur

X104-82
Mi, 18.3.26, 18:00 - 19:30 Uhr
entgeltfrei
>online<



81

Klima und Beteiligung

Dr. Jonathan Seim

X104-83
Mi, 22.4.26,
18:00 - 19:30 Uhr
entgeltfrei
>online<



Klima und Psychologie

X104-84
Do, 7.5.26,
18:00 - 19:30 Uhr
entgeltfrei
>online<

Klima und Finanzen

Michael Herte

X104-85
Mi, 3.6.26,
18:00 - 19:30 Uhr
entgeltfrei
>online<



Von Anderswo - Neue Arten im Wattenmeer und Harz - Auswirkungen für die Globale Welt

Matthias Mertzen | Jens Halves

Ausführliche Informationen erhalten Sie auf unserer Website.

X104-23
8,- €

>online<

Terminunabhängig, ein Beginn ist jederzeit möglich.

Vogel des Jahres 2026 – Das Rebhuhn NN

Das Rebhuhn gehört zur Familie der Hühnervögel und wird den Fasanenartigen zugeordnet. Anders als seine schillernden Verwandten verzichtet es auf auffälligen Feder Schmuck. Mit graubraunem Gefieder ist es perfekt getarnt für ein Leben am Boden, wo es scharrend und pickend nach Nahrung sucht oder genüsslich Sand- und Staubbäcker nimmt.

Es gibt noch vieles über diesen stark gefährdenden Vogel zu berichten, was unser Vorstandsmitglieder Dominik Meyer gerne übernehmen wird. Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit dem NABU e.V. statt.

X104-05
13.3.26
18:00 Uhr
entgeltfrei
>vhs-Treffpunkt<

Wunderwelt heimische Amphibien

Farina Graßmann

Unken mit herzförmigen Augen, Kröten mit Fesselkünstten und Frösche, die ihre Farbe wechseln – all das und vieles mehr können wir in unserer heimischen Amphibienwelt entdecken. Die Paarungsgesänge unserer Amphibien sind aus Gärten und Landschaft nicht wegzu denken. Doch sie drohen zu verstummen. Mit faszinierenden Bildern untermalt, entführt Farina Graßmann uns in das Leben der Amphibien. Farina Graßmann erzählt von den Begegnungen, die sie auf ihren Reisen gemacht hat und zeigt uns, wie spannend und manchmal kurios unsere Amphibienwelt ist. Farina Graßmann ist Naturfotografin, Autorin und Referentin für Naturschutzthemen. Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit dem NABU und der NVL statt.

W109-04
Sa, 21.2.26,
15:00 - 17:00 Uhr
entgeltfrei
>vhs-Treffpunkt<





10 Jahre Astronomie mit Gravitationswellen

Dr. Benjamin Knispel

Vor etwas mehr als zehn Jahren, im September 2015, begann eine neue Ära der Astronomie. Seitdem beobachten wir das Universum auf eine ganz neue Weise: mit Gravitationswellen. Mit einem weltweiten Netz kilometergroßer Detektoren „belauscht“ eine internationale Forschungsgemeinschaft regelmäßig die Kollisionen von Schwarzen Löchern und Neutronensternen. Wie diese Beobachtungen funktionieren, was wir daraus über diese Himmelsobjekte und das Universum lernen und was die Zukunft bringen wird, verrät dieser Vortrag. Dr. Benjamin Knispel ist am Max-Planck-Institut für Gravitationsphysik (Albert-Einstein-Institut) in Hannover tätig.

Der ca. 1,5-stündige Vortrag ist eine gemeinsame Veranstaltung mit der Naturkundlichen Vereinigung Langenhagen (NVL e.V.). Die NVL würde sich freuen, wenn die Arbeit des Fachbereichs Astronomie unterstützt wird. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, wird um eine Anmeldung bis Freitag, den 15. Mai 2026, bei Michael Smykalla, Tel. 7 24 42 60, gebeten.

X110-55
Mo, 18.5.26, 19:30 - 21:00 Uhr
entgeltfrei
Naturinformationszentrum (NIL)
im Wasserturm (Eichenpark), Stadtparkallee 39

Beobachtung des winterlichen Sternenhimmels

Dirk Itzrodt

X110-50
Sa, 24.1.26,
19:00 - 21:30 Uhr
entgeltfrei
Nähe vom Stadtzentrum

Zu Weihnachten ein Teleskop bekommen und nun?

Dirk Itzrodt

X110-51
Sa, 31.1.26,
16:00 - 17:30 Uhr
entgeltfrei
Naturinformationszentrum (NIL) im Wasserturm (Eichenpark), Stadtparkallee 39

Beobachtung des Winter- und Frühlingssternenhimmels

Dirk Itzrodt

X110-52
Sa, 21.2.26,
19:00 - 21:30 Uhr
entgeltfrei
Nähe vom Stadtzentrum

Beobachtung des Frühlingssternenhimmels

Dirk Itzrodt

X110-53
Mo, 9.3.26,
19:00 - 21:30 Uhr
entgeltfrei
Nähe vom Stadtzentrum

Internationaler Tag der Astronomie

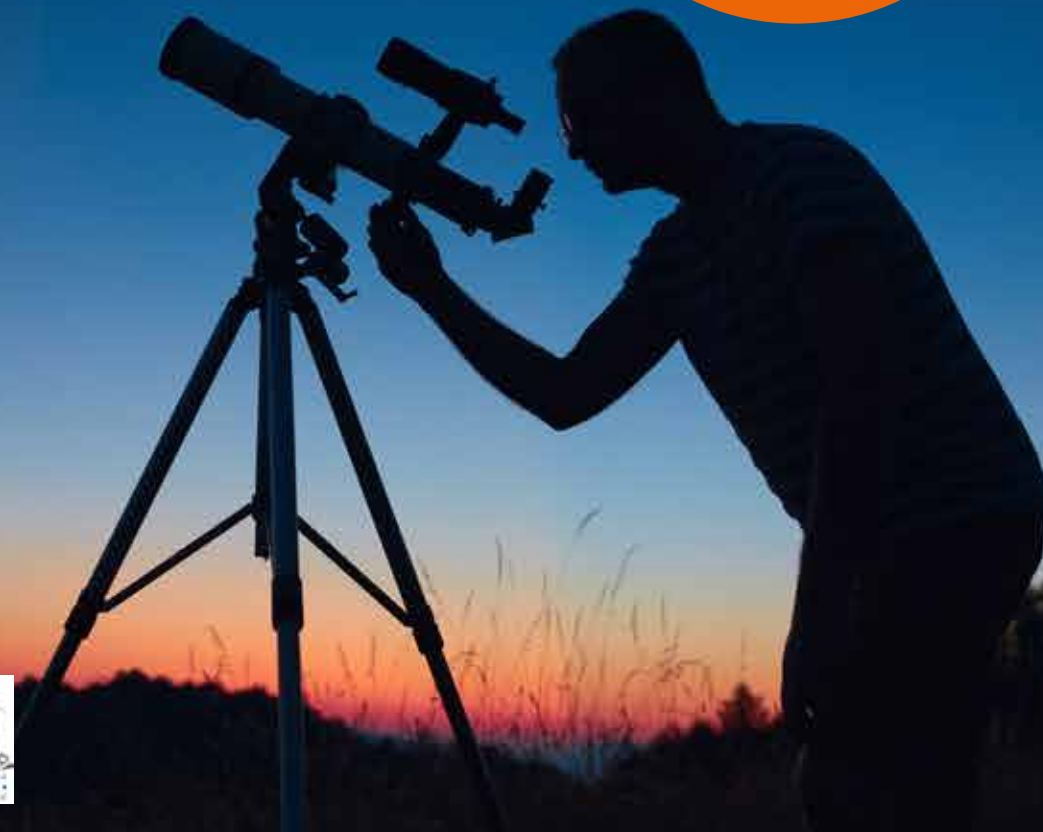
Dirk Itzrodt | Stefan Reimann

Bei gutem Wetter werden wir den Frühlingssternenhimmel erkunden. Besonderes bietet uns der Mond. Bei schlechtem Wetter wird es theoretischer, aber keinesfalls uninteressant mit dem Vortrag „Mit Spaß zur Astronomie - Der Einstieg in das Hobby Astronomie am Beispiel eines Vereinsmitglieds. Ein Erfahrungsbericht mit Tipps, wie das Hobby ein Leben lang begeistern kann“.

X110-54
Sa, 28.3.26,
19:30 - 22:00 Uhr
entgeltfrei
Stadtparkallee 39



Diese Veranstaltungen sind gemeinsame Veranstaltungen mit der Naturkundlichen Vereinigung Langenhagen (NVL e.V.). Die NVL würde sich freuen, wenn die Arbeit des Fachbereichs Astronomie unterstützt wird. Anmeldung zum jeweiligen Termin bitte spätestens 2 Tage vorher bei Michael Smykalla: Tel. 7 24 42 60. Ausführliche Beschreibung finden Sie auf unserer Website www.vhs-langenhagen.de



Kopf und Herz der vhs verabschieden sich

Über viele Jahre hinweg sind Annette v. Stieglitz und Marion Bienert prägende Konstanten der vhs Langenhagen gewesen, jede mit ganz eigener Handschrift, gemeinsam jedoch ein unfassbar gut eingespieltes Team. Was sie verbindet, ist nicht nur eine lange berufliche Wegstrecke, sondern die Überzeugung, dass Volkshochschule mehr ist als Organisation, Programme und Verwaltung: Sie ist ein Ort der Begegnung, des Austauschs und der gesellschaftlichen Verantwortung.

Beide kamen mit Neugier und Offenheit zur vhs und blieben, weil sie hier gestalten konnten. Annette v. Stieglitz prägte die vhs mit Haltung, strategischem Blick und einer großen Leidenschaft für politische Bildung. Sie greift aktuelle gesellschaftliche Fragen auf, eröffnet Räume für Diskussionen, bezieht das Team in Entscheidungen ein und bewahrt auch in herausfordernden Zeiten den besonderen „Spirit“ der Volkshochschule. Marion Bienert sorgt mit Offenheit, Zuverlässigkeit und vor allem viel Herz dafür, dass dieser Spirit im Alltag spürbar bleibt. Sie behält den Überblick, schafft Verbindungen und trägt wesentlich dazu bei, dass Kolleginnen und Kollegen der vhs über viele Jahre verbunden bleiben.

Gemeinsam erlebten sie immer wieder Höhen, aber auch Herausforderungen: Zeiten finanziellen Drucks, wachsende Bürokratie, die Pandemie und immer wieder Momente, in denen Zusammenhalt, Humor und gegenseitige Unterstützung tragen. Was beide besonders schätzen, ist die Zusammenarbeit im Team und der direkte Kontakt zu Teilnehmenden, Kooperationspartnerinnen und -partnern sowie zur Stadtgesellschaft.

Im kommenden Semester verabschieden sich die beiden gemeinsam in den Ruhestand. Sie tun dies zu einem Zeitpunkt, an dem sich die vhs weiterentwickelt und vor großen Veränderungen steht und zugleich auf einem starken Fundament ruht. Ihr Wunsch für die Zukunft ist klar: Zusammenhalt, Wertschätzung und ein Bildungscampus, der die vhs als offenen Ort der Begegnung stärkt. Vielleicht ist genau das ihr Vermächtnis: zu zeigen, dass Bildung dann am stärksten ist, wenn Kopf und Herz zusammenarbeiten.





Was Annette v. Stieglitz an ihrer Arbeit an der vhs besonders schätzt, ist die unerschöpfliche Vielseitigkeit der Aufgaben und die Möglichkeit, gesellschaftspolitisch aktuelle Themen aufzugreifen und öffentlich zu diskutieren. Volkshochschule bedeutet für sie, relevante Fragen sichtbar zu machen und Menschen miteinander ins Gespräch zu bringen. Besonders wichtig ist ihr dabei immer der unmittelbare Kontakt mit den Teilnehmenden gewesen. Ein Erlebnis steht exemplarisch für diesen Anspruch: die Diskussionsrunde mit den Brüdern Hans-Jochen und Bernhard Vogel mit mehreren hundert Teilnehmenden. Für Annette v. Stieglitz war dies eine fraktionsübergreifende Sternstunde eines bürgernahen, demokratischen Diskurses. Für ihre Zukunft findet sie ein Wort, das viel von ihrem Naturell zeigt: Weitermachen. Und für die vhs wünscht sie sich, dass sie den Wandel gemeinsam gestaltet und ein Ort bleibt, an dem Bildung Haltung zeigt.



Offenes Lachen, gute Laune und ein feines Gespür für Menschen – Marion Bienert prägt den Alltag der vhs. Sie achtet auf die leisen Zwischentöne im Miteinander und darauf, dass Zusammenarbeit gelingt. Was sie an ihrer Arbeit besonders schätzt, ist die Vielfalt. Neben klassischen Verwaltungsaufgaben eröffnete ihr die vhs Einblicke in Themen von politischer Bildung über Kultur bis hin zu Gesundheit und Sprachen. Verwaltung bedeutete für sie nie Routine, sondern Mitgestaltung. Besonders gern denkt sie an die gemeinsamen Reisen mit Kolleginnen und Kollegen zurück. Aus Kollegialität wurden Freundschaften, aus Arbeit gemeinsames Erleben. Stolz ist sie darauf, dass viele dem Haus über lange Zeit verbunden geblieben sind, ein Zeichen für das besondere Miteinander an der vhs.



vhs- Newsletter

Veranstaltungstipps direkt ins Mailpostfach aufs Smartphone oder den Computer: Unseren vhs-Newsletter versenden wir regelmäßig per E-Mail und veröffentlichen darin Angebote und Kurse der nächsten 4-5 Wochen.

Den Newsletter können Sie online abonnieren: www.vhs-langenhagen.de/service/newsletter oder per E-Mail an: info@vhs-langenhagen.de

Sie können den Newsletter selbstverständlich jederzeit wieder abbestellen.



Kurse für Wassersportfans

Ab aufs Wasser - Sportbootführerschein - Binnen (Segeln und Motor)

Jochen Friedrichs

Auf dem Wasser unterwegs zu sein – das bedeutet Freiheit, Natur und das gute Gefühl, selbst das Steuer in der Hand zu haben. Wenn du dir diesen Traum erfüllen möchtest, findest du in diesem Kurs den idealen Einstieg. Der Sportbootführerschein Binnen vermittelt dir das nötige Wissen, um ein Motor- oder Segelboot sicher und verantwortungsvoll auf Seen, Flüssen und Kanälen zu führen. Du lernst die wichtigsten Grundlagen der Bootskunde, Segeltheorie, Motortechnik, Wetterkunde und des Schifffahrtsrechts. Auch die für die Prüfung erforderlichen Knoten werden Schritt für Schritt geübt. Der erfahrene Dozent gestaltet den Unterricht praxisnah mit vielen Übungen und anschaulichen Materialien. Welche Unterlagen du brauchst, wie die praktische Ausbildung abläuft und was für die Prüfung wichtig ist, erfährst du am ersten Kursabend. Vorkenntnisse sind nicht notwendig – nur die Lust aufs Wasser.

X200-20
Mo, ab 27.4.26,
18:00 - 20:45 Uhr, 6x
110,- €
>Bildungszentrum<

Fit für den Sportbootführerschein See (Motorbootschein)

Jochen Friedrichs

Die Küste lockt – doch wer ein Motorboot sicher über das offene Wasser steuern möchte, braucht mehr als eine Lern-App. In diesem Kurs wirst du Schritt für Schritt in die Welt der Seefahrt eingeführt und bereitest dich fundiert auf die theoretische Prüfung zum Sportbootführerschein See vor. Du lernst alles Wichtige rund um Navigation, Seemannschaft, Wetterkunde und Schifffahrtsrecht. Gemeinsam üben wir Kursberechnungen, Kartenarbeit und typische Prüfungssituationen – verständlich, praxisnah und mit vielen interaktiven Methoden. Der erfahrene Dozent sorgt dafür, dass du das nötige Handwerkszeug bekommst, um ein Sportboot im Küstenmeer verantwortungsvoll zu führen. Übrigens: Ab 15 PS ist dieser Schein sogar Pflicht. Eine Übersicht über die benötigten Kursmaterialien erhältst du am ersten Abend. Dazu gehören u. a. Navigationsdreiecke, Kartenzirkel sowie Übungsmaterial aus dem Delius-Klasing-Verlag. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

X200-21
Mo / Fr, 1.6.26 - 26.6.26,
18:00 - 20:45 Uhr, 8x
150,- €
>Bildungszentrum<

Nehmen Sie gerne Kontakt auf, wenn Sie Fragen haben: Annika Eskera, 0511 7307 4331



Kunst, Kultur & Kreativität

»Als Kind ist jeder ein Künstler. Das Problem ist, ein Künstler zu bleiben, wenn Du erwachsen bist.« Pablo Picasso

In unseren Veranstaltungen der Kulturellen Bildung bieten wir Ihnen die Möglichkeit, kreative Techniken zu erlernen, sich kulturelle und kulturgeschichtliche Inhalte anzueignen, sie zu reflektieren und sich mit anderen darüber auszutauschen.

Jeder Mensch kann kreativ sein

Mit den Händen zu arbeiten, Materialien sinnlich wahrzunehmen, sich als selbsttätigen Menschen zu erleben und künstlerisch auszudrücken – das sind Erfahrungen, die uns im Laufe des Lebens oft abhandenkommen. Hier können Sie sich erproben, neue Erfahrungsräume ausloten und vielleicht ungeahnte Talente in sich entdecken. Nebenbei erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit

Kultur ist bunt und vielfältig

Kulturelle Bildung mit all ihren Facetten ermöglicht die Teilhabe an kulturellen Entwicklungen und die kreative Begegnung mit den vielfältigen Herausforderungen einer sich wandelnden Gesellschaft.

Für Beratung und Fragen wenden Sie sich gerne an:

Shirin Schikowsky | 0511 7307 4333 |
schikowsky@vhs-langenhagen.de



Unter Kommissaren: Faszination Sherlock Holmes

Szenische Lesung und interaktives
kriminalistisches Rätsel
Peter Jakob (Krimi-Autor)
Peter Metzdorf (Kriminalhauptkommissar)

Tauchen Sie ein in die Welt von Sherlock Holmes und Dr. Watson. Autor Peter Jakob und Kriminalhauptkommissar a.D. Peter Metzdorf nehmen Sie mit auf eine Reise in die Vergangenheit. Peter Jakob liest Auszüge aus seinem neuen Sherlock Holmes-Pastiche »Der Fall der Fälle. Sherlock Holmes – The Late Cases« und beantwortet Fragen rund um das Krimischreiben. Peter Metzdorf präsentiert Einblicke in die Polizeiarbeit im viktorianischen Zeitalter und vergleicht sie mit heute. Die Gäste sind eingeladen zu fragen, was sie schon immer wissen wollten. Ein kriminalistisches Rätsel, das Holmes' Ermittlungsmethode zur Grundlage hat und auf einem magischen Trick beruht, rundet den ebenso spannenden wie kurzweiligen Abend ab.

X201-00
Mi, 20.05.26
19.00 Uhr
15,- € inkl. ein
Getränk
>daunstärks<





Duo Ik'Kutan: Lateinamerika tritt Europa

Michaela von Pilsach, Missael Fragoso

Der aus Mexiko stammende Gitarrist Missael Fragoso und die Cellistin und Malerin Michaela von Pilsach haben sich mit der Intention zusammengetan, verschiedene Orte der Welt zu beleuchten, Sichtweisen unserer globalisierten Welt zu hinterfragen und die Vielfalt musikalisch zu zelebrieren. Mit Heitor Villa Lobos Bachianas Brasileiras, Floresta do Amazonas und kleinen, charmanten Walzern aus Brasilien, mit Manuel de Falla's 7 Canciones Españolas, mit J. S. Bach und Franz Schubert aus Deutschland, Tangos aus Argentinien sowie Folklore aus Mexiko wird ein bunter Strauß von sehr unterschiedlichen Musikstilen präsentiert.

In einer alten Sprache der Maya heißt Ik'Kutan dunkelblau. Obwohl der große lateinamerikanische Kontinent präkolumbianisch hochentwickelte Kulturen besaß, existiert bis heute eine eurozentrierte Sicht auf ihn. Das Duo Ik'Kutan spielt mit den globalen Verstrickungen, deren unterschiedlichen Kulturen und Musikstilen.

X200-00

Fr, 27.02.26

19.00 Uhr 15,- €

>daunstärs<



Magie der Worte: Lyrikedition Hannover auf Tour

Lesung: Thomas Bothor, Nicola Huppertz, Alexander Rudolfi, Eva Taylor
Moderation: Bert Strebe
Musik: Mathis Ubben, Cello

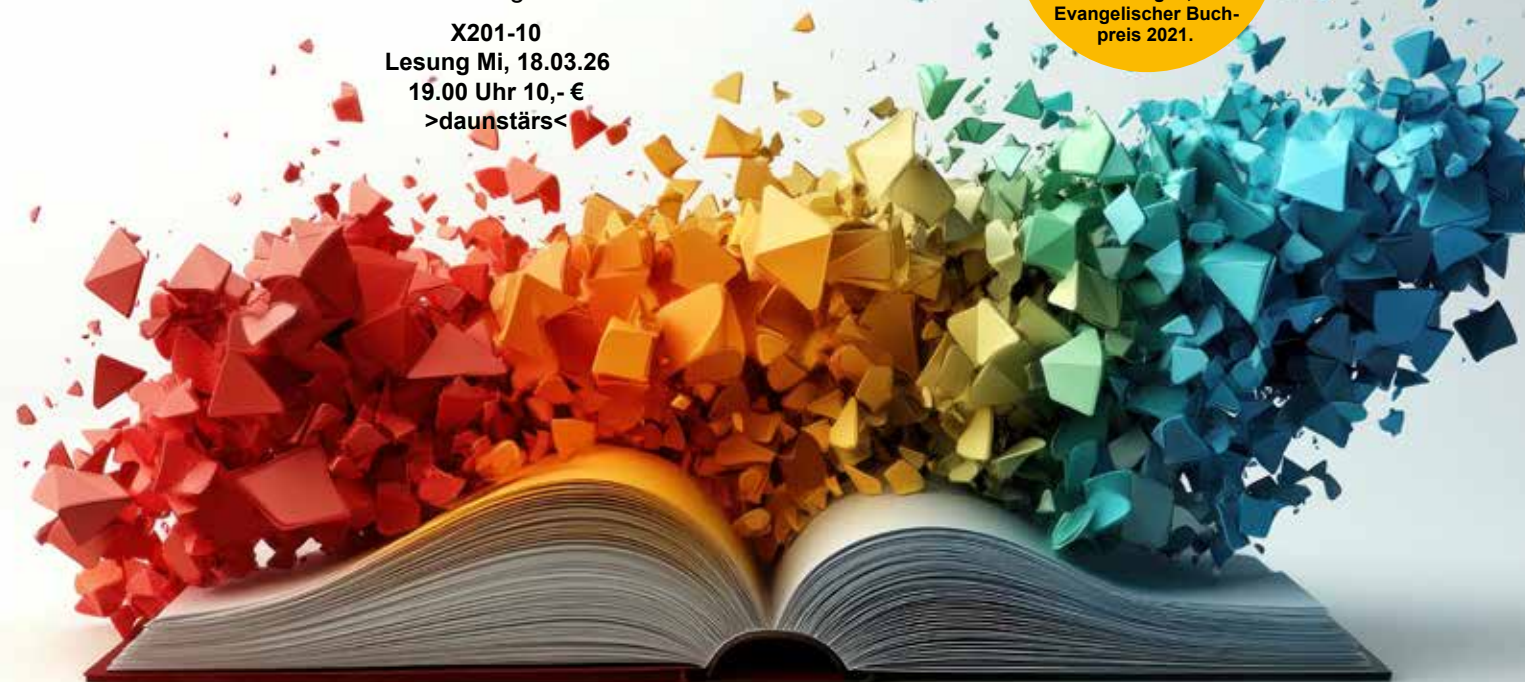
In Stadt und Region Hannover leben und arbeiten viele Autorinnen und Autoren, und besonders bemerkenswert sind dabei die Vertreter der Sparte Lyrik. Die Lyrikedition Hannover hat es sich zur Aufgabe gemacht, innerhalb von drei Jahren Gedichtbände von zehn Dichterinnen und Dichtern aus der Region herauszubringen, um zu zeigen, wie hoch die Qualität der Texte in der hiesigen Literaturszene ist. Thomas Bothor, Nicola Huppertz, Alexander Rudolf und Eva Taylor stellen hier ihre neuen Gedichtbände der Lyrikedition vor, musikalisch begleitet von Mathis Uppen. Ein Abend voller eindrücklicher Poesie und Musik! Es moderiert Herausgeber Bert Strebe.

X201-10

Lesung Mi, 18.03.26

19.00 Uhr 10,- €

>daunstärs<



Mathis Ubben ist Cellist in verschiedenen Ensembles und tritt auch solo auf. Er arbeitet außerdem als Komponist und Musiklehrer.

Alexander Rudolfi hat unter anderem Literarisches Schreiben in Hildesheim studiert. Veröffentlichungen in Zeitschriften, mehrere Stipendien, 2019 Preis der Hannoverschen Autorinnen- und Autorenkonferenz „Kurt“.

Eva Taylor stammt aus Heiligenstadt & ist in Hannover aufgewachsen. Sie arbeitet als Professorin für Deutsche Sprache & Sprachwissenschaft in Bologna, schreibt auf Italienisch & Deutsch. Fünf Einzelveröffentlichungen, mehrere Auszeichnungen.

Thomas Bothor befasst sich mit Texten, Musik und Zeichnungen, arbeitet darüber hinaus mit psychisch erkrankten Menschen. Öffentliche Auftritte bei Lesungen, Veröffentlichungen in Zeitschriften und einer Anthologie.

Nicola Huppertz begann nach der Geburt ihrer beiden Kinder, Bücher zu schreiben. Seitdem mehr als 30 Kinder- und Jugendbücher und fast ebenso viele Auszeichnungen, zuletzt Evangelischer Buchpreis 2021.



Kurzgeschichten und Erzählungen

Christine Zippel-Renger

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. Wir lesen und besprechen eine Auswahl Kurzgeschichten und Erzählungen u.a. von W. Somerset Maugham (Die Winterkreuzfahrt). Er entlarvt humorvoll, mit ironischem Understatement eines englischen Gentlemans nonchalant die Arroganz und Einfältigkeit der englischen Aristokratie. Der Erzähler in Stefan Zweigs Meistererzählungen stellt fühlvoll die Leidenschaft in den Mittelpunkt seines Schaffens. Mit dem Sammelband „Geschichten zum Entspannen“ (Dorothy Parker, Heinrich Böll etc.) gönnen wir uns eine Verschnaufpause für Kopf und Seele, indem wir gemeinsam lesen, vorgelesen bekommen und unseren Interpretationen freien Lauf lassen.

Ophelia liest-

feministische Ansätze in Politik, Wissenschaft, Care-Arbeit

Anja Wessel-Jorißen

Frauen machen gut fünfzig Prozent der Weltbevölkerung aus. Ihr Anteil in Politik, Wissenschaft und Wirtschaft liegt in vielen Bereichen – vor allem den Machtvollen – weit unter der Hälfte. Dabei sind Frauen nicht weniger in diesen Feldern aktiv gewesen und aktuell tätig. In einer patriarchalen Gesellschaft ist der Weg zur Gleichstellung und Gleichheit ein langer Prozess. Frauen bleiben in vielen Bereichen unsichtbar, vergessen und unberücksichtigt. Das möchten wir in diesem Kursangebot ändern. Wir werden uns anhand von Auszügen bzw. Aufsätzen einigen Themenbereichen aus weiblicher oder auch feministischer Sichtweise nähern, darunter Politik, Wissenschaft, Care-Arbeit, und auch der Frage nachgehen, was Männer davon haben, wenn Frauen gleichberechtigt sind. Geplant ist, neben den einzelnen Aufsätzen auch einen Roman zum Thema zu lesen. Wenn gewünscht, kann ergänzend ein gemeinsamer Theaterbesuch oder der Besuch einer Ausstellung organisiert werden.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem Ophelia Beratungszentrum für Frauen und Mädchen mit Gewalterfahrung e.V. statt. Er richtet sich an Frauen und Männer.

X201-25
Mi, ab 15.4.26,
10:00 - 11:30 Uhr, 5x
entgeltfrei
Ophelia e. V.
Kastanienallee 10,
30853 Lgh

X201-24
Di, ab 10.3.26
(nicht am 21.04. +
26.05.),
16:00 - 17:30 Uhr, 10x
62,- €
>vhs-Treff-
punkt<



Stadtbibliothek Langenhagen

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

Die Stadtbibliothek Langenhagen besteht seit 75 Jahren - seit 1999 im Stadthaus an der Konrad-Adenauer-Straße. Auf zwei Etagen stehen den Besuchern rund 60.000 Medien zum Ausleihen zur Verfügung. Zwischen Regalreihen laden Sitzecken und Arbeitsplätze zum Verweilen ein.

Die Sachbuchabteilung im 1. OG bietet Medien zur Aus- und Weiterbildung, genauso wie Medien zu Freizeit, Hobbys und fremdsprachiger Literatur. Im EG finden Besucher den Bereich Belletristik, mit Romanen, aktuellen Bestsellern und Jugendbüchern, sowie Hörbüchern. Die Kinderbibliothek bietet ein breites Angebot an Sachbüchern, Freizeitlektüre und anderen Medien, wie Tonies, Edurinos, Puzzles und Brettspiele für Kinder aller Altersstufen. Das Angebot wird ergänzt durch Zeitschriften, Tageszeitungen, Konsolenspiele, DVDs, Musik-CDs und die Arthothek.

Die Stadtbibliothek bietet ihren Besuchern verschiedene Veranstaltungsreihen, wie die Babys in der Bibliothek, Kinderbasteln, Strick Café und ein Handarbeits-Café. Beim Silent Bookclub können

sich Literatur- und

Lesefreunde zum

Austausch und ge-

meinsamen Lesen treffen und beim Bilderbuchkino können Kleine und Größere Besucher spannenden Geschichten lauschen.

Einen besonderen Schwerpunkt legt die Bibliothek auf die frühkindliche Leseförderung. Seit 2009 wird - von Beginn an - das Projekt „Lesestart“ aktiv in Kooperation mit den Langenhagener Kindertagesstätten betrieben. Das aktuelle Veranstaltungsprogramm der Stadtbibliothek finden Sie auf ihrer Internetseite und in den Sozialen Medien.



Stadtbibliothek Langenhagen
Konrad-Adenauer-Str. 6 in Langenhagen

Öffnungszeiten und Infos: www.langenhagen.de/stadtbibliothek
www.facebook.com/Stabi.Langenhagen

Ihre Fragen zu Kursen beantwortet Ihnen gerne: Shirin Schikowsky, 0511 7307 4333



Romance/Liebesromane schreiben - für Teilnehmende ohne Schreiberfahrung

Lucy Storm

Liebesromane machen den größten Anteil im Bereich der Frauenliteratur aus. Manche Bücher entführen ihre Leserinnen an die Küste, andere ins weihnachtliche Schweden. Aber auch Liebesgeschichten von Rockstars, dem Boss oder die sogenannte Dark Romance, die häufig eine dunkle Liebesgeschichte mit Thriller-Effekten kombiniert, werden gerne gelesen. Schlägt Ihr Herz für romantische Geschichten und Sie sprühen vor Kreativität? Dann lassen Sie uns zusammen Ihre Leidenschaft für Liebesromane auf eine neue Ebene heben. Dieser Kurs vermittelt Grundlagen zu Figuren, Handlungsaufbau und Erzählperspektive. Darüber hinaus lernen Sie die wichtigsten Subgenres kennen, befassen sich mit Klischees und ihrer Vermeidung und erfahren, wie Sie explizite Szenen schön formulieren können. In zehn Sitzungen beginnen Sie Ihre Reise zu Ihrem eigenen Liebesroman.

X202-10
Mo, ab 2.3.26,
18:15 - 19:45 Uhr,
10x
70,- €
>vhs-Treffpunkt<

Fantasyromane schreiben - für Teilnehmende mit und ohne Schreiberfahrung

Lucy Storm

Tauchen Sie gerne in fremde Welten ein und wünschen sich, Sie könnten Magie bewirken oder gegen Dämonen, Werwölfe oder Vampire kämpfen und vergessen dabei oft Zeit und Raum? Fantasyromane faszinieren seit Langem Menschen unterschiedlicher Altersgruppen. Seien es Geschichten, die in unserer Welt spielen und übernatürliche Wesen beinhalten, wie beispielsweise die Biss-Reihe von Stefanie Meyer, oder Werke mit komplexen eigenen Welten, wie Harry Potter oder Herr der Ringe. Fantasy bietet uns die Möglichkeit, die Welt aus einer anderen Sichtweise zu betrachten und aus unserem Alltag abzutauchen.

Sie lernen diverse Subgenres kennen und erfahren, wie Sie Ihr eigenes Magiesystem sowie Ihre Welt glaubwürdig und logisch erschaffen können. Dazu bekommen Sie einen Einblick in unterschiedliche Wesen und Elemente und erfahren, wie Sie Fantasy für unterschiedliche Altersgruppen schreiben können.

X202-11
Mi, ab 4.3.26,
18:15 - 19:45 Uhr,
10x
70,- €
>vhs-Treffpunkt<

Geschichte der persischen Musik

Behmam Moslehi

Obwohl ungewohnt für europäische Ohren, berührt die persische Musik die Herzen. Fremdartige Melodien schwingen auf ungewohnten Rhythmen, begleitet von zauberhaften Gedichten. Anhand von vielen Ton- und Bildbeispielen wird eine musikalische Welt vorgestellt, die eine lange Geschichte hat, von Klerikern unterdrückt und verboten wurde und sich trotzdem oder gerade deshalb weiterentwickelt hat.

X212-20
Mi, ab 18.2.26,
16:00 - 18:15 Uhr, 5x
46,50 €
>vhs-Treffpunkt<

Wie duftet ihr hold - seid ihr denn Blumen?

Pflanzen in der Musik

Dr. Sabine Sonntag

Blumen, Bäume und Gräser sind stumm. Trotzdem spielen sie häufig eine wichtige Rolle in der Musik und haben Komponisten zu unzähligen Werken inspiriert: Mozarts Lied über das Veilchen, der Blumenwalzer von Tschaiowsky, das berühmte Frauenduell aus „Madame Butterfly“, wo Kirschblüten ausgestreut werden, oder jenes aus Delibes' „Lakmé“.

Im Seminar wird untersucht, wie die silberne Rose im „Rosenkavalier“ „klingt“ oder warum in Meyerbeers „Die Afrikanerin“ der Bassist unter den giftigen Blättern des Manzanillo-Baumes sofort tot ist, während die Mezzosopranistin unter demselben Baum noch 40 Minuten lang weitersingt. Wie immer gibt es viel Musik zu hören und Videobeispiele zu sehen.

X212-12
Fr, 29.5.26, 18:15 - 21:30 Uhr,
Sa 30.05.26, 10:00-15:00 Uhr
50,- €
>vhs-Treffpunkt<





Becoming Paula - Ausstellungsbesuch im Paula Modersohn-Becker Museum

Dr. Annette v. Stieglitz, Shirin Schikowsky

Wie kam es dazu, dass eine junge Frau, 1876 in Dresden geboren und zu Beginn des 20. Jahrhunderts in Bremen, Berlin, Worpswede und vor allem Paris künstlerisch sozialisiert, eine der auch international erfolgreichsten Malerinnen des 20. Jahrhunderts werden konnte? Mit teils bisher kaum gezeigten Werken, unbekannten Dokumenten und Ereignissen aus ihrem Leben geht die Ausstellung der Bremer Museen Böttcherstraße anlässlich ihres 150. Geburtstags der Frage nach, wie aus Paula Becker die bahnbrechende Künstlerin Paula Modersohn-Becker wurde. Preis inkl. Bahnfahrt und Führung durch die Ausstellung sowie Stadtteilführung. Über die genaue Abfahrtszeit und den Treffpunkt am Bahnhof informieren wir Sie schriftlich.

Anmeldeschluss: 17.03.26

X200-40

Exkursion mit der Bahn nach Bremen

Sa, 18.4.25,

8:45 - ca. 19:00 Uhr

40,- €



Der Rhythmus, bei dem ich mit muss! - Trommeln auf Congas

Hugo Bandorf

Der Rhythmus, bei dem du mitmusst! Congas wecken Lebensfreude und laden zum gemeinsamen Spiel ein. In diesem kompakten Kurs üben Sie Grundtechniken, lernen afro-lateinamerikanische Rhythmen kennen und finden schnell Ihren Groove. Vorkenntnisse brauchen Sie nicht – nur Neugier und Spaß am Ausprobieren. Eigene Congas gerne mitbringen, Leihinstrumente gibt es für 5 €. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

X213-00

So, 26.4.26,

11:00 - 16:15 Uhr

30,- €

>Pavillon im Eichenpark<

Wachklopfen und Rhythmus spüren! - Bodypercussion

Hugo Bando

Wachklopfen, loslassen, Rhythmus spüren! Bodypercussion verbindet Bewegung, Stimme und Rhythmus zu einem spielerischen Erlebnis. Sie lernen einfache Schlagtechniken, finden Ihren eigenen Beat und probieren kleine Improvisationen aus. Ideal zum Abschalten und Auftanken – ganz ohne Vorkenntnisse.

X213-20

So, 7.6.26,

11:00 - 14:15 Uhr

20,- €

>Pavillon im Eichenpark<

Gitarre spielen leicht gemacht

Bernd Lohmüller

Sowohl Ungeübte als auch leicht Fortgeschrittene finden in diesem Kurs zu einer Spielfreude, die mit vielen Tricks und musikalischen Feinheiten untermauert wird. Eine neue Methode gestaltet endlich den Einstieg in die Populärmusik praxisgerecht, um in kurzer Zeit auch mit anderen zusammenspielen zu können. In diesem Kurs erklingen Klassiker wie z.B. 'Wake Me Up When September Ends' oder 'Stand By Me'; aber auch ein 'Happy Birthday' darf nicht fehlen. Die Teilnehmenden können sich gegen eine Gebühr ein extra leicht bespielbares Instrument unter Gitarren unterschiedlicher Größe ausleihen.

X213-01

Mi, ab 18.2.26,

16:00 - 17:30 Uhr, 5x

75,- €

>Pavillon im Eichenpark<

Materialkosten

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

Bluesharp/Mundharmonika

Kay Steffens

Die Bluesharp ist klein, handlich und überraschend vielseitig: Sie passt in jede Tasche und klingt in Blues, Rock, Pop, Country und Volksmusik gleichermaßen zu Hause. Im Workshop erhalten Sie einen klaren Einstieg in Atemtechnik, Grundgriffe und das typische Spielgefühl der Mundharmonika. Bitte bringen Sie eine diatonische Richter-Mundharmonika in C mit. Auf Wunsch kann ein Instrument vergünstigt über den Dozenten bezogen werden (Kontakt: 0176/346 443 92, harplemen@gmail.com).

X213-30

Sa, 21.2.26,

12:00 - 18:00 Uhr

31,50 €

>Bildungszentrum<

X213-31

Sa, 18.4.26,

12:00 - 18:00 Uhr

31,50 €

>Bildungszentrum<





Bilder mit KI - ist das noch Kunst?

Fritjof Vogt

Künstliche Intelligenz erschafft Bilder – und doch beginnt alles mit einem Gedanken, einem Gefühl, dem Wort eines Menschen. Aus Sprache wird Form, aus Information wird Fantasie. Die Maschine berechnet, doch sie träumt nicht – das Träumen bleibt uns überlassen. Diese Ausstellung zeigt rund zwanzig Werke, die im Zusammenspiel zwischen Mensch und Algorithmus entstanden sind. Sie sind Ausdruck einer neuen, stillen Zusammenarbeit: Der Künstler beschreibt – die KI antwortet. So entstehen Bilder, die zwischen Logik und Emotion, zwischen Berechnung und Intuition schweben. Doch bleibt es Kunst, wenn kein Pinsel mehr den ersten Strich zieht? Oder beginnt hier vielleicht eine neue Form des Schaffens – eine, in der der Mensch nicht ersetzt, sondern erweitert wird? Die Antworten finden sich – vielleicht – in den Bildern selbst. Die Ausstellung ist während der Öffnungszeiten des vhs-Treffpunkts zu sehen.

Ausstellungseröffnung: Montag, 02.03.2026 um 18 Uhr

X206-00

Mo, 02.03. bis Sa, 20.06.26

>Foyer im vhs-Treffpunkt<



Das Einhorn - Fabeltier in der Kunst

Maren Gläser

Wie kein anderes Tier hat das Einhorn die Fantasie angeregt. Seit Jahrhunderten ist es in vielen Kulturen belegt und erscheint in der christlichen und außereuropäischen Kunst, in der Naturwissenschaft und in der Medizin. Seine Faszination hält bis heute an. Gezeigt werden Werke aus einem Zeitraum von etwa 4.000 Jahren, darunter vor allem Gemälde, Zeichnungen, Skulpturen und Gobelins. Zum Beispiel werden von Raffael „Die Dame mit dem Einhorn“ (1506), von Salvador Dalí „Das muntere Einhorn“ (1977) und die New Yorker Wandteppiche (um 1500) vom Meister der Einhornjagd eingehend besprochen.

X206-08

Mo, 08.06.26,

17:15 - 19:30 Uhr

12,- €

>vhs-Treffpunkt<

Kritzle dich frei - Stress reduzieren durch kreative Methoden

Lisa-Marie Klug

Innere Ruhe und Achtsamkeit durch kreative Methoden entdecken: In diesem Workshop verbinden wir kreatives Arbeiten mit Achtsamkeit, um Stress abzubauen. Mithilfe von intuitivem Kritzeln, Collagen und achtsamen Übungen entdecken die Teilnehmenden kreative Wege, um den Kopf freizubekommen und den Moment bewusst zu erleben. Der Fokus liegt auf dem Prozess und nicht auf einem Ergebnis. Alle Übungen sind leicht in den Alltag integrierbar – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wir gestalten KEINE ästhetische Kunst. Bitte mitbringen: Materialien wie z.B. Papier, Buntstifte, Ölpastellkreiden, Wasserfarben, Pinsel, Scheren, Kleber, Zeitschriften zum Ausschneiden. Zusätzliche Materialkosten: 5,- € pro Person. Bitte bequeme Kleidung tragen, die auch dreckig werden darf.

X207-05

Sa, 7.3.26,

14:00 - 17:15 Uhr

16,- €

>vhs-Treffpunkt<

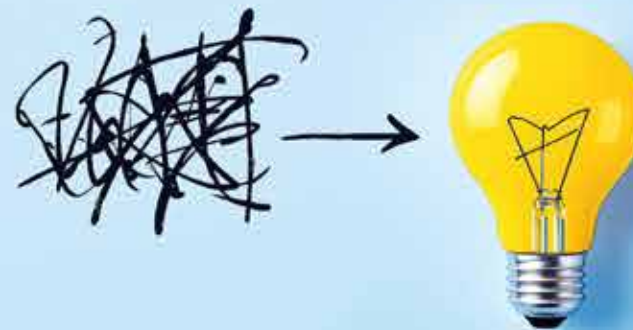
X207-06

Sa, 25.4.26,

10:00 - 13:00 Uhr

16,- €

>vhs-Treffpunkt<



Porträtzeichnen - Die Welt des Zeichnens entdecken

für Ungeübte und Fortgeschrittene

Sabine Spieker

Entdecken Sie die Kunst des Zeichnens von Gesichtern: Sie lernen Techniken, um ausdrucksstarke und lebendige Porträts zu schaffen. Entwickeln Sie ein Gefühl für die richtigen Proportionen und die Perspektive, die für ein realistisches Porträt entscheidend sind. Sie erproben, wie Licht und Schatten die Tiefe und Ausdruckskraft eines Porträts beeinflussen und wie Sie diese Elemente gezielt einsetzen können.

Während des Kurses haben Sie die Möglichkeit, von echten Modellen zu zeichnen. Diese praxisnahe Erfahrung hilft Ihnen, die entscheidenden Details zu erfassen, die für die Ähnlichkeit und Ausdruckskraft eines Porträts wichtig sind. Das Zeichnen wird zu einem meditativen, kraftschöpfenden Prozess, bei dem Sie Raum und Zeit vergessen können. Lassen Sie sich von der beruhigenden Wirkung des kreativen Schaffens inspirieren und erleben Sie, wie das Zeichnen zu einer Quelle der Entspannung und inneren Stärke wird.

Bitte mitbringen: mind. DIN A 3 Zeichenblock, Bleistift oder Graphitstift 2 – 4 B, Knetradiergummi

X207-10

Mi, ab 25.2.26,

10:00 - 12:30 Uhr, 8x

76,80 €

>vhs-Treffpunkt<

X207-10A

Mi, ab 25.2.26,

18:15 - 20:45 Uhr, 8x

76,80 €

>vhs-Treffpunkt<





Leinwände gestalten im Mixed-Media-Stil

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, 2 Nylonhaar-Flachpinsel Größe 10 und mind. 25, Schwämmchen, Bleistift, kopierte Fotos oder Zeitungsausschnitte (wenn eine Collage mit Familienfotos entstehen soll), kleine Schere, Zeitungspapier zum Abdecken des Tisches, Kittel oder Schürze.

Das weitere Material wie Acryl- und Kreidefarben, Struktur- und Steinpasten, Kleber, Stempel, Schablonen, Stanzen, Servietten, Musterpapiere, Tapes etc. wird von der Kursleiterin gestellt. Das Materialgeld beträgt 18,- € für maximal 1 Leinwand.

X207-08
Sa, 28.2.26,
10:00 - 17:00 Uhr
22,40 €
>vhs-Treffpunkt<

oder

X207-09
Sa, 14.3.26,
10:00 - 17:00 Uhr
22,40 €
>vhs-Treffpunkt<

Acrylmalerei: Es sind die kleinen Dinge..

Claudia Schmidt

... die unser Leben liebenswert machen, die uns an etwas erinnern, uns Trost geben, uns inspirieren, erfreuen. Wenn möglich, bringt jede(r) Teilnehmende etwas mit: aus dem Urlaub, aus dem Wald, vom Strand, etwas aus dem Haushalt oder vom Flohmarkt, etwas Gefundenes oder Geschenktes. Wir versuchen, aus diesen kleinen Dingen, Anregung und Inspiration für die Bilder zu gewinnen. Mit dem Pinsel und den Farben „erforschen“ wir die Dinge, versuchen Plastizität wiederzugeben und den Raum um die Dinge selbst zu erfinden. Dabei geht es um den Umgang mit der Acrylfarbe, um den Auftrag und die Mischungen, aber ebenso um ein Hinzufügen von Material im Bild, wie Modellierpaste, Sand, Collage. Wir richten die Aufmerksamkeit auf das Abbilden und Darstellen des Gegenstands. Erst anschließend wird nach einer freieren Darstellung des Objekts gesucht. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Borstenpinsel zw. 10+20 (mind. 6), Spachtel, Schaumstoffrolle, Schwamm, Pappteller, 25,- € Materialgeld für Farben, Malmittel, Acrylkarton.

X207-11
Mi, ab 4.3.26,
18:15 - 21:30 Uhr, 8x
96,- €
>vhs-Treffpunkt<



Aquarellmalerei

Hee-Sun Ahn

Im Mittelpunkt steht das Thema Stillleben. Behandelt werden dabei Entwurf, Vorzeichnung, Komposition und Proportion. Außerdem erhalten Sie Einblicke in die Farbenlehre und üben verschiedene Aquarelltechniken. Der Kurs ist für Ungeübte und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Bitte mitbringen: 1 Bleistift HB, Aquarellpapier (mind. 300 g), Radiergummi, Künstler-Aquarellfarben (nicht für die Schule), 3 runde Pinsel (Nr./Gr. 8, 16, 18-20), mind. 2 Flächenpinsel (Gr. 16, 40 mm)

X207-18
Di, ab 17.2.26,
18:15 - 20:45 Uhr, 13x
117,- €
>vhs-Treffpunkt<

Manga zeichnen lernen: Manga Anatomie Workshop

Alexandra Sokol-Dahms

Wenn Sie schon immer eine Manga-Figur zeichnen wollten, sind Sie hier genau richtig! Auch ohne Vorkenntnisse können Sie unter fachkundiger Anleitung die anatomischen Grundlagen von Frauen- und Männerfiguren erarbeiten. Die Figur ist auch die Basis für eigene Artworks und Geschichten. Im Workshop werden alle wichtigen Schritte wie Grundaufbau, Kopf und Körperformen, Frisuren, Hände, Füße und weitere Details gezeigt und geübt. Alexandra Sokol-Dahms ist Illustratorin und Malerin und leitet die Manga-Sparte des Deutsch-Japanischen Freundschaftskreises Hannover-Hiroshima-Yukokai e.V. Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Lineal. Weiteres Material wird gestellt.

X207-20
Sa, 11.4.26,
11:00 - 15:00 Uhr
25,- €
>vhs-Treffpunkt<

Airbrush-Design für alle Malstile

Jutta Endres

Perfekte Farbabstufungen: Airbrush kann für jede Freihand-Illustration genutzt und in Formen klassischer Malerei wie Acryl-, Aquarell- oder auch Ölmalerei eingefügt werden. Als Untergrund ist z. B. Karton, Leinwand, Metall, Stoff, Leder und Porzellan möglich. Sie lernen die Handhabung der Airbrush-Pistole, des Kompressors und des Standard-Werkzeugs. Es folgt eine Anleitung bis zum einfachen Airbrush-Bild, das in Freihandtechnik auf Karton erstellt wird. Benötigte Materialien werden zum Selbstkostenpreis von 12,- € zur Verfügung gestellt. Kosten für leihweise Nutzung des Kompressors: 2,- €. Vorhandene eigene Airbrush-Pistolen können gerne mitgebracht werden. Die Leihgebühr für eine Airbrush-Pistole beträgt 40,- €.

X210-27
Fr, ab 20.3.26,
18:15 - 21:30 Uhr, 2x
Sa, 21.03.26
10:00-17:00 Uhr
45,- €
>vhs-Treffpunkt<

X210-28
Fr, ab 24.4.26,
18:15 - 21:30 Uhr, 2x
Sa, 25.04.26
10:00-17:00 Uhr
45,- €
>vhs-Treffpunkt<

X210-29
Fr, ab 29.5.26,
18:15 - 21:30 Uhr, 2x
Sa, 25.04.26
10:00-17:00 Uhr
45,- €
>vhs-Treffpunkt<

Freies Gestalten mit Ton

Ute Rademacher

Das überraschend vielseitige Material Ton eignet sich gut für die Herstellung dekorativer Steingutobjekte für Haus und Garten. Beim Formen und Dekorieren mit verschiedenen Techniken entwickeln sich schnell eigene kreative Ideen. Neulinge profitieren von den Erfahrungen der Geübteren, die in angenehmer Atmosphäre mit Freude und Neugier töpfeln. Die Materialien werden von der Kursleiterin angeschafft (Kosten je nach Verbrauch von Ton und Glasur).

X208-44
Do, ab 19.2.26,
9:30 - 11:45 Uhr, 10x
95,- €
ermäßigt: 57,- €
>vhs-Treffpunkt<





Korbflechten mit Peddigrohr - großer Korb

Münif Sogukpinar

Entdecken Sie die Kraft der eigenen Hände in der traditionellen Handwerkskunst des Korbflechtens! Sie lernen unter sachkundiger Anleitung, wie Sie mit dem Naturmaterial Peddigrohr einen kleinen Korb gestalten. Nach und nach entstehen durch die Flechttechnik Boden, Seitenwände und Rand eines Brötchenkorbs (15 cm x 25 cm). Am Ende des Workshops werden Sie in der Lage sein, selbstständig Körbe zu flechten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Material und Werkzeuge werden gestellt.

X210-60
Mi, 20.5.26,
10:00 - 13:00 Uhr
20,- €
>vhs-Treffpunkt<

Korbflechten mit Peddigrohr - kleiner Korb

Münif Sogukpinar

Entdecken Sie die Kraft der eigenen Hände in der traditionellen Handwerkskunst des Korbflechtens! Sie lernen unter sachkundiger Anleitung, wie Sie mit dem Naturmaterial Peddigrohr einen eigenen Korb gestalten. Nach und nach entstehen durch die Flechttechnik Boden, Seitenwände und Rand eines runden Korbs mit einem Durchmesser von 10 cm. Am Ende des Workshops werden Sie in der Lage sein, selbstständig Körbe zu flechten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Material und Werkzeuge werden gestellt.

X210-61
Do, 11.6.26,
10:00 - 11:30 Uhr
14,- €
>vhs-Treffpunkt<

Sie möchten
zum Geburtstag oder
einem anderen Anlass ge-
meinsame Zeit verschenken?

Dann machen Sie ihr/ihm eine
Freude mit einem Kurs-Geschenk!
Sie buchen den Kurs vorab und er-
halten von uns eine Bestätigung
zum Verschenken.



Schneiden - für ungeübte und fortgeschrittene Frauen

Rita Lichterfeld

- › Inhalte des Kurses: - Umgang mit Schnittmustern; Schnittveränderungen und rationelles Zuschneiden
- › Umgang mit der Nähmaschine
- › Einsetzen von Reißverschlüssen sowie Säumen und Flickern
- › Ändern und Schneiden der Garderobe nach Ihrer Wahl
- › Beratung über Stoffe, Silhouette und Farbe

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

X209-10
Mo, ab 16.2.26,
17:45 - 21:00
Uhr, 8x
96,- €
>Bildungszentrum<

Nähen am Wochenende - für Teilnehmende ohne bzw. mit wenigen Vorkenntnissen

Cornelia Kiehm

Zeit für mich - einmal ungestört mit Gleichgesinnten ein Nähprojekt beginnen und auch fertigstellen. Möglich sind z.B. Rock, Hose, Bluse oder Shirt nach einfachen Schnitten unter Berücksichtigung der eigenen Maße. Sie erwerben grundlegende Kenntnisse im Zuschneiden, im Nähen und bei Bedarf auch die Handhabung der eigenen Nähmaschine. Bitte bringen Sie das Nähmaterial für Ihr Projekt mit. Für Fragen zu Stoffen, Schnitten und Zubehör lassen Sie sich bei der Anmeldung die eMail-Adresse der Dozentin geben.



Nähtreff Cornelia Kiehm

2.0
Kiehm

Einen Tag lang Neues beginnen oder Unvollendetes fertigstellen: Sie sind schon etwas vertraut im Umgang mit der Nähmaschine und haben Lust, sich an neue Projekte zu wagen, trauen sich manche Schwierigkeit aber nicht allein zu? Dann besuchen Sie unser Nähtreff. Unter fachkundiger Begleitung können Sie Ihre individuellen Nähprojekte zusammen mit anderen Nähbegeisterten verwirklichen. Bitte bringen Sie das Nähmaterial für Ihr Projekt mit.

X209-14
Sa, 21.2.26,
9:30 - 16:30 Uhr
24,- €
>Bildungszentrum<

X209-15
Sa, 11.4.26,
9:30 - 16:30 Uhr
24,- €
>Bildungszentrum<

X209-16
Sa, 6.6.26,
9:30 - 16:30 Uhr
24,- €
>Bildungszentrum<



X209-12
Fr, ab 13.3.26,
17:45 - 21:00 Uhr,
Sa, 14.03.26
9:30-16:30 Uhr
36,- €
>Bildungszentrum<



Kunst, Kultur und Kreativität

Ikebana – Wenn Pflanzen zu Kunst werden

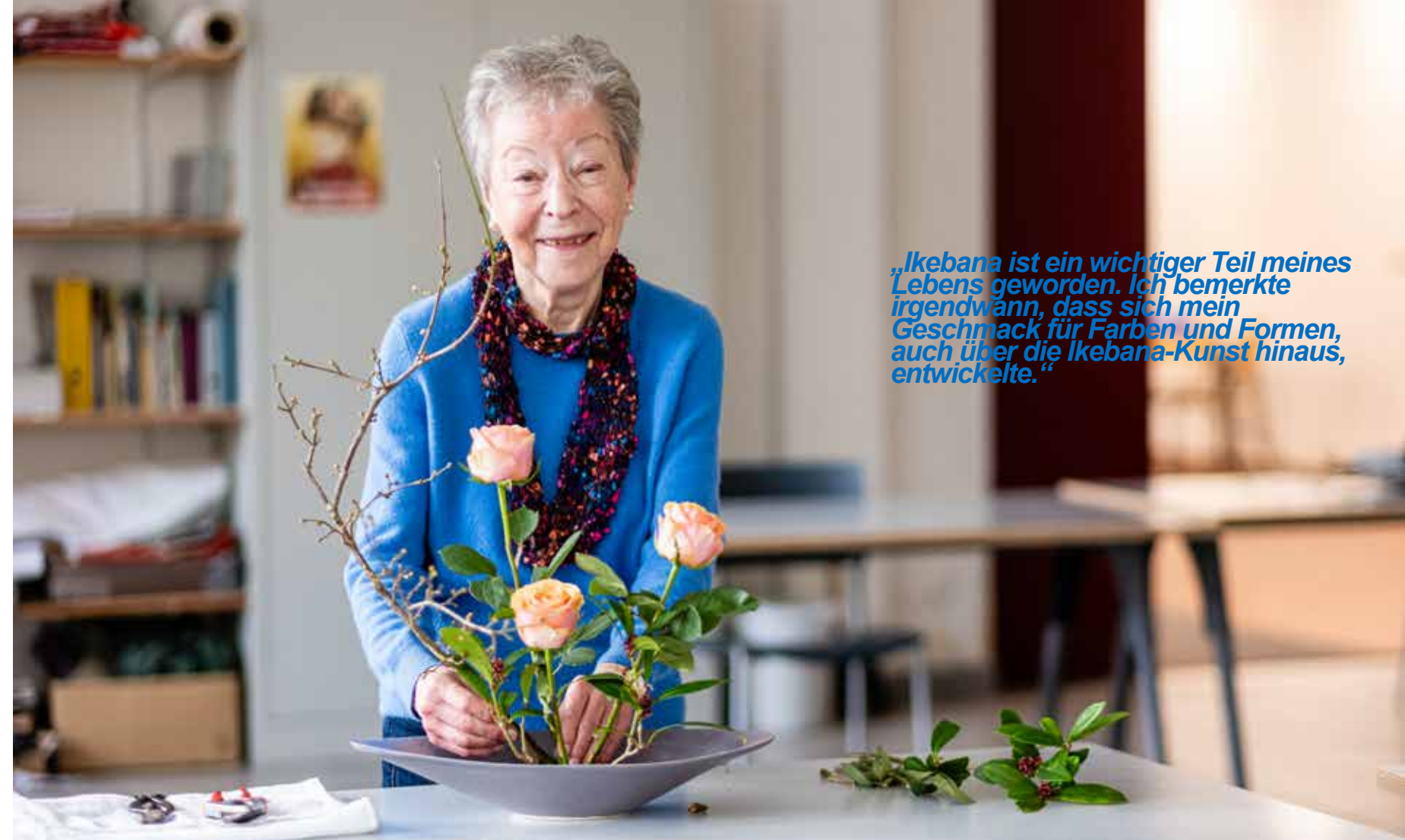
Text und Fotos: Stefanie Brandt-Heitmüller

Seit dem Besuch einer Ikebana-Ausstellung im Jahr 1977 lässt die japanische Kunst des Blumenarrangierens Heidrun Schmidt-Plachta nicht mehr los. Aus einer spontanen Neugier wurde eine lebenslange Leidenschaft und schließlich der Wunsch, diese besondere ästhetische Tradition weiterzugeben. Seit 1990 unterrichtet sie an der vhs Langenhagen, nachdem sie zuvor einige Zeit nach den Vorgaben der Sōgetsu-Schule und schon sehr bald – bis heute – nach den Regeln der traditionsreichen Ikenobo-Schule, der ältesten Ikebana-Schule Japans, gelernt hat.

An ihrem Unterricht schätzt sie besonders die stille Konzentration, die gemeinsam mit ihren langjährigen Teilnehmerinnen entsteht. Viele begleitet sie seit Jahrzehnten, andere finden neu zu ihr und brauchen zunächst Ermutigung, denn Pflanzen „sprechen“ nicht auf den ersten Blick. In ruhiger, wertschätzender Atmosphäre stärkt sie jede einzelne Person, oft mit Geschichten aus ihrer eigenen Anfängerzeit.

Für Heidrun Schmidt-Plachta ist Ikebana weit mehr als Technik: Es ist eine Form der Bildung, die die Wahrnehmung schärft und den Blick für Farben, Formen und Natur verändert. Inspiration findet sie unter anderem in ihrem eigenen Garten und auf Seminaren der Ikenobō-Schule, die sie seit über 40 Jahren studiert. Lebenslanges Lernen ist für sie kein abstrakter Begriff, sondern gelebte Haltung. Seit Jahrzehnten bleibt sie neugierig, bildet sich weiter und gibt diese Freude weiter.

Besonders schätzt Schmidt-Plachta, wenn Teilnehmende mit Begeisterung und neuem Selbstvertrauen nach Hause gehen. Mut zu machen, Erfahrungen zu teilen – das ist für sie ein zentraler Teil des Ikebana-Weges.



„Ikebana ist ein wichtiger Teil meines Lebens geworden. Ich bemerkte irgendwann, dass sich mein Geschmack für Farben und Formen, auch über die Ikebana-Kunst hinaus, entwickelte.“





Ikebana - Japanische Blumenkunst

Simone Mäkel

Die Ikenobo-Schule in Japan praktiziert seit 550 Jahren die einzigartige Zen-Kunst Ikebana. Wir werden ein Jiyuka (freier Stil) arbeiten. Hierbei zeigt der Gestalter mit Pflanzen seine Ideen und seine Gedanken, die ihm wichtig sind. Wir arbeiten mit den Pflanzen, die zum jeweiligen Zeitpunkt in der Natur wachsen. Für den 1. Termin bringen Sie bitte Zweige (Hartriegel oder Kätzchenzweige), Osterglocken oder Tulpen, 1 Schale (rund ca. 30 cm Durchmesser), Blumenigel (ca. 8 cm Durchmesser, kann auch im Kurs erworben werden), Blumenschere, Schreibzeug, Staubtuch mit.

X210-41

Di, ab 24.2.26,
19:00 - 21:15 Uhr, 6x
48,60 €
>vhs-Treffpunkt<

Ikebana in Geschichte und Gegenwart

Heidrun Schmidt-Plachta

Historische Prozesse ereignen sich im Spannungsfeld zwischen Tradition und Veränderung. Dies zeigt sich auch im Ikebana, das sich vom Blumenopfer zum Zen-Weg und zur Blumenkunst entwickelte: So kann man die Blumenopfer für Buddha als Vorläufer des späteren Ikebana ansehen. Es wird berichtet, dass der Mönch Ikenobo Senkei unter dem Einfluss des Zen-Buddhismus Blumen in einer goldenen Vase arrangierte und viele Menschen kamen, um diese zu bewundern. Heute wird Ikebana in aller Welt als kontemplative Kunst gelehrt und praktiziert. Im Vortrag wird die Entwicklung vor dem Hintergrund der japanischen Geschichte mit bildhaften Beispielen aus alter und neuer Zeit illustriert.

X210-43

Di, 17.2.26,
19:00 - 21:15 Uhr
10,- €
>vhs-Treffpunkt<

Ikebana - Japanische Blumenkunst für weit Fortgeschrittene

Heidrun Schmidt-Plachta

Wir gestalten Shoka Sanshu-ike und Rikka Shinputai. Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs sind umfassende Kenntnisse nach den Lehrbüchern Shoka 1, Shoka 2 und Rikka. Eine Materialliste wird Ihnen nach Ihrer Anmeldung zugeschickt.

X210-42

Fr, ab 8.5.26,
18:15 - 20:45 Uhr,
Sa, 09.05.25,
09:30-15:00 Uhr
24,30 €
>vhs-Treffpunkt<

Furoshiki: Kreative Geschenkverpackungen und Taschen aus Japan

Keiko Wakita

Furoshiki ist ein traditionelles japanisches Tuch, das seit Jahrhunderten verwendet wird, um zu verpacken, zu transportieren und zu schützen. Heute ist es nicht nur eine umweltfreundliche Alternative zu Plastikverpackungen, sondern auch ein kreatives Handwerk, das viele praktische Anwendungen bietet. Lernen Sie, mit einfachen Falt- und Bindetechniken Tücher für Geschenkverpackungen, stylische Tragetaschen und praktische Reisehilfen zu fertigen.

X210-50

Sa, 07.03.26
16.30-18.45 Uhr
23,- €
>Denkstube, Ada-Lessing-Platz 4, 30851 Langenhagen<

Bitte mitbringen: ein Buch, eine kleine Box (Packset S“ 24x17x10cm, oder z.B. ein Schmuckkästchen) und 2 x 1 Liter Flaschen (voll oder leer). 2,- € Materialkosten werden von der Kursleiterin erhoben.





Asmus Smeth – unterwegs mit dem Henker von Hannover

Klaus-Peter Fuhrmann

In der Abenddämmerung empfängt Asmus Smeth – Henker, Abdecker und Heilkundiger – seltsame Fremdlinge vor den Toren der Stadt, um sie mit dem alltäglichen Leben nach der Reformation vertraut zu machen. Dabei erweisen sich nicht nur neue Gesetze und harte Strafen als Hürde, sondern auch Seuchen, Katastrophen, Intrigen und Kriminelle. Fachkundig führt „Meister Asmus“ durch enge Gassen und über düstere Schauplätze in die Altstadt. Asmus Smeth lebte im 16. Jahrhundert und entwickelte aus Pflanzen wie Tollkirsche und Alraune einen „Zaubertrank“, mit dem er angeklagte Hexen ohne Folter zum Geständnis brachte. Seine „Verdienste“ retteten ihm später das Leben, als er wegen Ehebruch angeklagt wurde.

X109-10
Stadtrundgang
Fr, 20.02.26
19.00-20.30 Uhr
10,- €
Startpunkt: Turmportal der Gartenkirche, Marien Straße Hannover, Endpunkt: Altes Rathaus, Altstadt

Zwischen Horror und Hochwasser - von Ricklingen zum Maschsee

Klaus-Peter Fuhrmann

Ricklingen und Döhren haben eine lange Geschichte, die bis in die Antike reicht, als hier Cherusker lebten. Zwischen den Flüssen Ihme und Leine gibt es heute allerhand Interessantes zu entdecken, wobei sich Geschichte und Gegenwart verbinden. Neben schaurigen Sagen, die sich mit den Relikten der Vergangenheit verbinden, sind auch moderne Maßnahmen gegen Hochwasser zu sehen. Historische Wasserstandsmarken lassen erkennen, warum der Deichbau so wichtig ist. Am Ende erreichen wir den Maschsee, der in die sehenswerte Landschaft eingebettet ist.

X109-11
Stadtrundgang
Fr, 17.04.26
18.00-19.30 Uhr 10,- €
Startpunkt: U-Bahn-Haltestelle Beekestraße stadteinwärts, Hannover, Endpunkt: Nordufer Maschsee

Ich trat meine Reise nach Russland mitten im Winter an: Die wahre Geschichte des Baron Münchhausen

Klaus-Peter Fuhrmann

1794. Von der zweiten Ehefrau betrogen und von alten Freunden als „Lügenbaron“ lächerlich gemacht, reist Baron Münchhausen verbittert nach Hannover, um dort den Grafen von Wallmoden-Gimborn zu treffen. Der Graf verfügt über eine wertvolle antike Kunstsammlung und Münchhausen erhofft sich ein wenig Ablenkung von seinen Sorgen. Später will er dann seinen Cousin Friedrich Otto auf dem Rittergut Bettensen besuchen. Den Besuchern der Herrenhäuser Gärten kann Münchhausen seine wahre Geschichte erzählen. Dabei geht es natürlich auch um die Russlandreise, Jagdabenteuer und Begegnungen mit bekannten Personen seiner Zeit. Auf dem spannenden Rundgang sind prachtvolle Bauten aus der Barockzeit wie das Wallmodenschloss (heute Museum), das Hardenbergsche Haus und das – wiederhergestellte – Schloss Herrenhausen zu sehen. Im Georgengarten befinden sich u.a. der Leibniztempel, der mystische Hundestein und die berühmte Herrenhäuser Allee.

X109-12
Stadtrundgang
Fr, 19.06.26
18.00-19.30 Uhr
10,- €
Startpunkt: Rondell vor dem Fürstenhaus/Am Großen Garten 1 (Stadtbahn-Station Schaumburgstraße), Endpunkt: Herrenhäuser Allee (Stadtbahn-Station Schneiderberg)

Fotoclub pro - Portrait- und Peoplefotografie

Hubert Brenner

Der Fotoclub trifft sich dreimal pro Semester und beschäftigt sich ausschließlich mit der Peoplefotografie in Zusammenarbeit mit mehreren Models. Es steht ein professionelles Fotostudio zur Verfügung mit Studioblitzanlage. Die Clubabende finden im Studio und ‚on Location‘ statt. Mögliche Themen werden zusammen erarbeitet und umgesetzt. Die Fotografie von Menschen ist eine ganz besondere Herausforderung und hebt sich von der üblichen Fotografie ab. Der Weg zu guten Bildern ist aufwendig und erfordert Geduld. Eine kontinuierliche Arbeit im Club garantiert den Erfolg. Das Besondere an dieser exklusiven Gruppe ist, dass sie auf nur 6 Teilnehmende limitiert und dadurch ein individuelles Arbeiten garantiert ist.

Bitte mitbringen: DSLR oder Systemkamera, lichtstarkes Zoom-Objektiv und/oder Festbrennweiten. Brennweiten im Bereich zwischen 35 und 100 @KB-Format sind am geeignetsten.

Für den Kurs steht ein Model zur Verfügung (15,00 € sind pro Teilnehmer vor Ort zu zahlen)

X211-00A
Do, ab 12.3.26,
18:00 - 21:00 Uhr, 3x
99,- €
>Bildungszentrum<

X211-00B
Di, ab 10.3.26,
18:00 - 21:00 Uhr, 3x
99,- €
>Bildungszentrum<



Wir suchen Sie als Dozentin oder Dozenten

Sie haben Lust unseren Fotobereich zu verstärken und Ihr fotografisches Wissen weiterzugeben?

Dann kontaktieren Sie uns gern:

Telefon 0511 7307 4303
E-Mail: info@vhs-langenhausen.de

Wir freuen uns, Sie kennenzulernen!



Gesundheit, Entspannung & Bewegung

vhs macht gesünder! Unser moderner Lebensstil mit all seinen Einflüssen und Entwicklungen stellt uns täglich vor Herausforderungen, die nicht selten zu Belastungen führen können.

Getreu Mahatma Gandhis Worten „Deine Gesundheit ist dein wahres Vermögen“, liegt es an uns, unser körperliches und seelisches Wohlbefinden zu fördern.

Um Sie dabei zu unterstützen, bietet der Gesundheitsbereich ein vielfältiges und gesundheitsförderndes Kursangebot in den Bereichen Ernährung, Entspannung, Bewegung und Gesundheitsbildung.

Möchten Sie lernen, sich ausgewogener zu ernähren oder sich von „anderen Küchen“ inspirieren lassen?

Suchen Sie nach Möglichkeiten, um Stress abzubauen, innere Ruhe zu finden und den Alltag zu entschleunigen? Oder möchten Sie Ihre Beweglichkeit verbessern? Vielleicht interessieren Sie sich auch für Themen rund um die körperliche Gesundheit oder möchten Ihre mentale Stärke ausbauen?

Dann entdecken Sie unsere Kurse, probieren Sie Neues aus und erweitern Sie Ihre Interessen.

Für Beratung und Fragen wenden Sie sich gerne an:

Kochkurse - Marion Bienert | 0511 7307 4311 | bienert@vhs-langenhagen.de

alle weiteren Kurse - Melanie Schuricht | 0511 7307 4335 | schuricht@vhs-langenhagen.de

Hinweise zu den Kochkursen

Um für die Kochkurse eine passende Planung der Lebensmitteleinkäufe zu ermöglichen und keine Lebensmittel zu verschwenden, bitten wir alle Teilnehmenden, die vhs (spätestens 2 Tage vorher) telefonisch zu informieren, wenn Sie verhindert sind.

Bitte bringen Sie Getränke für sich selbst mit.

Meistens werden die Kochkurse nur mit maximal 12 Teilnehmenden durchgeführt. Bei anderer Teilnahmebegrenzung ist es am Kurs vermerkt.

Männer - Helden der Küche

Safiye Schuricht

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

X305-01

Di, ab 17.2.26,

18:00 - 21:45 Uhr, 4x

70,- €

>Leibniz IGS, Schulküche, Rathenastr. 14<





Orientalische Küche/türkische Küche - Köstlichkeiten aus 1001 Nacht

Safiye Schuricht

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. Typische Rezepte begeistern mit duftenden Gewürzen aus dem Orient.

X305-02

Do, 16.4.26,

17:45 - 21:30 Uhr

34,50 €

>Leibniz IGS, Schulküche, Rathenastr. 14<

Fingerfood & Partyhäppchen aus aller Welt

Safiye Schuricht

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. 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 Safiyes Küche.

X305-03

Mo, 20.4.26,

17:45 - 21:30 Uhr

34,50 €

>Leibniz IGS, Schulküche, Rathenastr. 14<

Italienisch Kochen - Eine kulinarische Reise nach Bella Italia

Safiye Schuricht

Erleben Sie die Aromen Italiens und tauchen ein in die mediterrane Küche! Wir zaubern gemeinsam authentische italienische Gerichte – von köstlichem Antipasti über frische Salate, bis hin zu selbstgebackenem Brot. Begleitet wird das Menü von herzhaften Fleisch- und Nudelgerichten, die mit frischen Kräutern und Gewürzen verfeinert werden. Den krönenden Abschluss bildet ein typisch italienisches Dessert. Lassen Sie sich von der Vielfalt und dem intensiven Geschmacksnoten Italiens inspirieren und genießen Sie einen Abend voller Genuss und guter Laune mit Safiye!

X305-05

Mi, 4.2.26,

17:45 - 21:30 Uhr

34,50 €

>Leibniz IGS, Schulküche, Rathenastr. 14<

Japanisch Kochen

Yoko Nakano

Miso-Suppe, Maki – Sushi und eingelegtes Gemüse gehören zu den traditionellen Gerichten der japanischen Küche. Sie lernen, wie diese Gerichte zubereitet werden, wie sie schmecken und was in Japan zum Alltag gehört. Sind Sie auf der Suche nach einer neuen Geschmackserfahrung, jetzt ist der richtige Zeitpunkt.

X305-06

Sa, 27.6.26,

11:00 - 14:00 Uhr

32,- €

>Denkstube, Ada-Lessing-Platz 4<



Griechische Küche - Kulinarische Reise nach Hellas

Matthias Böttger

Dieser Kochkurs lädt zu einer kulinarischen Reise nach Griechenland ein, wo die Küche geprägt ist von mediterraner Frische, herzhafter Würze und der Lebensfreude des gemeinsamen Essens (Parea). Im Mittelpunkt stehen das hochwertige Olivenöl, cremiger Joghurt, würziger Käse und die Kunst der Mezze...bzw. die Zubereitung einer vielfältigen Auswahl kleiner Vorspeisen, Ideal für alle, die das Urlaubsgefühl Griechenlands in die heimische Küche bringen wollen, für Liebhaber der mediterranen Kost und für jeden, der lernen möchte, wie man mit wenigen, aber hochwertigen Zutaten großartige Aromen erzielt.

X305-18

Do, 4.6.26,

17:45 - 21:30 Uhr

34,50 €

>Leibniz IGS, Schulküche, Rathenastr. 14<

Persische und deutsche Küche wunderbar kombiniert

Shahla Assassi

Lassen Sie sich von den Düften der orientalischen Küche verführen! Mit viel Gemüse, exotischen Gewürzen und Kräutern, Obst und Reis wird köstlich und gesund gekocht - und die persische Küche lässt sich wunderbar mit der deutschen Küche kombinieren! Seien Sie neugierig auf neue und ungewohnte Geschmackserlebnisse! Bitte mitbringen: Schürze, Topflappen, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben sowie Getränke

X305-10

Do, 7.5.26,

17:45 - 21:30 Uhr

34,- €

>Leibniz IGS, Schulküche, Rathenastr. 14<

Japanische Küche

Jörn Serrer

Miso-Suppe, Maki – Sushi und eingelegtes Gemüse gehören zu den traditionellen Gerichten der japanischen Küche. Sie lernen, wie diese Gerichte zubereitet werden, wie sie schmecken und was in Japan zum Alltag gehört. Sind Sie auf der Suche nach einer neuen Geschmackserfahrung, jetzt ist der richtige Zeitpunkt. Bitte bringen Sie eine Schürze, Toplappen, Geschirrtuch sowie Getränke mit und denken Sie an Behälter, um ggf. übriggebliebene Speisen mitnehmen zu können.

X305-11

Do, 5.2.26,

18:00 - 20:15 Uhr

31,50 €

>Leibniz IGS, Schulküche, Rathenastr. 14<

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



Fermentation Workshop - Kimchi selber machen & japanische Fermente mit Koji entdecken

Kaiko Wakita

Fermentation ist eine der ältesten Methoden der Lebensmittelverarbeitung – und gleichzeitig eine moderne Antwort auf bewusste Ernährung und Geschmackstiefe. In diesem Workshop lernst Du, wie du dein eigenes Kimchi, das bekannte koreanische Gemüseferment, Schritt für Schritt selbst herstellst. Darüber hinaus entdecken wir die faszinierende Welt der japanischen Koji-Fermente – von Miso über Natto bis hin zu Amazake. Gemeinsam erleben wir, wie Mikroorganismen Geschmack, Gesundheit und Kultur verbinden – und genießen zum Abschluss ein fermentationsreiches Essen mit Reis, Miso-Suppe, Kimchi, Natto und Nukazuke. Die Veranstaltung ist für alle Interessierte an gesunder, nachhaltiger und handwerklicher Ernährung geeignet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben sowie Getränke

X305-12

Sa, 7.3.26,

10:00 - 15:15 Uhr

45,- €

Denkstube,

>Denkstube, Ada-Lessing-Platz 4<

Stärken Sie Ihr Immunsystem mit gesunder Ernährung –

Tipps für den Alltag!

Nicole Hafer

In diesem informativen Vortrag erfahren Sie, welche Hauptpunkte zu einer gesunden Ernährung gehören und wie Sie Ihr Immunsystem optimal auf die kalte Jahreszeit vorbereiten können. Lassen Sie sich inspirieren, wie Sie gesunde Essgewohnheiten in Ihren Alltag integrieren und welche einfachen Tipps Ihnen helfen können, fit und vital durch die kalte Jahreszeit zu kommen. Neben dem Vortrag bleibt Zeit für individuelle Fragen. Die Dozentin ist zertifizierte Ernährungsberaterin.

X305-07

Fr, 6.3.26,

16:30 - 18:45 Uhr

10,- €

>Denkstube, Ada-Lessing-Platz 4<

Brennnesel, Giersch und Co - Wir kochen mit Wildpflanzen

Petra Debring

Wir sammeln gemeinsam einige Wildpflanzen und bereiten sie anschließend zu. Dabei geht es um eine spannende Mixtur aus bekannten Lebensmitteln mit Wildpflanzen. Lassen Sie sich von den Geschmacksnoten der Wildpflanzen inspirieren und seien Sie erstaunt über einfache Möglichkeiten, Wildpflanzen in der Küche zu verwenden. Auch eine leckere Nachspeise wird dabei sein. Bitte mitbringen: Schürze, Topflappen, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben sowie Getränke

X305-08

Fr, 29.5.26,

16:30 - 19:30 Uhr

24,- €

>Wintergarten im Bildungszentrum<

Kräuterwanderung

Edyta Pawlak-Graßmann

Um sich bewusster und nachhaltiger zu ernähren, bedarf es nicht unbedingt des Umzugs in eine abgelegene Waldhütte. Auch in der Stadt sind wir umgeben von essbaren Wildpflanzen, die voller Power und Geschmack stecken - Vitamine und Vitalstoffe, die kostenlos zu Verfügung stehen. Im Rahmen dieses Workshops erkunden wir einige charakteristische, wilde und essbare Pflanzen, die bei uns in Langenhagen im Eichenpark zu finden sind. Die Tour wird nicht länger als 1-1,5 km und konzentriert sich dabei eher auf die sichere Identifikation einiger weniger Pflanzen als auf die Einführung in eine Vielzahl von Arten. Im Vordergrund steht dabei, hinaus in die Natur zu gehen und im Sinne nachhaltiger Nutzung wertschätzend selbst Kräuter zu sammeln. Dieser Workshop eignet sich für alle, die Freude daran haben, mehr über unsere Natur vor der Haustür zu lernen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

- › Der Workshop umfasst:
- › Grundlegendes Wissen über Wildpflanzen
- › Tipps und Regeln für das nachhaltige Sammeln von Wildkräutern
- › Tricks und Tipps zur Identifizierung ausgewählter Wildpflanzen und möglicher Verwechslungsgefahren
- › Praktische Anwendungen von Wildkräutern in der Küche
- › Wildkräuter-Limo Probe

Bitte daran denken, wettergerechte Kleidung mitzubringen, sowie gute Laune.

X305-09

Sa, 18.4.26,

14:00 - 16:30 Uhr

14,- €

>Bildungszentrum<



Sie haben Fragen zu einem Kochkurs? Wenden Sie sich gerne an: Marion Bienert, 0511 7307 4311



Kreativ Vegetarisch & Vegan - Die neue Pflanzenküche

Matthias Böttger

Dieser Kochkurs widmet sich der modernen pflanzenbasierten Küche, die weit über Salat und Tofu hinausgeht. Er zeigt, wie man mit frischen, saisonalen Zutaten, cleveren Techniken und der richtigen Würzung geschmacklich komplexe, nahrhafte und befriedigende vegetarische und vegane Gerichte kreiert. Ideal für alle Neugierigen, die mehr vegetarische/vegane Tage einlegen möchten, für Umsteiger, die sich im Alltag noch unsicher fühlen, und für erfahrene Köche, die ihr Repertoire um kreative pflanzenbasierte Rezepte erweitern möchten.

X305-17

Do, 27.4.26,
17:45 - 21:30 Uhr
34,50 €

>Leibniz IGS, Schulküche, Rathenastr. 14<

Spargel - mal ganz anders...

Matthias Böttger

Dieser Kochkurs zelebriert den Spargel, den König des Gemüses, und befreit ihn von der klassischen Kombination mit Schinken und Sauce Hollandaise. Hier lernen Sie innovative und internationale Zubereitungsarten für weißen und grünen Spargel, die seine feinen Aromen aufregend neu interpretieren. Dieser Kurs richtet sich an alle, die den Spargel lieben, aber in der Spargelsaison neue Impulse und Inspiration für frische, leichte Gerichte suchen. Ideal für Liebhaber der mediterranen und asiatischen Küche.

X305-16

Do, 23.4.26,
17:45 - 21:30 Uhr
34,50 €

>Leibniz IGS, Schulküche, Rathenastr. 14<



Zu Gast bei Freunden - Kochen ohne Stress

Matthias Böttger

Dieser Kochkurs konzentriert sich auf die Kunst, herzliche Gastfreundschaft mit entspanntem Kochen zu verbinden. Das Ziel ist es, beeindruckende, aber stressfreie Speisen zuzubereiten, das Sie idealerweise, schon vorbereiten können, damit Sie mehr Zeit mit Ihren Gästen verbringen können. Perfekt für alle, die gerne Gäste haben, aber weniger Stress in der Küche wünschen. Ideal für alle, die lernen möchten, wie man den Zeitplan im Griff behält, um den Abend selbst genießen zu können.

X305-14

Do, 12.2.26,
17:45 - 21:30 Uhr
34,50 €

>Leibniz IGS, Schulküche,
Rathenastr. 14<

Kraut und Rüben -

Das Wintergemüse-Wunder

Matthias Böttger

Dieser Kochkurs widmet sich den unterschätzten Helden der saisonalen Küche: Kraut und Rüben – also alle Arten von Kohl (Weißkohl, Wirsing, Grünkohl) und Wurzelgemüse (Karotten, Sellerie, Pastinaken, Steckrüben und Rote Bete). Diese regionalen und gesunden Zutaten sind besonders in der kalten Jahreszeit ein wahrer Genuss und bieten eine unglaubliche kulinarische Vielfalt, die weit über den klassischen Eintopf hinausgeht. An alle, die saisonale und regionale Küche lieben und wissen möchten, wie man aus einfachen, günstigen Wintergemüsen außergewöhnliche und geschmacksintensive Gerichte zaubert.

X305-15

Mo, 2.3.26,
17:45 - 21:30 Uhr
34,50 €

>Leibniz IGS, Schulküche, Rathenastr. 14<

Fröhliche Osterbäckerei

Safiye Schuricht

Für ein schönes Osterfest backen wir dieses Jahr frühlingshafte Köstlichkeiten, sehr bunt und leicht nachzumachen. Verschieden Düfte und Gewürze werden Sie in diesem Kurs begleiten. Der Besuch zum Osterfest wird begeistert sein und Sie können die Feiertage ohne Vorbereitungsstress genießen. Bitte mitbringen: Schürze, Topflappen, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben sowie Getränke

X305-04

Do, 19.3.26,
17:45 - 21:30 Uhr
34,50 €

>Leibniz IGS, Schulküche, Rathenastr. 14<





Klangschalen-Meditation

Manuela Haasler

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 zu körperlichem und seelischem Wohlbefinden beitragen.

Die Aufmerksamkeit richtet sich ganz auf das Innere, daher wird bei dieser meditativen Erfahrung unsere Kreativität geweckt und innere Bilder können entstehen. Diese Bilder können uns Kraft und mehr Bewusstheit im Alltag schenken.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung. Bringen Sie dicke Socken, ein kleines Kissen und eine Decke mit.

X301-20
Fr, 6.3.26,
18:00 - 19:30 Uhr
12,- €
>Bildungszentrum<

oder

X301-21
Fr, 5.6.26,
18:00 - 19:30 Uhr
12,- €
>Bildungszentrum<

Taijiquan

Horst Polomka

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit Taiji-Formen, deren Ursprünge im Yang-Stil liegen. Wir sammeln neue Bewegungserfahrungen und vertiefen vorhandene Kenntnisse. Gesundheitliche und philosophische Aspekte ergänzen die Bewegungserfahrungen.

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

X301-34
Mi, ab 18.2.26,
18:15 - 19:45 Uhr, 15x
105,- €
>vhs-Treffpunkt<

Taijiquan - Taiji-Schwert

Horst Polomka

In diesem Kurs entwickeln wir unsere Bewegungserfahrungen weiter. Neben dem Erlernen einer Schwertform stehen gesundheitliche, meditative und philosophische Aspekte im Mittelpunkt.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse Taijiquan und/oder Qigong. Bitte kommen Sie in warmer, bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke und Gymnastikschuhe mit.

X301-39
Mi, ab 4.3.26,
20:00 - 21:30 Uhr, 6x
42,- €
>vhs-Treffpunkt<

Mitten im Leben

Horst Polomka

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit dem Thema Stress und möglichen Lösungsansätzen. Dazu schauen wir nach Ursachen und Folgen der persönlichen Stresswahrnehmung und entwickeln individuelle Lösungsstrategien, die ihre Basis sowohl in der westlichen Wissenschaft als auch in der östlichen Philosophie haben.

X301-28
Mi, ab 13.5.26,
20:00 - 21:30 Uhr, 6x
42,- €
>vhs-Treffpunkt<



Lotusblüten-Qigong - für Frauen

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.

X301-35
Do, ab 19.2.26,
11:15 - 12:45 Uhr, 12x
Nicht am 30.04.26
110,50 €
>Bildungszentrum<

Sotaiho-Atmung und Bewegung in Balance

Kenji und Ulla Hayashi

Lernen Sie die japanische Heilgymnastik Sotaiho unter der Leitung von Kenji Hayashi kennen. Diese Methode nutzt sanfte Bewegungen in schmerzfreie Richtungen, kombiniert mit bewusster Atmung, um Verspannungen und Schmerzen zu lösen und die Körperbalance wieder herzustellen. Kenji Hayashi, langjähriger Lehrer für Atmung und Bewegung, vermittelt in diesem Workshop die Prinzipien des Sotaiho, basierend auf den Lehren von Dr. Hashimoto (1897 – 1993). Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Körperwahrnehmung vertiefen und ihr Wohlbefinden steigern möchten. Kenji Hayashi hat in Japan eine Ausbildung in Akupunktur und Shiatsu absolviert, Yoga und Atemtechniken erlernt und sich intensiv mit Sotaiho beschäftigt. Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen Socken, eine leichte Decke oder ein Handtuch sowie Essen für die Pause mit.

301-81A
Sa
18.04.2026

oder

301-81B
Sa
13.06.2026

Jeweils
09:30-15:00
60,00€
Inkl. 45 Minuten
Pause
>Bildungszentrum
Eichenpark<

Taiji-Qigong

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. 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.

X301-36
Do, ab 19.2.26,
9:30 - 11:00 Uhr, 12x
Nicht am 30.04.26
110,50 €
>Bildungszentrum<



Für Jeannette Rokahr bedeutet Bildung, den eigenen Horizont zu erweitern und sich innerlich weiterzuentwickeln. Auch sie selbst bleibt neugierig: Weiterbildungen, Stilleerfahrungen und neue Impulse sind feste Bestandteile ihres Alltags.



Faszien Yoga

X301-42
Di, ab 17.2.26,
13:15 - 14:45 Uhr, 15x
Nicht am 21.4.26
105,- €
>Bildungszentrum<

Yoga als Weg zu Ruhe und Klarheit

Text und Fotos: Stefanie Brandt-Heitmüller

Yoga ist für Jeannette Rokahr mehr als Bewegung. Es ist ein Weg, Menschen durch unterschiedliche Lebensphasen zu begleiten, durch Höhen und Tiefen und immer mit der Frage, wie Yoga sie im Alltag stärken kann. Sie möchte Räume schaffen, in denen Entwicklung möglich wird und geht dabei auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden ein.

Als Yogalehrerin und Yogatherapeutin begleitet sie Menschen seit über 20 Jahren mit Einfühlungsvermögen, Wertschätzung und Humor. Zur vhs kam sie über eine Kollegin – geblieben ist sie, weil sie hier Menschen jeden Alters begegnet, die neugierig bleiben wollen.

Was sie an Yoga fasziniert, ist die Möglichkeit, Körper, Atem und Geist zu verbinden und Wege zu mehr Ruhe, Kraft und Klarheit zu öffnen. Besonders berühren sie die stillen Veränderungen, die Teilnehmende im Laufe eines Kurses erleben. Wenn jemand sagt: „Yoga gehört zu meinem Leben“, ist das für sie die schönste Bestätigung. Es zeigt, wie sehr Yoga den Alltag bereichern kann, nicht als Pflicht, sondern als Quelle von Stabilität und Gelassenheit.

An der vhs schätzt sie das vielfältige Angebot und die besondere Atmosphäre im Eichenpark. Ihr Motto „Bewegt und entspannt mit Yoga“ begleitet sie ebenso wie ihre Haltung: ein Leben lang offen zu bleiben für Entwicklung, Erkenntnis und die kleinen Veränderungen, die große Wirkung haben können.

Yoga

X301-50
Di, ab 17.2.26,
17:00 - 18:30 Uhr, 15x
Nicht am 21.4.26
105,- €
>Bildungszentrum<

Yoga

X301-41
Di, ab 17.2.26,
15:15 - 16:45 Uhr, 15x
Nicht am 21.4.26
105,- €
>Bildungszentrum<

TriloChi® und ChiYoga®

X301-51
Di, ab 17.2.26,
18:45 - 20:15 Uhr, 15x;
Nicht am 21.4.26
105,- €;
>Bildungszentrum<



Faszien Yoga - online - Zoom

Natalja Seel

Möchten Sie Ihre Beweglichkeit verbessern und die Grundlagen des Hatha-Yoga kennen lernen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. In diesem Kurs werden Ihnen verschiedene Atem- und Entspannungstechniken sowie Yogaübungen vermittelt, die beim Abbau von Alltagsstress und beim Finden innerer Ruhe hilfreich sein können. Benötigte Materialien: Matte, Decke, Kissen, großes Handtuch, Yoga Gurt, Faszienrolle, Faszienball oder Tennisball. Den Link zum Kurs erhalten die Teilnehmenden vor Kursbeginn per E-Mail.

Keine unterrichtsfreie Zeit

X301-40

Mo, ab 2.3.26,

19:00 - 20:00 Uhr, 12x

64,- €

>online (Zoom)<

Mit Yoga entspannt ins Wochenende

Doris Minnermann

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

X301-44

Fr, ab 20.2.26,

16:00 - 17:30 Uhr, 9x;

Nicht am 20.3.26;

63,- €;

>Bildungszentrum<

Yoga

Doris Minnermann

Mit Hilfe von Yoga und Elementen aus verwandten Übungsweisen (z. B. Qigong), die Beweglichkeit verbessern, die Konzentration auf den Atem richten und dadurch das geistige und körperliche Wohlbefinden steigern. Die Übungen werden systematisch aufgebaut und Schritt für Schritt gesteigert, so dass der Kurs für alle Altersgruppen geeignet ist. Bitte kommen Sie in warmer, bequemer Kleidung und bringen Sie dicke Socken und eine Decke mit.

X301-47

Mo, ab 16.2.26,

9:15 - 10:45 Uhr, 10x;

Nicht am 18.5.26;

70,- €;

>Bildungszentrum<

X301-48

Mo, ab 16.2.26,

11:00 - 12:30 Uhr, 10x;

Nicht am 18.5.26;

70,- €;

>Bildungszentrum<

Yoga im Flow-

Fließender Atem - fließende Bewegungen, ruhiger Atem - ruhiger Geist.

Daniela Prinz

Eine Symphonie für Körper, Geist und Atmung: Aus dem Viniyoga verbindet der Vinyasa Flow jedes Asana mit Leichtigkeit und Stabilität. Mit den Übungen unterstützen wir die Beweglichkeit und Koordination, das Gleichgewicht sowie die Dehnung und Streckung des Körpers. Den Abschluss bildet Pranayama - die Sammlung des Geistes. Die Atemtechnik fordert nochmal die Konzentration und beendet die Yogastunde sanft und entspannt. Bitte kommen Sie in warmer, bequemer Kleidung und bringen Sie dicke Socken und eine Decke mit.

X301-53

Mi, ab 18.2.26,

10:30 - 12:00 Uhr, 15x

105,- €

>Bildungszentrum<

Yoga

Barbara Spek

Mit Yoga zunehmend auf allen Ebenen in Balance kommen. Einfache, wohltuende Bewegungen, begleitet von bewusster Atmung, kleine Meditationen und Atemübungen können Körper, Atem und Geist wieder in eine harmonische Verbindung bringen. Es geht beim Yoga nicht um Perfektion, sondern darum, seine einzigartigen Möglichkeiten in Bewegung und Atmung zu entdecken und weiterzuentwickeln. In dem Kurs wird Viniyoga angeboten, eine sanfte und ruhige Form des Yogas. Bitte kommen Sie in warmer, bequemer Kleidung und bringen Sie dicke Socken, eine Decke und ein kleines Kissen mit.

X301-59

Mo, ab 16.2.26,

17:30 - 19:00 Uhr, 14x

98,- €

>Bildungszentrum<

Yoga intensiv

N.N

Nur für Teilnehmende mit Vorkenntnissen!

X301-60

Di, ab 17.2.26,

20:00 - 21:30 Uhr, 15x

105,- €

>vhs-Treffpunkt<

Vinyasaflow

Azra Susko

Erleben Sie Yoga dynamisch und kreativ, ganz nach Ihren Bedürfnissen und vereinigen Sie Körper, Geist und Seele. Fließende Asanas (Übungen) verbinden sich mit kontrollierter Atmung und machen Vinyasa Yoga zu einer Meditation in Bewegung. Im Fokus steht die Synchronisation von dynamischen Asanas mit der Atmung. Auf einer Seite werden die Asanas fließend und kraftvoll durchgeführt, auf der anderen Seite ruhig gehalten. In diesem Flow von Kraft und Dehnung, Anspannung und Entspannung fördern wir Kraft, Ausdauer, Balance, Beweglichkeit und Gelassenheit. Bitte kommen Sie in warmer, bequemer Kleidung und bringen Sie dicke Socken, eine Decke und etwas zu trinken mit.

X301-73

Do, ab 19.2.26,

17:15 - 18:45 Uhr, 15x

105,- €

>Bildungszentrum<





Yogilates- Yoga trifft Pilates

Guzyal Broda

Finde deine Balance mit Yogilates! In diesem Kurs lernst du die harmonische Verbindung von Yoga und Pilates kennen. Du stärkst deine Muskulatur, fördest deine Flexibilität und bringst deine Atmung und Bewegung in Einklang- eine entspannte Auszeit vom Alltag. Für Anfänger und erfahrene Teilnehmende. Bitte kommen Sie in warmer, bequemer Kleidung und bringen Sie dicke Socken, eine Decke und etwas zu trinken mit.

X301-75

Di, ab 17.2.26,

16:30 - 17:30 Uhr, 15x

70,- €

>vhs-Treffpunkt<

Glückszelle - ich finde Dich! - Lachyoga

Marion von Appen

Stellen Sie sich vor: Sie vergessen alles um sich herum und kümmern sich nur um Ihre eigene Lebensfreude! Dieser Workshop ist eine Verabredung zwischen Ihnen und Ihrem Lachen: Lachen aktiviert das Zwerchfell, das den Parasympathikus beeinflusst und Entspannung fördert. Sie erhalten Anregungen und lernen Übungen kennen, um Ihren Alltag gesünder und freier zu gestalten. Bitte kommen Sie in warmer, bequemer Kleidung und bringen Sie dicke Socken und eine Decke mit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

X301-61

Fr, 8.5.26,

17:45 - 21:00 Uhr

22,- €

>Bildungszentrum<

Yoga im...Büro- „Office Flow & Reset“

Azra Susko

In diesem Workshop lernen Sie einfache und wirkungsvolle Asanas sowie Atemtechniken kennen, die sich mühelos in den Büroalltag integrieren lassen- direkt am Arbeitsplatz oder in der Pause. Ziel ist es, Verspannungen zu lösen, Stress abzubauen und neue Energie zu gewinnen. Durch sanfte Mobilisation, gezielte Dehnungen und kurze Achtsamkeitsphasen entsteht mehr Leichtigkeit im Körper und Ruhe im Geist- ideal für alle, die viel sitzen oder unter hoher Belastung arbeiten.

Was Sie erwartet:

- › Sanfte Asanas im Sitzen und Stehen- ohne spezielle Kleidung oder Yogamatte
- › Fokus auf Rücken, Schultern, Nacken und Hüfte
- › Atem- und Entspannungstechniken für schnelle Regeneration
- › Achtsamkeitssequenzen für mehr Konzentration und Gelassenheit
- › Praktische Tipps, wie Yoga nachhaltig in den Arbeitsalltag integriert werden kann

Der Workshop ist für alle Level geeignet, auch ohne Vorkenntnisse. Bitte kommen Sie in warmer, bequemer Kleidung und bringen Sie dicke Socken, eine Decke und etwas zu trinken mit.

X301-74B

Sa, 11.4.26,

9:30 - 12:45 Uhr

22,- €

>Bildungszentrum<

108 Sonnengrüße zum Frühlingsanfang-

Neubeginn, Energie & Leichtigkeit

Azra Susko

Lassen Sie die Energie des Winters hinter sich und aktivieren Sie den Körper, um mit neuer Lebenskraft und Leichtigkeit in die warme Jahreszeit zu starten. Im Fluss von Atem und Asanas finden Sie zu neuer Energie, Klarheit und innerer Balance- ganz wie in einer Meditation, nur dynamischer und belebender. Nach einer kurzen Einstimmung mit Atem- und Achtsamkeitsübungen fließen wir gemeinsam durch 108 Sonnengrüße- in achtsamen Sequenzen, begleitet von Pausen zur Regeneration. Ruhige Musik, klare Anleitung und die unterstützende Gruppendynamik tragen Sie durch diese besondere Praxis. Ein kraftvolles Frühlingsritual, das Körper und Geist reinigt, stärkt und Leichtigkeit schenkt. Der Kurs setzt Grundfitness und Yogaerfahrung voraus. Bitte kommen Sie in warmer, bequemer Kleidung und bringen Sie dicke Socken, eine Decke und etwas zu trinken mit.

X301-78B

Sa, 28.3.26,

9:30 - 12:45 Uhr

22,- €

>Bildungszentrum<

FaceYoga

Birgit Ellinger

In jedem Gesicht gibt es viel zu entdecken. Wir haben 43 Gesichtsmuskeln, und die können ganz schön verspannt sein.

Yoga und Gesichtsmassage ist eine ganzheitliche Technik, die kräftigend und entspannend auf unseren Organismus wirkt. In diesem Workshop werden Grundlagen vermittelt, die leicht zu Hause angewendet werden können. Sie lernen Übungen, um die Gesichtsmuskulatur bewusst wahrzunehmen, zu trainieren und zu stärken, wodurch Mimikfalten reduziert werden. Mit natürlichen Ölen und speziellen Massagetechniken mit und ohne Gua Sha wird Ihr Teint besonders rosig. Außerdem konzentrieren wir uns auf den Schulter-Hals- und Nackenbereich, aktivieren das Lymphsystem und machen leichte Atem- Entspannungs- und Yogaübungen..Ganz natürlich und ohne Chemie wird Ihr Wohlbefinden gesteigert und Ihr Gesicht zum Strahlen gebracht. Bitte kommen Sie ungeschminkt aber eingecremt. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, ein T-Shirt und/oder Pullover mit großem Ausschnitt/ Rundhals und bringen einen Marmeladenglasdeckel oder Gua Sha-Stein, sowie Schreibutensilien mit. Des Weiteren benötigen Sie ggfs. Haarspangen, Stirnband und Haargummi.

X301-72

Sa 28.2.2026

09:30-12:45 Uhr

40,00€

>Bildungszentrum Eichenpark<





Eltern-Kind-Yoga

Stefanie Unger

Dieser Kurs lädt Sie ein spielerisch mit Ihrem Kind Yoga zu praktizieren. Sie lernen Yogaspiele, Entspannungsübungen, schöne Yogageschichten und ebenso Massagen für sich und Ihr Kind kennen. Gelangen Sie gemeinsam zu mehr Gelassenheit und Ruhe und stärken Sie Ihre Bindung. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

Am Kurs kann je ein Elternteil mit Kind teilnehmen. (Alter des Kindes: 4-7 Jahre)

X301-90A
Mo, 23.3.26,
10:00 - 11:00 Uhr
12,- €
>Bildungszentrum<

oder

X301-90B
Mo, 30.3.26,
10:00 - 11:00 Uhr
12,- €
>Bildungszentrum<

oder

X301-90C
Di, 7.4.26,
16:00 - 17:00 Uhr
12,- €
>Bildungszentrum<

Eltern & Kind Yoga – „Gemeinsam auf Abenteuerreise

Azra Susko

In diesem besonderen Workshop begeben sich Eltern und Kinder gemeinsam auf eine spielerische Yoga-Reise, die Körper, Fantasie und Herz verbindet. Gemeinsam tauchen Eltern und Kinder (Alter 4–7 Jahre) in eine kleine Geschichte ein- eine dynamische Vinyasa-Flow-Reise, bei der Tiere, Natur und Abenteuer in fließende Asanas verwandelt werden. Mal stark wie ein Löwe, mal ruhig wie ein Baum oder frei wie ein Schmetterling- jede Haltung erzählt ein Stück der Geschichte.

Was Sie erwartet:

- » Spielerische Vinyasa-Flows für Eltern und Kinder
- » Fantasiereiche Yogageschichte mit Musik und Bewegung
- » Partner-Asanas für Vertrauen, Balance und Spaß
- » Atemübungen & kleine Entspannungsmomente zum Ausklang
- » Zeit für Nähe, Lachen und gemeinsames Erleben

Bitte kommen Sie und Ihr Kind in warmer, bequemer Kleidung und bringen Sie dicke Socken, eine Decke und etwas zu trinken mit.

301-91A
Sa 21.02.2026
09:30-11:30 Uhr
24,00€
>Bildungszentrum Eichenpark<

Weiterführung als Kursreihe

301-91B
Beginn: 29.05.2026 4x freitags
15:30-16:30 Uhr
48,00 €
>Bildungszentrum Eichenpark<

Mobil & Stabil - Level II:

Fokus auf Kräftigung, Mobilisation, Dehnung und Entspannung

Isabell Carra

Dieses vielseitige Training kombiniert Kräftigung, Beweglichkeit und Koordination – ideal zur Förderung der Rückengesundheit, Sturzprävention und allgemeinen Fitness. Eine Abschlussentspannung rundet das Angebot ab.

X302-01
Di, ab 17.2.26,
9:00 - 10:00 Uhr, 15x
Nicht am 24.3. + 31.3.26
70,- €
>Bildungszentrum<

Aktiv & Gesund- Level I-

Fokus auf Kräftigung, Kraft-Ausdauer und starke Körpermitte

Isabell Carra

In diesem Kurs stärken wir gezielt die Rumpfmuskulatur, verbessern die Körperhaltung und fördern Beweglichkeit und Gleichgewicht. Mit abwechslungsreichen Übungen für den ganzen Körper trainieren wir Kraft, Koordination und Ausdauer.

X302-06
Di, ab 17.2.26,
10:15 - 11:15 Uhr, 15x
Nicht am 24.03. + 31.03.26
70,- €
>Bildungszentrum<

Aktives Rückentraining

Heike Busse-Heinemann

Im Fokus stehen gezielte Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur und zur Kräftigung der Bauchpartien. Abschließend steigert intensives Dehnen und Lockern die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden. Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen ein Handtuch, gerne eine eigene Matte und etwas zu trinken mit.

X302-07
Fr, ab 20.2.26,
11:30 - 12:30 Uhr, 13x
Nicht am 22.5.26
63,- €
>Bildungszentrum<





Wirbelsäulengymnastik für Frauen

Kathrin Schumann

Gezielte Kräftigungsübungen stärken die Rumpfmuskulatur und stabilisieren so die Wirbelsäule, Dehnübungen erhalten die Beweglichkeit. Ziel ist mit mehr Bewusstsein für unseren Körper zu einer aufrechteren Haltung zu kommen. Wir üben Koordination und Balance genauso wie ökonomisches Bewegen im Alltag und am Arbeitsplatz. Der Unterricht endet mit Entspannung. Die Übungen erfolgen auf einer Matte- Grundfitness erforderlich. Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen ein Handtuch, gerne eine eigene Matte, eine Decke und etwas zu trinken mit.

X302-14

Mo, ab 16.2.26,

16:00 - 17:00 Uhr, 13x

63,- €

>vhs-Treffpunkt<



Rückenfit - online - Zoom

Natalja Seel

Rückenfit ist eine Einheit zur Verbesserung der Rückengesundheit. Die meisten Übungen dienen der Vorbeugung oder Linderung von Rückenbeschwerden. Dieser Kurs besteht aus einigen Bausteinen und kombiniert Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur mit Dehnung und Entspannungsübungen, um Verspannungen und Schmerzen zu lindern. Im Kurs lernen Sie verschiedene Massagetechniken mit Faszienrolle und Tennis- Faszien Ball. Darüber hinaus werden Übungen für die Bauchmuskeln eingebaut, um ein ausgewogenes Verhältnis zwischen den verschiedenen Muskelgruppen im Körper zu erreichen. Der Kurs richtet sich an Personen jeden Alters und Fitnesslevels. Den Link zum Kurs erhalten die Teilnehmenden vor Kursbeginn per E-Mail. Benötigte Materialien:Matte, Tennisball, Faszienrolle, Handtuch

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

X302-62

Di, ab 3.3.26,

19:00 - 19:45 Uhr, 12x

Nicht am 7.4.+26.5.26

48,- €

>online (Zoom)<

Aktive Mittagspause leichter Rücken - online - Zoom

Natalja Seel

Die "Aktive Mittagspause zur Prävention von Rückenschmerzen" ist ein 15 Min. Programm, das besonders für Menschen geeignet ist, die viel sitzen oder stehen, denn dies führt oft zu Rückenschmerzen. Im Kurs lernen die Teilnehmenden spezifische Übungen und Bewegungen, um die Wirbelsäule und den Rücken zu entlasten und zu stabilisieren. Dabei werden Techniken zur Verbesserung der Körperhaltung vermittelt. Die Teilnehmenden lernen, wie sie ihre Muskeln durch Stretching und Entspannung lockern können, um Verspannungen und Schmerzen zu vermeiden. Die Übungen werden im Stehen und teilweise im Sitzen durchgeführt. Den Link zum Kurs erhalten die Teilnehmenden vor Kursbeginn per E-Mail. Sie benötigen einen Tennisball- keine Sportbekleidung nötig.

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

X302-65

Mo, ab 2.3.26,

12:15 - 12:30 Uhr, 12x

18,- €

>online (Zoom)<

Weitere Kursleitungen gesucht!

Wenn Sie Freude an Gesundheit, Ernährung oder Bewegung haben & mit Ihrem Wissen das bestehende vhs-Angebot ergänzen und erweitern möchten, dann kommen Sie mit uns in Kontakt und vereinbaren einen Gesprächstermin mit:

Melanie Schuricht
Telefon: 0511 7307 4335
E-Mail: schuricht@vhs-langenhagen.de
Wir freuen uns auf Sie!

Beweglich und entspannt: dem Rücken etwas Gutes tun - ein Feldenkrais-Seminar

Tamara Dietrich

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. Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen ein Kissen, gerne eine eigene Matte, eine Decke, dicke Socken und etwas zu trinken mit.

X302-40

Sa, 18.4.26,

10:00 - 16:15 Uhr

38,50 €

>vhs-Treffpunkt<

Beckenbodengymnastik und Rückentraining

Heike Busse-Heinemann

Die gesamte Muskulatur der Körpermitte – Beckenboden, Rücken und Bauch – wird in diesem Kurs aktiviert und durch gezieltes Training gekräftigt. Für Frauen und Männer jeden Alters. Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen ein Handtuch, gerne eine eigene Matte, eine Decke und etwas zu trinken mit.

X302-29

Fr, ab 20.2.26,

9:00 - 10:00 Uhr, 13x

Nicht am 22.5.26

63,- €

>Bildungszentrum<





Beckenbodengymnastik

Janine Marx

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihren Beckenboden stärken möchten. Ergänzend zum sanften Training der Tiefenmuskulatur, wie Bauch, Beine, Po und Rücken, zur Vorbeugung und Reduzierung von Beschwerden, wie z.B. Inkontinenz, Haltungsschäden und Rückenschmerzen, erlernen Sie Wahrnehmungs- und Atemübungen. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen etwas zu trinken und ein kleines Kissen mit. Wir trainieren mit Socken oder barfuß.

X302-28

Fr, ab 20.2.26,
8:30 - 9:30 Uhr, 13x
63 €
>vhs-Treffpunkt<

Faszientraining für Beweglichkeit und Wohlbefinden

Isabell Carra

Sanfte, fließende Übungen unterstützen Ihre Beweglichkeit und lösen Verspannungen. Für einen gesunden Rücken, Wohlbefinden und mehr Leichtigkeit im Alltag. Eine Abschlussentspannung rundet das Angebot ab. Für alle geeignet, die beweglich, stabil und aktiv bleiben möchten.

X302-20

Di, ab 17.2.26,
11:30 - 12:30 Uhr, 15x
70,- €
>Bildungszentrum<

Fit im Alter – Beweglich, stark und schmerzfrei durch den Alltag

Janine Marx

In diesem Kurs erwartet Sie ein sanftes, ganzheitliches Training, das gezielt auf die Bedürfnisse reiferer Körper abgestimmt ist. Durch bewusste Atemführung, Wahrnehmungsübungen für den Beckenboden, Mobilitätstraining und funktionelle Kräftigung wird der gesamte Körper aktiviert und stabilisiert. Mit abwechslungsreichen Übungen- unter anderem mit Therabändern, Pezzibällen und Balance-Trainings- werden Gleichgewicht, Koordination und Beweglichkeit gefördert. Sanfte Dehnungen und Lockerungseinheiten helfen, Verspannungen zu lösen und Schmerzen zu reduzieren. Mitmachen können alle, die sich gerne bewegen und ihre körperliche Leistungsfähigkeit erhalten oder verbessern möchten- das Alter ist dabei nach oben offen.

X302-27

Fr, ab 20.2.26,
9:45 - 10:45 Uhr, 13x
63 €
>vhs-Treffpunkt<



Aktiv und fit – Gymnastik für Seniorinnen

Kathrin Schumann

Es ist nie zu spät, damit anzufangen! Wir stärken, mobilisieren und stabilisieren den gesamten Körper; mit kleinen tänzerischen Schritten üben wir Balance und Koordination. Kräftige und bewegliche Füße schaffen eine tragende Basis und beugen Sturzgefahren im Alltag vor. Übungen auf der Matte runden das Programm ab. Am Ende der Stunde belohnen wir uns mit Entspannung. Grundfitness erforderlich. Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen eine Decke und etwas zu trinken mit

X302-53

Mo, ab 16.2.26,
14:45 - 15:45 Uhr, 13x
63,- €
>vhs-Treffpunkt<

Active Women's Club: Fit bleiben mit Spaß und Vielfalt

Kathrin Schumann

Ein Kurs für Frauen, die fit und gesund sind – und es bleiben wollen. Es erwartet Sie ein bunter Mix aus unterschiedlichen Bereichen wie Tanz, Aerobic, HIIT (High Intensity Interval Training), Gymnastik mit und ohne Handgeräte, Pilates, Faszientraining, Yoga und Qi Gong. Wir kräftigen und dehnen dabei unsere Muskulatur, erhalten Koordination, Kondition und Flexibilität. Ein kurzer Entspannungsteil beendet jede Stunde. Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen ein Handtuch, gerne eine eigene Matte, eine Decke und etwas zu trinken mit. Grundfitness erforderlich

X302-33

Mo, ab 16.2.26,
17:15 - 18:45 Uhr, 13x
91,- €
>vhs-Treffpunkt<

Wohlfühlgymnastik für Menschen ab 60

Kerstin Wigger

Dieser Kurs möchte Freude an Bewegung vermitteln. Durch moderate, ganzheitliche Gymnastik mit Anklängen an fernöstliche Bewegungsformen können Ausdauer, Beweglichkeit und Energie verbessert werden. Tanzen zum Aufwärmen, Bewegungsspiele und die Arbeit mit Kleingeräten runden das Training ab. Die Gymnastik schließt mit einer umfangreichen Entspannungseinheit ab. Die Übungen erfolgen auf der Matte- eine Grundfitness ist erforderlich. Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen ein Handtuch, gerne eine eigene Matte, eine Decke, Hallenturnschuhe und etwas zu trinken mit.

X302-54

Do, ab 19.2.26,
15:00 - 16:30 Uhr, 15x
120,- €
>vhs-Treffpunkt<

Gymnastik mit Pilatesübungen für Seniorinnen u. Senioren

Stephanie Stöhr

Den natürlichen Alterserscheinungen durch gezieltes Üben begegnen! Körperkraft, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit werden verbessert, wir üben Koordination und Balance und beugen so Sturzgefahren im Alltag vor. Die Übungsstunde schließt mit einer Spiel- oder Entspannungseinheit. Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen ein Handtuch, gerne eine eigene Matte, rutschfeste Socken und etwas zu trinken mit.

X302-51

Di, ab 17.2.26,
15:00 - 16:00 Uhr, 15x
70,- €
>vhs-Treffpunkt<



Pilates

Heike Busse-Heinemann

Pilates-Übungen verbessern die Kernstabilität, also Kraft und Flexibilität der Becken-Lenden-Region. Die Pilates-Methode wurde von Physiotherapeuten konzipiert und wird zur Korrektur von Muskeldysbalancen sowie - auch als Prophylaxetraining - bei Rückenbeschwerden, Arthrose und Osteoporose empfohlen. Da ein Schwerpunkt dieser Technik die Geist-Körper-Zentrierung ist, werden auch Körperwahrnehmung und Körperhaltung positiv beeinflusst. Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen ein Handtuch, gerne eine eigene Matte, eine Decke und etwas zu trinken mit.

X302-23
Fr, ab 20.2.26,
10:15 - 11:15 Uhr, 13x
Nicht am 22.5.26
63,- €
>Bildungszentrum<

PilatesWorld

Melanie Kröger

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining mit dem Ziel, die Muskulatur zu kräftigen, die Haltung zu verbessern und die Beweglichkeit zu fördern. Besonderes Augenmerk liegt auf den stabilisierenden Rumpfmuskeln. Jede Stunde steht unter einem Thema aus der weiten Pilateswelt, z.B. Pilates mit Ball, Standing Pilates, Core Pilates, Pilates Flow etc. Trainiert wird auf der Matte, z.T. mit Hilfe von Kleingeräten. Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen ein großes Handtuch oder eine Decke sowie ggf. rutschfeste Socken mit.

X302-37
Do, ab 19.2.26,
Nicht am 7.5.26
16:00 - 17:00 Uhr, 14x
76,- €
>Bildungszentrum<

Pilates

Stephanie Stöhr

In diesem Kurs trainieren wir nach den 6 Pilates Prinzipien: Konzentration, Kontrolle, Atmung, Zentrierung, Präzision und Bewegungsfluss. Durch die Übungen wird die tiefe Bauchmuskulatur, der untere Rücken und die Beckenbodenmuskulatur gestärkt. Diese Mobilisation der Wirbelsäule beugt Rückenschmerzen vor und verbessert die Haltung. Grundfitness ist erforderlich: Das Training findet ausschließlich auf der Matte statt. Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und Getränke mit. Wir turnen nur mit Socken, ohne Schuhe.

X302-57
Do, ab 19.2.26,
16:45 - 17:45 Uhr, 15x
70,- €
>vhs-Treffpunkt<

für Fortgeschrittene:
X302-25
Do, ab 19.2.26,
18:00 - 19:00 Uhr, 15x
70,- €
>vhs-Treffpunkt<

Pilates & Yoga - online - Zoom

Natalja Seel

...ist eine schöne Kombination aus sanften Übungen und Entspannung. Zunächst werden die Muskeln des gesamten Körpers sanft gekräftigt. Anschließend werden Sie zahlreiche Dehnübungen, Massagetechniken und Entspannungsmethoden kennenlernen. Ziel dieses Kurses ist, die gesamte Körpermuskulatur zu aktivieren, die Muskeln durch Dehnen zu lockern, um Verspannung entgegen zu wirken. Mit einer Entspannungsübung am Ende der Einheit können Sie neue Energie tanken. Der Kurs richtet sich an Personen jeden Alters und Fitnesslevels. Den Link zum Kurs erhalten die Teilnehmenden vor Kursbeginn per E-Mail. Benötigte Materialien: Matte, Handtuch oder ein Yoga Gurt, Tennisball

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.
X302-63
Mi, ab 4.3.26,
18:00 - 19:15 Uhr, 12x
Nicht am 8.4.+27.5.26
80,- €
>online (Zoom)<

Pilates für Fortgeschrittene

Melanie Kröger

Der ganze Körper wird effizient aktiviert: Sanfte Übungen trainieren auch die tiefliegenden Muskeln und führen zu Haltungsverbesserungen. Vielseitige Übungen vertiefen das Körperbewusstsein und geben ein angenehmes Körpergefühl. Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen rutschfeste Socken und ein großes Handtuch mit. Nur für Teilnehmende mit Vorkenntnissen!

X302-36
Mo, ab 16.2.26,
19:30 - 20:45 Uhr, 14x
84,- €
>Bildungszentrum<



Pilates für Fortgeschrittene

Christina Wolkenhauer

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 kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen ein Handtuch, gerne eine eigene Matte, eine Decke und etwas zu trinken mit. Nur für Teilnehmende mit Vorkenntnissen!

X302-24
Di, ab 17.2.26,
18:15 - 19:45 Uhr, 14x
98,- €
>vhs-Treffpunkt<





Zumba Gold

Greta Müller

Zumba ist ein Fitness-Tanz-Programm bei mitreißenden Latino-Rhythmen, wie z.B. Salsa, Merengue und Cha-Cha-Cha. Daraus wurde Zumba Gold speziell für Anfänger/innen, aktive ältere Erwachsene und Personen mit Gelenk-, Rücken- oder Blutdruckproblemen entwickelt. Die niedrige bis mittlere Intensität macht das Erlernen einfacher, sorgt dabei aber dennoch für ausgelassene Stimmung und viel Spaß im Kurs. Bitte Sportkleidung, Handtuch und ausreichend Getränke mitbringen.

X302-61A

Mi, ab 4.3.26,

18:15 - 19:15 Uhr, 13x

63,- €

>Bildungszentrum<

oder

X302-61B

Mi, ab

4.3.26,

19:30 -

20:30 Uhr, 13x

63,- €

>Bildungszentrum<



BodyFit mit Baby

Janine Marx

BodyFit ist Ausdauersport mit dem Baby im „Beutel“. Mit Tanzen, Beckenbodentraining, Bauch-Beine-Po sowie Rückentraining wird der Körper nach der Schwangerschaft wieder in Schwung gebracht. Das Besondere: Während der gesamten Trainingseinheit befindet sich das Baby in einer Tragehilfe ganz nah bei der Mutter. Der Kurs ist eine Unterstützung zur Rückbildung. Benötigt wird: geeignete Tragehilfe oder Tragetuch, bequeme Kleidung und Turnschuhe. Voraussetzung: Nachsorgeuntersuchung beim Frauenarzt. Tipp: Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach einem Baby-Bonus.

302-80

Beginn: 06.03.2026, 10x freitags

11:00-12:00 Uhr

49,00€

>vhs-Treffpunkt<

Einfach mal ausprobieren?

Sie würden gerne in einer Kennenlernstunde einen unserer Kurse ausprobieren?

Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns:

Sie uns:
0511 7307 4335
schuricht@vhs-
langenhagen.de

Pimp your brain - Gedächtnistraining für einen fitten „Bordcomputer“

Gudrun Unger

Spielerisch und ohne Leistungsdruck, mit viel Spaß, Rätselfreude und dem Mut zur Lücke, nähern wir uns den verschiedenen Aspekten des Gedächtnistrainings. Wie funktioniert und lernt das Gehirn und wie können wir es unterstützen? Verschiedene Übungen zu den 12 Trainingszielen des ganzheitlichen Gedächtnistrainings werden erarbeitet und Einblicke zu Merkstrategien gegeben. Hier ist für alle etwas dabei. Eine gute Mischung an Übungen zwischen schnellen Erfolgen, mit Leichtigkeit gelöst und ein paar härteren Nüssen, an denen es sich wunderbar knabbern und rätseln lässt. Alle 4 Module sind unterschiedlich, beinhalten die 12 Trainingsziele und haben zusätzlich einen anderen Schwerpunkt. Sie können daher als Ganzes oder auch einzeln gebucht werden. Bitte Schreibmaterial (Block und Stifte) mitbringen.

Modul 1: Schwerpunkt: Wortfindung, Formulierung, Denkflexibilität

X304-04A

Fr, 08.05.2026

17:00-20:15 Uhr

40,00€

> Bildungszentrum <

Modul 2: Merkfähigkeit und Mnemotechniken, Assoziatives Denken, Fantasie und Kreativität

X304-04B

Fr, 19.06.2026

17:00-20:15 Uhr

40,00€

> Bildungszentrum <



Bei Fragen zu diesen Kursen sprechen Sie gerne mit: Melanie Schuricht, 0511 7307 4335





Fit im Kopf- Ganzheitliches Gedächtnistraining

Angelika Pape

Gehirnzellen lieben es, gebraucht zu werden. Die Lernfähigkeit des Gehirns bleibt bis ins hohe Alter weitestgehend erhalten. Wer fit im Kopf ist und es bleiben möchte, kann in diesem Kurs mit vielfältigen Übungen - ganz ohne Leistungsdruck - seine geistige Leistungsfähigkeit erhalten und verbessern. Merkfähigkeit, Konzentration und Informationsverarbeitung werden gesteigert. Ganzheitliches Gedächtnistraining arbeitet nicht nur mit dem Geist, sondern beteiligt Körper und Seele: Bewegung und Entspannung gehören dazu, Kreativität, Fantasie und Kommunikation. Bitte denken Sie an Bleistift, Kugelschreiber und Radiergummi und ggf. an Ihre Lesebrille.

X304-01
Mi, ab 18.2.26,
9:15 - 10:30 Uhr, 10x
68 €
>vhs-Treffpunkt<

oder

X304-02
Mi, ab 18.2.26,
10:45 - 12:00 Uhr, 10x
68 €
>vhs-Treffpunkt<

Materialkosten für die Übungsblätter werden im Kurs erhoben.

Gedächtnistraining- für uns alle!

Annette Bochynek-Friske M.A.
zertifizierten Gedächtnistrainerin

In diesem Kurs trainieren wir spielerisch Geist, Körper und Sinne. Mit abwechslungsreichen Übungen stärken wir Wahrnehmung, Konzentration, Merkfähigkeit, kreatives und logisches Denken. Gemeinsam probieren wir vieles aus – ganz ohne Leistungsdruck, aber mit Freude, Neugier und jeder Menge Aha-Momente. Lassen Sie uns beginnen – Ihr Gehirn kann mehr, als Sie denken! Bitte denken Sie an Bleistift, Kugelschreiber und Radiergummi und ggf. an Ihre Lesebrille.

X304-03A
Do, ab 19.2.26
11:00-12:00 Uhr, 9x
46,-€
<vhs Treffpunkt>

oder

X304-03B
Do, ab 21.5.26
11:00-12:00 Uhr, 5x
27,-€
<vhs Treffpunkt>

5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis - online - Helmut Lange

Viele Menschen lernen noch mit Methoden aus der Schulzeit – oft frustrierend und wenig nachhaltig. In diesem Onlinekurs entdecken Sie einfache Merktechniken, mit denen Sie Zahlen, Daten, Fakten, Namen und Vokabeln deutlich schneller und sicherer behalten und wieder Freude am Lernen gewinnen.

X304-15
Sa, 28.3.26,
9:00 - 16:30 Uhr
67,50 €
>online<

Superhirn - Namen und Gesichter merken - online - Helmut Lange

Viele Menschen erinnern sich gut an Gesichter, aber nicht an Namen, doch das lässt sich mit einfachen, wirksamen Techniken ändern. Der Kurs vermittelt eine leicht erlernbare Methode, um sich Namen und Gesichter dauerhaft besser einzuprägen.

X304-16
Di, 3.3.26,
19:00 - 21:30 Uhr
25,- €
>online<

Den
Link zum
jeweiligen Kurs
erhalten die Teil-
nehmenden vor
Kursbeginn per
E-Mail.

Superhirn - Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner - online- Helmut Lange

Sie lernen verblüffende Kopfrechentricks kennen, mit denen Sie im Kopf oft schneller rechnen können als mit dem Taschenrechner. Die aus Indien stammenden Methoden (vedische Mathematik) machen Spaß und wecken neue Freude an Mathematik.

X304-17
Di, 10.3.26,
19:00 - 21:30 Uhr
25,- €
>online<

Superhirn - Vokabeln lernen im Sekun- dentakt - online - Helmut Lange

Mit der Schlüsselwortmethode lernen Sie Vokabeln deutlich schneller und behalten sie länger im Gedächtnis, ganz ohne endloses Wiederholen. Im Kurs erproben Sie direkt effektive Strategien und Tricks für verblüffende Lernerfolge.

X304-18
Di, 24.3.26,
19:00 - 21:30 Uhr
25,- €
>online<

Speziell für Schüler und Schülerinnen:

X304-80A
Di, 17.3.26,
16:00 - 18:00 Uhr
25,- €
>online<

X304-80B
Di, 14.4.26,
16:00 - 18:00 Uhr
25,- €
>online<





Mit Gelassenheit zum Ziel- Achtsamkeit im Alltag

Anika Schlüter

Im hektischen Alltag geraten wir leicht aus dem Gleichgewicht. Achtsamkeit und Resilienz helfen, auch in herausfordernden Zeiten ruhig, klar und handlungsfähig zu bleiben. In diesem Kurs lernen Sie die 7 Säulen der Resilienz kennen und erfahren, wie Achtsamkeit Sie dabei unterstützt, innere Stärke, Gelassenheit und Lebensfreude zu entwickeln. Gemeinsam erkunden wir einfache, alltagstaugliche Übungen, die sich mühelos in Ihr Leben integrieren lassen- für mehr Ruhe, Energie und Leichtigkeit im Alltag.

Inhalte:

- › Einführung in die 7 Säulen der Resilienz
- › Verbindung von Resilienz und Achtsamkeit
- › Praktische Übungen zur Achtsamkeit und Stärkung der Resilienz
- › Gemeinsame Abschlussmeditation zur Entspannung.

X306-12A
Sa, 7.3.26,
10:00 - 13:15 Uhr
22,- €
>Bildungszentrum<

oder

X306-12B
Sa, 9.5.26,
10:00 - 13:15 Uhr
22,- €
>Bildungszentrum<

Persönliche Entwicklung und Wohlbefinden

Gestalten Sie Ihre Zukunft - mental und physisch aktiv!

Katrin Beier

Wollen Sie wichtige Aufgaben nicht länger aufschieben, Ihre Resilienz stärken und erleben, und beides mit aktiven Übungen für mehr Wohlbefinden verbinden? Dann ist unser Seminar ideal für Sie. Sie lernen die Ursachen von Prokrastination kennen und reflektieren deren Einfluss auf Ihr berufliches und persönliches Leben. Sie analysieren mithilfe eines Resilienz-Tests Ihre eigene Widerstandskraft und entwickeln individuelle Aktionspläne für mehr Stresskompetenz. Aktive Elemente wie Yoga und Balance-Training fördern Ihre Körperwahrnehmung und mentale Stärke. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Schreibmaterial, eine Wasserflasche, leichte Snacks sowie Offenheit zur Selbstreflexion mit.

X306-13
Sa, 30.5.2026,
09:30-16:30 Uhr
44,00€
>Bildungszentrum<

Entdecken Sie Ihre inneren Ressourcen

Katrin Beier

Dieses Seminar verbindet Persönlichkeitsentwicklung mit aktiven Elementen und richtet sich an alle, die ihre inneren Stärken gezielt nutzen möchten. Im Mittelpunkt steht die Entdeckung und Aktivierung eigener Ressourcen: Sie reflektieren Ihre Stärken, lernen den Umgang mit inneren Antreibern und Widerständen und erfahren, wie Sie in Stresssituationen handlungsfähig bleiben und bessere Entscheidungen treffen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Schreibmaterial, eine Wasserflasche, leichte Snacks sowie Offenheit zur Selbstreflexion mit.

X306-14
Sa, 6.6.2026,
09:30-16:30 Uhr
44,00€
>Bildungszentrum<

Übergänge gestalten

Astrid Bansen

Übergänge sind ein fester Bestandteil unseres Lebens. Wir verändern uns beruflich, eine Beziehung endet oder eine neue beginnt. Wir müssen Abschied von einem geliebten Menschen nehmen. Die Kinder verlassen das Haus. Wir treten in eine neue Lebensphase ein. Die Zeit zwischen Abschied und Neubeginn ist oft herausfordernd und von Unsicherheiten begleitet. Alte Gewissheiten und Gewohnheiten verschwinden. Vertrautes fällt weg. Das Neue ist vielleicht schon greifbar, aber noch nicht so ganz da. Es ist die Zeit, um sich neu zu orientieren. Mit Elementen aus dem Focusing, Übungen zur Bewegung und Entspannung, Tanz, gestalterischen Elementen und Gesprächen werden wir im geschützten Rahmen der Gruppe Übergänge in unserem Leben thematisieren. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie etwas zum Schreiben mit.

Astrid Bansen ist Focusing-Ausbilderin (Focusing Netzwerk), Personenzentrierte Beraterin (GwG) und Kreative Tanztherapeutin.

X306-16
Do, ab 30.4.26,
Nicht am 4.6.26
19:00-21:30 Uhr, 6x
63,- €
>Bildungszentrum<

Frauen mit Mehrfachbelastung - Stress weg und gesundes Altern

Alexandra Cohrs

Stress kann viele Ursachen haben und manchmal ist uns gar nicht bewusst, dass wir Stress haben. Wenn wir unseren Körper immer mehr zu unserem Freund machen und ihn als Verbündeten erleben, dann können wir immer mehr bei uns selbst bleiben, Stress eher erkennen und an Kraft, Leichtigkeit und Freude dazugewinnen. Mit Übungen, die das Körperspürbewusstsein trainieren, gezielten Selbsterfahrungsübungen sowie Atemtechniken, lernen Sie schnell gezielt auf Ihr Nervensystem -beruhigend wie auch energetisierend - einzuwirken. Dadurch gewinnen Sie an Authentizität, entwickeln ein neues Bewusstsein für Ihre Gesundheit und stärken damit Ihre Resilienz. Dies führt zu mehr Selbstbewusstsein und Sie können besser in der eignen Mitte bleiben. Mit neuem Bewusstsein für Körper, Geist und Seele werden Sie in der Lage sein, Alltagssituationen besser zu deuten und sich selbst zu reflektieren. Zusätzliche Kosten für die Bio-Zutaten des Smoothies zur Begrüßung pro Teilnehmer: 1,50 Euro Bitte mitbringen: Getränk und etwas zum Schreiben (Stift und Notizblock)

X306-15
Sa, 18.04.2026,
11:00-15:00 Uhr
25,00€
>Bildungszentrum<

Gesundheit, Entspannung und Bewegung



Sprachen & Integration

Be part of our global world

Sprich mit – denn Worte von heute bauen die Brücken von morgen!

Sprachen öffnen Türen – zu Menschen, Kulturen und neuen Chancen. Ob für den Beruf, auf Reisen oder einfach, um die Welt besser zu verstehen: Bei uns lernen Sie Sprachen lebendig, praxisnah und mit Freude. Unser Kursangebot reicht von Deutsch (inklusive Herkunftssprachenunterricht) über Englisch, Französisch, Japanisch, Polnisch, Russisch, Spanisch, Türkisch bis hin zu Ungarisch. Alle Kurse orientieren sich am Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GeR) und setzen auf moderne, kommunikative Methoden, die Sprechen, Verstehen und interkulturelles Miteinander fördern. Für Lernende ohne deutsche Muttersprache bieten wir zudem vom BAMF geförderte Integrations- und Berufssprachkurse sowie intensive Prüfungsvorbereitungen in Präsenz und online – für telc (B1–C1), Deutsch-Test für Zuwanderer, DSH, DSD I–II und TestDaF.

Darüber hinaus führen wir die telc-Deutschprüfungen sowie den Einbürgerungstest mehrmals im Semester vor Ort durch – sicher, anerkannt und professionell betreut. Neu im Programm: Internationale Online-Workshops für angehende und erfahrene Lehrkräfte sowie Ehrenamtliche im Bereich Deutsch als Fremd-, Zweit- und Bildungssprache. Hier geht es um Austausch, neue Impulse und praxisnahe Ideen für das Sprachlernen von morgen.

Sie möchten starten, wissen aber noch nicht wie? Unsere offene Sprachberatung hilft Ihnen weiter – dienstags und donnerstags von 9:00 bis 11:00 Uhr oder nach Vereinbarung.

Wenden Sie sich gerne an:

Dr. László Ránics | 0511 7307 4332 |
ranics@vhs-langenhagen.de

Kompetenzstufen & Kann-Beschreibungen der Sprachkenntnisse

Unsere Sprachkurse richten sich nach dem vom Europarat entwickelten Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen (GeR). Diese sechsstufige, europaweit gültige Einstufung beschreibt, was die/der Lernende bei Erreichen der jeweiligen Kompetenzstufe kann.

Elementare Sprachverwendung	A1	Anfänger	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, welche Leute sie kennen oder welche Dinge sie haben – und kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.
	A2	Grundlegende Kenntnisse	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.
Selbstständige Sprachverwendung	B1	Fortgeschrittene Sprachverwendung	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.
	B2	Selbstständige Sprachverwendung	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.
Kompetente Sprachverwendung	C1	Fachkundige Sprachverwendung	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.
	C2	annähernd muttersprachliche Kenntnisse	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.





Preisstufen der Sprachkurse

Bei vielen unserer Sprachkurse sind 3 Preisstufen angegeben. Die Höhe dieser Entgeltstufen richtet sich nach der Teilnehmendenzahl:

Preisstufe I: 4-6 TN

Preisstufe II: ab 7 TN

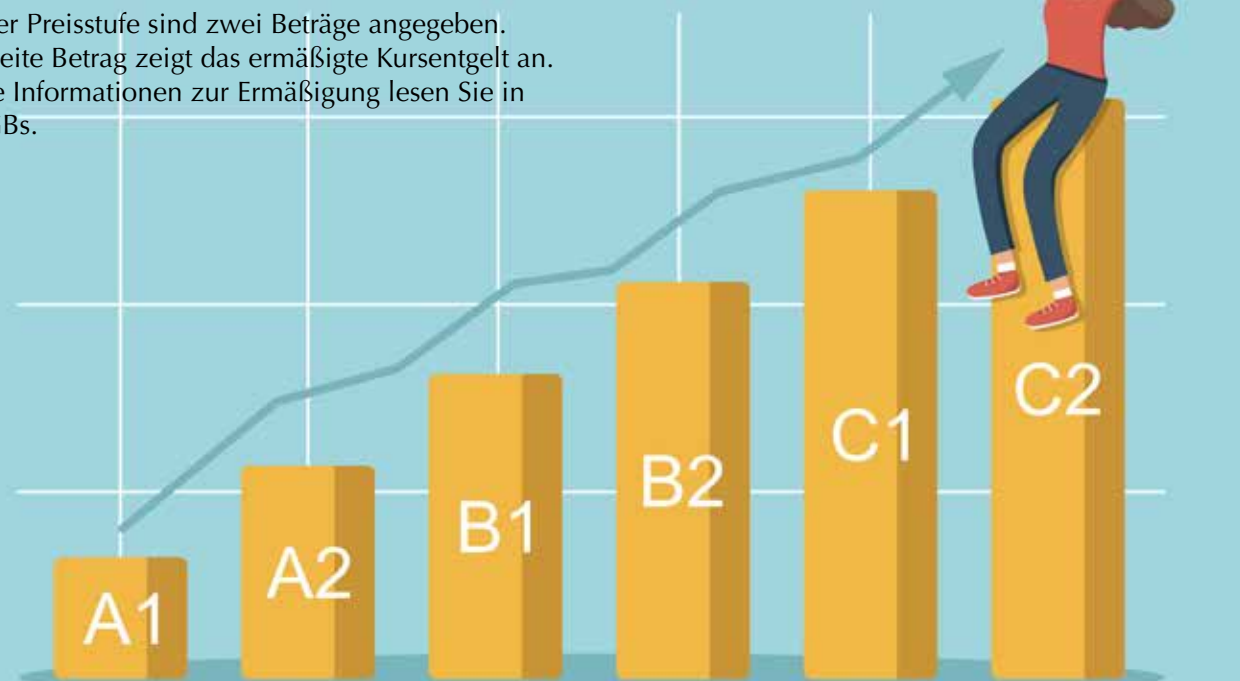
Preisstufe III: ab 10 TN

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie verbindlich die Preisstufe I.

Melden sich mehr als 7 Personen an, gilt automatisch für alle Teilnehmenden die günstigere Preisstufe II. Mit 10 Teilnehmenden gilt die Preisstufe III.

Diese Regelung ist bis zum Kursbeginn gültig. Etwaige Veränderungen der Teilnehmendenzahl nach Kursbeginn haben keinen Einfluss mehr auf die Kursgebühr.

Bei jeder Preisstufe sind zwei Beträge angegeben. Der zweite Betrag zeigt das ermäßigte Kursentgelt an. Weitere Informationen zur Ermäßigung lesen Sie in den AGBs.



Zur Selbsteinschätzung der Sprachkenntnisse

Bei der Wahl des geeigneten Sprachkurses ist ein Online-Test zu Ihren Sprachkenntnissen die beste Grundlage für unser telefonisches oder persönliches Beratungsgespräch.

Diesen Online-Test finden Sie z.B. auf www.cornelsen.de/empfehlungen/sprachtest

Chinesisch zum Schnuppern

Lina Liu

„Das ist doch Fachchinesisch!“ Scheint Ihnen Chinesisch unerreichbar zu sein? In diesem Schnupperkurs bekommen Sie einen Einblick in das Fremde. Sie lernen die Faszination für die 3.500 Jahre alten Schriftzeichen sowie ihre kulturelle Bedeutung kennen. In den Schriftzeichen ist das gesammelte Wissen dieser Kultur konserviert und für die Chinesisch-Lernenden zugänglich. Durch den Kontakt mit dieser wundervollen Sprache werden Sie merken, dass Jeder Chinesisch lernen kann. Während des Kurses bekommen Sie die Gelegenheit selbst einmal die klassische chinesische Kalligrafie auszuprobieren. Sollte die Gruppe Interesse an der anschließenden Fortführung in Kursform haben, so ist dies selbstverständlich möglich. Der Inhalt des fortführenden Kurses wird ebenfalls vorgestellt. Da wir ein Wörterbuch benutzen, bringen Sie bitte Ihre Sehhilfe auch mit.

X402-00

Sa, 18.4.26,

10:00 - 13:00 Uhr

20,- €

>vhs-Treffpunkt<

Chinesisch A1.1 - Chinesische Sprache und Kultur:

für Sprachlernende ohne Vorkenntnisse

Lina Liu

In diesem Kurs bekommen Sie einen systematischen Einblick in das chinesische Sprachsystem, vor allem mit einfachen Redewendungen in Gesprächssituationen. Ein besonderer Schwerpunkt des Kurses liegt in der Erläuterung zur Logik im Aufbau der chinesischen Schriftzeichen, sodass Sie nach dem Kurs in der Lage sind, auch unbekanntere Schriftzeichen zu entschlüsseln. Bitte bringen Sie mit: Huang, Zhiethen (2018): Unvergessliches Chinesisch Stufe A, Lehrbuch und Arbeitsbuch. Gröbenzell: Hefei Huang Verlag. ISBN: 978-3-940497-32-1, 978-3-940497-14-7

X402-01

Di, ab 24.2.26,

18:30 - 20:00 Uhr, 12x

120,- € / 72,- € (I)

96,- € / 57,60 € (II)

72,- € / 43,20 € (II)





Englisch A2.2: für Sprachlernende mit Grundlagenkenntnissen

Justyna Reeder

Hi! How are you?
How was your day? What did you do last weekend?
What are your plans for the next one?
Would you like to share your stories in English?
Then I'd love to see you soon!
Bitte bringen Sie mit: Cornford, Annie et al. (2015): Easy English A2.1. Kursbuch mit Audio-CDs, Phrasebook, Aussprachetrainer und Video-DVD. Berlin: Cornelsen. ISBN 978-3-06-520815-4

X406-11
Mi, ab 18.2.26,
18:15 - 19:45 Uhr, 12x
120,-€/72,-€ (I)
96,-€/57,60€ (II)
72,-€/43,20€ (III)
>vhs-Treffpunkt<

Englisch A2.2 - Morning Conversation: für Sprachlernende mit Grundlagenkenntnissen

Lorraine Reich

Have fun, meet new people, and practise your English! English is becoming more and more part of our everyday life. We practise small talk and the communication in everyday situations, read short stories and learn about the English culture. We would like to welcome you to our group. Das Kursmaterial wird zum ersten Kurstermin bekannt gegeben.

X406-22
Do, ab 19.2.26,
Nicht am 05.03.26
8:45 - 10:15 Uhr, 10x
100,-€/60,-€
80,-€/48,-€
60,-€/36,-€
>vhs-Treffpunkt<



Englisch B1.2 - Meet up for English: für Sprachlernende mit fortgeschrittenen Mittelstufenkenntnissen

Lorraine Reich

Want to brush up your English and have fun at the same time? Then join our group and make new friends too. We read short stories and articles from the excellent Spotlight magazine and revise a little grammar. Our focus is on speaking the language. Das Kursmaterial wird zum ersten Kurstermin bekannt gegeben.

X406-31
Mo, ab 16.2.26, Nicht am 02.03.26
10:30 - 12:00 Uhr, 10x
100,-€/60,-€
80,-€/48,-€
60,-€/36,-€
>vhs-Treffpunkt<

Englisch B1.1 - Let's talk and brush up your English: für Sprachlernende mit grundlegenden Mittelstu- fenkenntnissen

Lorraine Reich

Want to have fun learning English? Then join our lively group. We read short stories and articles and revise some grammar. Our focus is on speaking the language and communicating in English. We discuss topics of interest and learn about the English culture too. Das Kursmaterial wird zum ersten Kurstermin bekannt gegeben.

X406-35
Do, ab 19.2.26, Nicht am 05.03.26
10:30 - 12:00 Uhr, 10x
100,-€/60,-€
80,-€/48,-€
60,-€/36,-€
>vhs-Treffpunkt<





Französisch A2:

für Sprachlernende mit Grundlagenkenntnissen

Elke Grass-Seifert

Bonjour, la France! Dieser Kurs richtet sich an Sprachlernende mit Vorkenntnissen. Das Ziel des Kurses ist es, Ihre bisherigen Französischkenntnisse gezielt zu erweitern und zu festigen. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der mündlichen Kommunikation. Bitte bringen Sie mit: Guilaine, Anne et al. (2024): Recontres en français A2, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos. Stuttgart: Klett. ISBN 978-3-12-530078-1

X408-10
Mo, ab 16.2.26,
9:00 - 10:30 Uhr, 8x
80,-€/48,-€
64,-€/38,40€
48,-€/28,80€
>vhs-Treffpunkt<

Französisch A1.2:

für Sprachlernende mit elementaren Vorkenntnissen

Elke Grass-Seifert

Salut! Bonjour! Möchten Sie Französisch lernen oder bereits erworbene Kenntnisse auffrischen? Dann sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen! Das Ziel des Kurses ist es, grundlegende, alltägliche Ausdrücke und Strukturen der französischen Sprache in angenehmer Atmosphäre zu vertiefen. Bitte bringen Sie mit: Debot, S. et al. (2023): Recontres en français A1, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos. Stuttgart: Klett. ISBN 978-3-12-529642-8

X408-11
Mo, ab 16.2.26,
10:45 - 12:15 Uhr, 8x
80,-€/48,-€ (I)
64,-€/38,40€ (II)
48,-€/28,80€ (III)
>vhs-Treffpunkt<

Französisch B2.1:

für Sprachlernende mit guten Mittelstufenkenntnissen

Agnès Le Grand

Ce cours s'adresse à des apprenants qui maîtrisent déjà le vocabulaire et la grammaire de ce niveau mais ont encore des difficultés à s'exprimer couramment. A l'aide de thèmes de la vie quotidienne, les participants exerceront la pratique de la langue.

X408-20
Di, ab 17.2.26,
18:15 - 19:45 Uhr, 12x
120,-€/72,-€ (I)
96,-€/57,60€ (II)
72,-€/43,20€ (III)
>vhs-Treffpunkt<

Französisch C1.1: Conversation et lecture:

für Sprachlernende mit kompetenten Sprachkenntnissen

Agnès Le Grand

Les participants de ce cours sont déjà très avancés dans la langue française et veulent maintenir un bon niveau, voire l'améliorer pour des voyages ou des lectures de roman. A l'aide de courtes histoires, d'extraits littéraires, d'articles de journaux, nous nous tiendrons au courant de la vie française et de sa culture.

X408-40
Di, ab 17.2.26,
14:00 - 15:30 Uhr, 12x
120,-€/72,-€ (I)
96,-€/57,60€ (II)
72,-€/43,20€ (III)
>vhs-Treffpunkt<



Polnisch A1.1:

Einstieg in die polnische Sprache - Nachbarsprache

Marta Cisek

Neugierig auf die Sprache unserer Nachbarn? In diesem lebendigen Crashkurs lernen Sie auf spielerische Weise erste polnische Wörter und Redewendungen für Alltag und Begegnung. Mit kleinen Dialogen, einfachen Sprachübungen, lustigen Rätselspielen und einem landeskundlichen Einblick entdecken Sie, wie viel Polnisch Ihnen bereits vertraut ist. Besonderes Highlight: Zum Abschluss tanzen wir gemeinsam eine kleine Polonaise - den traditionellen polnischen Festtanz, der jedes große Ereignis in Polen eröffnet. Ganz einfach, mit Freude, Musik und Bewegung!

X417-00
Sa, 21.2.26,
11:00 - 14:00 Uhr
20,-€
>vhs-Treffpunkt<

Polnisch A1.1:

für Sprachlernende ohne Vorkenntnisse

Marta Cisek

Die Nachbarsprache leicht und lebendig lernen. Polnisch - die Sprache unserer Nachbarn - ist gar nicht so schwierig, wie sie klingt! In diesem Kurs lernen Sie auf einfache, praxisnahe Weise die wichtigsten Grundlagen und viele alltägliche Redewendungen, die Sie sofort anwenden können - beim Reisen, Einkaufen oder im Gespräch mit polnischen Bekannten. Im Mittelpunkt stehen Sprechen und Verstehen - Grammatik nur so viel wie nötig, Kommunikation so viel wie möglich! Auch ein Einblick in Kultur und Alltagsleben gehört dazu. Das Kursmaterial wird zum ersten Kurstermin bekannt gegeben.

X417-01
Do, ab 5.3.26,
17:00 - 18:30 Uhr, 14x
140,-€/84,-€ (I)
112,-€/67,20€ (II)
84,-€/50,40€ (III)
>vhs-Treffpunkt<

Russisch B1.2:

für Sprachlernende mit fortgeschrittenen Mittelstufenkenntnissen

Ursula Vöckler

Der Kurs wendet sich an Teilnehmende mit grundlegenden Mittelstufenkenntnissen der russischen Sprache. Dialoge zu Alltagsthemen werden geübt sowie Kurzgeschichten der russischen Literatur gelesen. Wiederholungen einzelner Grammatikabschnitte sind nach Bedarf vorgesehen. Kurze Referate zu Geschichte und Kunst ergänzen den Unterricht in Wort und Bild. Die Kursmaterialien werden zu Beginn des Kurses festgelegt.

X419-30
Mo, ab 16.2.26,
18:00 - 19:30 Uhr, 15x
150,-€/90,-€ (I)
120,-€/72,-€ (II)
90,-€/54,-€ (III)
>vhs-Treffpunkt<





Möchten Sie sich auf Spanisch vorstellen, Auskünfte geben können und in einfachen Situationen Informationen über vertraute Themen und Tätigkeiten einholen bzw. sich austauschen? Dann kommen Sie in diesen Kurs, um grundlegende Spanischkenntnisse zu erwerben. Das Lehrwerk wird am ersten Unterrichtstag bekannt gegeben.

X422-07
Mi, ab 18.2.26,
16:00 - 17:30 Uhr, 10x
100,-€/60,-€
80,-€/48,-€
60,-€/36,-€
>vhs-Treffpunkt<

Spanisch A1/A2: für Sprachlernende mit grundlegenden Kenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit grundlegenden Spanischkenntnissen. Wenn Sie bereits in der Lage sind, sich in den folgenden Bereichen auf Spanisch zu verständigen: Begrüßung, Verabschiedung, Beschreibung von Tagesabläufen, Uhrzeiten sowie Einkauf von Lebensmitteln und Alltagsgegenständen, dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Hier können Sie Ihre Kenntnisse weiter vertiefen und ausbauen. Bitte bringen Sie mit: Klett Sprachen (Hrsg.) (2018): Con gusto nuevo A1. Kurs- und Übungsbuch. Stuttgart: Klett. ISBN 978-3-12-514671-6

X422-08
Di, ab 17.2.26,
19:30 - 21:00 Uhr, 13x
130,-€/78,-€
104,-€/62,40€
78,-€/46,80€
>vhs-Treffpunkt<

Spanisch A2: für Sprachlernende mit Grundlagenkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit mittleren Grundkenntnissen. Verstehen Sie bereits häufig gebrauchte spanische Ausdrücke? Können Sie sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um den direkten Austausch von Informationen über vertraute und alltägliche Dinge geht? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie, um Ihre Kenntnisse weiter auszubauen. Con gusto nuevo A2. Kurs- und Übungsbuch. Stuttgart: Klett. ISBN 978-3-12-514677-8

X422-09
Di, ab 17.2.26, 16:30 - 18:00 Uhr, 13x
130,-€/78,-€
104,-€/62,40€
78,-€/46,80€
>vhs-Treffpunkt<

Spanisch A1/A2: für Sprachlernernde mit grundlegenden Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit grundlegenden Kenntnissen. Verstehen Sie spanische Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke? Können Sie sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen? Dann freuen wir uns darauf, Sie in diesem Kurs willkommen zu heißen! Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihre Kenntnisse weiter auszubauen und Ihre Sprachfähigkeiten zu verbessern. Bitte bringen Sie mit: Klett Sprachen (Hrsg.) (2018): Con gusto nuevo A1. Kurs- und Übungsbuch. Stuttgart: Klett. ISBN 978-3-12-514671-6

X422-09A
Di, ab 17.2.26, 18:00 - 19:30 Uhr, 13x
130,-€/78,-€
104,-€/62,40€
78,-€/46,80€
>vhs-Treffpunkt<

Spanisch A2.2: für Sprachlernende mit Grundlagenkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen. Können Sie mit einfachen Mitteln Ihre Herkunft, Ausbildung, direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen auf Spanisch beschreiben? Verstehen Sie bereits häufig gebrauchte spanische Ausdrücke? Dann laden wir Sie herzlich ein, an diesem Kurs teilzunehmen und Ihre Kenntnisse weiter auszubauen. Bitte bringen Sie mit: Klett Sprachen (Hrsg.) (2021): Con gusto nuevo A2. Kurs- und Übungsbuch. Stuttgart: Klett. ISBN 978-3-12-514677-8

X422-10
Do, ab 19.2.26,
16:30 - 18:00 Uhr, 14x
140,-€/84,-€ (I)
112,-€/67,20€ (II)
84,-€/50,40€ (III)
>vhs-Treffpunkt<

Spanisch B1/B2: für Sprachlernende mit Mittelstufenkenntnissen

Este curso va dirigido a aquellos participantes que hayan alcanzado un nivel avanzado del español. Trataremos el vocabulario y los aspectos gramaticales. También se tratarán temas y textos de actualidad en conversaciones. Bitte bringen Sie mit: Klett Sprachen (Hrsg.) (2019): El mundo en español. Lecturas de cultura y civilización - Nivel B. Stuttgart: Klett. ISBN 978-3-12-526983-5

X422-41
Do, ab 19.2.26,
18:15 - 19:45 Uhr, 14x
140,-€/84,-€
112,-€/67,20€
84,-€/50,40€
>vhs-Treffpunkt<





Türkisch A1.1: für Sprachlernende ohne Vorkenntnisse

Ilknur Duygu

Weltweit wird Türkisch von etwa 75 Millionen Menschen gesprochen. Bei einer Begegnung mit Muttersprachlern kann das Beherrschen der türkischen Sprache viele Türen öffnen. Dieser Kurs vermittelt die wichtigsten Grammatikthemen und fördert das Verständnis der Sprache. Lassen Sie uns gemeinsam die faszinierende Welt der türkischen Sprache entdecken! Bitte bringen Sie mit: Tezel, D. et al. (2024): Ne güzel! Der Türkischkurs A1, Kurs- und Arbeitsbuch mit Audios online. München: Hueber. ISBN 978-3-19-205253-8

X424-00

Mi, ab 18.2.26,
17:00 - 18:30 Uhr, 5x
50,-€/30,-€ (I)
40,-€/24,-€ (II)
30,-€/18,-€
>vhs-Treffpunkt<

X424-01

Do, ab 26.2.26,
17:00 - 18:30 Uhr, 10x
100,€/60,- €
>vhs-Treffpunkt<

Ungarisch: Schnupperkurs (Online) Dr. László Ránics

Sie planen eine Reise nach Ungarn oder möchten Sprache, Land und Leute einfach besser kennenlernen? Dann ist dieser Online-Schnupperkurs in fünf Unterrichtseinheiten genau das Richtige für Sie – ideal, um sich entspannt und praxisnah auf Ihren Aufenthalt vorzubereiten. Mit bekannten Internationalismen als Einstieg lernen Sie die ungarische Sprache auf zugängliche und motivierende Weise kennen. Sie erhalten authentische Einblicke in die Kultur und bauen Schritt für Schritt wichtige Grundlagen auf: Aussprache, zentrale Redewendungen und nützlicher Wortschatz für Alltagssituationen. Spannende Themen und kulturelle Hintergründe sorgen für Abwechslung – und machen das Lernen lebendig, alltagsnah und nachhaltig. Die Kursmaterialien werden online zur Verfügung gestellt.

X425-00

Sa, 21.2.26,
9:00 - 13:00 Uhr
12,50 €
>online<

Deutsch als Fremd- und Zweitsprache

Deutsch für den Alltag A1.2:

für Sprachlernende mit geringen Vorkenntnissen

Dr. Michael Reimann

Dieser Kurs ist für Anfänger mit grundlegenden Vorkenntnissen. Wir erarbeiten die elementaren Grundlagen der deutschen Sprache. Der Schwerpunkt liegt auf dem Zurechtfinden in Alltagssituationen. Als Unterstützungssprache zum Erklären der Grammatik dient das Englische. Dieser Kurs ist NICHT für absolute Anfänger geeignet. Bei Unsicherheit bzgl. des Sprachniveaus lassen Sie sich bitte vor der Anmeldung von der vhs beraten. Bitte bringen Sie mit: Buscha, Anne et al. (2021): Begegnungen A2+. DaF. Integriertes Kurs- und Arbeitsbuch. Leipzig: Schubert. ISBN 978-3-96915-008-5

X404DAF01

Mo, ab 16.2.26,
19:45 - 21:15 Uhr, 14x
140,-€/84,-€ (I)
112,-€/67,20€ (II)
84,-€/50,40 (III)
>vhs-Treffpunkt<

Deutsch für Alltagssituationen B2.1: für Sprachlernende mit soliden Mittelstufen- kenntnissen

Dr. Michael Reimann

Der B2.1 Kurs ist für diejenigen gedacht, die die B1 Prüfung abgeschlossen haben oder das entsprechende Sprachniveau besitzen. Der Unterricht orientiert sich an Alltagssituationen zu verschiedenen Themenbereichen. Bei Unsicherheiten bzgl. des individuellen Sprachniveaus lassen Sie sich bitte vor der Anmeldung von der vhs beraten. Bitte bringen Sie mit: Buscha, Anne et al. (2024): Erkundungen B2. DaF. Integriertes Kurs- und Arbeitsbuch. Leipzig: Schubert. ISBN 978-3-96915-079-5

X404DAF02

Mo, ab 16.2.26,
18:00 - 19:30 Uhr, 14x
140,-€/84,-€ (I)
112,-€/67,20€ (II)
84,-€/50,40€ (III)
>vhs-Treffpunkt<





Deutsch A1.1 -

für persischsprachige Lernende ohne Vorkenntnisse (herkunftssprachlicher Deutschunterricht)

Behmam Moslehi

Ein Einstiegskurs in die deutsche Sprache für Menschen mit persischen Sprachkenntnissen und für Menschen mit Persisch als Muttersprache, u. a. aus dem Iran, Afghanistan. Der Kurs vermittelt grundlegende Deutschkenntnisse für Alltag und Orientierung in Deutschland. Besonderheiten der deutschen Grammatik und Aussprache werden mithilfe der persischen Sprache verständlich erklärt, um einen leichten und sicheren Lernstart zu ermöglichen. Kursmaterialien werden zur Verfügung gestellt.

X404DAF09
Di, ab 17.2.26,
10:00 - 11:30 Uhr, 15x
150,-€/90,-€
120,-€/72,-€
90,-€/54,-€
>vhs-Treffpunkt<

Deutsch A1-B1: Grammatik-Crashkurs

Behmam Moslehi

Ein kompakter Auffrischungs- und Vertiefungskurs für Lernende mit Deutschkenntnissen ab Niveau A1. Im Mittelpunkt stehen die wichtigsten Grammatikthemen bis B1 - klar erklärt, leicht verständlich und mit vielen praxisnahen Übungen. Der Kurs festigt Strukturen, vermittelt Sicherheit im Ausdruck und bereitet gezielt auf den Einsatz in Alltag, Beruf oder eine B1-Prüfung vor.

X404DAF11
Di, ab 17.2.26,
11:45 - 13:15 Uhr, 15x
150,-€/90,-€
120,-€/72,-€
90,-€/54,-€
>vhs-Treffpunkt<

Deutsch A1.1:

für Sprachlernende ohne Vorkenntnisse

Behmam Moslehi

Ein lebendiger Anfängerkurs für alle ohne Deutschkenntnisse. Hier stehen Kommunikation und gemeinsames Lernen im Mittelpunkt: Durch alltagsnahe Themen, einfache Konversationsstrategien und viele intensive Gesprächsübungen wird von Anfang an das freie Sprechen gefördert. Der Kurs schafft eine offene Lernatmosphäre, in der Teilnehmende miteinander und voneinander lernen - Schritt für Schritt hin zu sicherer Verständigung im Alltag.

X404DAF12
Mo / Do, 16.2.26 - 23.4.26,
13:15 - 14:45 Uhr, 15x
150,-€/90,-€
120,-€/72,-€
90,-€/54,-€
>vhs-Treffpunkt<

Deutsch B2.2:

für Sprachlernende mit soliden Mittelstufenkenntnissen

Behmam Moslehi

Ein Kurs für fortgeschrittene Deutschlernende mit soliden Mittelstufenkenntnissen, die ihre Ausdrucksfähigkeit weiter verfeinern möchten. Im Mittelpunkt stehen aktuelle Themen aus Gesellschaft, Kultur und sozialen Medien, die als Grundlage für Diskussion, Sprachanalyse und Sprech-/ Schreibtraining dienen. Durch gezielte Arbeit an Gesprächstechniken, freiem Sprechen und aktivem Wortschatz wird die Sprachkompetenz in mündlicher und schriftlicher Kommunikation vertieft - authentisch, modern und praxisnah.

X404DAF13
Mo / Do, 16.2.26 - 23.4.26,
8:15 - 9:45 Uhr, 15x
150,-€/90,-€
120,-€/72,-€
90,-€/54,-€
>vhs-Treffpunkt<

Sprachprüfung - telc Deutsch B1

Andrea Fehst

Die Prüfung telc Deutsch B1 umfasst einen schriftlichen und einen mündlichen Teil. Die schriftliche Prüfung dauert 2,5 Stunden und beinhaltet Leseverstehen mit Sprachbausteinen, Hörverstehen sowie einen schriftlichen Ausdruck. Die mündliche Prüfung findet am selben Tag statt, dauert etwa 15 Minuten und wird als Paarprüfung durchgeführt; davor stehen 20 Minuten Vorbereitungszeit zur Verfügung. Wörterbücher sind nicht erlaubt.

X404.B1.P		X404.B1.P2
Fr, 6.3.26,		Fr, 26.6.26,
8:30 - 16:00 Uhr	oder	8:30 - 16:00 Uhr
170,- €		170,- €
>Bildungszentrum<		>Bildungszentrum<

Sprachprüfung - telc Deutsch B2

Dr. László Ránics

Die Prüfung telc Deutsch B2 besteht aus einem schriftlichen Teil von 2 Stunden und 20 Minuten mit Leseverstehen und Sprachbausteinen, Hörverstehen und schriftlichem Ausdruck sowie einer mündlichen Paarprüfung am selben Tag, für die 20 Minuten Vorbereitung vorgesehen sind. Das Prüfungsgespräch dauert etwa 15 Minuten und umfasst Austausch über Erfahrungen, Diskussion und gemeinsames Planen. Wörterbücher sind nicht zugelassen.

Anmeldefrist: 30. Januar 2026

X404.B2.P		X404.B2.P2
Fr, 27.2.26,		Sa, 20.6.26,
8:30 - 16:00 Uhr	oder	8:30 - 16:00 Uhr
190,- €		190,- €
>Bildungszentrum<		>Bildungszentrum<

Sprachprüfung - telc Deutsch C1 Hochschule

Dr. László Ránics

Die Prüfung telc Deutsch C1 Hochschule besteht aus einer 3 Stunden und 40 Minuten langen schriftlichen Prüfung mit Leseverstehen, einer Pause, Hörverstehen und schriftlichem Ausdruck sowie einer mündlichen Prüfung am selben Tag. Für das etwa 16-minütige Prüfungsgespräch, das als Paar- oder Dreierprüfung durchgeführt wird, stehen 20 Minuten Vorbereitung zur Verfügung. Inhalte sind Präsentation, Zusammenfassung mit Anschlussfragen und Diskussion. Wörterbücher sind nicht gestattet.

Anmeldefrist: 20.02.2026

X404.C1.P	X404.C1.P2
Fr, 20.3.26,	Fr, 26.6.26,
8:30 - 16:00 Uhr	8:30 - 16:00 Uhr
220,- €	220,- €
>Bildungszentrum<	>Bildungszentrum<





Prüfungsvorbereitung telc Deutsch C1 Hochschule (Online) - Crashkurs

Dr. László Ránics

Du möchtest an einer deutschen Hochschule studieren und brauchst dafür die telc Deutsch C1 Hochschule? In unserem kompakten Online-Crashkurs bereiten wir dich in 10 Unterrichtseinheiten gezielt auf die Prüfung vor - flexibel, intensiv und effektiv. Gemeinsam mit einem lizenzierten telc-Prüfer, der genau weiß, worauf es ankommt, trainierst du alle Teile der Prüfung: Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen. Du bekommst echte Prüfungsaufgaben, hilfreiche Strategien und persönliches Feedback, damit du sicher und selbstbewusst in die Prüfung gehst. Für alle, die keine Zeit zu verlieren haben - aber alles richtig machen wollen. Bequem von zu Hause, persönlich betreut, bestens vorbereitet. Jetzt anmelden und deinem Studium einen großen Schritt näherkommen! Materialien werden vor Kursbeginn bekannt gegeben.

X404DAF03
Sa, 7.3.26,
10:00 - 18:00 Uhr
70,- €
ermäßigt: 42,- €
>online<

Prüfungsvorbereitung TestDaF (Online) - Crashkurs

Dr. László Ránics

Du planst ein Studium in Deutschland und brauchst den TestDaF? Unser kompakter Online-Crashkurs bereitet dich in 10 Unterrichtseinheiten gezielt auf die Prüfung vor - ganz gleich, ob du den digitalen oder papierbasierten TestDaF ablegst. Gemeinsam mit einem lizenzierten TestDaF-Experten trainierst du intensiv alle vier Prüfungsteile: Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen. Du lernst, welche Aufgabentypen dich erwarten, wie du sicher mit Kurzantworten, Textanalysen oder grafischen Darstellungen umgehst und worauf es bei der mündlichen Prüfung ankommt. Wir arbeiten mit Originalmaterialien des TestDaF-Instituts, nutzen Tutorials und geben dir konkrete Strategien für den Prüfungstag an die Hand.

Deine Vorteile:

- › 10 UE - kompakt & intensiv
- › Online - flexibel und ortsunabhängig
- › Passend für beide Prüfungsformate (digital & papierbasiert)
- › Original-Testaufgaben & Tutorials
- › Individuelles Feedback vom erfahrenen Prüfer

Mach dich fit für deinen TestDaF und bring dich deinem Studienplatz ein großes Stück näher. Jetzt anmelden und durchstarten!

X404DAF04
Sa, 2.5.26,
10:00 - 18:00
Uhr
70,- €
ermäßigt: 42,- €
>online<

Prüfungsvorbereitung telc Deutsch B1

Lotta von Rutenberg

Du möchtest das telc Deutsch B1 Zertifikat machen? Für den Beruf, den Alltag oder deine Zukunft in Deutschland? Dann ist unser Vorbereitungskurs genau richtig für dich! In 35 Unterrichtsstunden bereiten wir dich auf die telc Deutsch B1 Prüfung vor. Der Kurs ist intensiv, praxisnah. Eine erfahrene telc-Prüferin trainiert mit dir alle Teile der Prüfung: Lesen, Hören, Sprachbausteine, Schreiben, Sprechen. Du lernst, welche Aufgaben in der Prüfung vorkommen - zum Beispiel Multiple-Choice, Zuordnungen oder kurze Texte. Du übst, wie du sicher und verständlich antwortest - schriftlich und mündlich.

Deine Vorteile:

- › Kompakt: 35 Stunden - alles dabei
- › Echt: Training mit einer lizenzierten telc-Prüferin
- › Zielgerichtet: Du übst genau die Aufgaben aus der telc B1 Prüfung
- › Persönlich: Du bekommst individuelles Feedback und konkrete Tipps

Mach dich fit für die telc B1 Prüfung - mit Plan und Selbstvertrauen! Bitte bringen Sie mit: Lier, Ludwig (2021): Prüfung Express - Zertifikat Deutsch - telc Deutsch B1. Übungsbuch mit Audios online. DaF. München: Hueber-Verlag. ISBN 978-3-19-541651-1

X404DAF05
Fr / Sa, 30.1.26 - 20.2.26,
16:00 - 20:00 Uhr, 7x
192,50 €
ermäßigt: 112,- €
>vhs-Treffpunkt<

Hinweis (AGB & Übungsmaterial)

Die VHS Langenhagen führt alle Prüfungen im Auftrag der telc gGmbH durch. Mit der Anmeldung bestätigen Teilnehmende die Kenntnis der Prüfungsordnung der telc gGmbH (AGB, Seiten 13–16) sowie die Einhaltung aller Regelungen und die Zustimmung zur Datenweitergabe für Prüfungszwecke. Übungstests stehen auf der telc-Website zum Download bereit. Die Prüfung gilt als bestanden, wenn in beiden Teilen mindestens 60 % erreicht werden; das Zertifikat wird in der Regel nach vier bis sechs Wochen ausgestellt.



Prüfungsvorbereitung telc Deutsch B2

Andrea Fehst

Du willst deine Deutschkenntnisse mit dem telc Deutsch B2 Zertifikat nachweisen - für den Beruf, das Studium oder den Alltag in Deutschland? Dann ist unser kompakter Vorbereitungskurs genau das Richtige für dich! In 30 Unterrichtseinheiten bereiten wir dich gezielt auf die telc Deutsch B2 Prüfung vor - intensiv, praxisnah und flexibel. Gemeinsam mit einer lizenzierten telc-Prüferin trainierst du alle Prüfungsteile: Lesen, Hören, Sprachbausteine, Schreiben und Sprechen. Du lernst die typischen Aufgabenformate kennen - z. B. Multiple-Choice oder Zuordnungen - und erfährst, wie du schriftlich und mündlich überzeugend auf Aufgaben reagierst. Besonders wichtig: In der mündlichen Prüfung liegt der Fokus auf dem direkten Austausch mit anderen Teilnehmenden - auch das üben wir intensiv!

- › Alle Vorteile auf einen Blick:
- › Kompakt: 30 UE - alles drin
- › Echt: Training mit einer lizenzierten telc-Prüferin
- › Zielgerichtet: alle Prüfungsteile praxisnah üben
- › Persönlich: individuelles Feedback und konkrete Tipps

Mach dich fit und hol dir dein Zertifikat mit Plan und Selbstvertrauen. Jetzt anmelden und durchstarten! Bitte bringen Sie mit: Maenner, Dieter (2024): Prüfungstraining. telc Deutsch B2. Berlin: Cornelsen-Verlag. ISBN 978-3-06-121273-5

X404DAF08
Fr / Sa, 29.5.26 -
13.6.26,
16:00 - 20:00 Uhr, 6x
165,- €
ermäßigt: 96,- €
>vhs-Treffpunkt<

oder

X404DAF07
Fr / Sa, 6.2.26 -
21.2.26,
16:00 - 20:00 Uhr, 6x
165,- €
ermäßigt: 96,- €
>vhs-Treffpunkt<

X404DAF06
Fr / Sa, 29.5.26 -
19.6.26,
16:00 - 20:00 Uhr, 7x
192,50 €
ermäßigt: 112,- €
>vhs-Treffpunkt<



Prüfungsvorbereitung DSD I (Online) - Crashkurs

Dr. László Ránics

DSD I Online-Crashkurs - Fit für deine Prüfung! Bereit, dein Deutsches Sprachdiplom I (B1) zu meistern? Dieser Online-Crashkurs richtet sich an Schülerinnen und Schüler im In- und Ausland und trainiert gezielt alle vier Prüfungsteile: Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen - praxisnah, interaktiv und mit cleveren Strategien. Beim Schreiben lernst du, wie man Texte klar strukturiert und alle Aufgaben richtig bearbeitet. Im Sprechen übst du alltägliche Gespräche, berichtest, beschreibst und erläuterst deine Meinung. Außerdem bereitest du deinen eigenen Kurzvortrag vor und antwortest selbstbewusst auf Fragen - genau wie in der echten Prüfung! Mit spannenden Übungen, realistischen Tests und persönlichem Feedback wirst du Schritt für Schritt fit für die DSD I Prüfung - selbstbewusst, gut vorbereitet und bereit für den erfolgreichen Nachweis deiner Deutschkenntnisse, der den Zugang zu Studienkollegs in Deutschland ermöglicht. Ermäßigter Preis mit Schülerausweis - starte jetzt und zeig, dass du Deutsch kannst!

X404DAF10
Fr, ab 6.3.26,
9:00 - 14:00 Uhr, 2X
50,- €
ermäßigt: 30,- €
>online<

Prüfungsvorbereitung DSD II (Online) - Crashkurs

Dr. László Ránics

DSD II Online-Crashkurs - Deutsch souverän für dein Studium! Egal ob du in Deutschland oder im Ausland bist - mit unserem praxisnahen Online-Crashkurs bist du fit für die DSD II Prüfung! Wir trainieren alle Prüfungsteile realistisch und interaktiv, damit du bestens vorbereitet bist. Das erwartet dich:

- › Schriftlich: Argumentative Texte verfassen, Grafiken auswerten und deine Meinung klar begründen.
- › Mündlich: Kurzvorträge halten, Gespräche selbstbewusst führen und spontan reagieren.
- › Prüfungsstrategien: Aufbau, Überleitungen, Ausdruck und Kontrolle - alles, um überzeugend zu punkten.
- › Praxisnahes Training & Feedback: Schritt für Schritt sicher und selbstbewusst in die Prüfung.

Für wen? Schülerinnen und Schüler zwischen 16 und 18 Jahren weltweit, die ihre Deutschkenntnisse für Studium oder Studienkolleg in Deutschland nachweisen wollen. Ermäßigter Preis mit Schülerausweis - Zeige, dass du Deutsch nicht nur kannst - sondern meisterst!

X404DAF14
Sa, ab 11.7.26,
9:00 - 14:00 Uhr, 2X
50,- €
ermäßigt: 30,- €
>online<





Prüfungsvorbereitung DSH (Online) - Crashkurs

Dr. László Ránics

Der intensive Online-Crashkurs bereitet ausländische Studienbewerber: innen gezielt auf die Deutsche Sprachprüfung für den Hochschulzugang (DSH) vor. Alle Prüfungsteile werden praxisnah trainiert: Leseverstehen mit wissenschaftssprachlichen Strukturen, Hörverstehen von Vorlesungen, Textproduktion mit klarer Argumentation sowie mündlicher Ausdruck für Kurzvorträge und Diskussionen. Sie erhalten Strategien, realistische Aufgaben und individuelles Feedback, um die sprachliche Studierfähigkeit nachzuweisen. Der Kurs bietet kompakte Online-Einheiten, Prüfungssimulationen, Materialien auf Hochschulebene und flexible Teilnahme – ideal für Studieninteressierte im In- und Ausland. Ziel: Sicher und selbstbewusst die DSH bestehen und erfolgreich ins Studium starten.

X404DAF15	X404DAF16	X404DAF17
Fr, 6.2.26,	Sa, 4.4.26,	Sa, 20.6.26,
9:00 - 17:00 Uhr	9:00 - 17:00 Uhr	9:00 - 17:00 Uhr
50,- €	50,- €	50,- €
ermäßigt: 30,- €	ermäßigt: 30,- €	ermäßigt: 30,- €
>online<	>online<	>online<

Prüfungsvorbereitung Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)

Andrea Fehst

Ein intensiver Vorbereitungskurs für alle, die den Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ) wiederholen möchten. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die den Test im Rahmen eines BAMF-Integrationskurses nicht bestanden haben und keine weitere Förderung erhalten können. In gezieltem Training werden alle Prüfungsteile - Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen - intensiv geübt. Durch realistische Testsimulationen, individuelle Rückmeldungen und praxisnahe Strategien wird Schritt für Schritt Sicherheit für die Wiederholungsprüfung aufgebaut - für einen erfolgreichen zweiten Anlauf zum Zertifikat Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ). Die Kursmaterialien werden gestellt.

X404DTZPV1	X404DTZPV2
Di / Do, 24.3.26 - 2.4.26,	Mo - Do, 22.6.26 -
9:00 - 13:00 Uhr, 4x	25.6.26,
110,- €	9:00 - 13:00 Uhr, 4x
ermäßigt: 60,- €	110,- €
>Pavillon im Eichenpark<	ermäßigt: 60,- €
	>Bildungszentrum<

Workshop für Ehrenamtliche: Deutsch mal anders unterrichten (Online)

Dr. László Ránics

Was haben Schneewittchen, Nasreddin Hodscha und die Fee aus dem Granatapfel gemeinsam? Sie alle erzählen Geschichten - aus verschiedenen Kulturen, aber mit universellen Motiven. In diesem Online-Workshop entdecken Sie, wie Märchen aus aller Welt und der Schatz der Grimms zu wirkungsvollen Werkzeugen in der Sprachförderung werden - für Kinder und Erwachsene gleichermaßen. Märchen öffnen Herzen und Türen zur Sprache. Durch vertraute Strukturen und starke Bilder schaffen sie einen emotionalen Zugang, der besonders im interkulturellen Kontext wirkt. Ob aus Deutschland, Syrien, dem Iran oder Westafrika: Wir zeigen, wie Sie kulturübergreifende Märchentexte einsetzen können, um Sprachlernende zum Erzählen, Verstehen und Mitdenken zu ermutigen - spielerisch, kreativ und kultursensibel.

Außerdem werfen wir gemeinsam einen Blick in die digitale Schatzkiste: Wie kann Künstliche Intelligenz in der Lehrfähigkeit unterstützen - bei der Textanpassung, Ideenfindung oder Materialerstellung? Sie erhalten praktische Impulse für den Einsatz im Unterricht - auch ohne Technik-Profi zu sein. Für alle, die mit Sprache Menschen verbinden wollen - auf inspirierende Weise. Materialien werden online zur Verfügung gestellt.

X404.01
Sa, 14.2.26,
9:00 - 13:00 Uhr
10,- €
>online<

Workshop für DaF/DaZ-Lehrkräfte:

Es war einmal... das Potenzial der Märchensprache zur Förderung kommunikativer Kompetenzen im Unterricht (Online)

Dr. László Ránics

Wie lassen sich Märchen sinnvoll in den DaF-/DaZ-Unterricht integrieren? In diesem praxisorientierten Online-Workshop lernen Sie, wie neu erzählte Grimm-Märchen gezielt zur Förderung grammatischer Strukturen und Wortschatz eingesetzt werden – methodisch fundiert und kultursensibel. Sprachdidaktisch bearbeitete Texte mit bekannten Motiven und kulturellen Bezügen schaffen emotionale Zugänge und bieten Anknüpfungspunkte bspw. für Tempusformen, Adjektivsteigerungen, Konjunktionen und Redemittel. Sie erfahren, wie grammatische Phänomene in sinnstiftende Kontexte eingebettet, Wortschatzarbeit mit bildhaften Szenen verbunden und Lernende zum Sprechen und Schreiben angeregt werden. Zusätzlich lernen Sie einfache digitale Werkzeuge kennen, etwa KI-Tools zur Textanpassung und Materialerstellung. Materialien werden online bereitgestellt.

X404.02
Sa, 14.3.26,
9:00 - 17:00 Uhr
10,- €
>online<



Workshop für DaF/DaZ-Lehrkräfte: Positive DaF/DaZ-Didaktik und Methodik (Online)

Dr. László Ránics

Wie gelingt Deutschunterricht trotz Lernbelastungen, Heterogenität und Leistungsdruck? Dieser praxisnahe Online-Workshop stellt Ansätze der Positiven Fremdsprachendidaktik vor und zeigt, wie Lehrende Motivation, Lernfreude und Resilienz fördern, ohne fachliche Präzision zu vernachlässigen. Auf Basis aktueller Erkenntnisse aus Sprachpädagogik, Lernpsychologie und Positiver Bildung reflektieren Sie Ihren Lehrendenhabitus, Korrekturverhalten und die Gestaltung wertschätzender Lernräume. Anhand konkreter Beispiele und kollegialem Austausch wird erfahrbar, wie positive Emotionen, sprachpsychologisch fundierte Methoden und ressourcenorientierte Lernsettings zu mehr Leichtigkeit im DaF/DaZ-Unterricht führen und Lernende stärken. Zielgruppe:

Erfahrene Lehrkräfte im Bereich Deutsch als Fremd- oder Zweitsprache, die ihren Unterricht vertiefend, ressourcenorientiert und nachhaltig gestalten möchten.

X404.03
Sa, 11.4.26,
9:00 - 17:00 Uhr
10,- €
>online<

Workshop für angehende DaF/DaZ-Lehrkräfte: Positive DaF/DaZ-Didaktik und Methodik

Sprache lehren mit Herz, Kopf und Haltung (Online)

Dr. László Ránics

Wie entsteht von Beginn an ein Unterricht, der Freude weckt und nachhaltiges Lernen ermöglicht? Dieser interaktive Online-Workshop führt angehende DaF/DaZ-Lehrkräfte in die Grundlagen der Positiven Fremdsprachendidaktik ein – eine Herangehensweise, die Lehrende und Lernende stärkt. In praxisnahen Übungen und Reflexionsphasen erproben Sie Wege, Motivation, emotionale Sicherheit und Fehlerfreundlichkeit zu fördern. Sie lernen, wie ein positiver Lehrendenhabitus entsteht und wie konstruktives Korrekturverhalten sowie sprachpsychologisch fundierte Methoden erfolgreiche Lernprozesse unterstützen. Der Workshop zeigt, wie Unterrichtsräume zu Orten des Gelingens werden, in denen Sprache lebendig erlebt und mit Selbstvertrauen erworben wird. Zielgruppe sind Studierende, Quereinsteigende, Ehrenamtliche und Lehramtsanwärter: innen.

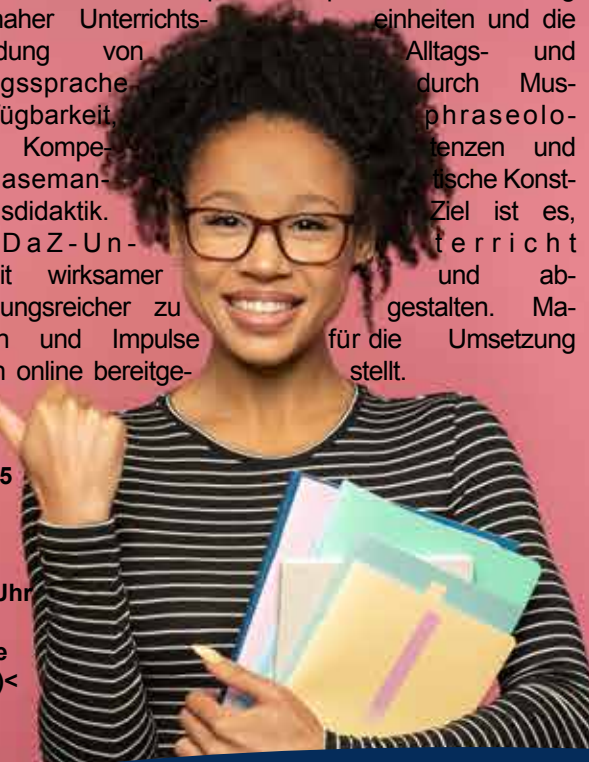
X404.04
Sa, 25.4.26,
9:00 - 17:00 Uhr
10,- €
>online<

Workshop: Deutsch als Fremd-, Zweit- und Bildungssprache - Musterverfügbarkeit, phraseologische Kompetenzen und Ansätze der pragmasemantischen Konstruktionsdidaktik (Online)

Dr. László Ránics

Dieser internationale Workshop richtet sich an Lehrkräfte weltweit, die DaF/DaZ unterrichten – in Schulen, Erwachsenenbildung und sozial-integrativen Kontexten. Auch Ehrenamtliche profitieren von praxisnahen Impulsen. Sie erhalten theoretische Grundlagen zu Deutsch als Fremd-, Zweit- und Bildungssprache sowie methodische Ansätze für die Unterrichtsgestaltung. Im Fokus stehen die Förderung produktiver und rezeptiver Kompetenzen, die Planung praxisnaher Unterrichtseinheiten und die Verbindung von Alltags- und Bildungssprache durch Musterverfügbarkeit, phraseologische Kompetenzen und pragmasemantische Konstruktionsdidaktik. Ziel ist es, DaF/DaZ-Unterricht weltweit wirksamer und abwechslungsreicher zu gestalten. Materialien und Impulse für die Umsetzung werden online bereitgestellt.

X404.05
Sa,
9.5.26,
9:00 -
17:00 Uhr
10,- €
>online
(Zoom)<



Workshop für DaF/DaZ-Lehrkräfte: Mehrsprachigkeit, Scaffolding und Sprachsensibilität im (Fach-)Unterricht - Didaktik und Methodik in Theorie-Praxis-Verzahnung (Online)

Dr. László Ránics

Diese Workshopreihe vermittelt DaF-/DaZ-Lehrkräften und Ehrenamtlichen praxisnahe Prinzipien der Mehrsprachigkeitsdidaktik für den Deutsch- und sprachsensiblen Fachunterricht. Sie lernen, wie mehrsprachige Kompetenzen gezielt genutzt und bildungssprachliche Fähigkeiten gefördert werden. Inhalte sind die Reflexion eigener sprachpädagogischer Potenziale, Methodenvielfalt, Lehrwerke und Materialien sowie die Entwicklung praxisnaher Unterrichtseinheiten. Die Struktur der Workshopreihe umfasst: didaktisch-methodische Einführung in die Thematik, Austausch, Methodenarbeit und Transfer in den Unterricht. Die Reihe bietet theoretische Grundlagen, praxisorientierte Methoden und konkrete Impulse für mehrsprachige Lernumgebungen weltweit.

X404.06
Sa, ab 30.5.26,
9:00 - 17:00 Uhr, 2X
10,- €
>online (Zoom)<





Integrationskurse

Die vhs Langenhagen bietet allgemeine Integrationskurse, Alphabetisierungskurse und Berufssprachkurse an, die vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert werden. Diese Integrations- und Berufssprachkurse richten sich an Menschen mit Deutschförderbedarf. Im Integrationskurs stehen den Teilnehmenden bis zu 600 Unterrichtsstunden (im Alphabetisierungskurs bis zu 1.200 Unterrichtsstunden) zur Verfügung. Der Integrationskurs schließt mit der Sprachprüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ) ab. Unsere Aktualisierungen zu den laufenden und geplanten Integrationskursen recherchieren Sie auf der Webseite des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) unter: <https://bamf-navi.bamf.de/de/Themen/Integrationskurse/>

Unsere Allgemeinen Integrationskurse (BAMF) im Überblick:

- Kurs 149** **Frau Justyna Reeder**
Module 5 – 9 und Orientierungskurs im Alphabetisierungskurs
- Kurs 150** **Frau Anke Heier**
Module 5 – 6 und Orientierungskurs
- Kurs 151** **Frau Evgenia Tseytler**
Module 4 – 6 und Orientierungskurs
- Kurs 152** **Frau Dr. Danute Eimers-Klimaite**
Module 4 – 6 und Orientierungskurs
- Kurs 153** **Frau Serpil Yazdan Panah**
Module 3 – 6 und Orientierungskurs
- Kurs 154** **Frau Annegret Hupe-Gierten und Frau Marina Deikun**
Module 1 – 6 und Orientierungskurs



Beratung

Wir unterstützen Sie gerne bei allen Fragen rund um die Integrations- und Berufssprachkurse sowie der jeweiligen Antragstellung beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge.

Berufssprachkurs (BAMF-DeuFöV)

Die Berufssprachkurse bauen auf den Integrationskursen auf. Sie dienen dem fortgeschrittenen Spracherwerb, um die Chancen auf dem Arbeits- und Ausbildungsmarkt zu verbessern. Diese Kurse bereiten in 400 oder 500 Unterrichtsstunden auf die (berufssprachorientierte) Integration in den Arbeitsmarkt vor.

- BSK68** **Herr Helmuth Jakob Keller**
Deutsch B2-Berufssprachkurs (BAMF-DeuFöV) – mit 400 Unterrichtseinheiten in Präsenz
- BSK69** **Frau Andrea Fehst**
Deutsch B2-Berufssprachkurs (BAMF-DeuFöV) – mit 500 Unterrichtseinheiten in Präsenz
- BSK70** **N.N**
Deutsch B2-Berufssprachkurs (BAMF-DeuFöV) – mit 400 und/oder 500 Unterrichtseinheiten in Präsenz

Unsere Aktualisierungen zu den laufenden und geplanten Berufssprachkursen recherchieren Sie auf der Webseite der Agentur für Arbeit im Bereich Sprachförderung und Migration unter: <https://web.arbeitsagentur.de/sprachfoerderung/suche/berufssprachkurse>

Sprachfördermaßnahme für Geflüchtete

(Gefördert durch das Niedersächsische Ministerium für Wissenschaft und Kultur im Rahmen des Projekts SEG-Flex 2025 in Kooperation mit der AEWB.)

AEWB-C1-3 Frau Lotta von Rutenberg, Herr Ulrich Görtemöller, Dr. László Ránics

Einbürgerungstest

Der Einbürgerungstest ist ein wichtiger Bestandteil des Einbürgerungsverfahrens in Deutschland. Er dient dazu, die Kenntnisse über die Rechts- und Gesellschaftsordnung sowie die Lebensverhältnisse in Deutschland nachzuweisen. Der Test besteht aus 33 Fragen, von denen mindestens 17 richtig beantwortet werden müssen, um zu bestehen. Die vhs Langenhagen führt mehrmals jährlich Einbürgerungstests durch. Die Anmeldung zum Test muss persönlich erfolgen und erfordert einen gültigen Lichtbildausweis sowie die Entrichtung einer Prüfungsgebühr von 25 Euro vor Ort. Auf der Webseite des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) finden Sie einen interaktiven Fragekatalog zum Üben und auch die jeweiligen Apps aus Ihren App-Stores helfen Ihnen bei der Vorbereitung.

- | | | | |
|-----------------|-------------------------|-----------------|----------------------|
| EBT-06-1 | 27. Februar 2026 | EBT-07-1 | 05. Juni 2026 |
| EBT-06-2 | 27. Februar 2026 | EBT-07-2 | 05. Juni 2026 |

Auf der Suche nach dem richtigen Sprachkurs hilft Ihnen: Dr. László Ránics, 0511 7307 4332





Interkulturelle Entdeckergruppe:

Erlebnistour am Hannover Airport – Entdecke die Geheimnisse des Flughafens!

Tagesausflug zum Flughafen Hannover Airport (nicht nur) für Migrantinnen und Migranten.

Hast du dich schon immer gefragt, wie ein Flughafen funktioniert? Was passiert hinter den Kulissen? Wo verschwinden die Koffer und wie sehen Flugzeuge wirklich aus? Dann Erlebe den Flughafen hautnah. Die Tour beginnt mit einer Reise durch die Sicherheitskontrolle und führt euch zur Fluggastbrücke. Danach geht es auf eine Rundfahrt im Bus über das Vorfeld. Du bist direkt dabei, wenn Flugzeuge beladen und startklar gemacht werden. Zum Abschluss geht es auf die Aussichtsterrasse, von der aus du das ganze Flughafengelände, die Landebahnen und das Vorfeld siehst. Für Familien mit Kindern ist der Besuch besonders spannend. Auf der Besucherterrasse gibt es einen Kid's Airport – einen großen Spielplatz für Kinder. Außerdem steht dort ein Nachbau des ersten Motordrachsens von Karl Jatho, einem Pionier der Luftfahrt. Wir freuen uns darauf, euch bei diesem unvergesslichen Erlebnis begrüßen zu dürfen!

WANN: Samstag, 06.06.2026

TREFFPUNKT: Bahnhof Langenhagen Mitte (Straßburger Platz 1, 30853 Langenhagen) neben dem Geschäft „Snack Factory“

UHRZEIT: 09.00 Uhr

GRUPPENGROÖE: maximal 40 Personen

KOSTEN: kostenfrei*

ANMELDUNG: bis zum 15.05.2026. Anmeldung online unter www.langenhagen.de/entdeckergruppe2026

- › Die Anmeldung ist verbindlich!
- › Alle weiteren Informationen gibt es mit der Anmeldebestätigung
- › Die Flughafentour ist barrierefrei

* Die Teilnahme an der Flughafentour ist für die Teilnehmenden kostenfrei. Den Teilnehmenden entstehen nur Kosten für die Hin- und Rückfahrt mit der S-Bahn. Bitte sorgen Sie selbst für Ihren Fahrschein.

Menschen und ihre Heimat

Marianne Drechsel-Gillner

In den vergangenen Jahren mussten viele Menschen aus ihren Geburtsländern fliehen oder sie verlassen – als Erwachsene, Jugendliche, Kinder, Säuglinge. Aktuelle Beispiele sind Ukraine, Syrien, Afghanistan, Türkei, Somalia oder Eritrea. Auch in den vergangenen Jahrzehnten mussten Menschen ihr Herkunftsland verlassen, z.B. aus Regionen des heutigen Polens aufgrund des 2. Weltkriegs. Für manche ist das Herkunftsland „nur“ die Heimat ihrer Eltern. Für andere ein Ort, der das eigene Leben – bewusst oder unbewusst – prägte und immer in Erinnerung bleiben wird. Welche Werte, Riten, Gewohnheiten gingen durch diese einschneidende Lebensereignisse verloren? Welche wurden bewusst beibehalten, wieder entdeckt oder neu gewonnen?

In dieser Gruppe bringen wir Menschen zusammen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben und sich mit anderen austauschen möchten. Es ist eine Gelegenheit, den eigenen oder auch gemeinsamen Wurzeln nachzuspüren, geschichtliche und kulturelle Hintergründe zu betrachten und darüber hinaus in Kontakt zu kommen und zu bleiben. Marianne Drechsel-Gillner moderiert die Gruppe. Sie ist Spätaussiedlerin, Übersetzerin für das Maximilian-Kolbe-Institut und engagiert sich für deutsch-polnische Aussöhnung.

X109-90 und X109-90A

Die aktuellen Termine werden auf der Website bekanntgegeben. Die Gruppe trifft sich einmal im Monat. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Bei weiteren Teilnehmenden wird das Entgelt reduziert.

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 E-Mail unter stieglitz@vhs-langenhagen.de bei uns anzumelden.

Termine: Do, 12.2.26 und Do, 21.5.26 jeweils ab 17:15 Uhr im vhs-Treffpunkt.

Interkultureller Newsletter (nicht nur) für Migrantinnen und Migranten

Erhalten Sie vier Mal im Jahr aktuelle Informationen rund um das Thema Migration und Integration in Langenhagen. Sie erhalten: Einladungen zu Veranstaltungen von und für Migrant/innen und Interessierte, Berichte über interessante Integrationsprojekte und Informationen über Beratungsstellen und Hilfeangebote.

Melden Sie sich unter : justyna.scharle@langenhagen.de



Arbeitswelt und digitales Leben

Unsere Aufgabe ist es, Ihre digitalen Fähigkeiten gezielt zu stärken und weiterzuentwickeln. Dabei setzen wir nicht nur auf aktuelle Trends, sondern orientieren uns an konkreten Anforderungen aus dem Arbeitsleben und Alltag. Ob Sie privat ein neues Kursthema interessiert oder eine gezielte Schulung für Ihre Mitarbeitenden benötigen – sprechen Sie uns an. Wir gestalten passende Weiterbildungen.

Nachhaltiges Lernen entsteht erst durch praktische Anwendung und gemeinsames Üben – idealerweise im Austausch mit anderen. Deshalb sind unsere Seminare besonders wertvoll: Sie ermöglichen langfristiges Wissen und geben praxisnahe Lösungsstrategien.

Besonders kleine und mittelständische Unternehmen (KMU) profitieren von unserem Fortbildungsangebot, das wir weiter ausbauen: Praxisnahe Schulungen vor Ort oder online, relevante Inhalte für Ihre Branche, kompakte Formate für den direkten Einsatz im Arbeitsalltag und Förderung digitaler Kompetenzen für mehr Wettbewerbsfähigkeit. Digitalisierung ist Herausforderung und

Chance zugleich – Packen wir es gemeinsam an!

Für Beratung und Fragen wenden Sie sich gerne an: Annika Eskera | 0511 7307 4331 | eskera@vhs-langenhagen.de

Kundengespräche im Erstkontakt führen – Effiziente Akquise

Jürgen Pfaffenberg

Ob am Telefon, oder im persönlichen Gespräch, optimieren Sie den Erstkontakt und halten Sie potenzielle Kunden bei deren Einwänden im Gespräch! In diesem praxisorientierten Workshop lernen Sie, den ersten Gesprächskontakt zielgerichtet zu führen und neue Interessenten / Kunden zu gewinnen. Anhand von mehreren Beispielen erfahren Sie, wie Sie überzeugend argumentieren und Einwände souverän entkräften. Jürgen Pfaffenberg zeigt Ihnen erprobte Techniken und Argumentationen, mit denen Sie Ihr Gegenüber im Gespräch halten und so Ihren Erfolg der Akquise deutlich verbessern. Dieser Kurs ist ideal für Mitarbeitende aller Unternehmensgrößen, die ihre kommunikativen Fähigkeiten erweitern und professionelle Gesprächsstrategien entwickeln möchten.

Jürgen Pfaffenberg verfügt über langjährige Erfahrung im Vertrieb mehrerer Unternehmen mit unterschiedlichen B2B-Kunden. Zahlreiche Inhouse-Schulungen führte er erfolgreich zu verwandten Themen in familiengeführten und mittelständischen Unternehmen durch.

X506-10

Di, 14.4. und Do, 16.4.26

10:00 - 11:30 Uhr,

79,- €

>vhs-Treffpunkt<

Schauen Sie nach weiteren Fortbildungen auf unserer Website, z.B. Workshops über Zeitmanagement, Automatisierung mit KI, lebensnahe Sprache sowie Vereinbarkeit von Beruf und Familie.

Gamification als Erfolgsfaktor

Richard Hoffmann

In diesem Workshop erhalten Sie einen praxisnahen Einstieg in Gamification und erfahren, wie Sie spielerische Elemente einsetzen, um Motivation, Kaufkraft oder Lernerfolg bei Kunden oder in Ihrem Team zu steigern. Die Grundlagen des Game-Designs von Mechanik, Thema über Ästhetik bis hin zur Technologie werden Ihnen vorgestellt. Anhand konkreter Beispiele, wie Punktesysteme, Fortschritt und Belohnungen, werden zentrale Mechaniken erläutert. Sie entwickeln im Workshop erste eigene Ideen, um Gamification-Prinzipien auf die individuellen Projekte in Ihrem Unternehmen zu übertragen.

Richard Hoffmann, Diplom-Informatiker, ist seit den Zeiten von Flash und der Einführung des iPhones als Entwickler für Web, Apps und Spiele tätig. Er verfügt über mehr als 25 Jahre IT-Erfahrung sowie umfangreiche Expertise in der Games-Industrie.

X507-20

Do, 4.6.26,

18:00 - 20:15 Uhr

59,- €

>vhs-Treffpunkt<

Bildungsurlaube



Mental Health im Arbeitsalltag (Bildungsurlaub)

Fabian Dörrie

Persönliche Gelassenheit und Stabilität im Arbeitsleben zu stärken, ist die beste Vorsorge für die eigene Gesundheit. Erfahren Sie, wie Sie Stress besser bewältigen, Ihre innere Balance fördern und Ihr seelisches Wohlbefinden weiterentwickeln können. Zentraler Bestandteil dieses Gesundheitspräventionsansatzes sind Achtsamkeitsübungen und Resilienztechniken. Mit einfachen Methoden und praktischen Tipps lernen Sie Wege kennen, Ihre mentale Gesundheit im Arbeitsalltag zu unterstützen.

Kursinhalte:

- › Theoretische Grundlagen zu Stress und Resilienz
- › Entwicklung von Stressfaktoren im Wandel moderner Arbeitsmodelle
- › Strategien zur Stärkung der mentalen Gesundheit
- › Praktische Achtsamkeitsansätze für den Arbeitsalltag
- › Aktuelle Methoden zur Förderung von Resilienz und mentaler Stärke

Die Anerkennung dieses Kurses als Bildungsurlaub wird zurzeit bearbeitet. Aktuelle Informationen dazu finden Sie auf der Website.

Fabian Dörrie begleitete Organisationen, klein- und mittelständischen Unternehmen als auch große Konzerne im technologischen und organisatorischen Bereich. Als Wirtschaftsinformatiker, der angewandte Psychologie studiert, ist es ihm möglich, einen interdisziplinären Ansatz in seiner Bildungsarbeit anzuwenden. Mit psychoedukativen Methoden & Techniken unterstützt er präventiv den beruflichen Alltag resilienter zu erfahren.



Videokommunikation und Content-Strategien (Bildungsurlaub)

Grundlagen professioneller Bilder
Tommy Schaal

Bewegtbildkommunikation ist zu einem zentralen Bestandteil moderner Öffentlichkeitsarbeit und Unternehmenskommunikation geworden. Videos prägen die Wahrnehmung von Marken, unterstützen den Wissenstransfer und fördern authentische Interaktion mit Zielgruppen. Dieser Bildungsurlaub vermittelt grundlegende Kenntnisse über strategische Planung, Konzeption und Umsetzung professioneller Videoinhalte für Social-Media-Plattformen und digitale Kommunikationskanäle. Die Teilnehmenden lernen, wie Bewegtbilder wirken, welche gestalterischen und technischen Prinzipien ihre Aussagekraft bestimmen und wie Inhalte gezielt an Kommunikationsziele und Zielgruppen angepasst werden können.

So entsteht ein Verständnis dafür, wie Videokommunikation als Teil einer ganzheitlichen Content-Strategie eingesetzt wird.

- › Kursinhalte:
- › Grundlagen Video-Marketing / Fallbeispiele
- › Film-Knowhow – Die wichtigsten Basics zur Planung von Dreharbeiten
- › Vorproduktion: Konzept erstellen, Produktion

planen

- › Grundfunktionen einer (Video-)Kamera
- › Basiswissen zu Tonaufnahmen
- › Grundwissen zum Filmschnitt
- › Video fertigstellen/exportieren: Datenformate, Auflösungen
- › Überblick über zu beachtende Rechte: Urheberrecht, Nutzungsrecht, Recht am eigenen Bild usw.
- › Praktische Übungen: Vom Konzept zum finalen Film

Voraussetzungen: Geübter Umgang mit Windows oder macOS, sicherer Umgang mit dem Smartphone

Hinweise: -soll eigenes Equipment (Kamera, Smartphone, Influencer Ausstattung, Ansteckmikro, Notebook) genutzt werden? Gerne mitbringen! - Teilnehmende sollten bereit sein, sich bei ausgewählten gebührenfreien Plattformen zu registrieren, um aktiv mitarbeiten zu können.

Die Anerkennung dieses Kurses als Bildungsurlaub wird zurzeit bearbeitet. Aktuelle Informationen dazu finden Sie auf der Website.

X505-10
Termin wird
noch bekanntgegeben

Gemeinsam finden wir den passenden Kurs. Wenden Sie sich an: Annika Eskera, 0511 7307 4331



vhsQuickSteps

MS 365 – smarte Workflows mit „KI-Hacks“ (Bildungsurlaub)

Thorsten Bradt

Wie gelingt es, den Arbeitsalltag leichter, übersichtlicher und endlich gut organisiert zu gestalten? In diesem Bildungsurlaub lernst du, wie MS 365 deine Zusammenarbeit wirklich smarter macht – von der Struktur über gemeinsame Dokumente bis hin zu automatisierten Abläufen. Du erhältst eine verständliche Einführung in die wichtigsten Tools und erfährst, wie sie ineinandergreifen: Teams für Kommunikation, SharePoint und OneDrive für Dokumente, Planner und Lists für Aufgaben sowie Power Automate, um wiederkehrende Prozesse zu vereinfachen. Dabei entdeckst du praktische KI-Hacks mit MS Copilot, die dir Zeit sparen und Arbeitsabläufe spürbar erleichtern. Der Kurs richtet sich an alle, die die Funktionen von MS 365 bereits kennen und nun vertiefen möchten. Du arbeitest an konkreten Beispielen und entwickelst Workflows, die du direkt in deinem Beruf einsetzen kannst.

X500-08

Mo - Fr, 23.2.26 - 27.2.26,

9:00 - 16:30 Uhr, täglich

360,- €

>online (Zoom)<

Zukunftsweisende KI-Integration (Bildungsurlaub)

X500-48

Mo - Mi, 24. - 26.8.26

9:00 bis 16:30 Uhr

390,- €

Social Media & Content Marketing mit Instagram & Co. (Bildungsurlaub)

Thorsten Bradt

Strategien, Tools und Best Practices

Social Media & Content Marketing sind heute unverzichtbar, wenn Unternehmen sichtbar bleiben und ihre Zielgruppen wirklich erreichen möchten. Doch zwischen ständig neuen Trends, Formaten und Tools fällt es oft schwer, den Überblick zu behalten. In diesem Bildungsurlaub erhalten Sie eine fundierte, praxisnahe Einführung in die strategische Planung von Social-Media-Kommunikation und die Produktion plattformgerechter Inhalte. Gemeinsam entwickeln Sie ein fiktives Instagram-Projekt und erleben Schritt für Schritt, wie aus einer ersten Idee eine durchdachte Kampagne wird, inklusive Redaktionsplanung, Storytelling, Gestaltung und Erfolgsauswertung. Sie lernen, wie Sie Inhalte zielgerichtet erstellen, terminieren und an unterschiedliche Plattformen anpassen. Zudem entdecken Sie moderne KI-Tools, die kreative Prozesse unterstützen, Schreib- und Bildaufgaben erleichtern und Ihre Arbeit deutlich effizienter machen. So gewinnen Sie Sicherheit im Umgang mit Social Media, stärken Ihre Kommunikationskompetenz und nehmen viele direkt anwendbare Impulse für Ihren Berufsalltag mit.

X500-22

Mo - Mi, 4.5.26 - 6.5.26,

9:00 - 16:30 Uhr, 3x

228,- €

>online (Zoom)<

Die vollständigen Beschreibungen finden Sie auf unserer Website. Diese Online-Kurse sind in Niedersachsen als Bildungsurlaub anerkannt. Ein abwechslungsreicher Methodenmix aus Präsentationen, Diskussionen sowie Einzel- und Gruppenarbeiten bildet die Grundlage für einen optimalen Lernerfolg der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

vhsQuickSteps: MS Excel im kaufmännischen Büromanagement mit „KI-Hacks“ (Bildungsurlaub)

Thorsten Bradt

Professionelle Workflows für mehr Arbeitsproduktivität

Excel gehört zu den wichtigsten Werkzeugen im kaufmännischen Büromanagement. Das Programm ermöglicht weit mehr als einfache Tabellen: Sie erstellen intelligente Listen, analysieren Daten mit PivotTables und gewinnen durch visuelle Aufbereitungen wie PivotCharts schnell aussagekräftige Einblicke. Gleichzeitig erleichtert Excel die Zusammenarbeit im Team – mobil, in Echtzeit und mit professionellen Einstellungen, die Ihre Arbeitsabläufe spürbar effizienter machen. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie praxisnah die Funktionen kennen, die im Büroalltag wirklich zählen: Formeln für kaufmännisches Rechnen, hilfreiche Automatisierungen und den gezielten Einsatz von Power Query. Zusätzlich entdecken Sie, wie MS Copilot Sie im Arbeitsprozess unterstützt, Daten aufbereitet und Routineaufgaben schneller lösbar macht. So entwickeln Sie professionelle Workflows, die Ihre Produktivität steigern und Ihnen mehr Sicherheit im Umgang mit Excel geben.

X500-26

Mo - Mi, 20.7.26 - 22.7.26,

9:00 - 16:30 Uhr, 3x

228,- €

>online (Zoom)<

vhsQuickSteps: Adobe Creative Cloud – visuelle Kommunikation (Bildungsurlaub)

Thorsten Bradt

Die Adobe Creative Cloud ist weltweit Standard, wenn es um professionelle Gestaltung geht. InDesign, Illustrator und Photoshop bieten nahezu unbegrenzte Möglichkeiten für kreative Projekte – von klaren Layouts über wirkungsvolle Grafiken bis hin zu überzeugenden Bildwelten. Acrobat unterstützt zusätzlich bei der technischen Optimierung für Print und Web. In diesem Bildungsurlaub entwickeln Sie ein Verständnis für konsistente Workflows, die Ihre Marketing- und Kommunikationsprojekte deutlich effizienter machen. Sie lernen zentrale Gestaltungsprinzipien kennen, arbeiten an einem fiktiven Praxisprojekt und setzen dabei Ihre eigenen Ideen Schritt für Schritt um. Auch strategische Aspekte wie Customer Journey und Buyer Personas fließen ein. Mit Adobe Firefly entdecken Sie zudem, wie KI Ihre kreative Arbeit inspirieren und erleichtern kann. So gewinnen Sie Sicherheit im Umgang mit den wichtigsten Adobe CC-Programmen und stärken Ihre visuelle Kommunikationskompetenz.

X500-27

Mo - Fr, 27.7.26 - 31.7.26,

9:00 - 16:30 Uhr, 5x

360,- €

>online

(Zoom)<





vhsQuickSteps mit Thorsten Bradt

Design Thinking – Kreativität und Innovation als Prozess

- › Strukturierte Problemlösung mit kreativen Methoden
- › Iterative Entwicklung durch Prototyping und Testing
- › Interdisziplinäre Zusammenarbeit als Innovationstreiber
- › Strukturierte Herangehensweise für komplexe Herausforderungen
- › Förderung von Agilität und unternehmerischer Kreativität

X500-06
Do, 19.2.26,
10:30 - 12:00 Uhr
19,- €
>online (Zoom)<

Ready for Future – KI-Assistenzen im Büromanagement

- › Automatisierung von Routineaufgaben
- › E-Mails, Terminplanung und Dokumentenverwaltung
- › Recherche, Texterstellung und Datenanalyse
- › Prozessoptimierung durch intelligente Workflows
- › Praxisbeispiele und interaktive Übungen

X500-11
Di, 10.3.26,
10:30 - 12:00 Uhr
19,- €
>online (Zoom)<

KI-Agents & Deep Research -Automatisierung

- › Automatisierte Informationsverarbeitung
- › Ausführung von Aufgaben durch KI-Agents
- › Wissensmanagement in Unternehmen
- › Recherchemethoden und geeignete Tools
- › Anwendungsszenarien und praxisnahe Übungen

X500-12
Do, 12.3.26,
10:30 - 12:00 Uhr
19,- €
>online (Zoom)<

MS Teams in der Projektorganisation

- › Begriffsdefinition zur Projektorganisation
- › Möglichkeiten und Grenzen unter MS Teams
- › Verbindliche Rollen und Verantwortlichkeiten
- › Aufgabenmanagement unter mit MS 365-Apps
- › Projektorganisation und PMO in der Praxis

X500-13
Di, ab 17.3.26,
10:30 - 12:00 Uhr,
17. und 19.03.2026,
jeweils 10:30-12 Uhr
38,- €
>online (Zoom)<

Ausführ-
liche Beschrei-
bungen finden sich
auf unserer Website
ebenso wie viele wei-
tere Kurse...

Erfolgreiches Design mit Canva – Profi-Workflows

Content Marketing mit „Wow-Effekt!“ Level 2 bis 3*:

- › Kreatives Design und Kampagnen mit Canva
- › Design-Prinzipien für wirkungsvolle Inhalte
- › Farbpsychologie und Typografie für starke Markenauftritte
- › Gestaltung ansprechender Social Media-Posts
- › Praxisübungen für ideenreiche Layouts und Grafiken

X500-14
Di, 17.3.26,
18:30 - 21:30 Uhr
38,- €
>online (Zoom)<

MS Planner – Aufgabenplanung, -steuerung und -kontrolle

- › Planner innerhalb der Produktivitätscloud
- › Hub-Administration und mobiles Arbeiten
- › Aufgabenmanagement und Buckets
- › Pläne und eingebundene Outlook-Unterhaltungen
- › Diagnose-Tools zur Aufgabenverfolgung

X500-15
Mi, 18.3.26,
10:30 - 12:00 Uhr
19,- €
>online (Zoom)<

MS Lists – dynamisches Informationstracking

Level 2*:

- › Essentials zum gekonnten Arbeiten mit Listen
- › Praxisnahe Anwendungsszenarien in „Teams“
- › Formulare zur direkten Abstimmung in Projektgruppen
- › Automatisierte Regeln zur Überwachung von Workflows
- › BONUS: Einbindung von MS SharePoint und Power Apps

X500-16
Mi, 18.3.26,
13:30 - 15:00 Uhr
19,- €
>online (Zoom)<





MS Outlook zum Zeit- und Aufgabenmanagement - Modul II

Level 1 bis 2*:

- › Kalender-Modul – Erstellen und Zuweisen von Terminen
- › Aufgaben-Modul – Anlegen und Verwalten von Vorhaben
- › Strategische Verknüpfung von Terminen und Aufgaben
- › Optimierung und Automatisierung von Workflows
- › BONUS: Methoden zum Zeit- und Aufgabenmanagement

X500-19
Di, ab 21.4.26,
21. und 23.04.2026,
jeweils 10:30-12 Uhr
38,- €
>online (Zoom)<

MS Project im klassischen Projektmanagement (mit „KI-Hacks“)

Level 1 bis 2*:

- › Projektplan und Gantt-Diagramm – Vorgänge und ihre Abfolge
- › Netzplan, Projektziele, Meilensteine sowie Pufferzeiten (Reserven)
- › Zuteilung von Ressourcen – Steuerung und Überwachung
- › Berichte u. a. zur Visualisierung des Projektfortschritts im Team
- › Der Projektstrukturplan (PSP) / Work Breakdown Structure (WBS)

X500-24
Sa, 6.6.26,
9:00 - 16:30 Uhr
85,50 €
>online (Zoom)<

Agiles Projektmanagement mit Scrum (mit „KI-Hacks“)

Level 1 bis 2*:

- › Agiles Manifest, Werte und Prinzipien nach dem Scrum Guide
- › Die Komplexitätsmatrix – unter welchen Umständen Scrum?
- › Das Rahmenwerk – Rollen, Ereignisse und Artefakte im Detail
- › Etablierte digitale Werkzeuge (z. B. Kanban-Boards und Kreativitätstools)
- › „Zu Risiken und Nebenwirkungen“ – Risikomanagement mit „KI-Hacks“

X500-20
Sa, 25.4.26,
9:00 - 16:30 Uhr
85,50 €
>online (Zoom)<

vhsQuickSteps: KI-Sommerakademie

Thorsten Bradt

Ausführliche Beschreibungen zu den Kursen dieser Sommerakademie finden Sie auf unserer Website.

„Welcome to The Jungle!“

X500-35
20.07.2026
18:30 bis 20:00 Uhr
entgeltfrei

Büroassistent „Monica“

X500-36
22.07.2026
18:00 bis 19:30 Uhr
19,- €

Bits & Bytes für Optik und Sound

X500-37
22.07.2026
20:00 bis 21:30 Uhr
19,- €

„Freund(in) oder Helfer(in)?“

X500-38
24.07.2026
18:00 bis 19:30 Uhr
19,- €

Visuelle „Wow!“-Effekte

X500-39
24.07.2026
20:00 bis 21:30 Uhr
19,00 EUR

Die Kunst des Prompting

X500-40
27.07.2026
19:00 bis 21:15 Uhr
38,00 EUR

Co-Creation im Büromanagement

X500-41
29.07.2026
19:00 bis 21:15 Uhr
38,00 EUR

Content Production im Marketing

X500-42
31.07.2026
19:00 bis 21:15 Uhr
38,00 EUR

KI-Strategien für Instagram & Co.

X500-43
17.08.2026
19:00 bis 21:15 Uhr
38,00 EUR

MS Copilot im Business

X500-44
19.08.2026
19:00 bis 21:15 Uhr
38,00 EUR

Multistep-Recherchen

X500-46
25.08.2026
19:00 bis 21:15 Uhr
38,00 EUR

KI-Agenten im Einsatz

X500-47
26.08.2026
19:00 bis 21:15 Uhr
38,00 EUR

Zukunftsweisende KI-Integration (Bildungsurlaub)

X500-48
24.-26.08.2026
09:00 bis 16:30 Uhr
390,- €



Pädagogische/r Mitarbeiter/-in an Grundschulen vhsConcept-Lehrgang

Sabine Bader

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 umfänglicher Erfahrung im Umgang mit Kindern und Jugendlichen, z. B. durch die Erziehung eigener Kinder, eingesetzt werden.

Inhalte und Aufbau des Lehrgangs: Der Lehrgang umfasst insgesamt 185 Unterrichtsstunden, die sich in 130 Ustd. Präsenzunterricht, 20 Ustd. Hospitation in einer Grundschule sowie 40 Ustd. Selbstlernzeit gliedern. Im Rahmen einer intensiven Beschäftigung mit praxisnahen Inhalten aus den Themenfeldern Pädagogik, Methodik und Didaktik, Kommunikation, unterrichtsergänzende Angebote, Organisations- und Rechtsfragen eignen sich die Teilnehmenden ein grundlegendes pädagogisches Fachwissen an und entwickeln ihre Kompetenzen praxisnah weiter. Aktuelle schulische Entwicklungen wie Inklusion oder die Erweiterung zu Ganztagschulen finden ebenfalls Berücksichtigung. Der Lehrgang richtet sich an Personen, die sich auf eine Tätigkeit als pädagogische Mitarbeit vorbereiten wollen oder bereits in diesem Feld tätig sind und ihre Kompetenzen weiterentwickeln möchten.

Abschluss und Zertifikat: Die erfolgreiche Teilnahme wird mit einem Zertifikat von vhsConcept des Landesverbandes der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. bescheinigt. Voraussetzung dafür ist die aktive Teilnahme an allen Modulen, Erstellung einer Facharbeit und die erfolgreich abgelegte mündliche Prüfung.

Weitere Infos und Anmeldungen nach vorheriger Beratung: Tel. 0511.7307-4333 (Shirin Schikowsky)

X105-50

Beginn: Di, 14.4.26

16.00-20.00 Uhr 26x

vierzehntäglich

720,- €

inkl. Materialpauschale und Prüfungsgebühren

>Bildungszentrum Eichenpark<



Stadtarchiv Langenhagen

Das historische Gedächtnis Langenhagens

Im historischen Eichenpark gelegen, archiviert das Stadtarchiv wertvolle Dokumente und Unterlagen der Stadtverwaltung und zur Geschichte Langenhagens sowie seiner Ortsteile.

Auch historisch wertvolle Sammlungen aus Privatbesitz, von Vereinen und Unternehmen mit Bezug zur Stadt werden hier für die die Nachwelt erschlossen und für die Öffentlichkeit zugänglich gemacht. Unsere Archivbestände umfassen u.a. Fotos, Karten, Akten, Zeitungen, Filme, Schallplatten und Kunstobjekte. Unser ältestes Archivalie ist ein Einwohnerverzeichnis von 1594.



Im Stadtarchiv befindet sich eine Präsenzbibliothek, die für Recherchezwecke zur Verfügung steht. Da der Großteil unserer Bestände in einem Außenmagazin lagert, ist für die Einsichtnahme in Archivgut eine Terminvereinbarung mit ausreichend Vorlaufzeit einzuplanen.

Sie haben selbst historische Dokumente, die Einblicke in die Geschichte und die Veränderungen unserer Stadt geben? Dann wenden Sie sich gerne an uns! Wir können die Unterlagen fachgerecht für die Nachwelt verwahren, aufbereiten und der interessierten Öffentlichkeit zugänglich machen.



Seit 2024 sind erste ausgewählte Bestände des Stadtarchivs online recherchierbar. Gehen Sie dazu auf www.arcinsys.niedersachsen.de und wählen Sie unter der Rubrik „Stadtarchive“ das Stadtarchiv Langenhagen aus.

Anschließend können Sie sich unsere öffentlich einsehbaren Bestände anzeigen lassen. Das Angebot an online durchsuchbaren Beständen wird fortlaufend ausgebaut.

Stadtarchiv Langenhagen
Stadtparkallee 33, Langenhagen
Öffnungszeiten für Terminvereinbarungen und Anfragen:

Mo-Mi & Fr 9-13 Uhr sowie Do 9-16 Uhr
Kontakt: stadtarchiv@langenhagen.de
Tel.: 0511 7307 4300

www.langenhagen.de/stadtarchiv



KI in Excel: Einstiegskurs - Tages-Intensiv-Training

Anahita Haeber

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger, die Excel von Grund auf lernen und gleichzeitig die Vorteile von Künstlicher Intelligenz (KI) nutzen möchten, um ihre Arbeit effizienter zu gestalten. Die Teilnehmenden lernen, grundlegende Excel-Funktionen zu beherrschen und mit einfachen KI-gestützten Tools zu arbeiten, die das Arbeiten mit Daten vereinfachen und beschleunigen.

Kursinhalte:

- › Überblick über die Benutzeroberfläche von Excel
- › relevante Funktionen und KI-Tools (z.B. Copilot)
- › Erstellen, Bearbeiten und Speichern von Excel-Dokumenten
- › Arbeiten mit Zellen, Zeilen, Spalten und Tabellen
- › Formatierung von Daten (Text, Zahlen, Datumsangaben)
- › Verändern der Zellstruktur
- › relative und absolute Zellbezüge
- › einfache Berechnungen
- › einfache Funktionen

Voraussetzung: Grundlegende Kenntnisse zum Betriebssystem Windows 11

X501-35
Sa, 13.6.26,
9:00 - 16:00 Uhr
60,- €
ermäßigt: 39,80 €
>vhs-Treffpunkt<

Büromanagement und effiziente Zusammenarbeit mit M365

Fabian Dörrie

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie die wichtigsten Anwendungen von MS Office 365 für ein modernes Büro- und Wissensmanagement nutzen können. Im Fokus stehen kollaboratives Arbeiten mit Teams, Outlook und SharePoint sowie der Einsatz digitaler Tools für Organisation, Kommunikation und gemeinsames Arbeiten. Mit praxisnahen Beispielen erfahren Sie, wie Sie Ihre Arbeitsabläufe effizienter gestalten und Informationen im Team besser managen.

Kursinhalte:

- › Büromanagement mit Outlook
- › Kommunikation und Wissenstransfer in Teams & Sharepoint
- › Wissensmanagement mit OneNote
- › sich ergänzende Funktionen der M365-Anwendungen

X501-50
Mi, 8., 15. und 22.04.26,
18:00 - 19:30 Uhr
45,- €
ermäßigt: 30,- €
>vhs-Treffpunkt<

Individuelle Firmenschulung?

Wir führen auch Fortbildungen für Unternehmen durch - exklusiv und individuell abgesprochen.

Angebote können per E-Mail an eskera@vhs-langenhausen.de oder telefonisch unter 0511 7307 4331 angefragt werden.

Wochenendseminar Word & Excel - Einstieg

Anahita Haeber

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 grundlegend, nicht nur für Beschäftigte in kaufmännischen Berufen. Dieser Kurs bietet eine Einführung in die wesentlichen Funktionen beider Programme. Dazu gehören bei der Textverarbeitung Word: Eingaben, Korrekturen, Rechtschreibprüfung, Textgestaltung, Absatz- und Zeichenformatierung, Speichern und Drucken von Texten. Im Bereich Tabellenkalkulation in Excel werden folgende Themen behandelt: Anlegen und Formatieren von Tabellen, einfache Berechnungen, Seitenansicht und Druck. Viele praktische Übungen runden den Kurs ab. Eine Buchempfehlung erhalten Sie am ersten Kurstag von der Kursleitung.

X501-33
Fr, 10.4.26,
18:00 - 21:15 Uhr,
Sa, 11.4.26,
9:00 - 16:00 Uhr
90,- €
ermäßigt: 59,40 €
>vhs-Treffpunkt<

Wochenendseminar Word & Excel - Aufbau

Anahita Haeber

Es werden fortgeschrittene Themen zu den Microsoft-Office-Programmen Word und Excel 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. Grundkenntnisse zu Word und Excel oder Vorkenntnisse aus dem Einstiegskurs sind erforderlich. Eine Buchempfehlung erhalten Sie am ersten Kurstag von der Kursleitung.

X501-34
Fr, 17.4.26,
18:00 - 21:15 Uhr,
Sa, 18.4.26,
9:00 - 16:00 Uhr
90,- €
ermäßigt: 59,40 €
>vhs-Treffpunkt<



Gemeinsam finden wir den passenden Kurs. Wenden Sie sich an: Annika Eskera, 0511 7307 4331





MS 365 – Dateien teilen und gemeinsam bearbeiten

Fabian Dörrie

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie die wichtigsten Anwendungen von MS Office 365 für ein modernes Büro- und Wissensmanagement nutzen können. Im Fokus stehen kollaboratives Arbeiten mit Teams, Outlook und SharePoint sowie der Einsatz digitaler Tools für Organisation, Kommunikation und gemeinsames Arbeiten. Mit praxisnahen Beispielen erfahren Sie, wie Sie Ihre Arbeitsabläufe effizienter gestalten und Informationen im Team besser managen. Kursinhalte:

- › Büromanagement mit Outlook
- › Kommunikation und Wissenstransfer in Teams & Sharepoint
- › Wissensmanagement mit OneNote
- › sich ergänzende Funktionen der M365-Anwendungen

X501-51

Mi, ab 11.3.26, 18. und 25.03.2026,

jeweils 18 - 19:30 Uhr

36,- €

ermäßigt: 24,60 €

>vhs-Treffpunkt<



Computer-Club für Berufsrückkehr und neue Lebenssituationen

Fabian Dörrie

Dieser Computer-Club bietet Unterstützung im sicheren Umgang mit Notebook/PC, Tablet und Smartphone. zu erlernen oder vorhandene Kenntnisse aufzufrischen. Der Kurs richtet sich an Personen, die Schritt für Schritt ihre digitale Kompetenz stärken möchten - für den Wiedereinstieg ins Berufsleben oder die private Organisation.

Dieser Kurs verbindet praxisnahes Lernen mit Austausch und gegenseitiger Unterstützung. Der Club ist für Menschen ab ca. 50 Jahren, die nach einer beruflichen Pause, einem Jobwechsel oder dem Verlust des Partners neue Wege gehen und dabei ihre digitalen Kompetenzen stärken möchten. Grundkenntnisse schaden nicht, sind jedoch nicht erforderlich. Die Kursinhalte richten sich an den Wünschen und Fragen der Teilnehmenden aus. Beispielhafte Themen:

- › Grundlagen am PC, Laptop und Smartphone
- › Textverarbeitung, z.B. in Word und E-Mail
- › Digitaler Kalender, Clouddienste und Internetrecherche
- › Online-Formulare und Behördengänge digital erledigen
- › Datenschutz und hilfreiche Einstellungen
- › Video- oder Messenger-Kommunikation (z.B. Zoom, WhatsApp, Teams)
- › Kreative Anwendungen (z. B. Fotos, Präsentationen)

Einstieg ist jederzeit möglich

X501-15

Mi, ab 29.4.26,

17:00 - 19:30 Uhr,

10x,

14-tägig

pro Termin 15€

>vhs-Treffpunkt<

Refresher-Kurs mit Windows und Word

Oliver Schlickeisen

Der Auffrischkurs für Windows und Word wiederholt Grundlagen und vermittelt Tipps und Tricks, um den sicheren Umgang mit dem Betriebssystem und dem Programm Word zu verbessern. Das Angebot richtet sich an Personen mit Vorkenntnissen, die ihr Wissen wieder auffrischen möchten, z.B. wegen Berufsrückkehr.

Hier lernen Sie leicht, übersichtlich und ohne unnötigen Technik-Ballast anhand von praxisnahen Beispielen, die Sie zum eigenen Gebrauch vielfältig weiterverwenden können. Den PC im Griff:

- › Laufwerks- und Ordnerstrukturen aufbauen
- › Ordner und Dateien organisieren, verschiedene Dateitypen kennenlernen
- › Daten mit dem Internet austauschen
- › Texte gestalten mit Word:
- › Eine Brief-Vorlage für die Korrespondenz erstellen
- › Erläuterung der grundlegenden Formatierungsarten (Seite, Absatz, Zeichen)
- › Elemente in Word einsetzen: Tabellen, Tabulatoren, Seitenzahlen, Grafiken u. a.

X501-29

Do, ab 19.2.26, 19. und 26.02. sowie 05.03.2026,

jeweils 18 - 21:15 Uhr

72,- €

ermäßigt: 48,60 €

>vhs-Treffpunkt<

Refresher-Kurs mit Excel und PowerPoint

Oliver Schlickeisen

Der Auffrischkurs für Excel wiederholt Grundlagen und vermittelt Tipps und Tricks, um den sicheren Umgang mit dem M365-Programm zu verbessern. Das Angebot richtet sich an Personen mit Vorkenntnissen, die ihr Wissen wieder auffrischen möchten, z.B. wegen Berufsrückkehr. Hier lernen Sie leicht, übersichtlich und ohne unnötigen Technik-Ballast anhand von praxisnahen Beispielen, die Sie zum eigenen Gebrauch vielfältig weiterverwenden können. Excel-Tabellen und Berechnungen:

- › Führen und Sortieren von Listen, z. B. Kunden- oder Mitgliederverzeichnis
- › Grundlegende Berechnungen durchführen, Aufbau einer Formel
- › Einsatz von einfachen Funktionen kennenlernen, anhand einer Übersicht für Ein- und Ausgaben.
- › Einfaches Darstellen von Daten in einem Diagramm

X501-46

Do, ab 16.4.26,

18:00 - 21:15 Uhr,

weitere Termine: 23.04.+30.04.26

72,- €

ermäßigt: 48,60 €

>vhs-Treffpunkt<





Word & Excel für Jugendliche

Anahita Haeber

Dieser Kurs bietet eine Einführung in die grundlegenden Funktionen beider Programme von Microsoft 365. Die Schülerinnen und Schüler lernen kompakt in 2 Tagen, wie sie in Word Referate und Seminararbeiten schreiben, formatieren und gestalten können. Dazu gehören auch Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung, Tabellen und Grafiken. In Excel ist der Schwerpunkt Tabellenkalkulation mit dem Anlegen und Formatieren von Tabellen sowie Erstellen von Diagrammen.

X501-31

Fr, ab 20.2.26,
15:00 - 18:15 Uhr,
2. Tag: Sa, 8.11.
9:00-12:15 Uhr
56,- €
>vhs-Treffpunkt<

10 Finger „blind“ für Jugendliche

Anahita Haeber

Mit der vhs zum Profi im Tippen - Effektiv Schreiben mit Tastatur für Schülerinnen und Schüler: Mit unseren Übungen zum Zehnfingersystem 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.

Y507-03

Mo - Fr, 19.10.26 -
23.10.26,
9:00 - 12:15 Uhr, 5x
110,- €
>vhs-Treffpunkt<



PowerPoint - mit dem Folienmaster schneller zum Ziel

Oliver Schlickeisen

X501-42

Mo, 1. und 8.6.26,
18:00 - 21:15 Uhr
48,- €
ermäßigt: 32,60 €
>vhs-Treffpunkt<

Outlook – Mehr als E-Mail

Oliver Schlickeisen

X501-43

Mo, ab 13.4.26,
18:00 - 21:15 Uhr, 4x, wöchentlich
96,- €
ermäßigt: 64,60 €
>vhs-Treffpunkt<

OneNote – Strukturiert arbeiten

Oliver Schlickeisen

X501-45

Mo, 9.3.26, und 16.3.26,
18:00 - 21:15 Uhr
48,- €
ermäßigt: 32,60 €
>vhs-Treffpunkt<

Grundlagen in Windows 11

Ordner und Dateien

Oliver Schlickeisen

X501-47

Mo, 23.2. und 2.3.26
18:00 - 21:15 Uhr
48,- €
ermäßigt: 32,60 €
>vhs-Treffpunkt<

vhs-Computer-Clubs

- für ältere Menschen

**vierteljährliches
Teilnahmeentgelt:**
60,00 €

**Bei Interesse ru-
fen Sie uns bitte
an: 0511 7307
4303**

Die Aktivitäten unserer VHSComputer-Clubs sind so vielfältig wie die Interessen der Mitglieder. Vom Computereinsteiger bis zum „Freak“ können sich hier Gleichgesinnte treffen, sich gegenseitig weiterhelfen oder zusammen Neues ausprobieren.

In üblichen Kursen können die Kursleitungen auf Ihre persönlichen Fragen häufig nicht ausreichend eingehen. Im Rahmen der Clubs können Sie Ihre individuellen Herausforderungen gemeinsam mit den anderen Teilnehmenden lösen.

Natürlich werden Sie dabei mit Rat und Tat von den erfahrenen Kursleitern unterstützt.

Dabei ist es völlig egal, ob es beispielsweise Schwierigkeiten gibt mit Word oder Excel, bei der Bildbearbeitung oder dem Versenden von E-Mails.

501-10 - Montags
Oliver Schlickeisen

501-12 - Dienstags
Wolfram Fabricius

501-07 - Mittwochs
Wolfram Fabricius

501-08 - Donnerstags
Oliver Schlickeisen

501-09 - Donnerstags
Oliver Schlickeisen



Einstieg jeder-
zeit möglich.
Die Clubs finden im
14-tägigen Rhythmus
jeweils von 15 bis 17:30
Uhr im
>vhs-Treff-
punkt<statt.

Gemeinsam finden wir den passenden Kurs. Wenden Sie sich an: Annika Eskera, 0511 7307 4331



Arbeitswelt und digitales Leben



Von Windows 10 auf Windows 11 - Kurzseminar für ältere Menschen

Wolfram Fabricius

Windows 11 bringt ein modernes Design, neue Funktionen und optimierte Sicherheitseinstellungen. Doch nicht jedes Gerät ist automatisch für das neue Betriebssystem geeignet. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie prüfen können, ob Ihr Notebook oder PC Windows-11-fähig ist, und welche Alternativen bei einem Neukauf eines Geräts es gibt, um langfristig gut ausgestattet zu sein. Wenn Ihr System für ein Upgrade geeignet ist, lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie den Wechsel sicher durchführen – von der Vorbereitung über die Datensicherung bis zur Installation. Der Kurs richtet sich an Windows-10-Anwenderinnen und -Anwender, die sich über den Umstieg auf Windows 11 informieren und diesen gezielt vorbereiten möchten.

X501-17
Di, 24.2.26,
18:00 - 19:00 Uhr
9,50 €
>vhs-Treffpunkt<

Hardware - Was brauche ich wirklich? - Kurzseminar für ältere Menschen

Wolfram Fabricius

Notebook, Tablet oder Smartphone – die Auswahl an Geräten ist groß, ebenso die Unterschiede bei Leistung, Ausstattung und Betriebssystemen. Doch welche Hardware passt wirklich zu den eigenen Bedürfnissen? In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über aktuelle Gerätetypen und Betriebssysteme sowie deren Vor- und Nachteile. Sie erfahren, welche Anforderungen verschiedene Anwendungsszenarien stellen: Während einfache Aufgaben wie Textverarbeitung, E-Mail oder Online-Banking mit nahezu jedem Gerät möglich sind, benötigen Video-/Bildbearbeitung oder Gaming deutlich leistungsstärkere Hardware. Anhand praktischer Beispiele und individueller Fragen wird im Kurs erarbeitet, welche Ausstattung für Ihre persönlichen Anforderungen sinnvoll ist. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

X501-18
Di, 24.2.26,
19:15 - 20:15 Uhr
9,50 €
>vhs-Treffpunkt<

KI-Tools im Alltag nutzen - Copilot und ChatGPT

- Seminar für ältere Menschen -

Wolfram Fabricius

Das Thema künstliche Intelligenz (KI) ist zurzeit in aller Munde. In diesem Kurs erfahren Sie, welche Möglichkeiten die KI bietet und wie sie Ihnen im Alltag nützlich sein kann. Erwerben Sie grundlegende Kenntnisse über ChatGPT und die im Edge-Browser integrierte Anwendung Copilot. Dabei steht die praktische Anwendung im Vordergrund. Sie werden schon nach kurzer Zeit in der Lage sein, mit KI eigene Texte zu generieren und zu überarbeiten, Reisen zu planen, Bilder zu erstellen und Anfragen, sogenannte Prompts, optimal zu formulieren. Damit Sie die praktischen Übungen bei ChatGPT mitmachen können, ist eine Registrierung erforderlich. Diese gelingt am besten mit Hilfe Ihres mitgebrachten Smartphones. Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

X501-20
Mi, 8.4.26,
9:30 - 12:45 Uhr
22,- €
>vhs-Treffpunkt<

Basiskurs: Android-Tablets und -Smartphones

Wolfram Fabricius

X501-80
Mo - Mi, 20.4.26 - 22.4.26,
9:30 - 12:00 Uhr
40,50 €
>vhs-Treffpunkt<

VHS-Android-Club: Tablets und Smartphones

Wolfram Fabricius

Die Aktivitäten des Android-Clubs sind so vielfältig wie die Interessen der Mitglieder. Hier treffen sich Gleichgesinnte, können sich austauschen, bei Problemen weiterhelfen oder zusammen Neues ausprobieren. Viele Menschen haben Fragen und Probleme, die bei der Nutzung des Android-Handys auftauchen und in der Gemeinschaft unter Begleitung des Dozenten schnell geklärt und vermittelt werden können.

Der VHS-Android-Club ist deshalb kein Kurs, sondern eine offene Veranstaltungsreihe, in der Sie Ihre Fragen stellen und gemeinsam diskutieren können. Der Club findet im 14-tägigen Rhythmus statt. Bei Interesse rufen Sie uns bitte an: 0511 7307 4303. Der Einstieg ist jederzeit möglich und das Entgelt wird entsprechend angepasst.

X501-82
Do, ab 12.2.26,
14:30 - 17:00 Uhr, 10x
135,- €
>Bildungszentrum<

Vertiefung: Android-Tablets und - Smartphones

Wolfram Fabricius

X501-81
Mo - Mi, 4.5.26 - 6.5.26,
9:30 - 12:00 Uhr,
49,50 €
ermäßigt: 33,30 €
>vhs-Treffpunkt<



Terminkalender der Einzelveranstaltungen und Wochenendseminare

Januar

Sa, 24.1. X110-50 Winterlicher Sternenhimmel	34
Sa, 31.1. X110-51 Einführung in die Teleskopnutzung	34

Februar

Mi, 4.2. X305-05 Italienisch Kochen	64
Do, 5.2. X305-11 Japanische Küche	65
Fr, 10.2. X109-10 Stadtrundgang mit Asmus Smeth	58
Do, 12.2. X305-14 Gast bei Freunden - Kochen ohne Stress	69
Di, 17.2. X210-43 Ikebana Geschichte & Gegenwart	56
Sa, 21.2. X109-04 Wunderwelt heimische Amphibien	33
Sa, 21.2. X110-52 Winter- und Frühlingssternenhimmel	34
Sa, 21.2. X209-14 Nähtreff	53
Sa, 21.2. X213-30 Bluesharp	47
Sa, 21.2. X301-91A Eltern-Kind-Yoga Abenteuerreise	78
Sa, 21.2. X425-00 Ungarisch Schnupperkurs	102
Mo, 23.2. X100-72 Wettlauf künstliche Intelligenz	16
Di, 24.2. X100-45 Zeitenwende? Krieg und Machtpolitik	15
Di, 24.2. X100-73 Menschen und Maschinenfehler	17
Di, 24.2. X501-17 Umstieg Windows 10 auf 11	136
Di, 24.2. X501-18 Hardware-Was brauche ich wirklich?	136
Mi, 25.2. X103-30 Rentenbescheid verstehen	23
Do, 26.2. X103-03 Ambulante Pflege - was steht mir zu?	
Fr, 27.2. X200-00 Musikabend mit dem Duo Ik'Kutan	40
Sa, 28.2. X207-08 Leinwände gestalten	50
Sa, 28.2. X301-72 Face-Yoga	77

März

Mo, 2.3. X206-00 Ausstellungseröffnung „Bilder mit KI“	48
Mo, 2.3. X305-15 Kraut und Rüben: Wintergemüse	69
Di, 3.3. X105-60 Demenz	22
Di, 3.3. X304-16 Superhirn-Namen und Gesichter	89

Mi, 4.3. X104-28 UNESCO - Hüterin des Welterbes	9
Fr, 6.3. X301-20 Klangschalen-Meditation	70
Fr, 6.3. X305-07 Immunsystem durch Ernährung stärken	66
Sa, 7.3. X306-12A Gelassenheit & Achtsamkeit	90
Sa, 7.3. X210-50 Furoshiki	57
Sa, 7.3. X207-05 Kritzeln gegen Stress	49
Sa, 7.3. X305-12 Kimchi selber machen	66
Mo, 9.3. X110-53 Frühlingssternenhimmel	
Di, 10.3. X100-46 Friedensethik & Friedenspolitik	15
Di, 10.3. X304-17 Superhirn-Kopfrechnen	89
Mi, 11.3. X100-20 Dada Peng: Knockin' on Jimmy's Door	20
Fr, 13.3.+Sa, 14.3. X209-12 Nähwochenende	53
Sa, 14.3. X207-11 Leinwände gestalten	50
Di, 17.3. X304-80A Superhirn-Vokabeln lernen	89
Mi, 18.3. X104-24 UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer	10
Mi, 18.3. X201-10 Lyrikedition Hannover auf Tour	41
Do, 19.3. X305-04 Fröhliche Osterbäckerei	69
Fr, 20.3.Sa, 21.3. X210-27 Airbrush	51
Mo, 23.3. X301-90A Eltern-Kind-Yoga	78
Di, 24.3. X304-18 Superhirn-Vokabeln lernen	89
Sa, 28.3. X110-54 Internationaler Tag der Astronomie	35
Sa, 28.3. X301-78B 108 Sonnengrüße	77
Sa, 28.3. X304-15 5 Wege zum perfekten Gedächtnis	89
Mo, 30.3. X301-90B Eltern-Kind-Yoga	78

April

Di, 7.4. X301-90C Eltern-Kind-Yoga	78
Sa, 11.4. X209-15 Nähtreff	53
Sa, 11.4. X207-20 Manga zeichnen lernen	51
Sa, 11.4. X301-74B Yoga im Büro- „Office Flow & Reset“	76
Di, 14.4. X100-27 Die UN-Charta	14
Di, 14.4. X304-80B Superhirn-Vokabeln lernen	89
Do, 16.4. X100-81 Die Gletscher	17
Do, 16.4. X305-02 Orientalische Köstlichkeiten	64

Fr, 17.4. X109-11 Stadtrundgang durch Hannover	58
Sa, 18.4. X200-40 Ausstellungsbesuch Paula Modersohn-Becker	46
Sa, 18.4. X213-31 Bluesharp	47
Sa, 18.4. X301-81A Sotaiho	71
Sa, 18.4. X302-40 Feldenkrais-Seminar	81
Sa, 18.4. X305-09 Kräuterwanderung	67
Sa, 18.4. X306-15 Stress weg und gesundes Altern	91
Sa, 18.4. X402-00 Chinesisch zum Schnuppern	95
Mo, 20.4. X104-01 Lazy Gardening	30
Mo, 20.4. X305-03 Fingerfood & Partyhäppchen	64
Di, 21.4. X100-47 Autoritäre Versuchungen & Demokratie	15
Mi, 22.4. X104-40 Insektenfreundliche Prachtstauden	29
Do, 23.4. X305-16 Spargelküche	68
Fr, 24.4.+Sa, 25.4. X210-28 Airbrush	51
Sa, 25.4. X104-32 Exkursion Goslar - Weltkulturerbe	10
Sa, 25.4. X207-06 Kritzeln gegen Stress	49
So, 26.4. X213-00 Trommeln auf Congas	47
Mo, 27.4. X305-17 Vegetarisch & vegan kochen	68

Mai

Di, 5.5. X104-06 Garten als Lebensraum für Biene und Co.	30
Do, 7.5. X305-10 Persische und deutsche Küche	65
Fr, 8.5.+Sa, 9.5.X210-42 Ikebana Fortgeschrittene	56
Fr, 8.5. X301-61 Lachyoga	76
Fr, 8.5. X304-04A Pimp your Brain- Modul 1	87
Sa, 9.5. X109-20 Nachmittagsexkursion für Singles	25
Sa, 9.5. X306-12B Mit Gelassenheit & Achtsamkeit	90
Mo, 18.5. X104-21 Info-Abend zur Schokofahrt	31
Mo, 18.5. X110-55 Astronomie & Gravitationswellen	34
Mi, 20.5. X104-41 Alles über das Leben der Hummeln	29
Mi, 20.5. X201-00 Faszination Sherlock Holmes	39
Mi, 20.5. X210-60 Korbflechten	52
Fr, 29.5.+Sa, 30.5. X210-29 Airbrush	51

Fr, 29.5.+Sa, 30.5. X212-12 Pflanzen in der Musik	45
Fr, 29.5. X305-08 Wildpflanzen kochen	67
Sa, 30.5. X306-13 Pers. Entwicklung und Wohlbefinden	90

Juni

Mo, 1.6. X103-37 Steuervorteile mit vermieteter Immobilie	24
Mi, 3.6. X108-01 Philosophische Fragen & Antworten	20
Do, 4.6. X305-18 Griechische Küche	65
Do, 4.6. X507-20 Gamification als Erfolgsfaktor	119
Fr, 5.6. X104-04 Gartenpflegetipps Staudengarten	30
Fr, 5.6. X301-21 Klangschalen-Meditation	70
Sa, 6.6. X209-16 Nähtreff	53
Sa, 6.6. X306-14 Entdecken Sie Ihre Ressourcen	90/91
So, 7.6. X213-20 Bodypercussion	47
Mo, 8.6. X206-08 Das Einhorn in der Kunst	48
Di, 9.6. X100-85 Cahokia: präkolumbianische indigene Hochkultur	18
Do, 11.6. X210-61 Korbflechten	52
Sa, 13.6. X301-81B Sotaiho- Atmung und Bewegung in Balance	
Fr, 19.6. X109-12 Stadtrundgang durch Hannover	58
Fr, 19.6. X304-04B Pimp your Brain- Modul 2	87
Di, 23.6. X104-31 Lebendige indigene Sprache Ugandas	11
Sa, 27.6. X305-06 Japanisch kochen	64

Juli

Sa, 25.7. X104-10 Nature Journaling – Grundlagen	28
--	----

August

Sa, 25.8. X104-11 Nature Journaling – Vertiefung	28
--	----

Stichwortverzeichnis

A

Achtsamkeit am Arbeitsplatz — 120
Acrylmalerei — 50
Adobe Creative Cloud, —
agiles Projektmanagement — 126
Airbrush — 51
Airbrush-Design — 48
Ambulante Pflege — 22
amerikanische Geschichte — 18
Android — 137
Aquarellmalerei — 51
Asmus Smeth — 58
Astronomie — 34, 35
Aufgabenmanagement — 126
Austauschforum — 117

B

Baby — 86
Bankdarlehen — 23
Baron Münchhausen — 58
Baufinanzierung — 23
Beckenbodentraining — 78, 82, 85
Behördengänge — 132
Berufsrückkehr — 132
Berufssprachkurse — 115
Beteiligung — 32
Bewegung — 78 - 87
Bewegungserfahrung — 70, 71
Bienen — 30
Bildungsurlaub — 122
Bluesharp — 47
Bodyfit — 86
Bodypercussion — 47
Bremen — 46
Brennessel — 67
Büromanagement — 130, 132

C

Cahokia — 18
ChatGPT — 135
China — 16
Chinesisch — 95
Computer — 136
Computer-Club — 135
Congas — 47
Connectomics — 16
Content-Entwicklung — 121
Content Marketing — 122

Content Marketing, —
Copilot — 130, 135
D
Dada Peng — 20
Dateimanagement — 134
Datenschutz — 132
Deep Research — 124
Demenz — 22
Design Thinking — 124
Deutsch — 103 - 110
Deutsch-Prüfung — 109
digitale Organisation — 122, 123
Donnerstagsgespräch — 19
Duo Ik'Kutan — 40

E

EDV — 130 - 137
Eichenpark — 25
Eigenanbau — 32
Einhorn — 48
Eiszeit — 17
Eltern-Kind-Beziehung — 25
emissionsfreier Transport — 31
Englisch — 96, 97
Entspannung — 70 - 81
Error Literacy — 17
Excel — 130, 131, 132, 133
Exkursion — 46

F

fairer Handel — 31
Fantasy — 44
Faszien — 74, 75, 77, 82
Feldenkrais — 81
Feministische Literatur — 42
Fermentation — 66
Finanzen — 23, 24, 32
Fingerfood & Partyhäppchen — 64, 65
Fit mit Baby — 78
Flughafen — 116
Fotoclub — 59
Fotografie — 59
Französisch — 98
Frauen — 71, 83
Friedenspolitik — 14
Furoshiki — 57

G

Garten — 29, 30

Gartenpflege — 30
Gastfreundschaft — 69
Gedächtnistraining — 87, 88, 89
Geld — 23, 24
Geschenverpackung — 57
Geschichte — 14
Geschichte Welterbe — 9
Gesprächskreis — 9, 19
Gesundheit — 70 - 91
Gitarre — 47
Gletscherforschung — 17
Glück — 90, 91
Gravitation — 34
Gymnastik — 78, - 87

H

Hardware-Anforderungen — 136
Hatha-Yoga — 74, 75, 77
Heimat — 117
Heimatgruppe — 117
Himmelsbeobachtung — 34
Hospizverein — 20, 29
Hummeln — 29

I

digitale Organisation — 124
Ikebana — 54, 56
Immaterielles Welterbe — 9, 11
Immobilienbesitz — 23, 24
Immunsystem — 66
Imperien — 16
indigene Hochkultur — 18
indigene Sprache — 11
Informationstracking — 125
Innovationssteuerung — 124
insektenfreundliche Pflanzen — 29
Instagram — 122
Integration — 117
Integrationskurse — 114, 115
Intelligenz — 16
Interkulturelle Entdeckergruppe — 116
Interkultureller Newsletter — 116
Int. Wochen gegen Rassismus — 14
Investition — 23, 24
IT-Grundlagen — 132

J

Japanische Küche — 11

Jobwechsel — 132

K

Kaffeeradeln — 31
KI — 16, 127, 130, 135, 137
KI-Agent — 124
KI-Assistenzen — 124
Kimchi — 9, 66
KI-Sommerakademie — 127
Klangschalen — 70
Klimaforschung — 32
Klimaschutz — 32
Kochen — 11, 63, 64, 65, 67
Kochen für Männer — 63
Kollaboration — 122, 123, 124
Kommunikation — 122, 123
Konsum — 32
Konzert — 40
Korbflechten — 52
Kraut — 69
Kräuterwanderung — 67
Kreativität — 49
Krimirätsel — 39
Kultur — 32
Kunst — 48
Künstliche Intelligenz — 124
Kuyamba e.V. — 11

L

Lateinamerika — 40
Lazy Gardening — 30
Lehrkräfte — 111, 112, 113
Leinwände — 50
Lesung — 41
lineares Projektmanagement — 126
Literatur — 41
Lyrik — 41
Lyrikedition — 41

M

M365 — 130, 132
Malen — 48, 50, 51
Malerei — 48
Manga — 51
Max-Planck-Institut — 34
Meditation — 70
Mental Health — 120
Methodensammlung — 124
Methodenset — 124

Mexiko — 40
Mindset — 90, 91
Mixed Media — 48
Mixed-Media — 50
Motorbootschein — 60
MS 365 — 122 - 126
MS Lists — 125
MS Project — 126
MS Teams — 124
Mundharmonika — 47
Museum — 46
Musik — 40, 45

N

Nähen — 53
Nähtreff — 53
Naturbeobachtung — 28, 29
Nature Journaling — 28
Neubürgerveranstaltung — 25
Newsletter — 117
Notebook — 136

O

OneNote — 130, 132, 134
online — 74, 75, 81
Online-Banking — 132
Oper — 45
Ophelia — 42
Orientalische Küche — 64, 65
Osterbäckerei — 69
Osterküche — 67
Outlook — 126, 130, 132, 134

P

Pädagogische Mitarbeiter/innen — 128
Paula Modersohn-Becker — 46
PC — 136
Peddigrohr — 52
Persische Musik — 45
Pflanzenküche — 68
Pilates — 78, 82, 83, 84, 85, 87
Pokémon — 25
Polnisch — 99
Porträtzeichnen — 48, 49
Powerpoint — 134
Präsentation — 132
Präsentationstechniken — 9
Produktivitätscloud — 122 - 126
Projektmanagement — 124, 126

Projektorganisation — 124
Prozessentwicklung — 125
Prozessoptimierung — 124
Prüfungsvorbereitung — 106 - 110
Psychologie — 32, 87-91

Q

Qigong — 71

R

Reflexion — 90, 91
Resilienz — 90, 91, 120
Romance — 44
Rüben — 69
Rückentraining — 79, 80, 81, 87
Russisch — 99
Russland — 16

S

Sammelkartenspiel — 25
SBF-See — 60
Schneidern — 53
Schokofahrt — 31
Schreiben — 44
Schreibwerkstatt — 44
Schufa — 23
Scrum — 126
Segeln — 60
Selbstführung — 90, 91
Selbstfürsorge — 90, 91
Selbstwirksamkeit — 90, 91
Seniorinnen und Senioren — 82, 83, 85
Sharepoint — 130, 132
Sherlock Holmes — 39
Smartphone — 137
Social-Media-Kommunikatio — 121
Social Media Marketing — 122, 123
Sotaiho — 71
Spanisch — 100, 101, 109
Spargel — 68
Spaziergang — 25
Sprachen — 95 - 113
Sprachprüfung — 105
Stadtarchiv — 61
Stadtbibliothek — 43
Stadtrundgang — 58
Stauden — 29, 30
Steuererklärung — 23

Stressbewältigung — 90, 91
Stress im Beruf — 120
szenische Lesung — 39

T
Tablet — 137
Taiji — 71
Taiji-Qigong — 71
Taijiquan — 70, 71
Taschen — 57
Taskmanagement — 126
Tastschreiben — 133
TCM — 67
Teams (Microsoft) — 130, 132
telc Deutsch — 109
Ton — 51
Trading Card Game — 25
TriloChi — 77
Trommeln — 47
Türkisch — 102

U
Uganda — 11
UN-Charta — 14
UNESCO — 9, 10, 11
UNESCO-Dekade — 10, 11
Ungarisch — 102
USA — 16, 18

V
vegan — 68
vegetarisch — 68
Vereinte Nationen. Geschichte — 14
Vermieter-Rechte — 23
vhsconcept — 128
vhs.wissen live — 16, 17, 18
Videoproduktion — 121
Vini — 75, 76, 77, 79
Völkerrecht — 14

W
Wattenmeer — 10
Weinabend — 31
Weltkulturerbe — 9, 11
Weltnaturerbe — 10
Wespen — 29
Windows — 134, 136
Windows 11-Umstieg — 136
Wintergemüse — 69
Wirbelsäulengymnastik — 79, 80, 81, 87

Wohlbefinden — 90, 91
Word — 131, 132, 133, 134
Workshop — 111, 112, 113

Y
Yoga — 74,- 79, 84

Z
Zeichnen — 28, 49
Zeitmanagement — 126
Zeitzeugen-Gespräch — 14
Zumba — 86

Titelbild:
AdobeStock___JCreative (generiert mit KI)
Fotos (teilweise KI generiert):
3 Brandt-Heitmüller, 8 Abendwatt2 SP, 8 AdobeStock_Michael Eichhorn, 9 AdobeStock, 11 AdobeStock_Ekarat, 14 Muenkler_Prof.DrRalf U. Heinrichs, 14 Helmstaedter_Moritz_ProfDrSylvia Kraus-Fernando, 15 Heiler_Martina_ProfDr. privat, 15 Fischer_Andrea_Dr.HoferInnsbruck, 16 Hochgeschwender_Michael_ProfDrprivat, 16 AdobeStock_459440093, 17 AdobeStock_Gelpi_, 18 Peng,+Dada,+©+Hartmut+Schoen_frei, 19 AdobeStock_Jorm Sangsorn, 22 AdobeStock_Maximusdn, 23 AdobeStock_klyaksun, 26 Brandt-Heitmüller, 27 AdobeStock_Vladimir Kazimirov, 28 AdobeStock_Lily, 29 AdobeStock_CYBERUSS, 30 Farina_Grassmann, 30 AdobeStock_Sensvector, 30 AdobeStock_Sensvector_, 30 AdobeStock_Sensvector, 33 Adobe Stock_astrosystem, 36 Brandt-Heitmüller, 38 AdobeStock_Drobot Dean, 39 AdobeStock, 41 AdobeStock_Ryan, 41 JakobMetzdorf_c_AlexanderHeimann, 43 AdobeStock_BloomArt, 44 AdobeStock_Cristina Conti, 47 AdobeStock_juliars, 48 AdobeStock_powell83, 48 AdobeStock_zatletic, 49 AdobeStock_Zarya Maxim, 50 AdobeStock_Pixels Hunter, 52 AdobeStock_Inmaculada, 54 AdobeStock_Rido, 57 Brandt-Heitmüller, 60 ChatGPT Image, , 61 AdobeStock_LIGHTFIELD STUDIOS, 62 AdobeStock_anatoliy_gleb, 63 AdobeStock_alphaspirit, 65 AdobeStock_vachom, 66 AdobeStock_Monica, 66 AdobeStock_kerdkanno, 68 AdobeStock_Yaruniv-Studio, 69 AdobeStock_Yakobchuk Olena, 70 AdobeStock, 72 Brandt-Heitmüller, 74 AdobeStock_Prostock-studio, 78 AdobeStock462192314, 80 AdobeStock_Pixel-Shot, 86 AdobeStock_Val Thoermer, 90 AdobeStock_Berit Kessler, 92 iStock-539058547, 95 AdobeStock_aphotostory, 98 AdobeStock_Pixel-Shot, 101 AdobeStock_N. Savranska, 102 AdobeStock_anantachat, 103 AdobeStock_Tierney, 104 ChatGPT Image, 106 AdobeStock_Atlas, 108 AdobeStock_ViDi Studio, 110 AdobeStock_Drazen, 112 AdobeStock_DimaBerlin, 114 AdobeStock_pressmaster, 116 © Hannover Airport, 120 AdobeStock_Svitlana, 121 AdobeStock_Maria Vitkovska, 122 AdobeStock_Worawut, 124 AdobeStock_Jacob Lund, 126 AdobeStock_Vadim Pastuh, 129 Stadtarchiv, 132 AdobeStock_HBS, 134 AdobeStock_luismolinero, 136 AdobeStock_Prostock-studio

Rechtliches

AGB, Widerruf und Datenschutz

Datenschutz

Wir erheben und verwenden Ihre personenbezogenen Daten ausschließlich im Rahmen der Bestimmungen der EU-Datenschutz-Grundverordnung (DSVGO) und zur Erfüllung des Geschäftszwecks. Unsere Datenschutzbestimmungen finden Sie auf unserer Homepage unter www.vhs-langenhausen.de. Mit der Anmeldung zu einer unserer Veranstaltungen erklären Sie sich mit unseren Datenschutzbestimmungen einverstanden. Sie können der Verarbeitung Ihrer Daten jederzeit widersprechen. Auf Anfrage schicken wir Ihnen unsere Datenschutzbestimmungen zu.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Langenhagen. Umfangreiche Informationen zum Datenschutz und unseren allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie unter <https://www.vhs-langenhausen.de/rechtliches>. Mit Ihrer Anmeldung stimmen sie den AGBs zu. Die Anmeldung kann persönlich, schriftlich oder per E-Mail bzw. online auf <https://www.vhs-langenhausen.de> erfolgen und ist verbindlich.

Teilnahmeentgelt

Die Teilnahmeentgelte werden mit der Anmeldung fällig. Sie können auf folgende Weise entrichtet werden: bar, per EC-Karte sowie per Lastschrift. Die Teilnahmeentgelte werden im Rahmen des SEPA-Lastschriftverfahrens abgebucht.

Ermäßigung und Erlass Aus finanziellen Gründen soll niemand auf die Teilnahme an einer vhs-Veranstaltung verzichten müssen. 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 laufenden Leistungen nach SGB XII und

SGB II, Wohngeld oder bei vergleichbaren Einkünften.

Widerrufsrecht

Sie können laut §§ 312 ff BGB Ihre schriftliche Anmeldung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform widerrufen.

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 oder beruflicher Verhinderung) ist eine Erstattung möglich, sofern ein entsprechender Nachweis unmittelbar nach Bekanntwerden der Verhinderung bei der VHS Langenhagen eingereicht wird.

Absage von Veranstaltungen Unsere Veranstaltungen können in der Regel nur stattfinden, wenn die Mindestzahl an Teilnehmenden erreicht ist. Wir informieren Sie rechtzeitig, wenn eine Veranstaltung abgesagt werden muss. Wenn Sie Fragen zu den AGB und den Veranstaltungen haben, beraten wir Sie gern. Sollten Sie feststellen, dass die von Ihnen besuchte Veranstaltung nicht geeignet ist, geben wir unser Bestes, eine passende Alternative zu finden.

Impressum

Herausgeber:
Volkshochschule Langenhagen,
Stadtparkallee 35,
30853 Langenhagen
Leitung: Dr. Annette von Stieglitz
Erscheinungsweise: 2x jährlich
Redaktion & Layout: Stefanie Brandt-Heitmüller
Druck: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH



LOB & KRITIK

Ihre Meinung ist uns wichtig!

Wir freuen uns, wenn Sie uns mitteilen, was Ihnen gut gefallen hat, um für Sie und andere mehr solcher schönen Lernmomente anzubieten.

Ebenso werden wir unser Bestes geben, bei einer Beschwerde die Situation zu verbessern.

Melden Sie sich telefonisch, per E-Mail oder über das Online-Formular auf unserer Webseite. 0511 7307 4303
| info@vhs-langenhagen.de
<https://www.vhs-langenhagen.de/service/lob-kritik>

In Sekunden alle
Veranstaltungen nach dem
Wunschkurs durchsuchen.

Mehrere Kurse zugleich buchen und direkt
weitere Personen anmelden.

Das geht online mit unserer Kurssuche:

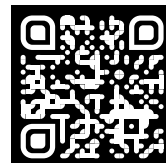
www.vhs-langenhagen.de

Natürlich sind wir auch weiterhin persönlich für Sie da.

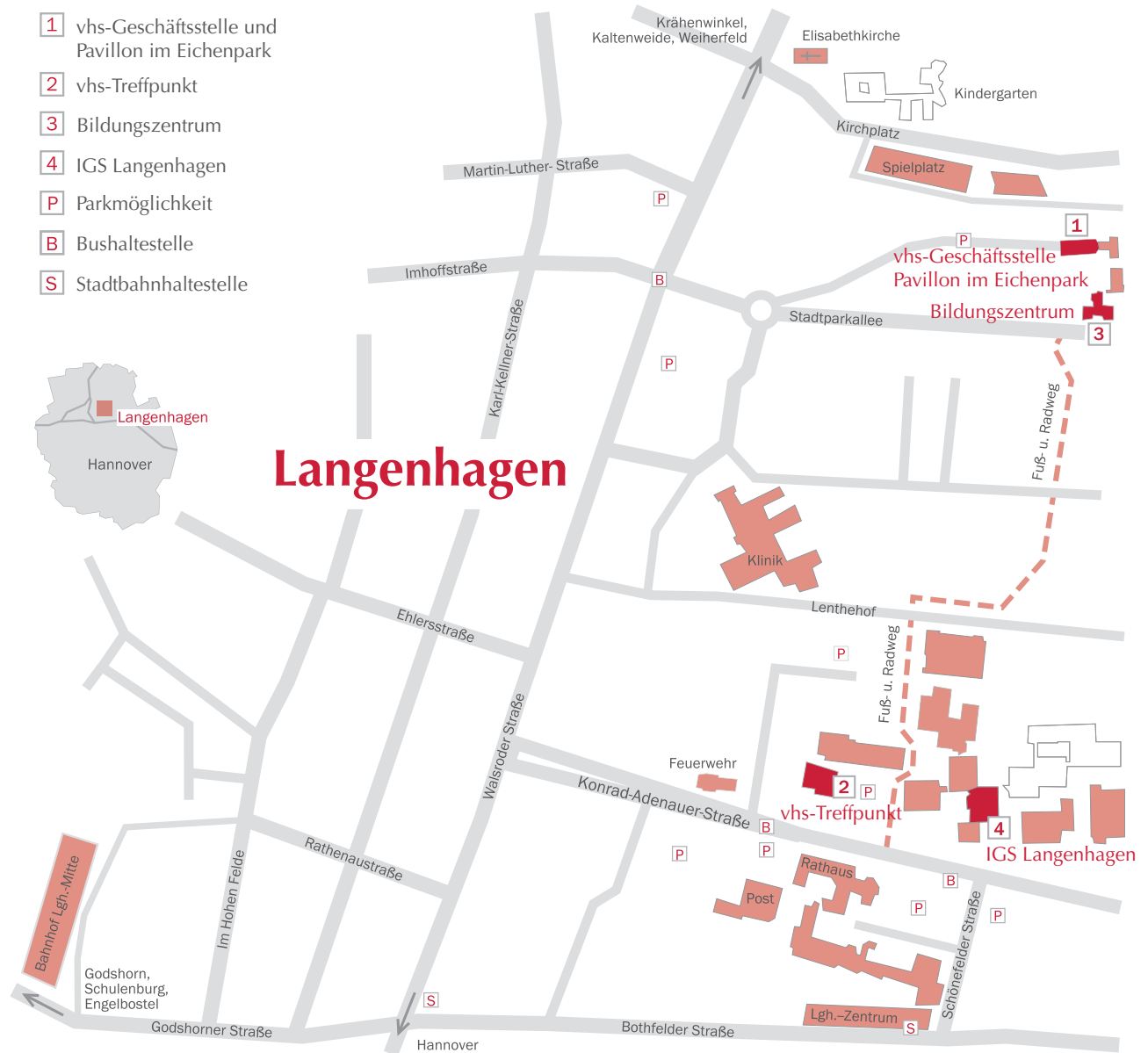
Volkshochschule Langenhagen | Geschäftsstelle:
Stadtparkallee 35

Montag - Freitag von 9 bis 12 Uhr sowie Dienstag
und Donnerstag 15 bis 18 Uhr (außerhalb
der Schulferien)

info@vhs-langenhagen.de |
0511 7307 4303



- 1 vhs-Geschäftsstelle und Pavillon im Eichenpark
- 2 vhs-Treffpunkt
- 3 Bildungszentrum
- 4 IGS Langenhagen
- P Parkmöglichkeit
- B Bushaltestelle
- S Stadtbahnhaltestelle



Bitte beachten Sie mögliche Beeinträchtigungen bei der Anfahrt aufgrund von Baustellen.
Aktuelle Informationen finden Sie auf unserer Website www.vhs-langenhagen.de