

**1. Halbjahr
2024**

Neues Programm für

Barsinghausen
Ronneberg
Wennigsen
Gehrden
Springe
Seelze

**Volkshochschule:
Hand in Hand**





Herzlich willkommen bei der Calenberger Musikschule.

**Calenberger
Musikschule**

Wir sind die Musikschule der Städte Gehrden, Ronnenberg, Barsinghausen und der Gemeinde Wennigsen mit Sitz in Gehrden und bieten als Mitglied im Verband deutscher Musikschulen ein breit gefächertes und qualifiziertes Unterrichtsangebot.

Eine Auswahl unserer Angebote:

- Von den „Musikbabys“ bis zur musikalischen Grundausbildung: musikalische Grundkurse für Kinder von sechs Monaten bis zu sechs Jahren
- „Das Musikeinmaleins“ für Erstklässler während der 5. Schulunterrichtsstunde
- Vom Akkordeon bis zur Violine: Instrumentalunterricht für fast jedes Instrument (Kinder, Jugendliche, Erwachsene jeden Alters)
- Stimmbildung, Gesangsunterricht und Chor (auch für Erwachsene)
- Ensembles: vom Streichorchester bis zur Jazzband / vom Akkordeon- bis zum Flötenensemble
- „Wir machen die Musik“ - ein Musikalisierungsprogramm des Landes Niedersachsen in Kindertagesstätten und Grundschulen
- „Schnuppern“ für Erwachsene
- Weitere Angebote auf Anfrage
- Studienvorbereitende Ausbildung (SVA)

Geschwister-, Mehrfächer- und Sozialermäßigungen werden gewährt!

Calenberger Musikschule e.V. 🎵 Steinweg 17-19 🎵 30989 Gehrden
Tel. 05108 - 92 71 50 . Fax. 05108 - 92 71 52 . info@calenberger-musikschule.de . calenberger-musikschule.de



**WER?
IST DABEI**
05108-927150

Ansparen mit Edelmetallen.



SOLIT

Edelmetaldepot Tarif S

Der Edelmetallsparplan exklusiv für Sparkassen-Kunden.

Für einen langfristigen Vermögensaufbau ab 25 Euro monatlich oder als Einmalanlage.

Fragen Sie uns. Wir beraten Sie gern.



Solit



Stadtsparkasse
Barsinghausen



Kersten Prasuhn

„Haben Sie das schon gehört?“

Nichts multipliziert sich schneller als so ein Satz. Manchmal unter dem Siegel der Verschwiegenheit, was die Weitergabe zusätzlich befeuert. Das ein oder andere geht viral, das bedeutet, es verbreitet sich sehr schnell im Internet, besonders über die sozialen Netzwerke. Ansteckend wie ein Virus eben, daher kommt der Begriff. Die Gerüchteküche potenziert sich. Es ist nicht immer einfach, den Durchblick zu behalten. Manchmal hilft der gesunde Menschenverstand. Manchmal schütteln wir im Nachhinein den Kopf, was wir alles für bare Münze genommen haben.

Natürlich hat Ihre Volkshochschule zum Beispiel zu den Themen „politische Bildung“ und „künstliche Intelligenz“ Kurse im Angebot, die Sie dabei unterstützen können, Fehleinschätzungen zu vermeiden. Die berühmte Ente, die inzwischen nicht mehr aus Versehen losschwimmt und deren Teich nicht allein die Tageszeitung ist.

Übrigens: Haben Sie schon gehört? Das neue Heft der Volkshochschule Calenberger Land ist da. Ehrlich. Buchen Sie schnell ein paar Kurse, bevor sich das rumspricht!

Gemeinsam für Bildung – die VHS Calenberger Land



123rf scottbetts2

Weiter entwickelt: Unser FlipBook

Beachten Sie bitte auch das FlipBook auf unserer Homepage. Von dort aus können Sie jetzt direkt zu den Kursen gelangen. Einfach den Terminblock des gewünschten Kurses anklicken und Sie werden weitergeleitet.



Wir beraten Sie gern! Ihre Ansprechpartner/innen der Hauptgeschäftsstelle Barsinghausen



VHS business, Junge VHS, Politik

Kersten Prasuhn

Verbandsgeschäftsführer
Telefon 05105 5216-11
kersten.prasuhn@vhs-cl.de



Mensch & Gesellschaft,
Arbeit & Beruf

Nadja Heinrichs

stellv. Verbandsgeschäftsführerin
Telefon 05105 5216-31
nadja.heinrichs@vhs-cl.de



Aktiv & Gesund, Kultur & Inklusion

Karen Körtge

Telefon 05105 5216-32
karen.koertge@vhs-cl.de



Sprachen unserer Welt, Politik,
Kulturelle Bildung, Kreativität

Christina Heinrichs

Telefon 05105 5216-15
christina.heinrichs@vhs-cl.de



Deutsch & Integration

Anja Horak

Telefon 05105 5216-36
anja.horak@vhs-cl.de



VHS business, Digitale Bildung

Anna-Maria Winkler

Telefon 05105 5216-38
anna-maria.winkler@vhs-cl.de



Sports & more,
Anmeldung & Verwaltung

Franziska Hase

Telefon 05105 5216-22
franziska.hase@vhs-cl.de



Pädagogische Assistenz BSK
und Lehrkraft

Magdalena Szybkowska-Wille

Telefon 05105 5216-34
magdalena.szybkowska-wille@vhs-cl.de



Beratung Integrationskurse

Tamara Wicharz

Telefon 05105 5216-20
tamara.wicharz@vhs-cl.de



Verwaltung Integrationskurse,
Verwaltung Wennigsen

Simone Körber

Telefon 05105 5216-35
simone.koerber@vhs-cl.de



Verwaltung Integrationskurse

Lidia Kremer

Telefon 05105 5216-21
lidia.kremer@vhs-cl.de

Wir beraten Sie gern! Ihre Ansprechpartner/innen in den Geschäftsstellen



Anmeldung & Verwaltung,
Administration

Marc Rehse
Telefon 05105 5216-16
marc.rehse@vhs-cl.de



Anmeldung & Verwaltung

Yvonne Steinke
Telefon 05105 5216-26
yvonne.steinke@vhs-cl.de



Kassenleitung

Stefanie Ganz
Telefon 05105 5216-14
stefanie.ganz@vhs-cl.de

Seelze



Anmeldung & Verwaltung

Ernst Behmann
Telefon 0511 260436-64
ernst.behmann@vhs-cl.de



Verwaltung Integrationskurse

Elzbieta Grunow
Telefon 0511 260436-65
elzbieta.grunow@vhs-cl.de



Projekt „Miteinander in Toleranz“,
Pädagogische Assistenz

Annika Otto
Telefon 0176 6443 5830
annika.otto@vhs-cl.de

Ronnenberg



Anmeldung & Verwaltung

Simone Otto
Telefon 0511 920275-80
simone.otto@vhs-cl.de



Anmeldung & Verwaltung

Kirsten Wenzel
Telefon 05041 9700-18
kirsten.wenzel@vhs-cl.de



Verwaltung Integrationskurse

Desirée Abel
Telefon 05041 971468
desiree.abel@vhs-cl.de

Barsinghausen



Haustechnik

Sascha Krüger
Telefon 05105 5216-28
hausmeister@vhs-cl.de



Haustechnik

Sabine Fiege
Telefon 05105 5216-28
sabine.fiege@vhs-cl.de



Anmeldung & Verwaltung
stellv. Kassenleitung

Claudia Kunkler
Telefon 05108 9189-11
claudia.kunkler@vhs-cl.de

Lehrerinnen der VHS Calenberger Land im Bereich Deutsch



Sachra Budnitskiy
sachra.budnitskiy@vhs-cl.de



Thérèse El Saadi
therese.elsaadi@vhs-cl.de



Natallia Kanstantsinava
natallia.kanstantsinava@vhs-cl.de



Walburga Neubacher
walburga.neubacher@vhs-cl.de



Swetlana Blohm
swetlana.blohm@vhs-cl.de



Zhanna Kotzan
zhanna.kotzan@vhs-cl.de



Erzsebet Berta
erzsebet.bertha@vhs-cl.de

AUSGEBILDET
CI, Mathe und Knigge: Wir helfen weiter

Ihre Auszubildenden sagen etwas über Ihre Firma (aus). Am Telefon. Im Freundeskreis. In der Berufsschule. Nach einem VHS-Seminar hört sich das ganz anders an.

vhs Volkshochschule
Calenberger Land
VHS Business – Bildung auf Bestellung

© Edo Laiton/innopublish/Anne Sator



Ausstellungen
Summertime

9	Linux
	Digitalfotografie
15	Fotoexkursionen
16	Bildbearbeitung
	Adobe CC

MENSCH & GESELLSCHAFT

21	Historisch-politisches Colloquium
22	Politik & Zeitgeschehen
23	Philosophie & Religion
27	Vorsorge
28	Persönlichkeit entfalten – Gesund bleiben
29	Pädagogik
31	Kindertagespflege online
34	Familienbildung
35	Kulturtechniken
36	

ARBEIT & BERUF

37	Selbstmanagement
38	Lehrgänge
40	Studientage
43	vhsConcept – Lehrgänge im vhs Regionalverbund Hannover
44	

DIGITALE BILDUNG

47	EDV-Workshops/Treffs
48	Einstieg in den PC
49	Windows
51	Internet/E-Mail
52	Sicherheit
53	Microsoft Office
54	Textverarbeitung
55	Tastanschreiben
55	Tabellenkalkulation
56	Präsentation
57	Android
58	Apple-Welt
61	Web 2.0 & Websites

KULTURELLE BILDUNG

63	Inklusion, Projekte, Zielgruppen
64	Kunstgeschichte
64	Literatur
65	Schreibwerkstatt
65	Opern
67	Musik
68	Schriften & Lettering
70	Zeichnen & Malen
70	Acryl & Aquarell
70	Bildhauen in Sandstein
71	Schmieden
72	Weidenflechten
74	Töpferei
75	Handwerkerkurse für Frauen
76	Uhren-Reparatur
79	Textiles
80	Weben

SPRACHEN

85	Referenzrahmen Sprachen
86	Deutsch & Integration
87	Deutschprojekte & Sprechzeiten
88	Online Sprachangebote
90	Englisch
92	Französisch
95	Italienisch
98	Spanisch
101	Russisch
103	Polnisch
104	Dänisch
104	Arabisch
104	Sprache & Kochen
104	Portugiesisch
105	Gebärdensprache
106	

AKTIV & GESUND

107	Gesundheit
107	Gesundheit erhalten
108	Stressbewältigung
105	Gesundheit & Ernährung
110	Gesunde Kindheit
111	Gesundheit & Alter
112	Naturheilkunde
115	Gesundheitspflege
115	Resilienz
116	Körperwahrnehmung & Entspannen
117	Feldenkrais
118	Yoga
119	Qi-Gong & Tai Chi
123	Pilates
125	Rückengesundheit
125	Bewegen
127	Tanz
128	Sports & more
130	Kochen & Genießen
132	Ökologie, Natur & Umwelt
141	



ALLGEMEIN

85	Herzlich Willkommen
3	Dozenten Fortbildung
8	vhsConcept
44	Übersicht Bildungsurlaube
148	Bibliotheken & Museen
150	Bildung auf Bestellung
152	Geschäftsstellen & Unterrichtsräume
154	AGB
160	An- und Abmeldebedingungen
161	Stichwortverzeichnis
162	Datenschutzbestimmungen & Impressum
163	

ANMELDUNG – AUCH KURZFRISTIG MÖGLICH!

Schriftlich / Telefonisch

Unter Verwendung der Anmeldekarten.
Telefonisch in jeder unserer Geschäftsstellen möglich.

Persönlich

In allen Geschäftsstellen der VHS Calenberger Land zu den Öffnungszeiten.

Internet / E-Mail

Auf unserer Homepage www.vhs-cl.de über die Kurssuche oder das Kontaktformular oder per E-Mail unter Angabe Ihrer persönlichen Daten sowie der jeweiligen Kursnummer.

Deutsch als Fremdsprache / Integration

Für die Anmeldung zu einem dieser Kurse ist eine vorhergehende persönliche Beratung und ein Einstufungstest, nach Terminvereinbarung, erforderlich.



Neues Angebot in diesem Semester



Bildungsurlaub

Die Anerkennung nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz (NBildUG) liegt vor oder ist beantragt.
Siehe Seite 148



Online Angebote



Kindertagespflege – Fortbildung



Kindertagespflege – Qualifizierung

KURSE FÜR DOZENTINNEN UND DOZENTEN AN VOLKSHOCHSCHULEN



vhs Landesverband
Niedersachsen

Die folgenden Kursangebote werden im Rahmen der politischen Bildung speziell für Dozierende der Volkshochschulen oder anderen Einrichtungen der Erwachsenenbildung organisiert.

Angebote für Dozentinnen und Dozenten an Volkshochschulen

Nutzen Sie gerne die vielfältigen und kostenlosen Angebote in der vhs.cloud. Dort finden Sie regelmäßige Schulungen zur Nutzung der Cloud und des Konferenzsystems BBB und können sich mit anderen Dozenten*innen austauschen und vernetzen.

Angebot der VHS Calenberger Land

Dozent*innen an der VHS CL

Gerne senden wir Ihnen den Gruppen-code, bitte wenden Sie sich dafür an anja.horak@vhs-cl.de oder an christina.heinrichs@vhs-cl.de

Angebot aus dem VHS Netzwerk

Treffpunkt Kursleitung

Diese Gruppe ist eine Austauschplattform für alle, die sich für Kursdesign und Online Moderation mit Hilfe von vhs.cloud interessieren. Hier können Sie Fragen stellen, Hilfe bekommen, neue Ideen und Unterstützung finden. Regelmäßig finden hier Online-Sessions statt und jede(r) ist eingeladen daran teilzunehmen.

Werden Sie Mitglied über die Funktion „Gruppe beitreten“

Bei Fragen zur Cloud wenden Sie sich bitte an Ihre Programmbereichsleitung Das iPad im Unterricht einsetzen – virtuelle Schulung.

Für alle Dozent*innen und Lehrkräfte finden monatliche Schulungen als Online-Konferenz statt. Außerdem wird monatlich eine virtuelle Sprechstunde angeboten. Die Termine finden Sie im Kalender des Kurses.

Bei Fragen wenden Sie sich an anja.horak@vhs-cl.de oder an christina.heinrichs@vhs-cl.de

Gebührenfrei

Alle Inhouse-Schulungen sind für aktiv lehrende Dozent*innen der VHS-CL gebührenfrei.

1) Perlentauchen

Übungen im politischen Denken

Termin: 15.02.24, 10:30 – 17:30 Uhr, in Präsenz, in Hannover, Teilnahmebeitrag: 29 €

Referent: Andreas Sedlag, Trainer und Theaterpädagoge

„Wesentlich ist für mich: ich muss verstehen“

Hannah Arendt

Ob „Töpferei und plastisches Gestalten“, „zeitgemäßes und individuelles Nähen“ oder „afterwork cooking“ oder ..., ob online oder in Präsenz: ob Gesellschaft, Kultur, Sprachen, Gesundheit, Beruf oder Grundbildung, das Verstehen ist Grundlage jeglicher Kommunikation. Verstehen bedeutet eine unmittelbare Auseinandersetzung mit dem Geschehenen, ein „sich-dem-Geschehenen-zuwenden“. Diskurse wie Demokratie oder Menschenrechte, die verstanden und gestaltet werden wollen, wenn sie bleiben sollen. Verstehen, so Arendt, sei eine Tätigkeit, durch die wir die Wirklichkeit, in ständigem Abwandeln und Verändern, begreifen, durch die wir versuchen, in der Welt zuhause zu sein.

Sie tauchen nach Perlen gesellschaftlicher Diskurse, bringen diese aus der Tiefe des Meeres ans Tageslicht. Sie kollaborieren in Gruppen, um Denkbruchstücke zu erschließen und zu verstehen. Sie prüfen, wie diese Perlen methodisch-didaktisch reflektiert und transformiert werden können für Ihre Zielgruppe. Die Perlen werden im experimentellen Labor aufgeschlossen. Sie arbeiten mit klassischen Methoden wie Impulsvorträgen, Gruppenreflexionen und Selbstlerneinheiten sowie mit agilen Methoden z. B. mit szenischem Handeln und Lego® Serious Play®.

Anmeldung: Kurzlink:

<https://kurzelinks.de/PB-Menschenrechte>

2) Mehr als nur ein Spiel – wie Escape Games entwickelt und in der (politischen) Bildungsarbeit eingesetzt werden können

Termin: 11.03.24, 10:00 - 18:00 Uhr, in Präsenz, Hannover, Teilnahmebeitrag: 99 €
Referent/-innen: Juliane Liedtke (VNB e.V. Landeseinrichtung der Erwachsenenbildung), Erik Springer (VNB e.V. Landeseinrichtung der Erwachsenenbildung)

Escape Rooms sind vielen als kommerzielle Gruppenangebote bekannt. In der Bildungsarbeit werden Escape Rooms seit einigen Jahren als kreative Methode genutzt, um spielerisch gesellschaftspolitische Themen mit unterschiedlichen Zielgruppen zu bearbeiten.

Im eintägigen Workshop lernen Teilnehmende Escape Rooms als Bildungsformat kennen, entwickeln gemeinsam erste Ideen für eigene kleine Escape Games und deren didaktischen Einsatz. Worauf kommt es bei der Entwicklung an? Welche Rätselarten gibt es? Wie können Bildungsinhalte mit spielerischen Elementen verbunden werden? Wo bietet sich der Einsatz von Escape Games und Rätsелеlementen in meiner Bildungsarbeit an?

Diese und andere Fragen werden im Rahmen des Workshops erarbeitet.

Anmeldung: Kurzlink:

<https://kurzelinks.de/Escape-Raum>



Save the date

Neujahresempfang am
29.01.2024, 15-17 Uhr,
in Barsinghausen.

Für aktive Dozent*innen.

3) Wasser: Zukunftsressource oder Handelsware?

Termin: 18.04.24, 09:30 - 11:00 Uhr,
online, kostenfrei
Referentin: Judith Busch (Freie politische
Bildnerin)
Für 663 Millionen Menschen weltweit ist
sauberes Trinkwasser nicht zugänglich.
Dagegen verbraucht jede/r Deutsche
täglich 5.000 Liter Wasser. Nur ein
bedauernswerter Missstand? Oder
Unrecht? Der Vortrag beschäftigt sich mit
der umkämpften Ressource Wasser im
globalen Kontext, mit (in)direktem
Verbrauch und mit der Gefährdung der
Wasserversorgung. Es wird ein Bogen
gespannt zu der Situation und zu konkre-
ten Fallbeispielen aus Deutschland.
Gemeinsam werden Handlungsmöglich-
keiten zwischen eigenem Konsum und
politischer Teilhabe diskutiert.
Anmeldung: Kurzlink:
<https://kurzelinks.de/gutes-Wasser>

4) Alltagsdiskriminierung Praxis-Übung mit Strategien zur Argumentation gegen diskriminierende Äußerungen

Termin: 30.05.24, 09:30 - 12:00 Uhr,
online, kostenfrei
Referentin: Lisa Brüinig
(Ibis e. V. Oldenburg)
Misch' dich ein und bleibe im Dialog.
Regelmäßig sind wir in unserem berufli-
chen und privaten Alltag mit stereotypisie-
renden und diskriminierenden Äußerun-
gen und Verhaltensweisen konfrontiert –
ob wir sie nun selbst erfahren oder
beobachten. Diese Äußerungen reichen
von latenten Vorurteilen bis zu verletzen-
den Aussagen.
In diesem Workshop wollen wir uns mit
Alltagsdiskriminierung und Handlungs-
und Argumentationsstrategien im Umgang
damit befassen. Bringen Sie gerne eigene
Erfahrungen oder Ihnen bekannte
Beispiele mit, die wir anhand eines
Rollenspiels gemeinsam bearbeiten
können, um Gegenstrategien zu entwik-
keln. Wir widmen uns dabei unter
anderem folgenden Fragen: Woran
erkenne ich diskriminierende (z.B.
rassistische, sexistische) Äußerungen?
Wann und wie sollte ich intervenieren?
Wie kann ich argumentieren?
Anmeldung: Kurzlink:
<https://kurzelinks.de/Alltag-Diskriminierung>
Anmeldungen auch über:
Lemke@aewb-nds.de
Weitere Veranstaltungen unter:
[https://www.aewb-nds.de/fortbildung/
fortbildungsprogramm/](https://www.aewb-nds.de/fortbildung/fortbildungsprogramm/)

JUNGE VHS



Lern- und Spielspaß Schulvorbereitung

Diese Kurse richten sich an russischspre-
chende Kinder. Wir bieten spannende
Unterhaltung und Förderung in der
mathematischen und sprachlichen
Entwicklung. Diese Kurse fördern u.a.
Sozialverhalten und Kreativität.
Alle Lerninhalte werden altersgemäß auf
spielerische Art und Weise vermittelt.
Lern- und Spielspaß sind garantiert.
Die Teilnahme in dieser Lerngruppe ist nur
möglich, wenn das Kind vom Wissens-
und Entwicklungsstand her in die Gruppe
passt. Bitte halten Sie mit der Dozentin
Rücksprache.

Regenbogenkurs: Gänseblümchen für Kinder ab 5 Jahren

Empelde
Di., ab 06.02.24, 16:30 - 18:00 Uhr,
17 Termine, VHS, Hansastr. 30,
Gebühr: 134,60 €
Irina Hemken **07105R**

Regenbogenkurs: Weiß für Kinder ab 6 Jahren

Letter
Mo., ab 05.02.24, 16:00 - 17:00 Uhr,
16 Termine, Georg-Büchner-Gymnasium,
Hirtenweg 22,
Gebühr: 85,20 €
Oksana Bogdanova **07201L**

Regenbogenkurs: Grün für Kinder ab 5 Jahren

Letter
Mo., ab 05.02.24, 15:00 - 16:30 Uhr,
16 Termine, Georg-Büchner-Gymnasium,
Hirtenweg 22,
Gebühr: 126,80 €
Genia Richter-Höpken/
Oksana Bogdanova **07203L**

Regenbogenkurs: Silber für Kinder ab 3,5 Jahren

Letter
Do., ab 08.02.24, 16:00 - 17:30 Uhr,
16 Termine, Georg-Büchner-Gymnasium,
Hirtenweg 22,
Gebühr: 126,80 €
Genia Richter-Höpken/
Oksana Bogdanova **07204L**

Regenbogenkurs: Türkis für Kinder ab 3,5 Jahren

Letter
Mo., ab 05.02.24, 16:30 - 17:30 Uhr,
16 Termine, Georg-Büchner-Gymnasium,
Hirtenweg 22,
Gebühr: 85,20 €
Oksana Bogdanova/
Genia Richter-Höpken **07205L**

Regenbogenkurs: Blau für Kinder ab 6 Jahren

Letter
Do., ab 08.02.24, 16:30 - 18:00 Uhr,
16 Termine, Georg-Büchner-Gymnasium,
Hirtenweg 22,
Gebühr: 126,80 €
Oksana Bogdanova/
Genia Richter-Höpken **07211L**

Regenbogenkurs: Rot für Kinder ab 10 Jahren

Letter
Mo., ab 05.02.24, 16:30 - 18:00 Uhr,
16 Termine, Georg-Büchner-Gymnasium,
Hirtenweg 22,
Gebühr: 126,80 €
Irina Hemken **07220L**

Regenbogenkurs: Orange für Kinder ab 9 Jahren

Letter
Do., ab 08.02.24, 15:00 - 16:00 Uhr,
16 Termine, Georg-Büchner-Gymnasium,
Hirtenweg 22,
Gebühr: 85,20 €
Irina Hemken **07221L**

Regenbogenkurs: Rosa für Kinder ab 9 Jahren

Letter
Do., ab 08.02.24, 17:00 - 18:00 Uhr,
16 Termine, Georg-Büchner-Gymnasium,
Hirtenweg 22,
Gebühr: 85,20 €
Irina Hemken **07223L**



**Anmeldung,
Ermäßigung,
Abmeldung**

Bitte beachten Sie die
Hinweise zu unseren
Ermäßigungs-/Abmelde- und
SEPA-Lastschriftverfahren
auf Seite 161.

junge vhs

Freies Sprechen üben

Regenbogenkurs:
Bordeaux für Kinder ab 10 Jahren –
Fortsetzung

Dieser Kurs richtet sich an Kinder mit geringen Vorkenntnissen der russischen Sprache. Alle Lerninhalte werden auf spielerische Art und Weise vermittelt.

Letter

Mo., ab 05.02.24, 15:30 - 16:30 Uhr,
16 Termine, Georg-Büchner-Gymnasium,
Hirtenweg 22,
Gebühr: 85,20 €
Irina Hemken

07231L

Stop listening – start talking

Mein Name ist Lennart, ich bin Oberstufenschüler und wenn ich auf YouTube meine For-You-Page öffne, ist ein großer Teil von dem, was mir da vorgeschlagen wird, auf Englisch. Vielleicht geht es dir ähnlich. Ob auf Social Media, in Serien oder in Songs – überall begegnet uns die Weltsprache Englisch. Das hat Auswirkungen: Der IQB-Bildungstrend 2022 zeigt, dass sich Lese- und Hörverstehen im Fach Englisch immer weiter verbessern. Aber Sprache ist nicht nur „Verstehen“, Sprache ist auch „Sprechen“ – quatschen, labern, talken, einfach mal drauf los quasseln – etwas, wofür der Schulunterricht meist kaum oder gar keinen Platz bietet. Und wenn der Platz dann doch einmal da ist, fällt es oft schwer, sich zu beteiligen, die Unsicherheit mit der „fremden“ Sprache ist einfach zu groß. Genau da setzt dieser Kurs an: Unabhängig von Schulnoten und Englischkenntnissen wollen wir einfach mal drauf los quasseln, miteinander ins Gespräch kommen und Spaß am Sprechen und an der Sprache Englisch entwickeln. Wenn du also Bock hast, in ganz lockerem Rahmen dein Englisch zu verbessern und zu vertiefen, bist du hier genau richtig! (By the way, die Themen wählen wir gemeinsam aus – es wird also nicht langweilig!) See you soon :)

Barsinghausen

Mi., 07.02., Mi., 21.02., Mi., 06.03.,
Mi., 13.03., Mi., 03.04., Mi., 17.04.,
Mi., 08.05., Mi., 22.05., Mi., 05.06. und
Mi., 19.06.24, je 18:00 - 19:30 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 69 €
Lennart Bock

07300B

Resilienztraining für Vorschul- und Grundschul Kinder (5-11 Jahre)

In meinen Trainings nach dem Konzept von „Stark auch ohne Muckis“ erinnere ich Kinder an ihre innere Stärke. Ich möchte, dass sie ihre Fähigkeiten nicht nur erkennen, sondern an diese glauben. Die Kinder meistern im Training herausfordernde Situationen und wachsen so über sich hinaus. Sie merken, dass es sich lohnt dran zu bleiben, da sie sich somit selbstwirksam das Gute ins Leben holen. Das Training ist ein wichtiger Teil in der Mobbing- und Gewaltprävention. Die Kinder lernen durch Bewegung und Spiel. Sie lernen nebenbei. Ganz nach dem Motto – lernen darf Spaß machen. Das Kindertraining umfasst gesamt 4 Stunden. (9-13 Uhr).

Die Kinder lernen:

- Konflikte gewaltfrei zu lösen
 - bei Beleidigungen ruhig und entspannt zu bleiben
 - eigene Grenzen zu erkennen und andere zu respektieren
 - auf die eigenen Gefühle zu hören
 - sich das Gute ins Leben zu holen
 - auf die eigenen Fähigkeiten zu vertrauen
 - Gewalt zu erkennen und Hilfe zu holen
- Bitte das Kind anmelden und den Namen eines Elternteils angeben!

Barsinghausen

Sa., 09.03.24, 09:00 - 13:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 59 €
Marjana Wellhausen

07301B

Barsinghausen

Sa., 25.05.24, 09:00 - 13:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 59 €
Marjana Wellhausen

07302B

Barsinghausen

Mo., 08.07.24, 09:00 - 13:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 59 €
Marjana Wellhausen

07303B

Resilienztraining für Kinder der 5. und 6. Klasse – Selbstbewusst, stark und positiv durchs Leben

Mein Ziel im Resilienztraining ist es die Kinder an ihre innere Stärke zu erinnern. Wir legen den Fokus auf das Thema Freundschaft, denn meine Erfahrung zeigt mir, dass dies ein wesentliches Thema ist, was die Kinder bewegt. Wie löse ich einen Konflikt mit einer Freundin, ohne Stress und ganz entspannt – um diese Frage kümmern wir uns ganz intensiv. Nämlich mit der Giraffensprachen bzw. der Gewaltfreien Kommunikation. Die Kinder erleben sich selbstwirksam, lösungsorientiert und vor allem bleiben sie in Verbindung.

Gleichzeitig lernen die Kinder wie sie Ihre Energie bei Beleidigungen schützen und wie sie Gefahren einschätzen und bei Gewalt Hilfe holen. Was mache ich mit den ganzen Gedanken in meinem Kopf und wie kann ich sie sinnvoll für mich nutzen, damit ich mich gut fühlen kann – ist eine der Fragen, die wir beantworten. Das Growth Mindset, welches für Lernfreude steht, durchströmt meine Trainings. Ich möchte, dass Kinder die Schule mit einem festen Glauben an sich selbst verlassen und darauf zahle ich mit meinem Training ein. Das Training umfasst 6 Stunden an insgesamt 2 Tagen (jeweils 10-13 Uhr).

Die Kinder lernen:

- Wie reagiere ich bei Beleidigungen und anderen Grenzüberschreitungen
- Warum ist es wichtig auf meine Gefühle zu hören
- Was sind meine Stärken?
- Wie beeinflusst mein Kopfkino meinen Tag?
- Was macht einen guten Freund/ Freundin aus?
- Wie und wo finde ich Freunde?
- Wie löse ich einen Konflikt mit der Giraffensprache?
- Wie kann ich Gefahren erkennen und bei Gewalt Hilfe holen?
- Wie lerne ich den Fokus auf die guten Dinge zu lenken?

Bitte das Kind anmelden und den Namen eines Elternteils angeben!

Barsinghausen

Sa., 31.08. und Sa., 14.09.24,
10:00 - 13:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 96 €
Marjana Wellhausen

07304B



Benachrichtigungen bei Änderungen und Absage von Kursen

Ihre aktuelle E-Mail-Adresse oder Handynummer benötigen wir, um Sie über Änderungen zeitnah zu informieren. Wir behalten uns vor, Veranstaltungen mit geringer Nachfrage auf diesen Wegen abzusagen.

Kreatives Schreiben für Teens: Entdecke Geschichten, die in dir stecken

ab 13 Jahren

Du hast Lust auf ein kleines Abenteuer mit dir selbst, mit deinen Werkzeugen Papier und Stift, jenseits der Vorgaben aus dem Deutschunterricht. Vielleicht schreibst du schon Tagebuch, vielleicht auch nicht, so oder so hast du etwas zu erzählen, ganz unabhängig von deinem Alter. Diese Geschichten wollen nicht weggeworfen werden, denn noch niemand vorher hat aus deiner Sicht geschrieben! Bitte Block und Stift mitbringen!

Wennigsen

Sa., 16.03.24, 10:00 - 13:00 Uhr,
VHS, Im Lindenefelde 2,
Gebühr: 28,40 €
Heike Williams

07310W



38446772_m

Tastschreiben heute am PC – multisensorisches Lernen

Osterferienkurs für Schüler*innen
10-Finger-Schreiben am PC - anders als bisher! Sie lernen multisensorisch über Farben die Computertastatur „blind“ zu bedienen!
Diese abwechslungsreiche Lernmethode führt zum stressfreien Lernen mit viel Spaß in entspannter Lernatmosphäre. Die Kosten für das Lehrbuch „Tastschreiben heute“ in Höhe von 15,50 € sind in der Gebühr enthalten.
Voraussetzungen: Grundkenntnisse der PC-Bedienung.
Geeignet für Erwachsene und Schüler!

Barsinghausen

Mo., 18.03. - Do., 21.03.24,
09:00 - 12:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 111,50 €
Heidrun Pallagst

07501B

Barsinghausen

Mo., 29.07. - Do., 01.08.24,
09:00 - 12:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 111,50 €
Heidrun Pallagst

07502B

Griechischer Genuss (Kinderkurs Ferienprogramm)

Gemeinsam bereiten wir verschiedene leckere griechische Spezialitäten wie überbackenes Gyros, roten Reis, Zaziki, usw. zu. In der Küche duftet es nach frischen Kräutern und einem Hauch von Knoblauch. Dazu verwenden wir saisonale regionale Lebensmittel aus unserer Region. Zusammen genießen wir unsere Köstlichkeiten vom Buffet. Die Lebensmittelgebühr beträgt 5 € pro Kind. Bitte Schreibzeug und Behälter für evtl. übrigbleibende Kostproben mitbringen. Das Angebot findet in Kooperation der VHS mit der Stadtparkasse Barsinghausen und der Jugendpflege statt. Anmeldung nur über die Jugendpflege Barsinghausen ab Anfang Mai 2024. Infos auch unter ferienpass-barsinghausen.de

Barsinghausen

Di., 23.07.24, 11:00 - 14:00 Uhr,
Bert-Brecht-Schule, Deisterstr. 12
(an der Kita),
Gebühr: 5 €
Michaela Lüdecke

07701B

Italienisch schlemmen (Kinderkurs Ferienprogramm)

Gemeinsam bereiten wir verschiedene leckere italienische Spezialitäten wie Gnocchi, Lasagne, Pizza usw. zu. In der Küche duftet es nach einem Hauch von Basilikum und anderen frischen Kräutern. Wir verwenden dazu frische saisonale regionale Lebensmittel. Zusammen genießen wir unsere Köstlichkeiten vom Buffet. Die Lebensmittelgebühr beträgt 5 € pro Kind. Bitte Schreibzeug und Behälter für evtl. übrigbleibende Kostproben mitbringen. Das Angebot findet in Kooperation der VHS mit der Stadtparkasse Barsinghausen und der Jugendpflege statt. Anmeldung nur über die Jugendpflege Barsinghausen ab Anfang Mai 2024. Infos auch unter ferienpass-barsinghausen.de

Barsinghausen

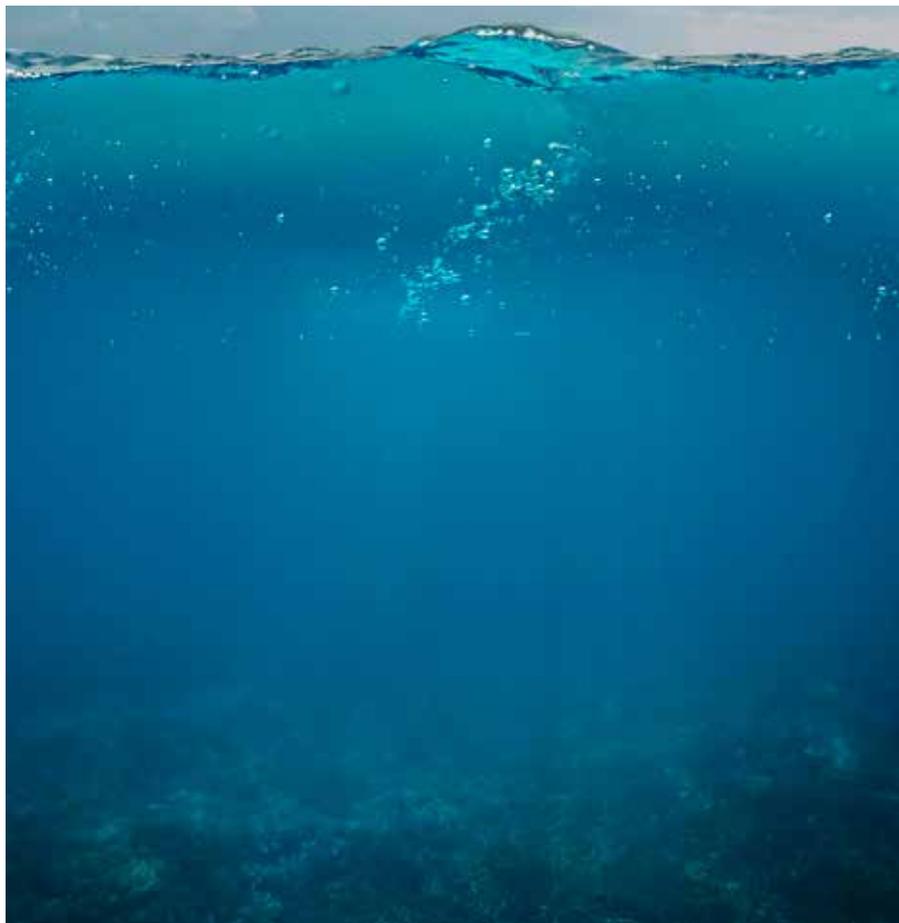
Do., 25.07.24, 11:00 - 14:00 Uhr,
Bert-Brecht-Schule, Deisterstr. 12
(an der Kita),
Gebühr: 5 €
Michaela Lüdecke/
Monika Homeyer

07702B

Einführung in das traditionelle Bogenschießen

ab 10 Jahre

Siehe Seite 147



underwater-4286600_1920

Comiczeichnen – Ferienkurs

Du möchtest gerne eine eigene Comicfigur entwickeln und sie soll in deinem selbsterdachten Comic Abenteuer erleben?

Vermittlung von Grundlagen des Comiczeichnens, Ideenfindung, Planung/ Konzept, Umsetzung von der Skizze bis hin zur Outline/Koloration, Erstellen eines Comics, Fertigstellung ggfs. zu Hause.

Bitte mitbringen:

Je nach Kolorationswunsch Farben (Buntstifte, Filzstifte, Wasserfarben), Bleistift, Radierer, Fineliner, Kleber, Schere und Tesafilm.

Sowie 3 € für Verbrauchsmaterialien, die von der Dozentin gekauft werden können.

Springe

Di., 26.03. und Mi., 27.03.24,

10:00 - 14:15 Uhr,

VHS, Bahnhofstr. 38,

Gebühr: 58 €

Anja Rommerskirchen

07801S

Springe

Di., 30.07. und Mi., 31.07.24,

10:00 - 14:15 Uhr,

VHS, Bahnhofstr. 38,

Gebühr: 58 €

Anja Rommerskirchen

07802S

Leben im Meer

Eine Kooperation mit der Kunstschule

NOA NOA und der Stadt Barsinghausen
Das Meer ist ein sehr großer und schöner Ort, wo viele Tiere und Pflanzen leben.

Das Meer ist wie eine riesige Suppe, die voller Leben ist. Es gibt viele verschiedene Farben, Formen und Größen von Lebewesen im Meer. Manche sind so klein, dass man sie nur mit einem Mikroskop sehen kann. Andere sind so groß, dass sie mehr als ein Haus wiegen. Das Meer ist auch sehr tief und dunkel. Je tiefer man geht, desto weniger Licht gibt es. Das Meer ist auch sehr wichtig für uns Menschen. Es gibt uns Sauerstoff zum Atmen, Essen zum Essen und Wasser zum Trinken. Das Meer ist aber auch in Gefahr. Manche Menschen machen das Meer schmutzig oder nehmen zu viele Tiere heraus. Das ist nicht gut für das Leben im Meer und für uns. Deshalb müssen wir das Meer schützen und respektieren.

In diesem Sommer holen wir das Meer nach Barsinghausen.

Gefördert durch das Programm „Kultur macht stark“

Barsinghausen

Mo., 29.07. - Sa., 03.08.24,

09:00 - 17:00 Uhr,

Kulturzentrum Krawatte
gebührenfrei

Kersten Prasuhn & Team

07000B

Nähen für Kinder und Jugendliche – ab 10 Jahre

Näh was du möchtest! Ob Anfänger oder Fortgeschritten, du bist hier genau richtig. Gemeinsam lernen wir die Nähmaschine kennen und nähen erste Werke. Oder wir nähen gemeinsam die Dinge, an die du dich alleine nicht ran traust.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Nähutensilien (wie Schere, Garn, Nadeln), Stoffe und Schnittmuster. Wichtiger Hinweis: Auch im Kurs muss ein Mund- Nasenschutz getragen werden, damit die individuelle Betreuung der Teilnehmenden durch die Kursleitung gewährleistet werden kann.

Gehrden

Sa., 04.05.24, 09:00 - 13:00 Uhr,

VHS, Hornstr. 2,

Gebühr: 35,50 €

Stefanie Kühn

07803G

Poi-schwingen ab 5 Jahren

Schwungvolle Bewegung, schnelle Lernerfolge und fliegende bunte Schweiße machen das Poi-Spielen zu einer beliebten Zirkuskunst.

In rotierenden Bewegungen werden zwei Kugeln, die an einer Schnur hängen, um den Körper gewirbelt. Ähnlich wie bei der bereits lang bekannten Jonglage werden beide Gehirnhälften gleichermaßen angesprochen und durch die gleichzeitige Nutzung des rechten und linken Armes sowie die Kreuzung der Körpermitte die Verknüpfung derselbigen gefördert. Durch die Vielfalt der möglichen Figuren und der dadurch möglichen Bewegungskombinationen ist das Poi-Schwingen ideal einsetzbar, um Choreografien zu entwickeln und dynamische Szenen entstehen zu lassen. Die Herkunft des Poi-Spielens liegt bei den Ureinwohnern Neuseelands. Die Maori nutzen diese Form der Bewegung, um sich körperlich und geistig fit zu halten. Das Wort „Poi“ bedeutet auf Maori nichts anderes als „Ball“.

Im Kurs bastelt jeder Teilnehmer zwei eigene Übungs-Poi aus Bällen, Stoff und Schnur. Anschließend werden mit den neuen Poi die ersten Bewegungen geübt, um eine Grundlage für das selbstständige Schwingen zu schaffen.

Bitte mitbringen: Bastelschere, bunte Stoffreste (mind. 30x30cm), 2 (alte) Tennisbälle.

Weitere Materialkosten von 3 € sind zu Beginn des Kurses an die Dozentin zu entrichten.

Barsinghausen

Mi., 08.05.24, 15:00 - 18:15 Uhr,

VHS, Langenäcker 38,

Gebühr: 28,40 €

Miriam Vogt

07900B



Junge VHS – Partnerin der Schulen

Politische Bildung, Übergang von der Schule in den Beruf, Teamtraining, Lernförderung und Schülervertretung. Es gibt viele Themen, zu denen Schule und Volkshochschule gut und produktiv zusammenarbeiten können. Wenn Sie an einer Kooperation Interesse haben, sprechen Sie uns gerne an! kersten.prasuhn@vhs-cl.de

JUNGE VHS – PARTNERIN DER SCHULEN

Seminare zum Übergang Schule Beruf

Der Übergang von der Schule ins Berufsleben – die Ausbildung, ein Studium – stellt Jugendliche vor ganz neue Herausforderungen. Nicht nur persönliche Weichen müssen durch die Berufsorientierung gestellt werden, auch gesellschaftliche Verantwortung und ein Rollenwechsel stehen ins Haus. Die Volkshochschule Calenberger Land unterstützt Schulen im Bemühen, hierzu eine möglichst umfassende Vorbereitung anzubieten. Wir veranstalten Seminare zum Thema „Zukunft“ mit dem Schwerpunkt „Berufsorientierung“. In kleinen Gruppen bieten wir unterschiedliche Workshops an. Die genauen Themen werden nach den Bedürfnissen der Schulen ausgewählt und vorbereitet. Beispiele können sein:

- Bewerbungstraining / Assessment
- Fähigkeiten und Fertigkeiten Analyse
- Gesellschaftliche Rahmenbedingungen und Berufswahl
- Ist ein glückliches Leben planbar?
- Beteiligungsmöglichkeiten für Jugendliche
- Unicheck – welche Universität passt zu mir?
- Soziales – die Arbeit mit Menschen
- Naturwissenschaft in Ausbildung und Studium

Haben Sie Interesse? Nähere Infos zu Terminen, Zeiträumen und Kosten erhalten Sie durch den E-Mail-Kontakt: kersten.prasuhn@vhs-cl.de oder telefonisch unter 05105 5216-11.

Alltagsrassismus

2 Tage für eine Schule oder eine Firma (Auszubildende)

Alltags-Rassismus: Das sind (auch) die selbstverständlichen Vorurteile und Verhaltensweisen, von Zuschreibungen über Stereotypen bis zum Sprachgebrauch. Und auf der anderen Seite die empörte Gegenfrage: Was darf man denn eigentlich noch sagen?! In klugen Büchern über Rassismus nachzulesen ist – relativ gesehen – einfach. Eigenes Verhalten zu hinterfragen, eigene Gedankenschemata zu reflektieren ist unendlich viel schwerer. Genau darum soll es zwei Tage lang gehen. Die Veranstaltung regt junge Menschen an, eigene Verhaltensweisen, Gedankenmuster und Kommunikationsformen auf den Prüfstand zu stellen. Wir wollen uns mit der Frage auseinandersetzen, wo in unserem Alltag Rassismus erkennbar ist und mit der Hilfe von Fachleuten wollen wir auch verborgenen Strukturen und Ressentiments versuchen auf die Spur zu kommen.

Die Veranstaltung kann über den Kinder- und Bundesjugendplan gefördert und daher für Schulen kostenlos angeboten werden.

Bitte nehmen Sie Kontakt zu Ihrer Volkshochschule Calenberger Land auf. kersten.prasuhn@vhs-cl.de

Auch als Angebot für Schulen

Kontakt: kersten.prasuhn@vhs-cl.de

Seminare zur politischen Bildung für Jugendliche

Welche Möglichkeiten gesellschaftlicher Beteiligung bestehen für junge Menschen? Welche dieser Möglichkeiten sind so attraktiv, dass junge Menschen sie auch nutzen?

Zwischen „geht so“ und „mach ich“, klafft häufig eine Lücke. Unsere Seminare wenden sich an Jugendliche, die gemeinsam mit uns herausfinden möchten, wo gesellschaftliche Beteiligungsmöglichkeiten liegen. Zu gewinnen sind: Ein gesteigertes Gefühl der Selbstwirksamkeit, und Spaß an der Veränderung der eigenen Lebenswelt. Die Fridays-for-Future-Bewegung hat gezeigt, dass Jugendliche aktiv werden, wenn Themen sie tatsächlich etwas angehen. Schnellerer Informationsaustausch, neue Formate, andere Arten von Meetings...

Die neue Bewegung Jugendlicher lässt klassische Formen der Jugendbeteiligung manchmal ganz schön alt aussehen.

Schwerpunkte:

- Beteiligungsmöglichkeiten: von der online Petition zum Barcamp
- Die Nextstep Formel
- Alles Plastik? Zukunftsangst und Aktivität
- Die Reisen meiner Kleider: Wie viele Kontinente umfasst mein Kleiderschrank?

Ergebnisse der Shell Jugend-Studien und jugendliche Lebenswelt

Bitte nehmen Sie Kontakt zu Ihrer Volkshochschule Calenberger Land auf. kersten.prasuhn@vhs-cl.de



86581501_m_normal_none

Berufliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen

Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau.

In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.



Xpert Business Abschlüsse Betriebswirtschaft									
	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Interne Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen / Lohn / Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●		●
Bilanzierung			●		●		●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●		●
Personalwirtschaft						●			
Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen								●

Credit-Points fürs Studium

An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für Xpert Business-Abschlüsse wertvolle Credit-Points fürs Studium angerechnet. So z.B. an 31 Standorten der FOM-Hochschule, mehreren Handwerkskammern und bundesweit an der Euro-Fernhochschule.

Genauere Informationen über Hochschul- und Kammer-Anerkennungen und Credit-Points erhalten Sie auf der Xpert Business-Webseite (<http://www.xpert-business.eu/hochschule>).

Die Möglichkeit zur Anmeldung und genaue Kursinformationen finden Sie auf unserer Homepage unter www.vhs-cl.de



Ausstellungen in Ihrer **VHS** 2024



LIEBLINGSPLÄTZE

Fotoausstellung in Letter

Die Fotograf*innen des Volkshochschul-Treffs "Kreative Fotografie" zeigen eine Auswahl ihrer Lieblingsplätze zum Wohlfühlen, Erholen, Wandern, Genießen, Entspannen, Durchatmen, Entdecken, Träumen, Kraft tanken, kreativ sein und vieles mehr. Die Bilder sind in der VHS Geschäftsstelle in Letter bis April 2024 während der Öffnungszeiten zu sehen.

Zum Foto (im Uhrzeigersinn von links oben):

Petra Nölle, Robert Plattner, Steffi Gabor und Jürgen Hans.



MIT PINSEL UND FARBE II

IMPRESSIONEN NORDDEUTSCHER LANDSCHAFTEN

Ausstellung in Gehrden

Ausstellung vom 19.04. – 21.04.2023 in der VHS Geschäftsstelle Gehrden. Zu sehen sind Aquarell-Landschaftsbilder aus dem Gehrdenener Freitagkurs. Leitung: Jutta Lindner

ERÖFFNUNG:

Freitag, 19.04.2024, 17.00 – 19.00 Uhr

Samstag, 20.04.2024, 14.00 – 18.00 Uhr

Sonntag, 21.04.2024, 11.00 – 17.00 Uhr

Ausgewählte Werke können bis zum 05.07.2024 in den Räumen der Geschäftsstelle besichtigt werden.



PUNKT, PUNKT, KOMMA, STRICH - WAS NÜTZT SCHON EIN KINDERBUCH OHNE ILLUSTRATIONEN

Ausstellung in Barsinghausen von Anja Rommerskirchen

Die Ausstellung wird am 13.3.2024 eröffnet und dann bis Februar 2025 zu den Öffnungszeiten der Geschäftsstelle zu sehen sein.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch in unserer virtuellen Ausstellung auf unserer Homepage und begrüßen Sie auch gerne vor Ort!



summertime

Juni

Sprachförderung im Alltag – wie Bilderbücher und Sprachkisten die kindliche Sprachentwicklung unterstützen



Barsinghausen

Sa., 01.06.24, 09:00 - 16:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38, Gebühr: 80 €
Julia Winter

21107B

Büromanagement – Professionell organisieren am Arbeitsplatz

Springe

Sa., 01.06.24, 10:00 - 17:00 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38, Gebühr: 61,60 €
Ingo Zumpe

22682S

Word: Aufbau

Seelze

Sa., 01.06.24, 09:00 - 16:00 Uhr,
Alter Krug, Hannoversche Str. 15a,
Gebühr: 3-6 TN 79,60 €, ab 7 TN 50,40 €
Edmund Matzke

54116L

Comiczeichnen für Jung und Alt – Schnupperkurs

Springe

Sa., 01.06. und So., 02.06.24, 10:00 - 14:15 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38, Gebühr: 58 €
Anja Rommerskirchen

81001S

Hautnah: Die Rhythmuswelt der Karibik selbst gestalten

Wennigsen

Sa., 01.06.24, 10:00 - 18:00 Uhr,
Sophie Scholl Gesamtschule (KGS), Bgm.-Klages-Platz,
Neubau an der Sporthalle, 1. Stock, Gebühr: 63 €
Kurt Klose

85142W

MBSR – Mit Achtsamkeit zur Ruhe kommen

Springe

Sa., 01.06.24, 10:00 - 17:00 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38, Gebühr: 46,40 €
Kerstin Schlaugat

95001S

Wildpflanzen im Frühjahr kennen lernen

Empelde

Sa., 01.06.24, 11:00 - 16:30 Uhr,
Marie-Curie-Schule, Am Sportpark 1, Gebühr: 42 €
Angela Sarti

99112R

Wer bin ich eigentlich? – Identitätsentwicklung fördern



vhs.cloud

Mo., 03.06.24, 18:30 - 21:45 Uhr, Gebühr: 40 €
Annika Otto

21155W

Yoga

Springe

Mo., ab 03.06.24, 09:00 - 10:00 Uhr,
6 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38, Gebühr: 57,60 €
Ruth Schütte

95309S

Vertiefungs- und Aufbauseminar mit dem Android Smartphone

Springe

Di., 04.06., Do., 06.06. und
Di., 11.06.24, jeweils 18:00 - 19:30 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38, Gebühr: 3-6 TN 59,70 €, ab 7 TN 37,80 €
Andreas Harms

54313S

Resilienz bei Kindern entwickeln



Empelde

Mi., 05.06.24, 18:00 - 21:15 Uhr,
VHS, Hansastr. 30, Gebühr: 40 €
Annika Otto

21124R

Arbeit und Sinn: Wertvorstellungen in der beruflichen Kommunikation

Barsinghausen

Mi., 05.06.24, 15:30 - 20:30 Uhr,
VHS, Langenäcker 38, Gebühr: 46,20 €
Christoph Teschner

22647B

Adobe Photoshop – Einstieg in die professionelle Bildbearbeitung

Barsinghausen

Mi., ab 05.06.24, 18:00 - 21:00 Uhr,
3 Termine, VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 3-6 TN 155,40 €, ab 7 TN 103,20 €
Stefan Oberhauser

87073B

Lehrerfortbildungsreihe: Das iPad als interaktives Tafelwerkzeug – hybrid



Barsinghausen

Do., 06.06. und Do., 20.06.24, jeweils 16:15 - 19:15 Uhr,
VHS, Langenäcker 38, Gebühr: 3-6 TN: 103,60 €, ab 7 TN 68,80 €
Steffen Bien

54412B

Yoga

Springe

Do., ab 06.06.24, 19:45 - 21:15 Uhr,
6 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38, Gebühr: 57,60 €
Marion Knoop-Wente

95320S

Landschaftsaquarell

Gehrden

Fr., 07.06., Fr., 14.06., Fr., 28.06. und
Fr., 05.07.24, 10:00 - 12:15 Uhr,
VHS, Hornstr. 2, Gebühr: 63,60 €
Jutta Lindner

81404G

Goldschmieden - Schmuck gestalten

Seelze

Fr., 07.06., 17:30 - 21:15 Uhr und
Sa., 08.06.24, 09:30 - 17:00 Uhr,
Humboldtschule, Humboldtstr. 14, Gebühr: 90 €
Gerhard Holzapfel

82101L

Indische Party Snacks

Empelde

Fr., 07.06.24, 16:30 - 21:00 Uhr,
Marie-Curie-Schule, Am Sportpark 1, Gebühr: 30,60 €
Santosh Kesar

92701R

Kommunalpolitik – Infos zur Halbzeit

Ronnenberg

Sa., 08.06.24, 09:00 - 16:00 Uhr
VHS, Hansastr. 30, gebührenfrei

11201R



Erfolgreich präsentieren mit PowerPoint

Springe

Sa., 08.06.24, 09:00 - 16:00 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38, Gebühr: 3-6 TN 79,60 €, ab 7 TN 50,40 €
Edmund Matzke **54125S**

Steinbildhauerei

Wennigsen

Sa., 08.06.24, 09:30 - 18:00 Uhr,
Im Nehrenfelde 4, Gebühr: 56 €
Anne Budde **82704W**

Antientzündliche Ernährung!

Barsinghausen

Sa., 08.06.24, 10:30 - 17:30 Uhr,
Bert-Brecht-Schule, Deisterstr. 12 (an der Kita), Gebühr: 48,80 €
Cornelia Ermes **92012B**

Stress beginnt im Kopf – Gelassenheit auch

Barsinghausen

Sa., 08.06.24, 09:30 - 16:30 Uhr,
VHS, Langenäcker 38, Gebühr: 64 €
Gabriele Spindler **94102B**

Microsoft Office Kompakt – Bildungsurlaub



Barsinghausen

Mo., 10.06. - Fr., 14.06.24, 09:00 - 16:00 Uhr, 5 Termine,
VHS, Langenäcker 38, Gebühr: 252 €
Edmund Matzke **54101B**

Yoga

Springe

Mo., ab 10.06.24, 18:30 - 19:45 Uhr,
6 Termine, DRK-Haus Springe, An der Bleiche 4-6, Gebühr: 57 €
Marion Knoop-Wente **95323S**

Kindeswohlgefährdung erkennen, beurteilen und handeln – § 8a SGB VIII



Empelde

Sa., 15.06.24, 09:30 - 16:30 Uhr,
VHS, Hansastr. 30, Gebühr: 80 €
Angela Sperling **21142R**

African drums – Djembe trommeln

Springe

Sa., 15.06.24, 10:00 - 16:30 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38, Gebühr: 66,40 €
Detlef Spielvogel **85145S**

Le Nozze di Figaro

Wennigsen

So., 16.06.24, 16:00 - 19:30 Uhr,
Hannover-Opernhaus
Gebühr: 40 € **34013W**

All you can dance

Wennigsen

So., 16.06.24, 19:00 - 22:00 Uhr,
Hannover, Ballhof Zwei
Gebühr: 40 € **34014W**

Inmitten – Beziehungen neu ausrichten

Hotel Seeblick, 18445 Klausdorf

Mo., 17.06. - 21.06.24, jeweils 09:00 -
16:30 Uhr, Montag ab 14:00 Uhr,
Freitag bis 13:00 Uhr
750 € inkl. Kurs, Übernachtung im EZ und Frühstück
Anja Wilkening **16101B**

Die Organisation des eigenen Tagesablaufs in der Kindertagespflege



vhs.cloud

Mo., 17.06.24, 18:30 - 21:45 Uhr,
Gebühr: 40 €
Lena Viktoria Elisabet Habeck **21156W**

Umgang mit Demenzkranken – Bildungsurlaub



Gehrden

Mo., 17.06. - Do., 20.06.24, 09:00 - 16:30 Uhr und
Fr., 21.06.24, 09:00 - 14:30 Uhr,
VHS, Hornstr. 2, Gebühr: 176 €
Ulrike Moes **94205G**

Umwelt- und Naturschutz: Artenvielfalt in unseren Lebensräumen – Bildungsurlaub



Wennigsen

Mo., 17.06. - Do., 20.06.24, 09:00 - 16:30 Uhr und
Fr., 21.06.24, 09:00 - 14:30 Uhr,
Bredenbecker Scheune, Wennigser Str. 15, Gebühr: 175 €
Kai Kunze **99103W**

Experimente in Kindertagespflege 2.0



Barsinghausen

Di., 18.06.24, 18:00 - 21:15 Uhr,
VHS, Langenäcker 38, Gebühr: 45 €
Annika Otto **21105B**

Zähme Deine „Kopfbewohner“ – Ruhe und Gelassenheit im Erziehungsalltag



Gehrden

Di., 18.06.24, 18:00 - 21:15 Uhr,
VHS, Hornstr. 2, Gebühr: 40 €
Gabriele Schneider **21140G**

Einführung in Internet und E-Mail

Barsinghausen

Di., 18.06. und Do., 20.06.24, 17:30 - 20:45 Uhr,
VHS, Langenäcker 38, Gebühr: 3-6 TN 79,60 €, ab 7 TN 50,40 €
Edmund Matzke **54010B**

Yoga – Sommerkurs

Barsinghausen

Di., ab 18.06.24, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine,
VHS, Langenäcker 38, Gebühr: 96 €
Sabine Bormann **95360B**

Unser Sommerprogramm „summertime“

ist randvoll mit Kursen und tollen Seminaren.
Die vollständigen Ausschreibungstexte finden Sie
hier in diesem Heft unter den jeweiligen Programm-
bereichen und natürlich auch auf unserer Homepage.

summertime

Kolloquium – Pädagogische/r Mitarbeiter/ in an Grundschulen

Letter

Mi., 19.06.24, 17:00 - 21:00 Uhr,
VHS, Lange-Feld-Straße 12, Gebühr: 50 €
Sabine Bader

21712L

Türkisches Menü

Empelde

Mi., 19.06.24, 17:30 - 21:15 Uhr,
Marie-Curie-Schule, Am Sportpark 1, Gebühr: 39,50 €
Ayse Sibel Willführ

92505R

Experimente in der Kindertagespflege

Letter

Fr., 21.06.24, 18:00 - 21:15 Uhr,
VHS, Lange-Feld-Straße 12, Gebühr: 45 €
Annika Otto

21104L

Den PC sicher beherrschen

Springe

Fr., 21.06., 14:00 - 18:00 Uhr,
Sa., 22.06. und So., 23.06.24, 10:00 - 14:00 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38, Gebühr: 3-6 TN 149,25 €, ab 7 TN 94,50 €
Edmund Matzke

54005S

Steinbildhauerei

Wennigsen

Sa., 22.06.24, 09:30 - 18:00 Uhr,
Im Nehrenfelde 4, Gebühr: 56 €
Anne Budde

82705W

Tapas spanische Vorspeisen

Barsinghausen

Sa., 22.06.24, 11:00 - 14:00 Uhr,
Bert-Brecht-Schule, Deisterstr. 12 (an der Kita), Gebühr: 22,40 €
Michaela Lüdecke/Monika Homeyer

92801B

Stark „in“ und durch Krisen

Springe

Sa., 22.06.24, 09:30 - 16:30 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38, Gebühr: 33,60 €
Gabriele Schneider

94010S

Farbberatung – welche Farben passen zu mir?

Barsinghausen

Sa., 22.06.24, 13:00 - 17:45 Uhr,
VHS, Langenäcker 38, Gebühr: 37,80 €
Barbara Beckedorf-Hille

94603B

Starke Frauen – für Migrantinnen und geflüchtete Frauen

In Kooperation mit der Koordinierungsstelle Frau und Beruf der
Region Hannover

Barsinghausen

Do., 27.06., Fr., 28.06., Sa., 29.06., Do., 11.07., Fr., 12.07. und
Sa., 13.07.24, 09:00 - 12:15 Uhr,
VHS, Langenäcker 38, Gebühr: kostenfrei

70100B

Anmeldung nur nach Beratung möglich: anja.horak@vhs-cl.de

Blaue Wunder -Cyanotypie-Workshop

Springe

Fr., 28.06.24, 14:30 - 18:15 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38, Gebühr: 35,50 €
Elke Ullmann

81211S

„Wenn das Leben zu Ende geht ...“

Springe

Fr., 28.06.24, 18:30 - 20:45 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38, Gebühr: 15 €
Susanne Rokahr

94520S

Arbeiten mit Ordner, Dateien und Datenträger

Springe

Sa., 29.06.24, 09:00 - 16:00 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38, Gebühr: 3-6 TN 79,60 €, ab 7 TN 50,40 €
Edmund Matzke

54020S

Mundharmonika-Tagesworkshop / Fortgeschrittene

Barsinghausen

Sa., 29.06.24, 12:00 - 18:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38, Gebühr: 53,90 €
Kay Steffens

85132B

Juli

Einführung in das Betreuungsrecht

Empelde

ab Mo., 01.07.24, 10:00 - 13:15 Uhr,
3 Termine, VHS, Hansastr. 30, gebührenfrei
Kathrin Oldenburger

13101R

Einstieg ins Internet und E-Mail mit Muße

Barsinghausen

Di., 02.07., Mi., 03.07. und Do., 04.07.24, 09:00 - 12:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38, Gebühr: 3-6 TN 119,40 €, ab 7 TN 75,60 €
Edmund Matzke

54017B

Bedürfnisse des Kindes – Die Entwicklungsperioden nach Maria Montessori

Empelde

Mi., 03.07.24, 17:00 - 20:15 Uhr,
VHS, Hansastr. 30, Gebühr: 40 €
Nina Lege

21123R

Yoga auf dem Stuhl

Springe

Mi., ab 03.07.24, 18:00 - 19:00 Uhr,
6 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38, Gebühr: 38,40 €
Cornelia Pohlenz

95330S

Yoga in den Sommerferien

Springe

Mi., ab 03.07.24, 19:15 - 20:30 Uhr,
6 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38, Gebühr: 48 €
Cornelia Pohlenz

95331S



Schweißen – Handwerkerkurse für Frauen

Springe

Fr., 05.07.24, 17:00 - 20:15 Uhr,
Beber/Bad Münden (Anschrift wird mit der Einladung mitgeteilt),
Gebühr: 61 €
Miriam Vogt

82908S

Zirkuswagen Projekt (fortlaufend)

Handwerkerkurse für Frauen

Beber/Bad Münden
Sa., 06.07.24, 10:00 - 16:45 Uhr, Gebühr: 88 €
Miriam Vogt

82913S

Resilienztraining für Vorschul- und Grundschulkind (5-11 Jahre)

Barsinghausen

Mo., 08.07.24, 09:00 - 13:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38, Gebühr: 59 €
Marjana Wellhausen

07303B

Erfolgreich präsentieren mit PowerPoint

Barsinghausen

Mo., 08.07. und Mi., 10.07.24, 17:30 - 20:45 Uhr,
VHS, Langenäcker 38, Gebühr: 3-6 TN 79,60 €, ab 7 TN 50,40 €
Edmund Matzke

54122B

Webseiten erstellen ganz ohne Programmierkenntnisse

Online mit Zoom

So., 14.07.24, 10:30 - 12:45 Uhr, Gebühr: 46,50 €
Thilo Herzau

54528B

Sich und andere besser verstehen! – Wie Konzepte der Transaktionsanalyse die Arbeit in der KTP bereichern



vhs.cloud

Mi., 17.07.24, 18:00 - 21:15 Uhr, Gebühr: 40 €
Gabriele Schneider

21157W

Ökologie der Würz-, Heil- und Wildkräuter – Bildungsurlaub

Springe

Mo., 22.07. - Do., 25.07. 09:00 - 16:30 Uhr und
Fr., 26.07. 09:00 - 14:30 Uhr,
Zum Energie- und Umweltzentrum 1, Gebühr: 347 €
Angela Sarti

99109S

Griechischer Genuss

(Kinderkurs Ferienprogramm)

Barsinghausen

Di., 23.07.24, 11:00 - 14:00 Uhr,
Bert-Brecht-Schule, Deisterstr. 12 (an der Kita), Gebühr: 5 €
Michaela Lüdecke

07701B

Italienisch schlemmen

(Kinderkurs Ferienprogramm)

Barsinghausen

Do., 25.07.24, 11:00 - 14:00 Uhr,
Bert-Brecht-Schule, Deisterstr. 12 (an der Kita), Gebühr: 5 €
Michaela Lüdecke/ Monika Homeyer

07702B

Aus ALT macht NEU

Handwerkerkurse für Frauen

Beber/Bad Münden
Fr., 26.07.24, 15:45 - 21:15 Uhr, Gebühr: 66 €
Miriam Vogt

82918S

Kuckucksuhren reparieren

Gehrden

Sa., 27.07.24, 10:00 - 12:15 Uhr,
VHS, Hornstr. 2, Gebühr: 21,30 €
Hans Becker

82909G

Wagenrad-Lampe bauen

Handwerkerkurs für Frauen

Beber/Bad Münden

Sa., 27.07.24, 10:00 - 18:00 Uhr, Gebühr: 197 €
Miriam Vogt

82917S

Farbberatung – welche Farben passen zu mir?

Springe

Sa., 27.07.24, 13:00 - 17:30 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38, Gebühr: 37,80 €
Barbara Beckedorf-Hille

94604S

Leben im Meer / Kultur macht stark

Barsinghausen

Mo., 29.07. - Sa., 03.08.24,
09:00 - 17:00 Uhr, gebührenfrei
Kersten Prasuhn

07000B

Tastschreiben heute am PC

multisensorisches Lernen

Barsinghausen

Mo., 29.07. - Do., 01.08.24, 09:00 - 12:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38, Gebühr: 111,50 €
Heidrun Pallagst

07502B

Comiczeichnen – Ferienkurs

Springe

Di., 30.07. und Mi., 31.07.24, 10:00 - 14:15 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38, Gebühr: 58 €
Anja Rommerskirchen

07802S

August

Fit am PC – der kompakte Einstieg

Springe

Fr., 02.08., 17:30 - 21:30 Uhr, Sa., 03.08., 09:30 - 15:30 Uhr und
So., 04.08.24, 09:30 - 13:30 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38, Gebühr: 3-6 TN 169,15 €, 107,10 €
Edmund Matzke

54001S

Comiczeichnen für Jung und Alt

Aufbaukurs

Springe

Sa., 03.08. und So., 04.08.24, 10:00 - 14:15 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38, Gebühr: 58 €
Anja Rommerskirchen

81002S

Steinbildhauerei

Wennigsen

Sa., 03.08.24, 09:30 - 18:00 Uhr,
Im Nehrenfelde 4, Gebühr: 56 €
Anne Budde

82706W

summertime

Magnetisches Schlüsselbrett aus Holz – Handwerkerkurse für Frauen

Beber/Bad Münder

Sa., 03.08.24, 10:00 - 16:30 Uhr, Gebühr: 78,50 €
Miriam Vogt

82903S

Herbstfrüchte am Gehrdener Berg

Gehrden

Sa., 03.08.24, 15:00 - 17:15 Uhr,
Treffpunkt: Berggasthaus Niedersachsen, Kötnerberg 4,
Parkplatzeingang / Wandertafel, Gebühr: 13,80 €
Hannelore Funk

99206G

Model on Location – Workshop

Springe

Mo., 05.08.24, 18:00 - 21:00 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38, Gebühr: 43,50 €
Hubert Brenner

87002S

Berufliche und persönliche Neuausrichtung durch Visualisierung und Systemdenken (System Thinking)

Barsinghausen

Mo., 05.08. - Do., 08.08., 09:00 - 17:15 Uhr und Fr., 09.08.24,
09:00 - 14:30 Uhr, VHS, Langenäcker 38, Gebühr: 232 €
Lars Christian Blume

99102B

Feldenkrais – für Teilnehmende mit Vorerfahrung

Wennigsen

Mi., ab 07.08.24, 17:15 - 18:15 Uhr,
4 Termine, Familienzentrum, Neustadtstr. 19 A, Gebühr: 27,70 €
Rainer Kuznik

95311W

Spanisch A1 Wiederholung und Festigung

Springe

Do., ab 08.08.24, 16:30 - 18:00 Uhr,
4 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38, Gebühr: 34,60 €
Silvina Gath

76150S

Spanisch A2 Wiederholung und Festigung

Springe

Do., ab 08.08.24, 18:30 - 19:45 Uhr,
4 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38, Gebühr: 34,60 €
Silvina Gath

76250S

Kindertagespflege Tätigkeitsbegleitende Grundqualifizierung nach dem QHB, 160 +

Barsinghausen

ab Fr., 09.08.24, 17:30 - 20:45 Uhr,
VHS, Langenäcker 38, Gebühr: 1630 €
Ellen Mehlan-Reuter/Sabine Müller/Stephanie Petersen/
Anja Vitina Gatzten

21705B

Word: Aufbau / Auffrischung

Springe

Sa., 10.08.24, 09:00 - 16:00 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38, Gebühr: 3-6 TN 79,60 €, ab 7 TN 50,40 €
Edmund Matzke

54116S

Ernährungswissen kompakt – Gesund bleiben!

Barsinghausen

Sa., 10.08.24, 10:30 - 17:30 Uhr,
VHS, Langenäcker 38, Gebühr: 48,80 €
Cornelia Ermes

92013B

Mehr Glück und Lebenslust mit Positiver Psychologie

Barsinghausen

Mo., 12.08. - Do., 15.08.24, 09:00 - 16:30 Uhr und
Fr., 16.08.24, 09:00 - 14:30 Uhr,
VHS, Langenäcker 38, Gebühr: 184 €
Stefanie Lühjhe

94252B

Word: Grundlagen der Textverarbeitung

Seelze

Di., 13.08. und Do., 15.08.24, 09:00 - 12:15 Uhr,
Alter Krug, Hannoversche Str. 15a,
Gebühr: 3-6 TN 79,60 €, ab 7 TN 50,40 €
Edmund Matzke

54114L

Kreatives Schreiben: Sommer Workshop intensiv

Bitte nur anmelden, wenn schon ein Kurs bei Frau Williams besucht wurde.

Gehrden

Do., 15.08. - Sa., 17.08.24, 17:00 - 20:00 Uhr, 3 Termine,
VHS, Hornstr. 2,
Heike Williams

31005G

Männer sind so ... H. Grönemeyer (Demenzkranken) Männer – eine Herausforderung

Gehrden

Do., 15.08.24, 09:00 - 16:00 Uhr,
VHS, Hornstr. 2, Gebühr: 79,20 €
Petra Hoyer

94108G

Kulinarische Reise nach Ungarn – entdecken Sie die ungarische Küche & Sprache 2

Barsinghausen

Sa., 17.08.24, 11:00 - 15:00 Uhr,
Bert-Brecht-Schule, Deisterstr. 12 (an der Kita), Gebühr: 44 €
Erzsébet Berta

78511B

Steinbildhauerei

Wennigsen

Sa., 17.08.24, 09:30 - 18:00 Uhr,
Im Nehrenfelde 4, Gebühr: 56 €
Anne Budde

82707W

Resilienztraining für Kinder der 5. und 6. Klasse

Selbstbewusst, stark und positiv durchs Leben

Barsinghausen

Sa., 31.08. - Sa., 14.09.24, 10:00 - 13:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38, Gebühr: 96 €
Marjana Wellhausen

07304B

Die kulinarische Sprachenreise durch den Orient geht weiter

Barsinghausen

Sa., 31.08.24, 11:00 - 15:00 Uhr,
Bert-Brecht-Schule, Deisterstr. 12 (an der Kita), Gebühr: 44 €
Thérèse El Saadi

78113B

MENSCH & GESELLSCHAFT



Pädagogische Leitung Mensch & Gesellschaft

Nadja Heinrichs

Telefon 05105 5216-31
nadja.heinrichs@vhs-cl.de



Pädagogische Leitung Historisch-politisches Colloquium

Christina Heinrichs

Telefon 05105 5216-15
christina.heinrichs@vhs-cl.de



Pädagogische Leitung Politik & Zeitgeschehen

Kersten Prasuhn

Telefon 05105 5216-11
kersten.prasuhn@vhs-cl.de

Historisch-politisches Colloquium	22
Politik & Zeitgeschehen	23
Philosophie & Religion	27
Vorsorge	28
Persönlichkeit entfalten – Gesund bleiben	29
Pädagogik	31
Kindertagespflege online	34
Familienbildung	35
Kulturtechniken	36



Herzlich willkommen im Fachbereich Mensch und Gesellschaft!

Wir freuen uns, Ihnen ein breites Spektrum an Kursen und Veranstaltungen anbieten zu können.

In unserer schnelllebigen und komplexen Welt ist es wichtiger denn je, sich mit vielen Themen auseinanderzusetzen und sich weiterzubilden. Wir möchten Ihnen dabei helfen, Ihre Kenntnisse zu vertiefen und neue Perspektiven zu gewinnen. Unsere Kurse zur politischen Bildung bieten Ihnen die Möglichkeit, sich über aktuelle politische Themen zu informieren und Ihre Meinung zu bilden. In unseren Philosophie- und Religionskursen können Sie sich mit den großen Fragen des Lebens auseinandersetzen und Ihre eigene Weltanschauung reflektieren.

Auch die Vorsorge ist ein wichtiger Aspekt unseres Fachbereichs. Wir möchten Ihnen helfen, sich frühzeitig mit Themen wie Altersvorsorge und Patientenverfügung auseinanderzusetzen.

Die Entfaltung der Persönlichkeit ist ein weiterer Schwerpunkt. Wir bieten Ihnen Kurse an, die Ihnen helfen, Ihre Stärken zu erkennen und Ihre Potenziale zu entfalten.

Auch im Bereich Pädagogik bieten wir Ihnen ein breites Angebot an Kursen an. Ob Sie sich für die Kindertagespflege interessieren oder sich als Eltern weiterbilden möchten – bei uns finden Sie den passenden Kurs.

Wir hoffen, dass Sie in unserem Fachbereich das passende Angebot für sich finden. Sollte das nicht der Fall sein, dann sprechen Sie uns an. Gerne nehmen wir Ihre Anregungen auf und planen neue Kurse für Sie!

HISTORISCH-POLITISCHES COLLOQUIUM

Bürgerinnen und Bürger zwischen Deister und Leine können sich gegenseitig über eigene Erfahrungen und Studien zu historischen und politischen Grundfragen sowie zu fernen Ländern berichten. Wir stimmen über die Themen ab, die im Kreis vorgeschlagen werden und gehen davon aus, dass wir nachbarschaftlich sowohl diskutieren als auch nachfragen, sowie ggf. Ergänzungen über das Internet nachschieben. Die Leitung hat Prof. Dr. em. Hans-Heinrich Nolte.

Das Gedenken an Babyn Jar

Babyn Jar (oder Babij Jar) ist der Ort der zahlenmäßig größten Massenerschießung von Juden in den von Deutschland 1941 besetzten Gebieten der UdSSR. Die Schlucht, in welcher dieses Massenverbrechen von Deutschen verübt wurde, liegt vor den Toren Kiews, der Hauptstadt der Ukraine.

Dass während der sowjetischen Zeit kein Denkmal zum Gedenken an die ermordeten Juden errichtet wurde, hat Ewgenij Jewtuschenko schon früh kritisiert, aber der Streit um das Gedenken, der auch die Rolle der Ukrainischen Nationalbewegungen beim Holocaust betrifft, dauert bis zum heutigen Tag.

Direktor des Ossip Mandelstam-Instituts in Moskau: Professor Poljan hat viel zur Geschichte des Genozids an der jüdischen Bevölkerung Osteuropas publiziert, vgl. besonders Pavel Poljan: Briefe aus der Hölle. Die Aufzeichnungen des jüdischen Sonderkommandos Auschwitz, Darmstadt 2019 (WBG).

Erste Literatur: Wolfram Wette: Babij Jar 1941, in: Ders., Gerd Ueberschär Hg.: Kriegsverbrechen im 20. Jahrhundert, Darmstadt 2001 (Primus) S. 152 – 164; Pavel Poljan: Babyn Jar und Bandera, erscheint in ZEITSCHRIFT FÜR WELTGESCHICHTE

Der Vortrag knüpft an die lange Reihe der Vorträge zum Holocaust an, die im Colloquium gehalten wurden. Vgl. auch die Beiträge von Eckard Steigerwald und Meir Levenshtejn in: Nolte Hg., R. Brinkmann Red.: Erinnerungen an Krieg und Nachkrieg zwischen Deister und Berlin

Barsinghausen

Mi., 17.01.24, 16:00 – 18:15 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
gebührenfrei
Prof. Dr. Pavel Poljan

11005B

1933 – Politik und Terror in Hannover

Nach der Einsetzung der Hitler-Regierung verstärken die Nationalsozialisten ihre Angriffe auf die hannoversche Arbeiterbewegung. Am 21. Februar 1933 werden am Lister Turm zwei Reichsbannerleute ermordet und weitere schwer verletzt. Am 1. April 1933 stürmen SS und SA zuerst das Gewerkschaftshaus in der Nikolaistraße, anschließend das Haus des Fabrikarbeiterverbands am Rathenauplatz. Die Nazis – gewaltbereit und gewalttätig – beherrschen die Straße. Nach der Zerstörung der freien Gewerkschaften ist der Weg frei für Diktatur und Kriegsvorbereitung.

Barsinghausen

Mi., 31.01.24, 16:00 – 18:15 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
gebührenfrei
Dr. Peter Schulze

11007B

Fortschritt bei der Entwicklungshilfe

Eine Studie für Togo/Westafrika in Bildern. Analyse von Daten für die Jahre 2012 bis 2023. Verbunden mit vielen persönlichen Erfahrungen, insbesondere auch mit Tefu ToKi (Technik für Togos Kinder e.V.) Wir haben über Verhältnisse zwischen Zentren und Peripherien, „dem Westen“ und „dem Süden“, 1. und 3. Welt oder in welchen Begriffen wir die Differenzen fassen wollen in unserem Kreis regelmäßig diskutiert. Dr.-Ing. Scheuermann bringt nicht zuletzt technisches Knowhow in diese Debatten, und konkrete Erfahrungen.

Barsinghausen

Mi., 14.02.24, 16:00 – 18:15 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
gebührenfrei
Dr.-Ing. Hansjörg Scheuermann

11008B

„Ahrtal“, „Klima“, „Türkei“ etc.

Überlegungen zu einer Weltgeschichte der Katastrophen

Für das ehrgeizige Unternehmen einer Weltgeschichte der Katastrophen bedarf es einiger Vorüberlegungen. Wir brauchen ein gedankliches Modell für Vorkommnisse, die das Urteil „katastrophal“ verdienen. „Urteil“ muss sogar doppelt unterstrichen werden, denn „katastrophal“ beschreibt strenggenommen nichts („Sturmflut“ schon, „Pandemie“ auch), und ein solches Urteil wird deshalb oft schneller gefällt wird als eine zutreffende Beschreibung gelingt.

Barsinghausen

Mi., 13.03.24, 16:00 – 18:15 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
gebührenfrei
Prof. Dr. Helmut Stubbe da Luz

11001B

Die Rolle der Nation im 21. Jahrhundert

Die Institution Nation gehört zu jenen Totgesagten, die lange leben. Deutsche Wiedervereinigung, Nationenbildung in der ehemaligen UdSSR, BREXIT, Nationalismus in Frankreich und den USA – die Reihe der Wiederbelebungen ist lang. Welche Funktionen hat die Nation heute, angesichts von Internet, globalem Kapital und zunehmender Dichte des Völkerrechts? Und von „Imperien“ wie USA und China? Textsammlung: Michael Jeismann, Henning Ritter Hg.: Grenzfälle, Leipzig 1993 (Reclam). Meine Position: H.-H. Nolte: Kurze Geschichte der Imperien, Wien 2017 (Böhlau), bes. S. 325-369; Ders. Herausgeber: Nationen und Nationalismen in Geschichtsschreibung und Erinnerungskultur, Gleichen 2020 (Muster-Schmidt), mit Beiträgen von Aleida Assmann (Konstanz), Harald Kleinschmidt (Tokyo), Christian Lekon (Ankara), Jens Binner (Hannover) Jürgen Nagel (Hagen) und anderen.

Barsinghausen

Mi., 10.04.24, 16:00 – 18:15 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
gebührenfrei

Prof. Dr. Hans-Heinrich Nolte **11002B**

Polen und die Krisen Europas: Beobachtungen und Einordnungen

Dr. Adamczyk studierte in Kattowitz und Hannover Soziologie und Geschichte. Er ist Privatdozent der Leibniz-Universität, arbeitet aber als Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Deutschen Historischen Institut in Warschau. Seine umfassenden Erfahrungen westlich wie östlich der Oder sind Voraussetzungen für seine spannenden Berichte.

Zur Einführung: Dariusz Adamczyk: Am westlichen Rande Eurasiens. Polen in der post-1989-Welt. In: ZEITSCHRIFT FÜR WELTGESCHICHTE Heft 23.1 S. 179 – 201.

Barsinghausen

Mi., 08.05.24, 16:00 - 18:15 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
gebührenfrei
Prof. Dr. Hans-Heinrich Nolte **11006B**

POLITIK & ZEITGESCHEHEN

Digitale Meinungshelfer

Unser Kurs „Digitale Meinungshelfer“ bietet die Möglichkeit, sich aktiv mit politischen Themen im digitalen Raum auseinanderzusetzen und eigene Ansichten zu verbreiten. Kursinhalte u.a.:

1. Digitale Kompetenzen: Erwerben Sie Fähigkeiten, um aktiv an politischen Diskussionen im digitalen Raum teilzunehmen
2. Meinungsäußerung im Digitalen: Nutzen Sie digitale Medien, um Ihre Meinungen zu teilen
3. Kritische Auseinandersetzung: Führen Sie kritische Auseinandersetzungen mit digitalen Kommunikationstools, um Meinungen zu verbreiten und nicht nur zu kritisieren
4. Respektvolle Diskussionskultur: Schaffen Sie eine tolerante und respektvolle Diskussionskultur im digitalen Raum

Unsere Zielgruppe sind diejenigen ab 50 Jahren, die meinungsstark, aber digital unsicher sind. Unser Kurs wird von zwei erfahrenen Kursleitenden (inhaltliche Moderation, technische Umsetzung) organisiert und geleitet. Eine Kooperation der Volkshochschule Calenberger Land, der vhs Hameln-Pyrmont und der Niedersächsischen Landeszentrale für politische Bildung.

Barsinghausen

Do., ab 15.02.24, 17:00 - 19:15 Uhr,
8 Termine, VHS, Langenäcker 38,
gebührenfrei

11050B

Niedersächsische Landeszentrale für politische Bildung

Digitale Meinungshelfer

Februar - April 2024

- Social Media
- Digitale Kommunikation
- Prävention Cybermobbing

Kooperation: VHS Calenberger Land, vhs Hameln-Pyrmont, Freiwilligenzentrum Barsinghausen (FZB) und Niedersächsische Landeszentrale für politische Bildung

Freiwilligen Zentrum Barsinghausen **FZB**

vhs

Niedersächsische Landeszentrale für politische Bildung

Digitale Meinungshelfer

KURS INFO

Start
Do 15.02.2024 | 17:00 - 19:15 Uhr

Kurs-Nr. 241-11050B
Durch Förderung gebührenfrei!
Details zum Kurs, siehe S. 23, S. 61

- 8 Termine
15.02., 22.02., 29.02., 07.03., 14.03.,
04.04., 11.04., 18.04.2024
jeweils von 17:00 - 19:15 Uhr
- Anmeldeschluss 26.01.2024

So organisieren Sie sich im Netz!

KONTAKT VHS Calenberger Land
Anna-Maria Winkler
05105 - 5216 -38
anna-maria.winkler@vhs-cl.de

Kooperation:
VHS Calenberger Land, vhs Hameln-Pyrmont,
Freiwilligenzentrum Barsinghausen (FZB) und
Niedersächsische Landeszentrale für politische Bildung

Freiwilligen Zentrum Barsinghausen **FZB**

vhs



Jüdisches Leben in Deutschland

Ein Überblick

Jüdisches Leben in Deutschland ist eine lange und vielfältige Geschichte, die von kulturellen, religiösen und politischen Einflüssen geprägt ist. Seit mindestens 1.700 Jahren leben Jüdinnen und Juden auf dem Gebiet des heutigen Deutschlands, wo sie zu verschiedenen Zeiten Verfolgung, Emanzipation, Blüte und Vernichtung erlebt haben. Nach dem Holocaust kam es zu einem langsamen Wiederaufbau jüdischer Gemeinschaften, die heute die drittgrößte in Europa sind. Jüdisches Leben in Deutschland ist ein wichtiger Teil der deutschen Identität und Kultur.

Was macht jüdisches Leben heute aus? Welche Feste, welche Bräuche, welche Grundsätze bestimmen die jüdische Religion und beeinflusst das Leben der Menschen? Wie entwickelt sich das Judentum im 21. Jahrhundert und wie sieht jüdisches Leben „von Innen“ aus? Ihre Dozentin, Dr. Elisabetta Abate, forscht an der Universität Göttingen mit den Forschungsschwerpunkten Rabbinische Literatur, Judaistik in interdisziplinärer Perspektive, Meister-Schüler-Verhältnis im rabbinischen Judentum, Geschichte der Emotionen im rabbinischen Judentum (Auszug). Sie ist eine echte Spezialistin und freut sich darauf, mit Ihnen ins Gespräch zu kommen!

Barsinghausen

27.04.24, 10:00 Uhr - 15:00 Uhr
VHS Langenäcker 38,
Gebühr: 25 €
Dr. Elisabetta Abate

11021B

Ihre Bücher zum VHS-Kurs :

schnell und unkompliziert
bei uns in der Buchhandlung bestellen
oder unter
www.buecherhaus-am-thie.de

B Bücherhaus
am Thie

Marktstraße 14, 30890 Barsinghausen
Tel. 05105.1894 Fax 05105.6624234
www.buecherhaus-am-thie.de
info@buecherhaus-am-thie.de

Sagen und Gruselgeschichten der Leinemasch

Wenn hinter Seelze die Sonne untergeht, wird die Landschaft an der Leine zu einer gespenstischen Kulisse, die mittelalterliche Schauergeschichten lebendig macht. Hochwasser, germanische Götter, Hexen, Geister, ein Werwolf und sogar der Teufel persönlich versetzten die Menschen jahrhundertlang in Angst und Schrecken. Mit Drudenfuß und Baldrian sollte verhindert werden, dass finstere Mächte die Dörfer erreichen.

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

Die Tour erinnert auch an die Opfer der Hexenverfolgung im Calenberger Land. Treffpunkt: Klosterkirche Marienwerder

Letter

Fr., 05.04.24, 18:30 - 20:00 Uhr
Kloster Marienwerder, Quantelholz
Gebühr: 12 €
Klaus-Peter Fuhrmann

11040L

Historischer Stadtrundgang – Robert Koch, ein Leben für die Medizin

1892 – der berühmte Arzt Robert Koch droht tief zu fallen und muss fliehen. Nach langjähriger Tuberkuloseforschung hatte Koch vor großer Kulisse sein „Heilmittel“ Tuberkulin präsentiert – mit angeblich geheilten Patienten. Wenig später aber gab es mehrere Todesfälle und Rudolf Virchow bezeichnete Tuberkulin als wirkungslos, sogar schädlich. Da die Presse auch in Kochs Privatleben herumstocherte und seine junge Geliebte beleidigte, flohen die zwei aus Berlin nach Ägypten. Nun ist Koch aus Afrika zurück und auf dem Weg nach Hamburg, wo die Cholera ausgebrochen ist. Bei der Zwischenübernachtung trifft er in Wennigsen auf einige Medizinstudenten, die Fragen haben.

Vielleicht lässt sich der Professor bei diesem Rundgang auch Privates entlocken... Die Tour endet in der Nähe des Klosters.

Wennigsen

Fr., 19.04.24, 18:00 - 19:30 Uhr,
Treffpunkt: Vor dem Amtsgericht
Gebühr: 12 €
Klaus-Peter Fuhrmann

11040W



europe-1264062_1280

Europa neu denken

Europa ist mehr als ein Kontinent, mehr als eine Union, mehr als eine Idee. Europa ist ein Projekt, das ständig in Bewegung ist, das sich anpasst, das sich erneuert. Europa ist eine Gemeinschaft, die aus Vielfalt besteht, die aus Solidarität lebt, die aus Demokratie wächst. Europa ist eine Chance, die uns offen steht, die uns fordert, die uns bereichert.

Europa neu zu denken bedeutet, Europa nicht als gegeben hinzunehmen, sondern als gestaltbar zu begreifen. Es bedeutet, Europa nicht als Problem zu sehen, sondern als Lösung zu nutzen. Es bedeutet, Europa nicht als Hindernis zu empfinden, sondern als Antrieb zu spüren. Europa neu zu denken heißt, Europa mit Mut, Kreativität und Verantwortung zu formen. Es heißt, Europa mit Respekt, Dialog und Zusammenarbeit zu stärken. Es heißt, Europa mit Freude, Hoffnung und Leidenschaft zu füllen. Europa neu zu denken ist ein Weg, der uns allen gehört, der uns alle verbindet, der uns alle voranbringt. Gelingen kann das nur „von unten“, ausgehend von der Begegnung mit Menschen der Länder und Regionen in Europa. Dabei reisen wir nicht von Hauptstadt zu Hauptstadt, nicht von Berlin über Brüssel nach Paris, sondern von Barsinghausen nach Mont-Saint-Aignan, Brzeg Dolny oder auch Kovel. Denken und lenken Sie gern mit.

In Kooperation mit dem EuropaVerein.

Barsinghausen

Fr., 06.03.2024, 19:00 - 21:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
gebührenfrei
Andrea Kunkel, Silja Hoppe Brinkmann,
Regine Köhler, Andreas Brinkmann

11200B

Kommunalpolitik – Infos zur Halbzeit

Kommunalpolitik ist die Ebene der Demokratie, die uns am nächsten ist. Hier können wir direkt Einfluss nehmen auf die Gestaltung unserer Lebensräume, die Qualität unserer Schulen, die Sicherheit unserer Straßen und vieles mehr. Kommunalpolitik ist aber auch eine Herausforderung, die Engagement, Verantwortung und Kreativität erfordert. Wenn Sie sich für die Belange Ihrer Mitbürgerinnen und Mitbürger einsetzen möchten, wenn Sie Ihre Ideen und Visionen verwirklichen wollen, dann engagieren Sie sich in der Kommunalpolitik. Sie können sich einer Partei anschließen, sich für eine Bürgerinitiative stark machen, sich als Kandidat oder Kandidatin aufstellen lassen oder einfach Ihre Meinung äußern. Kommunalpolitik ist kein abstraktes Gebilde, sondern das Ergebnis

von vielen kleinen und großen Entscheidungen, die wir alle treffen können. Kommunalpolitik ist eine Chance, die Zukunft mitzugestalten. Das Handwerkszeug erhalten Sie hier.

Ronnenberg

Sa., 08.06.24, 09:00 - 16:00 Uhr
VHS, Hansastr. 30,
gebührenfrei

11201R

Vorabinformation

Willkommen in Seelze-Letter – eine Veranstaltung der VHS Calenberger Land

Letter war Jahrhunderte lang eine eigenständige Gemeinde und ging am 1. März 1974 als größte von insgesamt elf Ortschaften in der Großgemeinde Seelze (ab dem 1. März 1977 Stadt) auf. Seelze

ist heute eine Stadt mit über 35.000 Einwohnern in der Region Hannover. Wir wollen uns einen Tag Zeit nehmen, um über Seelze-Letter ins Gespräch zu kommen. Viele Einwohnerinnen und Einwohner waren noch längst nicht geboren, als die Gebietsreform in Niedersachsen Städte und Landkreise neu ordnete. Welches Bewusstsein für die eigene Stadt, den eigenen Ort gibt es heute? Wie sehen unterschiedliche Altersgruppen, Kulturen, Stadtaktivisten die Situation in Seelze und Letter am heutigen Tag? Was macht die Stadt aus? Was gibt es und was fehlt? Wir freuen uns auf einen bunten, ereignisreichen und erzählstarken Tag rund um Seelze und Letter.

Letter

Sa., 02.11.24, 09:30 - 13:00 Uhr,
VHS, Lange-Feld-Straße 12,
gebührenfrei
Kersten Prasuhn

25101L



Internationaler Chor pixabay

Sing mit

Die VHS Barsinghausen gründet ab März 2024 einen internationalen Chor.

Haben Sie Lust, zu singen?
Dann melden Sie sich bei uns!
info@vhs-cl.de

هل ترغب في الغناء؟ ثم تواصل معنا!

Вам хочеться співати?
Тоді зв'яжіться з нами!

Do you feel like singing?
Then get in touch with us!

Vous avez envie de chanter ?
Alors n'hésitez pas à nous
contacter !

Έχεις όρεξη να τραγουδήσεις;
Τότε επικοινωνήστε μαζί μας!

¿Te apetece cantar?
¡Entonces ponte en contacto
con nosotros!



P1070459

Naturschutzgebiet Hohenstein in der Gruppe erleben – Exkursion

Gemeinschaftliche Wanderung auf und um den Hohenstein, der mächtigsten Klippe Niedersachsens

von der sich ein atemberaubender
Ausblick über das Weserbergland bietet.
Eine Wanderung im Frühling, wenn der
Waldboden unter den noch unbelaubten
Bäumen bedeckt ist von den typischen
Frühlblühern der Kalkformation, ist ein
Erlebnis. Gemeinsam wollen wir die
Frühlingsblüher bestimmen.

Der exakte Routenverlauf wird wetterab-
hängig sein. Tour ca.10 km, mittelschwer
Leistungen:

- Reisebegleitung, Organisation und
Führung.
- Eigene Verpflegung mitbringen!
- Picknick und Ruhepausen werden
gemeinschaftlich abgestimmt.
- Die Fahrt ist für maximal 10-15 Teilneh-
mer geplant.
- Die Teilnahme an der Fahrt erfolgt auf
eigenes Risiko. Schadenshaftung ist
ausgeschlossen. Entsprechende Klei-
dung/Regenkleidung und festes
Schuhwerk sind dringend angeraten.
- Gute Trittsicherheit ist erforderlich!
- Ausfall der Exkursion nur bei Unwetter-
warnungen.
- Eigene Anreise

Achtung: Abmeldeschluss 12.04.24
Treffpunkt: Parkplatz Kreuzsteinquelle bei
der Pappmühle (Hessisch Ohlendorf),
Kneipp-Tretbecken

Sollten Sie mit öffentlichen Verkehrsmi-
teln anreisen wollen, melden Sie sich im
Vorfeld bei Ihrer Volkshochschule.

Hessisch Ohlendorf

Sa., 27.04.24, 10:00 - 17:00 Uhr,
Treffpunkt: Parkplatz Kreuzsteinquelle bei
der Pappmühle,
Gebühr: 38,50 €
Sabine Heinecke-Struß **11031B**

Welterbe im Harz: „Oberharzer Wasser- wirtschaft“ – Exkursion

Ein gemeinschaftliches Erlebnis mit
Führung durch einen fachkundigen Guide,
der uns den ganzen Tag begleiten wird
und uns dieses bedeutendste vorindustri-
elle Energieversorgungssystem der Welt
im Museum und vor Ort erläutern wird.
Besuch des Oberharzer Bergwerks-
museum mit anschließender Wanderung
entlang der Auerhahn Teichkaskade, der
blauen Perlenkette am Fuße des Bocks-
bergs.

Der exakte Routenverlauf wird wetterab-
hängig sein. Tour ca.10 km, mittelschwer
Leistungen:

Bahn- und Busfahrt, Reisebegleitung,
Organisation und Führung
Eigene Verpflegung mitbringen! Picknick
und Ruhepausen werden gemeinschaft-
lich abgestimmt.

Die Fahrt ist für maximal 10-15 Teilnehmer
geplant.

Die Teilnahme an der Fahrt erfolgt auf
eigenes Risiko. Schadenshaftung ist
ausgeschlossen. Entsprechende Klei-
dung/Regenkleidung und festes
Schuhwerk sind dringend angeraten.
Gute Trittsicherheit ist erforderlich!
Ausfall der Exkursion nur bei Unwetter-
warnungen.

Achtung: Abmeldeschluss: 10.05.24
Treffpunkt: Bahnhof Weetzen 07:30 Uhr
- Ankunft in Weetzen gegen 20:00 Uhr

Harz

Sa., 25.05.24, 07:30 - 20:00 Uhr,
Treffpunkt: Bahnhof Weetzen,
Gebühr: 79,50 €
Sabine Heinecke-Struß **11032B**

Achtsamkeit to go

Achtsamkeit, die Sie einfach
mit in Ihr Leben nehmen können

BU

„Wie geht es dir?“

„Viel zu tun...“, ist die häufige Antwort.
Warum steht in unserem übervollen
Terminkalender, nicht „meine Pause“ oder
„ein Abend mit mir“?

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, sich
bewusst auf den gegenwärtigen Moment
zu konzentrieren, ohne zu urteilen oder zu
bewerten. Achtsamkeit kann uns helfen,
unsere Gefühle, Gedanken und Körper-
empfindungen wahrzunehmen und
anzunehmen, wie sie sind. Achtsamkeit
kann uns auch helfen, Stress abzubauen,
unsere Gesundheit zu verbessern, unsere
Beziehungen zu vertiefen und unser
Leben zu genießen.

Durch das Training der Achtsamkeit
können Sie neue Perspektiven gewinnen,
aus denen heraus andere Handlungsmög-
lichkeiten deutlich werden, die man im
Stress oft nicht sehen kann. In dem Kurs
werden wesentlichen Übungen des MBSR
Achtsamkeitstrainings geübt (Bodyscan,
Sitzmeditation, MBSR-Yoga und Übungen
für den Alltag) und theoretische Hinter-
gründe vermittelt.

Achtung: Abmeldeschluss: 11.03.24

Hotel Seeblick, Klausdorf an der Ostsee

Mo., 08.04. - Fr., 12.04.24,
09:00 - 16:30 Uhr, Montag ab 14:00 Uhr,
Freitag bis 13:00 Uhr
Gebühr: 750 € inkl. Kurs, Übernachtung
im EZ und Frühstück
Anja Wilkening **16100B**



Weitere Angebote

Bitte schauen Sie auch
auf unsere Homepage.
Während des Semesters
konzipierte Angebote
finden Sie unter
www.vhs-cl.de

Inmitten – Beziehungen neu ausrichten

Beziehung ist alles-was immer wir denken fühlen und tun findet im Zusammenhang von Beziehungen statt. Das gilt selbst für unser Innerstes.

Beziehungen sind ein komplexes und vielschichtiges Thema, das sich auf die Verbindungen zwischen Menschen bezieht wie Freundschaften, Liebesbeziehungen, Familienbande und berufliche Beziehungen.

Jede Beziehung ist einzigartig und kann sowohl positive als auch herausfordernde Aspekte haben. Es gilt zu klären, was wir uns in Beziehungen wünschen und wie wir sie heilsam gestalten möchten. Manche Beziehungen, auch unfreiwillige z.B. berufliche Beziehungen stellen uns vor die Frage: Will ich das weiter machen? Wie können wir unsere Möglichkeiten ausschöpfen und uns und andere einladen ein Wohlgefühl zu leben, was Beziehungen gedeihen lässt, sie bereichert, festigt und zum beruflichen Erfolg, gesellschaftlicher Sicherheit und Schönheit der Welt beiträgt.

Wir richten den Blick auf verschiedene Aspekte und Dynamiken von Verbindungen, um das Verständnis für Beziehungen zu vertiefen und Fähigkeiten zu entwickeln, sie zu verbessern.

Die Teilnehmenden lernen, wie sie effektiv kommunizieren können, um Missverständnisse zu vermeiden und ihre Bedürfnisse und Wünsche klar auszudrücken. Sie erhalten Werkzeuge und Strategien, um Konflikte konstruktiv anzugehen und Lösungen zu finden, die für alle Beteiligten akzeptabel sind – beruflich und privat. Eine Zeit, zwischenmenschliche Verbindungen zu vertiefen und die Fähigkeit zu entwickeln, um gesunde und erfüllende Beziehungen aufzubauen und aufrechtzuerhalten.

Achtung: Abmeldeschluss: 17.05.24

Hotel Seeblick, Klausdorf an der Ostsee

Mo., 17.06. - 21.06.24, jeweils 09:00 -

16:30 Uhr, Montag ab 14:00 Uhr,

Freitag bis 13:00 Uhr

750 € inkl. Kurs, Übernachtung im EZ und Frühstück

Anja Wilkening

16101B



Philosophie

PHILOSOPHIE & RELIGION

Antike Philosophie

„Ich weiß, dass ich nichts weiß“ Sokrates verwickelte die Menschen auf dem Athener Marktplatz in philosophische Gespräche, damit sie die Konsequenzen ihrer eigenen Handlungen in ethischer Hinsicht überdenken mögen. Sein Schüler Platon weist dann im berühmten Höhlengleichnis den Weg aus der Finsternis einer dunklen Existenzweise in die lichten Höhen einer erhellenden Vernunft. Und während Aristoteles die Ethik später zur „Idee des Guten“ weiterentwickelt, zieht Epikur seine Schüler dadurch in den Bann, dass er das substantielle individuelle Glücksstreben in den Fokus seines Philosophierens rückt. Im Seminar werden anhand hochaktueller Originaltexte, Interviews und Vortrag die philosophischen Biographien und Hintergründe der Denker leichtverständlich vorgestelltdarüber hinaus wird die nachhaltige Bedeutung der Antiken Philosophie für die Gesellschaft der Moderne erörtert. Das Seminar richtet sich besonders an Teilnehmende, die bislang noch keine oder erst wenig Berührung mit der Philosophie hatten. Philosophische Texte werden im Seminar ausgehändigt. Keine Vorkenntnisse erforderlich! Bitte 3 € für Philosophische Lektüre beim Kursleiter entrichten.

Gehrden

Mi., 17.01.24, 16:00 - 20:15 Uhr,

VHS, Hornstr. 2,

Gebühr: 32 €

Prof. Dr. phil. habil. Peter Moritz

232-23100G

Philosophisch-mediale Betrachtungen: Die vierte Gewalt!

Nach dem Bestseller von
R. D. Precht & Harald Welzer

Die Bestseller-Autoren Precht und Welzer gelangen in ihren soziologisch-philosophischen Reflexionen zu der Erkenntnis, dass in unserer Gesellschaft „Mehrheitsmeinung gemacht wird, auch wenn sie keine ist“ (etwa analysiert an der Berichterstattung zum Ukraine-Krieg). Medienindustrie, Journalismus sowie ergänzend die Unterhaltungsbranche (etwa Talk-Shows) zielen danach auf eine konfektionierte Meinungsgesinnung, die – mit einem Wort Adornos – das Bewusstsein der Konsumenten in Beschlag nimmt. Dahinter, so die Autoren, steht beileibe nicht immer böser politischer Wille: sondern viel zu oft eine kaum berechenbare medial veröffentlichte Haltung, die eher die politische Sphäre unterminiert. Neben ausgewählten Passagen aus dem genannten Bestseller werden auch thematisch passende Texte von Jürgen Habermas im Seminar zur Verfügung gestellt. Das Seminar richtet sich besonders an Teilnehmende, die bislang erst wenig Berührung mit der Philosophie hatten. Es wird die Bereitschaft vorausgesetzt, sich auf alternative Denkmuster ebenso einzulassen wie auf Textinterpretation und spannende philosophisch-politische Diskussion. Keine Vorkenntnisse erforderlich! Bitte 3€ für Philosophische Lektüre beim Kursleiter entrichten.

Gehrden

Mi., 29.05.24, 16:00 - 20:15 Uhr,

VHS, Hornstr. 2,

Gebühr: 35,20 €

Prof. Dr. phil. habil. Peter Moritz **23100G**



Vortragsreihe zur Praktischen Philosophie

Auf dem Gebiet der Philosophie findet sich nicht zuletzt auch ein Großbereich, dem die Bezeichnung „Praktische Philosophie“ zu Eigen ist. Innerhalb dieses Großbereiches sind beispielsweise die Politische Philosophie und die Religionsphilosophie verortet. – Mittels des für die Philosophie typischen, kritischen Blickes aus der Vogelperspektive widmen sich die vier Vorträge der hier angebotenen Vortragsreihe den Themenfeldern „Politik“ bzw. „Religion“:

1. „Politische Philosophie: Das Koordinatensystem der Politik“ (ein hochanalytischer Überblick),
2. „Demokratietheorie: Repräsentative Demokratie“ (Vertiefung),
3. „Grundbegriffe der Religionsphilosophie“ (ein hochanalytischer Überblick),
4. „Religionsphilosophie und Kunstgeschichte: G. E. Lessing“ (Vertiefung).

Springe

Fr., ab 15.03.24, 18:00 - 20:30 Uhr,
4 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 66 €

Florian Fischbach

23101S

Die Weltreligionen

„Der Mensch denkt, Gott lenkt.“ Da könnte man die Frage stellen: Wie und wohin wird der Mensch von Gott gelenkt? Die Religion und vor allem die Weltreligionen geben auf diese Frage viele verschiedene Antworten... Vom einzelnen Menschen bis hin zur Weltpolitik üben die Weltreligionen nach wie vor einen bedeutenden und nicht selten entscheidenden Einfluss aus. Wer gesichertes Wissen über diese Religionen besitzt, der sieht die Realität klarer und ist besser in der Lage, die Geschehnisse in dieser Welt zu verstehen. Dementsprechend ist eine nähere Betrachtung der Weltreligionen (sprich: des Buddhismus, Christentums, Hinduismus, Islam, Judentums, Konfuzianismus und Taoismus) sowohl für religiöse, als auch für nicht-religiöse Menschen eine lohnenswerte und vielseitige Beschäftigung! – Der hier angebotene Lehrgang bietet einen sehr facettenreichen Überblick über die heiligen Schriften, die religiösen Lehren und die religiöse Praxis aller sieben Weltreligionen.

Springe

Sa., 24.02.24, 15:00 - 20:30 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 33 €

Florian Fischbach

24101S

VORSORGE

Einführung in das Betreuungsrecht

Die Einführungsschulungen richten sich an Personen, die überlegen, ehrenamtliche Betreuungen zu übernehmen oder eine rechtliche Betreuung erst seit kurzem führen. Wir möchten mit diesem Angebot die Möglichkeit bieten, sich auf die, mit der rechtlichen Betreuung verbundenen Aufgaben vertiefend vorzubereiten. Die Veranstaltung wird in 3 Modulen angeboten:

1. Einführung in die Grundlagen des Betreuungsrechtes
2. Die Aufgabenkreise: Vermögenssorge, Gesundheitsvorsorge, Aufenthaltsbestimmung
3. Die Praktische Arbeit: u.a. Fallbesprechungen, mit Checklisten arbeiten.

Empelde

Mo., 01.07., 15.07. und 29.07.24,
10:00 - 13:15 Uhr,
VHS, Hansastr. 30,
gebührenfrei

Kathrin Oldenburger

13101R

Vorsorgevollmacht – Heute schon an morgen denken

Viele Menschen machen sich Gedanken was passiert, wenn sie oder Angehörige wegen Alter, Krankheit oder Unfall ihre Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln können. Wer entscheidet dann in finanziellen Belangen oder über evtl. anstehende medizinische Eingriffe? Selbst wenn Angehörige und andere Vertrauenspersonen um Ihre persönlichen Wünsche und Vorstellungen wissen, können sie dennoch nicht rechtsverbindlich für Sie entscheiden und tätig werden. Daher ist es wichtig, sich rechtzeitig

Gedanken über eine Vorsorge zu machen und mit vertrauten Menschen darüber zu sprechen. Sie können frühzeitig bestimmen, wer später einmal Ihre rechtlichen Angelegenheiten stellvertretend für Sie regeln soll. Vor diesem Hintergrund informieren die Vorträge welche Möglichkeiten die Vorsorgevollmachten und Betreuungsverfügungen bieten und worauf Sie achten sollten. Diese Veranstaltung wird durchgeführt mit dem Arbeitskreis der Betreuungsvereine in der Region Hannover.

Barsinghausen

Mo., 18.03.24, 17:00 - 19:15 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Kathrin Oldenburger

13103B

Fachvortrag Patientenverfügung

Die Chance, den nächsten Tag bei voller Gesundheit zu erleben, steht jeden Tag aufs Neue 50:50. Egal, wie alt man ist. Es kann so schnell gehen. Ein Unfall, eine plötzliche, schwere oder auch langsam fortschreitende Erkrankung, – aber es wurde nichts geregelt, als es noch möglich war. Gut, wenn eine eindeutige Patientenverfügung vorliegt. Mit ein wenig Zeit kann man Ruhe und Sicherheit in das eigene und in das Leben der Familie bringen. Aber wie gehe ich das Erstellen einer Patientenverfügung an? In diesem Kurs bekommen Sie Antworten auf die Fragen, wie Sie eine Patientenverfügung erstellen können, was Sie regeln sollten und wie Sie Ihren Willen so verständlich formulieren, dass dieser von Ihren Ärzten auch umgesetzt wird.

Wennigsen

Fr., 24.05.24, 18:30 - 20:45 Uhr,
VHS, Im Lindenfelde 2,
Gebühr: 19,80 €

Kai Rohlfes

13152W



Betreuung

**PERSÖNLICHKEIT
ENTFALTEN –
GESUND BLEIBEN**

Ich liebe mich so wie ich bin!

Sich zu lieben, zu sich zu stehen: Das Tor zum Leben

Wir werden geboren mit der existentiellen Gewissheit, dass uns das Leben mit Vollkommenheit ausgestattet hat und dass wir uns lieben können, wie immer wir sind. Aber die Erwachsenen unserer Kindheit hielten uns nicht für Menschen (die wir längst waren) sondern für „Kinder“, die erst zu Menschen gemacht werden müssen. So wurden wir uns entfremdet und verloren viel von unserer ursprünglichen Harmonie. Doch die Hoffnung blieb. Der Vortrag mit anschließender Aussprache zeigt, wie sich diese kulturelle Falle heute mit einer postmodernen Perspektive vermeiden lässt, und welchen Gewinn es bringt, die Selbstliebe wieder zum Ausgangspunkt des eigenen Lebens zu machen.

Dr. phil. Hubertus von Schoenebeck hat Sachbücher über die Selbstliebe und zu Erziehungsfragen veröffentlicht und ist seit 30 Jahren in der Erwachsenenbildung tätig.

Barsinghausen

Do., 11.04.24, 19:00 - 21:15 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 23,10 €

Dr. phil. Hubertus von Schoenebeck

2221B

Flexibilität in Zeiten des Wandels

Umbrüche und Veränderungen gehören zum Leben. Ein Umzug, ein Arbeitsplatz-/Abteilungswechsel, eine Trennung, Renteneintritt u.a. bedeuten den Verlust von Vertrautem und Liebgewonnenem. Das verunsichert oder löst Angst und jede Menge andere Gefühle aus. Sie erhalten Anregungen, wie sie gelassener mit Wandel umgehen können – wie sie auf sich und ihre Fähigkeiten vertrauen können und die Veränderung als Chance nutzen können.

Gehrden

Di., 05.03.24, 18:00 - 21:15 Uhr,
VHS, Hornstr. 2,
Gebühr: 32 €

Gabriele Schneider

22245G

Innere Bilder malen – sich selbst erleben beim freien Malen

Ausgehend von thematischen Impulsen durch die Kursleiterin wollen wir bildnerisch aktiv werden und den Bildern, die in uns entstehen, eine sichtbare Form geben. Es geht dabei nicht um „schöne“, möglichst „kunstfertige“ Bilder. Vielmehr geht es darum, all das frei und ohne einen inneren und äußeren Kritiker fließen zu lassen, was sich von innen einen Weg nach außen sucht. So erhalten Intuition und alle Gefühle, die beim Malen entstehen, ihre Berechtigung. Es kann dabei manche Überraschung geben, v.a. auch, wenn sich im anschließenden Gespräch in der Gruppe über die entstandenen Bilder die eigenen Vorstellungen mit den Wahrnehmungen der anderen begegnen. Die drei Malabende richten sich an all diejenigen, die Lust haben und neugierig sind, einmal diese andere Form des Malens auszuprobieren. Es gibt dabei die Möglichkeit, ein wenig mehr über sich zu erfahren, etwas loszuwerden oder einfach nur Freude beim Sich-Ausdrücken zu spüren. – Vorkenntnisse sind ausdrücklich nicht erforderlich!

Material wird von der Kursleiterin gestellt
3€ Materialkosten sind bei Kursbeginn an die Kursleiterin zu bezahlen.

Gehrden

Di., ab 30.04.24, 18:30 - 20:00 Uhr,
3 Termine, VHS, Hornstr. 2,
Gebühr: 48 €

Annette Wick-Proske

22300G

Einführung in die Neurographik – Transformiere deine Gedanken

Neurographik ist eine neue, kreative Transformationsmethode, die dir hilft alte Denkmuster und Blockaden aufzulösen. Geht nicht gibt es nicht! Sie hilft dir, neue Einsichten zu gewinnen, Kommunikationsprobleme zu erkennen und diese zu lösen. Setze dir neue Ziele und finde den Weg dahin mit Neurographik. Bist du bereit in ein neues Abenteuer einzutauchen? Dein eigenes „Ich“ endlich mal kennenzulernen, hinter die Fassade zu blicken? Dann bist du bei diesem Kurs goldrichtig. Jeder kann zeichnen, alles ist darstellbar! Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Komm vorbei und mach mit, es lohnt sich. Achtung der Kurs ist keine Therapie oder Psychiatrischesitzung!!!!

Springe

Mo., ab 12.02.24, 18:00 - 20:30 Uhr,
4 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 96 €

Valeria Nolte

22303S

Selbstwert steigern durch Neurographik

In dem Kurs „Selbstwert“ geht es darum eigene Stärken zu finden und diese sichtbar zu machen. Gestehen Sie sich Ihre Schwächen ein und wandeln Sie sie ins Positive um. Durch eine innere Beichte bei sich selbst, erkennen Sie sich selbst und zu lernen sich zu lieben wie Sie sind. Dieser Kurs ist für Fortgeschrittene Teilnehmende, die bereits am Kurs „Einführung in die Neurographik“ teilgenommen haben.

Achtung der Kurs ist keine Therapie oder Psychiatrische Sitzung!

Springe

Mo., ab 08.04.24, 18:00 - 20:30 Uhr,
4 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 96 €

Valeria Nolte

22304S

Das Immunsystem für unsere Seele?!?

Was ist Resilienz und wie kann ich sie stärken?

In diesem Workshop gibt es Antworten auf folgenden Fragen:

- Was ist Resilienz? Welche Säulen tragen die Resilienz?
- Was sind meine persönlichen Resilienz-Ressourcen?
- Was macht Stress mit uns?
- Welche Möglichkeit gibt es die persönliche Resilienz zu stärken?

Wer resilienter ist, hat die Kraft und den Mut seine Komfortzone zu verlassen – seine persönliche Grenzen zu erweitern.

Gehrden

Sa., 25.05.24, 09:30 - 16:30 Uhr,
VHS, Hornstr. 2,
Gebühr: 64 €

Gabriele Schneider

22310G

Immer aktuell im Internet: Das VHS-Kursangebot.
www.vhs-cl.de
oder QR-Code scannen




Meine eigene Resilienz stärken

BU

Mit Resilienz zum persönlichen Gesundheitsplan

In diesem Bildungsurlaub setzen Sie sich umfangreich mit dem Konzept der Resilienz auseinander und lernen die einzelnen Schutzfaktoren kennen. Nach einem persönlichen Resilienzcheck steht die Stärkung der eigenen Widerstandskraft im Mittelpunkt und Sie entwickeln Ihren persönlichen Gesundheitsplan. Die Ideen und Ansätze werden auf die Umsetzung im Alltag überprüft. Durch spielerisches Entdecken kann es zu komischen und berührenden Situationen kommen, die im freien Raum das Andere, Neue, Verrückte und Humorvolle an die Oberfläche kommen lassen. Praktische Achtsamkeits- und Entspannungsübungen runden die Woche ab. Bildungsurlaub 5 Tage.

Der Bildungsurlaub findet im Hotel „Am Alten Strom“ in 18119 Warnemünde statt. Hier übernachten Sie auch.

Die Gebühr von 779,00 versteht sich als Kursgebühr inklusive Hotelübernachtung im Doppelzimmer mit Frühstück. Der Aufschlag für ein Einzelzimmer mit Frühstück beträgt: 80€. Bitte kontaktieren Sie uns, wenn Sie ein Einzelzimmer wünschen.

Die Nutzung der hauseigenen Sauna ist für Sie kostenlos möglich.

Weitere Wellnessangebote können Sie gegen einen Aufpreis hinzu buchen. Im Hotel können Sie sowohl Mittag- als auch Abendessen (auch) spontan bestellen. Parkplätze in der eigenen Tiefgarage bietet das Hotel für 10€ je Übernachtung an, diese reservieren Sie bitte direkt beim Hotel.

Warnemünde ist Kurtaxenpflichtig, diese wird ab September 2023 voraussichtlich 3,70 € betragen. Darin enthalten ist die Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs. Abmeldeschluss: 05.02.24, wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Warnemünde

So., 17.03., 18:00 - 20:15 Uhr,
Mo., 18.03., Di., 19.03., Mi., 20.03.,
Do., 21.03., 09:00 - 18:15 Uhr und
Fr., 22.03.24, 09:00 - 13:00 Uhr,
Hotel Am Alten Strom,
Gebühr: 779 €
Susanne Heimes

22801B



Resilienz

Selbstfürsorge mit Tarot

TAROT kann uns dabei helfen, Klarheit und Orientierung in schwierigen Lebenssituationen zu finden.

Die Karten wirken dabei wie ein Spiegel, in dem unsere Fähigkeiten und Potentiale zu sehen sind, und wir unsere persönlichen Schwächen und Stärken erkennen können.

Das wiederum stärkt unser Selbstvertrauen und wir erfahren, dass wir selbst die Kontrolle über unser Leben haben und in der Lage sind, positive Veränderungen herbei zu führen.

Die Karten unterstützen uns dabei, auf die innere Stimme zu hören, und dem eigenen Bauchgefühl zu vertrauen, denn das ist oft der beste Ratgeber.

Oftmals wissen wir intuitiv, was richtig ist, aber Zweifel und Ängste halten uns davon ab, diesem Gefühl zu folgen. TAROT zeigt verschiedene Perspektiven auf und erleichtert uns damit die Entscheidungsfindung, was uns dann ermöglicht, Entscheidungen zu treffen, die im Einklang mit unseren Bedürfnissen und Werten stehen.

Verschiedene Legemuster z. B. (Freude - Nutzen - Erkenntnis) oder (Warum bin ich aktuell überlastet ?)

ermöglichen uns, wichtige Aspekte der Selbstfürsorge zu behandeln.
Arbeitsmittel: Tarotkarten.

Gehrden

Sa., 13.04.24, 10:00 - 15:30 Uhr,
VHS, Hornstr. 2,
Gebühr: 35 €
Margret Jeschke

22531G

Die Seele lebt außerhalb von Raum und Zeit

Familienaufstellungen

Die Seele lebt außerhalb von Raum und Zeit – das hat zur Folge, dass etwas, das nicht angemessen verarbeitet wurde, jederzeit oder durch besondere Auslöser, wieder aufscheinen kann, auch wenn Jahrzehnte vergangen sind.

Auch ein Familiensystem ist beseelt. Wenn die Familienseele schwer beschädigt wurde und die direkt Betroffenen dies nicht heilen konnten, ist es möglich, dass sogar die folgenden Generationen noch an dem Schlimmen tragen. Dies kann sich z.B. durch körperliche oder seelische Schwierigkeiten bei den Nachkommen äußern.

Hier setzt die Familienaufstellung an, indem zunächst der Zusammenhang hergestellt wird und dann Schritte zur Heilung der ursprünglichen Situation unternommen werden. Ist dies gelungen und hat damit ein Heilungsprozess in der Familienseele begonnen, so kommt das ganze Familiensystem in ein neues Gleichgewicht und auch die Situation des betroffenen Nachkommen verändert sich positiv.

Springe

Fr., 05.04., 17:00 - 21:00 Uhr und
Sa., 06.04.24, 10:00 - 14:00 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 49,50 €
Dagmar Remmer-Pflamm

22522S

Workshop „Klar und souverän kommunizieren, auch wenn es schwierig wird“

Wir kennen Sie alle die großen und kleinen schwierigen Situationen oder Konflikte im Alltag. Hilfreich auf dem Weg zur Bewältigung sind unter anderem: Aktives Zuhören - Klarheit im eigenen Standpunkt – Beachtung von Feedbackregeln - Überprüfung der Haltung und Vieles mehr. Sie erhalten ausreichend Handwerkszeug, um Alltagsprobleme erfolgreich bewältigen zu können.

Wennigen

Sa., 20.04.24, 09:30 - 16:30 Uhr,
VHS, Im Lindenfelde 2,
Gebühr: 64 €
Gabriele Schneider

22530W

So lösen Sie souverän schwierige Gespräche mit Nachbarn

Besitzergreifend, besserwisserisch, ungefragt kommentierend, frech - es gibt ganz unterschiedliche Verhaltensweisen von Nachbarn, durch die Alltagssituationen schwierig sind. Sie selbst sind einbezogen und beteiligt, auch wenn Sie das überhaupt nicht wollen. Was ist dann die richtige Antwort und das richtige Verhalten? Wie schaffen Sie es, deutlich Position zu beziehen und dennoch keine Eskalation entstehen zu lassen? Die Lösung liegt in einem überlegten Mix aus Strategie, klarer Haltung und Schlagfertigkeit.

Die Inhalte:

- Typische Situationen und mögliche Lösungen
- Analyse zu Ihrer Situation
- Techniken und Methoden für elegante Schlagfertigkeit
- „Notfall-“ und Deeskalationsstrategien
- Körpersprache und Stimme: Das „Wie“ ist entscheidend

In diesem Training eignen Sie sich wirksame Techniken an und üben diese in Gruppen an verschiedenen Beispielen. Sie steigern Ihrer Sprachkompetenzen, Außenwirkung und Sicherheit messbar.

Springe

Sa., 20.04.24, 10:00 - 17:00 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 61,60 €
Ingo Zumppe

22554S

PÄDAGOGIK

GÜTESIEGEL
des Landes Niedersachsen
Qualifizierungsmaßnahmen
FRÜHKINDLICHE BILDUNG



Kindertagespflege- ein Konzept mit Chancen und Risiken online

NEU

Infoveranstaltung für zukünftige
Erziehende

Sie interessieren sich schon lange für die Arbeit als professionelle Erziehende, aber sind sich noch nicht sicher, welche Richtung Sie genau einschlagen wollen? Sie möchten mehr über Ihre Möglichkeiten erfahren? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Gemeinsam mit einer Kindertagespflegeperson und einer Erzieherin erörtern Sie hier die Vor- und Nachteile der verschiedenen Betreuungsformen und erhalten Einblick in die unterschiedlichen Berufe. Darüber hinaus erfahren Sie alles über die Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson sowie die Ausbildung zur Sozialassistentin bzw. Erzieherin.

vhs.cloud

Fr., 26.04.24, 18:30 - 20:00 Uhr,
Gebühr: 10 €
Lena Viktoria Elisabet Habeck/
Annika Otto

21101W

Experimente in der Kindertagespflege

KTP_F

Einen feuerspuckenden Vulkan, das „Cola“-Experiment oder „Kann das schwimmen oder nicht“- all das sind Experimente, die auch für die Kleinsten geeignet sind und für viel Freude sorgen. Im diesem Kurs erfahren Sie, was für ansprechende, einfache Experimente Sie in der Altersstufe U3 mit wenig Aufwand umsetzen können.

Letter

Fr., 21.06.24, 18:00 - 21:15 Uhr,
VHS, Lange-Feld-Straße 12,
Gebühr: 45 €
Annika Otto

21104L

Virtuelles Haus der VHS CL

Unsere Einrichtung ist ein Ort der Bildung und bietet Raum für gesellschaftlichen und politischen



Austausch sowie interkulturelle Begegnungen und Interaktionen. Wir haben für Sie „angebaut“ und einen virtuellen Raum der Bildung und Begegnung geschaffen. Auf unserer Online-Plattform, der vhs.cloud, finden Sie eine Auswahl an Bildungsangeboten und begleitenden Materialien.

Wir senden Ihnen nach Anmeldung alle Informationen per E-Mail zu. Unser komplettes Online-Angebot finden Sie unter dem Punkt „Online-Kurse“ auf unserer Homepage. Gucken Sie regelmäßig mal rein, wir ergänzen unser Angebot laufend. Ihnen gefällt ein Angebot in Präsenz, Sie können aber nicht vor Ort teilnehmen? Sprechen Sie die jeweilige Programmbereichsleitung an, vielleicht ist eine virtuelle Teilnahme möglich.

Technische Voraussetzungen für Sie:

- internetfähiges Gerät (PC oder Laptop)
- Internetzugang (mind. 10 Mbit/s) > Anhaltspunkt: Laufen YouTube-Videos o.ä. flüssig?
- Webkamera (Webcam, Videokonferenzsystem, etc.)
- Mikrofon (Headset etc.) > Tipp: Headset verwenden, um Störgeräusche zu vermeiden
- Tonausgabe (Lautsprecher, Kopfhörer, etc.)
- Browser: bevorzugt Chrome, Firefox (V. 75.0), Opera (V. 68.0), Avast Secure Browser (V. 80.1), Edge (chromium) verwenden



Experimente in Kindertagespflege 2.0

KTP_F

NEU

Spannende Versuche mit dem Element Wasser, einfache Outdoor-Experimente und viele spannende Erfahrungsmöglichkeiten für die Kleinsten. Im diesem Kurs erfahren noch mehr darüber, wie Sie, ansprechende, einfache Experimente in der Altersstufe U3 mit wenig Aufwand umsetzen können.

Barsinghausen

Di., 18.06.24, 18:00 - 21:15 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 45 €
Annika Otto

21105B

Bildungs- und Lerngeschichten

KTP_F

Alltagssituationen einfach beobachten und dokumentieren

Der pädagogische Alltag bietet vielfältige Möglichkeiten für kindliche Bildungsprozesse. Aber woran erkenne ich, ob eine Alltagssituation eine besondere Relevanz für das Kind hat? Und wie kann ich diesen Bildungsprozess sichtbar machen? In diesem Kurs erhalten wir einen Überblick über die wesentlichen Grundlagen des Beobachtens und lernen am Beispiel der Bildungs- und Lerngeschichten wie kindliche Bildungsprozesse ganzheitlich und stärkenorientiert ganz einfach betrachtet und dokumentiert werden können.

Barsinghausen

Sa., 20.04.24, 09:30 - 16:30 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 80 €
Julia Winter

21106B

Sprachförderung im Alltag

Wie Bilderbücher und Sprachkisten die kindliche Sprachentwicklung unterstützen

KTP_F

Der pädagogische Alltag bietet vielfältige Möglichkeiten, die kindliche Sprachentwicklung zu fördern. Aber woran erkenne ich in alltäglichen Situationen Sprechanlässe? Und wie kann ich diese aktiv zur Sprachförderung nutzen? In diesem Kurs erhalten wir einen Überblick über die wesentlichen Grundlagen des Spracherwerbs und machen den Unterschied zwischen geplanter und situationsbedingter Sprachförderung deutlich.

Am Beispiel der Bilderbuchbetrachtung lernen wir Qualitätskriterien zur Bilderbuchauswahl sowie Methoden des sprachanregenden Vorlesens kennen und entwickeln eigene Umsetzungsideen für eine themenbezogene Sprachkiste. Bitte mitbringen: Ein Bilderbuch, das Sie im Berufsalltag gerne/oft vorlesen und einen Karton (z.B. Schuhkarton).

Barsinghausen

Sa., 01.06.24, 09:00 - 16:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 80 €
Julia Winter

21107B

Entspannung für Kinder – zur Ruhe kommen und genießen

KTP_F

Schon kleine Kinder erleben heute Unruhe und Hektik. Sie werden oftmals schon morgens von gestressten Eltern in die Betreuungseinrichtung gebracht. Mögliche Folgen sind Anspannung, Unruhe und mangelnde Konzentration. Mit Kind gerechten Ruhe- und Entspannungsangeboten können Tagespflegepersonen

für den notwendigen Ausgleich sorgen. Inhalte der Tagesfortbildung werden sein:

- Kleine Bewegungseinheiten
 - Einfache Atemübungen
 - Streichelgeschichten und Rückenmassagen
 - Spielerische Entspannungsübungen
 - Aktive Entspannungseinheiten
- Des Weiteren sprechen wir über die
- Bedeutung von Bewegung und Ruhe
 - Organisatorische Voraussetzungen
 - Integration in den Tagesablauf
- Folgende Materialien benötigt jeder TN für sich:

- Eine gute Unterlage für die praktischen Übungen auf dem Fußboden
 - Ein Kissen für den Kopf
 - Eine Decke zum Zudecken
 - Warme Socken
 - Wer hat: Igelball, Tennisball und kleines Spielzeugauto
 - Schreibutensilien
- Für Kinder ab 3 - 10 Jahren.

Barsinghausen

Sa., 10.02.24, 09:00 - 16:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 80 €
Monika Nolopp

21110B

„Hilf mir es selbst zu tun“ – Grundlagen der Montessori-Pädagogik

NEU

KTP_F

Vor über 100 Jahren eröffnete Dr. Maria Montessori ihr erstes „Kinderhaus“ in San Lorenzo – Italien. Seitdem hat sich vieles getan und es gibt heute kein Land mehr auf der Welt, in dem die Montessori-Pädagogik noch nicht vertreten ist. Und das aus gutem Grund: die modernen Wissenschaften bestätigen ihre Pädagogik auf ganzer Linie!

Doch was genau ist eigentlich der Kern ihres Ansatzes? Wie soll das überhaupt funktionieren, wenn Kinder machen dürfen, was sie wollen?

Und wie kann ein Montessori-inspiriertes Zuhause aussehen? Diese Fragen möchte ich beantworten und außerdem Missverständnisse und Vorurteile klären. Der Kurs richtet sich an alle Kindertagespflegepersonen, Eltern, Pädagogen und Interessierte mit Kindern im Alter von 0-12 Jahren.

Empelde

Mi., 21.02.24, 17:00 - 20:15 Uhr,
VHS, Hansastr. 30,
Gebühr: 40 €
Nina Lege

21121R



Sprachliche Bildung



„Entwicklungsmaterialien nach Maria Montessori – so simpel wie genial“ KTP_F

Maria Montessori war nicht nur Ärztin und Reformpädagogin, sondern auch eine geniale Erfinderin. Schon Anfang des 20. Jahrhunderts wurde sie dadurch innerhalb kürzester Zeit zu einer Berühmtheit. Mit ihren Entwicklungsmaterialien hat sie „Lernspielzeuge“ erfunden, die den Bedürfnissen des Kindes optimal entsprechen und deren vielfältige Effekte auf den ersten Blick gar nicht erkennbar sind. Nach einer kurzen theoretischen Einführung wollen wir einige ihrer einzigartigen Entwicklungsmaterialien genauer unter die Lupe nehmen und die vielen versteckten Aspekte entdecken. Dieser Kurs richtet sich an alle Kindertagespflegepersonen, Eltern, Pädagogen und Interessierte mit Kindern von 1,5-9 Jahren.

Empelde
Mi., 10.04.24, 17:00 - 20:15 Uhr,
VHS, Hansastr. 30,
Gebühr: 40 €
Nina Lege 21122R

Bedürfnisse des Kindes – Die Entwicklungsperioden nach Maria Montessori NEU KTP_F

„Kinder sind anders“ als man denkt – so könnte man den berühmten Buchtitel von Maria Montessori fortsetzen. Durch die persönliche Beobachtung und ihre intensive Arbeit mit Kindern aller Altersstufen hat sie bestimmte Gesetze des inneren Lebens entdeckt und darauf ihre pädagogischen Ansätze aufgebaut. In diesem Kurs dreht sich alles um die Frage: Was braucht der junge Mensch für seine optimale Entwicklung und wie können wir Erwachsenen dazu beitragen?

Empelde
Mi., 03.07.24, 17:00 - 20:15 Uhr,
VHS, Hansastr. 30,
Gebühr: 40 €
Nina Lege 21123R

Resilienz bei Kindern entwickeln KTP_F

Es gibt Kinder, die unter außerordentlich schlechten Bedingungen aufwachsen und sich – entgegen aller Erwartungen – erstaunlich positiv entwickeln. Sie werden erfahren welche Faktoren sich stärkend auf die Widerstandsfähigkeit der Seele auswirken und Sie gefährdete Kinder gezielt unterstützen können.

Empelde
Mi., 05.06.24, 18:00 - 21:15 Uhr,
VHS, Hansastr. 30,
Gebühr: 40 €
Annika Otto 21124R

Bindung und Bindungsstörungen KTP_F

Was ist Bindung? Wie entsteht sie und welche Bindungsstörungen gibt es? Welche Bedeutung haben dabei interne und externe Regulierungshilfen für das Verhalten und die Persönlichkeitsentwicklung des Kindes? Welche Rolle spielen Bindungspersonen und sind Bindungsstörungen heilbar?

Gehrden
Fr., 12.04.24, 18:00 - 21:15 Uhr,
VHS, Hornstr. 2,
Gebühr: 40 €
Annika Otto 21125G

Lasst mir Zeit – Die Kleinkindpädagogik der Emmi Pikler KTP_F

Wie bereiten wir Kinder am besten auf die Welt von morgen vor? Wie können Sie lernen, Herausforderungen auf kreative und konstruktive Weise zu begegnen und zwar von Geburt an? Es ist notwendig im Umgang mit Kindern neue Wege zu gehen. Wege, die sowohl den Anforderungen der heutigen Zeit als auch den echten Entwicklungsbedürfnissen von Kindern gerecht werden. Aus diesem Grund wird Ihnen in diesem Seminar die Arbeit der ungarischen Kinderärztin Emmi Pikler vorgestellt, die in der Praxis gezeigt hat, wie institutionelle Kinderbetreuung gestaltet werden kann: das freie Spiel, die selbstständige Bewegungsentwicklung in einer für ihre jeweiligen Entwicklungsbedürfnisse spezifisch vorbereiteten Umgebung sowie die beziehungsvolle, achtsame Pflege, bilden die Grundlage einer qualitativ guten Kinderbetreuung.

Springe
Sa., 27.04.24, 09:00 - 16:00 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 80 €
Karin Gümmer 21126S

Umgang mit sozialen und emotionalen Auffälligkeiten bei Kindern KTP_F

Eine sichere Bindung bildet das Fundament für eine stabile Persönlichkeitsentwicklung. Sie bildet die Basis für alle sozial-emotionalen Kompetenzen und für explorative Prozesse. Neben den Verständniszugängen eröffnet Ihnen diese Fortbildung vor allem ein breites Angebot konkreter und gut umsetzbarer Anregungen und Möglichkeiten zur Unterstützung im Umgang mit bindungsunsicheren Kindern.

Springe
Sa., 25.05.24, 09:00 - 16:00 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 80 €
Karin Gümmer 21127S

Raumgestaltung in der Kindertagespflege KTP_F

Als Tagespflegeperson in externen oder eigenen Räumlichkeiten gibt es viele rechtliche Dinge, die es zu beachten gilt. Doch gleichzeitig möchte man die Umgebung auch so gestalten, dass sich die Kinder wohlfühlen und sie sich in Ruhe ausleben können. An diesem Abend schauen wir uns neben den Grundbestimmungen zur Raumplanung auch verschiedene Raumkonzepte an, die die Tageskinder zum Spielen, Ausruhen und Entdecken ermuntern. Es werden zudem auch gemeinsam Tipps gesammelt, wie man bereits vorhandene Raumkonzepte noch weiter gestalten und optimieren kann.

Barsinghausen
Fr., 22.03.24, 18:00 - 21:15 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 40 €
Annika Otto 21130B

Benachrichtigungen bei Änderungen und Absage von Kursen

Ihre aktuelle E-Mail-Adresse oder Handynummer benötigen wir, um Sie über Änderungen zeitnah zu informieren. Wir behalten uns vor, Veranstaltungen mit geringer Nachfrage auf diesen Wegen abzusagen.



Elterngespräche im Dialog – wie herausfordernde Elterngespräche gelingen

KTP_F

Ein wesentlicher Bestandteil der pädagogischen Arbeit in Kitas sind Elterngespräche. Solche Gespräche sind oft durch eine besonders hohe Emotionalität gekennzeichnet. In diesem Seminar wird Ihnen die dialogische Haltung nähergebracht. Denn wo echte Anteilnahme und das einander Zuhören an die Stelle von Belehrung und Wissensvermittlung treten, können gegenseitiges Verstehen und Vertrauen wachsen. Unumgänglich ist dabei das beständige Reflektieren der eigenen professionellen Haltung: Wie begegne ich den Menschen, die eine andere Lebenswelt und Familienkultur haben als ich? Welche Erfahrungen und Wertmaßstäbe, welche Annahmen, Vorurteile und Bilder liegen meiner Wahrnehmung und meinem Handeln zugrunde? Wie beeinflusst dies die Inhalts- und die Beziehungsebene und somit den Gesprächsverlauf?

Springe

Sa., 04.05.24, 09:00 - 16:00 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 80 €
Karin Gümmer

21131S

Zähme Deine „Kopfbewohner“ – Ruhe und Gelassenheit im Erziehungsalltag

NEU

KTP_F

Ständig schwirren uns Gedanken im Kopf herum. Wir fragen uns, wie wir ein wichtiges Elterngespräch angehen oder wie wir den morgigen Erziehungsalltag überstehen sollen. Nicht jede Idee ist hilfreich und zielführend. Besonders ärgerlich, wenn wir mal wieder nicht einschlafen können vor lauter Gedanken. Was wollen uns die Stimmen sagen? Zurück zu mehr Ruhe und Gelassenheit – aber wie?! Diesen Fragen gehen wir am heutigen Abend nach.

Gehrden

Di., 18.06.24, 18:00 - 21:15 Uhr,
VHS, Hornstr. 2,
Gebühr: 40 €
Gabriele Schneider

21140G

Workshop: Effektives Arbeiten mit Office

Siehe Seite 105

Kindeswohlgefährdung erkennen, beurteilen und handeln – § 8a SGB VIII

KTP_F

Kinderschutz und Kindeswohlgefährdung sind zentrale Begrifflichkeiten in der Arbeit mit Kindern und Familiensystemen. So zentral die Begriffe sind, so unbestimmt sind sie aufgrund ihrer historischen und kulturellen Abhängigkeit. Die vorrangigen Aufgaben von pädagogischen Fachkräften bestehen nun darin mögliche Kindeswohlgefährdungen zu erkennen, im Rahmen einer Risikoeinschätzung mit anderen Fachkräften zu bewerten und ausgehend vom Ergebnis der Einschätzung weitergehende Maßnahmen zu planen und durchzuführen.

Dieses Seminar soll rechtliche und fachliche Grundlagen im Kinderschutz vermitteln und erforderliche Kompetenzen im Umgang mit Fällen von Kindeswohlgefährdung schärfen.

Inhalte sind u.a.:

- Formen der Kindeswohlgefährdung
- Methoden der Risikoeinschätzung
- Einbeziehung von Kindern und Eltern
- Vernetzung im Kinderschutz
- Hilfeschutzkonzepte

Dieser Kurs richtet sich an Kindertagespflegepersonen und Erzieher*innen und deckt den von der Region Hannover geforderte Fortbildung zum Kinderschutz ab.

Empelde

Sa., 15.06.24, 09:30 - 16:30 Uhr,
VHS, Hansastr. 30,
Gebühr: 80 €
Angela Sperling

21142R

Spielerische Bewegungs- und Entspannungsimpulse aus dem Yoga

KTP_F

auch für pädagogisches Fachpersonal geeignet in der Arbeit mit Kindern ab 3 Jahren

Yogaelemente, Traumreisen, Entspannung und Massageeinheiten helfen spielerisch zu entspannen und den Alltag mit Kindern zu entschleunigen. Regelmäßig angeboten erweitern die Kinder ihr Körperbewusstsein und Selbstvertrauen. Die Inhalte werden in Theorie und Praxis vermittelt und fördern auch das eigene zur Ruhe kommen. Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Barsinghausen

Fr., 12.04., 18:15 - 19:45 Uhr und
Sa., 13.04.24, 09:30 - 16:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 84 €
Kerstin Henne

95301B

KINDERTAGESPFLEGE ONLINE

Babys im ersten Lebensjahr – bestmöglich ihre Entwicklung unterstützen

NEU

KTP_F



In diesem Abendkurs wird sich angeschaut, welche Entwicklungsschritte Babys im ersten Lebensjahr durchleben und wie man sie dabei am besten unterstützen kann. Betrachtet wird hierbei die kognitive, sprachliche, soziale, emotionale und motorische Entwicklung des Babys. Dabei wird auch individuell auf Ihre Fragen und Wünsche eingegangen. Es werden auch Aktivitäten, Spiele usw. vorgestellt, die bei der Förderung der Entwicklung unterstützend wirken können.

vhs.cloud

Mo., 19.02.24, 18:30 - 21:45 Uhr,
Gebühr: 40 €

Lena Viktoria Elisabet Habeck 21151W

Die Ernährung im ersten Lebensjahr – gesundes Essverhalten bei Babys fördern



NEU

KTP_F

In diesem Kurs werden sich zunächst die verschiedenen Entwicklungsschritte des Ernährungsverhaltens von Säuglingen bis zum ersten Geburtstag angeschaut, um dann gemeinsam Tipps zur Förderung eines gesunden Essverhaltens zu besprechen. Hierbei wird auch genauer auf das Stillen, Milchnahrung, Breinahrung und Baby Led Weaning eingegangen. Desweiteren werden verschiedene Rezepte für Breikost und Finger-Food fürs Baby vorgestellt.

vhs.cloud

Mo., 04.03.24, 18:30 - 21:45 Uhr,
Gebühr: 40 €

Lena Viktoria Elisabet Habeck 21152W

Anmeldung,
Ermäßigung,
Abmeldung

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren Ermäßigungs-/Abmelde- und SEPA-Lastschriftverfahren auf Seite 161.

FAMILIENBILDUNG

Strukturen und Rituale in der Kinder-tagespflege



In diesem Kurs betrachten wir, welche positiven Auswirkungen feste Strukturen und Rituale in der Kindertagespflegestelle auf die Tageskinder haben. Es wird geschaut, welche Erfahrungen die Teilnehmenden bereits mit vorhandenen Ritualen haben, welche es darüber hinaus gibt und welche Strukturen individuell in die eigene Konzeption passen und im Alltag zugunsten der Kinder und der eigenen Person etabliert werden können.

vhs.cloud

Gebühr: 40 €

Lena Viktoria Elisabeth Habeck **21153W**

Gesundes Essverhalten bei Tageskindern fördern



Heutzutage ist es immer einfacher, auf Convenience-Produkte zurückzugreifen. Auch für U3-Kinder wird in vielen Familien nicht mehr regelmäßig frisch und gesund gekocht. Was eine gesunde Ernährung für Kleinkinder bedeutet, ist uns eigentlich bewusst. Doch wie können wir sie an die Tageskinder weitergeben, sie schmackhaft machen? In diesem Kurs erarbeiten wir gemeinsam Ideen, wie man Kinder an eine gesunde Ernährung und an ein gesundes Essverhalten heranführen kann.

vhs.cloud

Mo., 13.05.24, 18:30 - 21:45 Uhr,

Gebühr: 40 €

Lena Viktoria Elisabeth Habeck **21154W**

Wer bin ich eigentlich? – Identitätsentwicklung fördern



Infoveranstaltung für zukünftige Erziehende

Sie interessieren sich schon lange für die Arbeit als professionelle Erziehende, aber sind sich noch nicht sicher, welche Richtung Sie genau einschlagen wollen? Sie möchten mehr über Ihre Möglichkeiten erfahren? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Gemeinsam mit einer Kindertagespflegeperson und einer Erzieherin erörtern Sie hier die Vor- und Nachteile der verschiedenen Betreuungsformen und erhalten Einblick in die unterschiedlichen Berufe. Darüber hinaus erfahren Sie alles über die Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson sowie die Ausbildung zur Sozialassistentin bzw. Erzieherin.

vhs.cloud

Mo., 03.06.24, 18:30 - 21:45 Uhr,

Gebühr: 40 €

Annika Otto

21155W

Die Organisation des eigenen Tagesablaufs in der Kinder-tagespflege



Sobald man sein erstes Kind erwartet, wird man förmlich erschlagen von den ganzen Angeboten und Empfehlungen des Handels, was ein Baby wohl alles benötigt. Doch was wird tatsächlich gebraucht und was nicht? Sich in diesem Dschungel zurecht zu finden, kann manchmal ziemlich schwierig sein. Als 2-fach Mama und Tagespflegeperson gebe ich an diesem Abend Tipps für die tatsächlich benötigte Erstausrüstung für Baby und Mama, wobei auch die Aspekte der Nachhaltigkeit und des Minimalismus einfließen werden.

vhs.cloud

Mo., 17.06.24, 18:30 - 21:45 Uhr,

Gebühr: 40 €

Lena Viktoria Elisabeth Habeck **21156W**

Sich und andere besser verstehen! – Wie Konzepte der Transaktionsanalyse die Arbeit in der KTP bereichern



Unsere Persönlichkeit – aber auch die Art wie wir kommunizieren ist u.a. geprägt von unseren Erfahrungen, Begegnungen und unseren Lebensumständen. Die Transaktionsanalyse bietet gute und verständliche Konzepte sich selbst und unser Gegenüber besser zu verstehen. Dieses Verständnis erleichtert die Zusammenarbeit und den Austausch und fördert Lern- und Entwicklungsprozesse. Sie lernen einige ausgewählte und wichtige Modelle kennen, die z.B. bei der Klärung der folgenden Fragen hilfreich sind:

- Wie begegnen wir uns selbst und anderen Menschen?
- Was bewirkt das?
- Wie kommunizieren wir - und wie finden wir „mehr Gehör“ ?
- Welchen Einfluss hat unsere Vergangenheit auf unser Handeln?

vhs.cloud

Mi., 17.07.24, 18:00 - 21:15 Uhr,

Gebühr: 40 €

Gabriele Schneider

21157W

Kinder sind wunderbar! Unterstützen statt erziehen



Vortrag mit Gespräch

Wunderbar? Die Kinder können schon sehr anstrengend sein und Eltern sind oft am Limit. Der Abend lädt Sie herzlich ein, einmal durchzuatmen und durch die Perspektive „unterstützen statt erziehen“ neuen Schwung in Ihre Beziehung zu den Kindern zu tragen. Auf dass sich die vielen ärgerlichen Alltagsprobleme effektiv angehen lassen. Mir ist schnell klar geworden, dass Kinder Personen mit ihrer eigenen Sicht der Dinge sind. Das ist sehr herausfordernd – aber kann man sich darauf einlassen? Ich entspanne mich und mache meine Grenzen klar. Die Kinder wissen, woran sie sind. Ich lasse mir von den Kindern nichts gefallen, bedränge sie aber im Gegenzug auch nicht mit dem ewigen „Sieh das ein, ich habe recht“. So hat im Konflikt unsere Würde wieder gleichen Wert. Die Zauberei im Kinderzimmer beginnt damit, dass ich mich um mich selbst kümmere, auch wenn die Kinder da sind. Denn ich bin der festen Überzeugung, dass sich die Liebe zum Kind nur wirklich entfalten kann, wenn wir uns gestatten, uns selbst zu lieben, so wie wir sind.

Empelde

Di., 09.04.24, 19:00 - 21:15 Uhr,

VHS, Hansastr. 30,

Gebühr: 30 €

Dr. phil. Hubertus von Schoenebeck

21301R



Mäusestunde – Bewegungs- und Entwicklungsförderung bei den ganz Kleinen I

Bei diesem Eltern-Kind-Kurs sollen die Babys durch altersgerechte Bewegungs-, Sinnes- und Spielanregungen in ihrer Entwicklung begleitet und gefördert werden. Dabei werden gemeinsam Lieder gesungen, Reime gesprochen, Fingerspiele gemacht und mit altersentsprechenden Materialien gearbeitet. In jeder Stunde wird zudem eine Babymassage durchgeführt. Die Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Baby wird gestärkt und vertieft und ein Erfahrungsaustausch und Kontakt zwischen den Eltern wird angeregt. Zudem können die Kleinen einen ersten Kontakt zu Gleichaltrigen aufbauen. Für Babys ab 4 Wochen bis zum Krabbelalter, pro Kind eine Bezugsperson. Materialkosten 15€ pro Kind für den Kurs.

Letter

Do., ab 08.02.24, 08:45 - 09:45 Uhr,
6 Termine, VHS, Lange-Feld-Straße 12,
Gebühr: 44 €
Lena Viktoria Elisabet Habeck **21400L**

Mäusestunde II

Letter

Do., ab 04.04.24, 08:45 - 09:45 Uhr,
5 Termine, VHS, Lange-Feld-Straße 12,
Gebühr: 36,70 €
Lena Viktoria Elisabet Habeck **21401L**

Mäusestunde III

Letter

Do., ab 16.05.24, 08:45 - 09:45 Uhr,
6 Termine, VHS, Lange-Feld-Straße 12,
Gebühr: 44 €
Lena Viktoria Elisabet Habeck **21402L**

Singende Tanz- und Entdeckermäuse ab dem Laufalter I

In diesem Eltern-Kind-Kurs sollen die Kleinkinder durch altersgerechte Bewegungs-, Sinnes- und Spielanregungen in ihrer Entwicklung begleitet und gefördert werden. Dabei werden gemeinsam Lieder gesungen, getanzt, Reime gesprochen und mit altersentsprechenden Materialien gearbeitet. Die Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kleinkind wird gestärkt und vertieft und ein Erfahrungsaustausch und Kontakt zwischen den Eltern wird angeregt. Zudem können die Kleinen spielend Kontakt zu Gleichaltrigen aufbauen.

Für Kleinkinder ab dem Laufalter, pro Kind eine Bezugsperson.
Pro Kleinkind fallen Materialkosten über 10€ für den Kurs an.

Letter

Do., ab 08.02.24, 10:00 - 11:00 Uhr,
VHS, Lange-Feld-Straße 12,
Gebühr: 44 €
Lena Viktoria Elisabet Habeck **21403L**

Singende Tanz- und Entdeckermäuse ab dem Laufalter II

Letter

Do., ab 04.04.24, 10:00 - 11:00 Uhr,
VHS, Lange-Feld-Straße 12,
Gebühr: 36,70 €
Lena Viktoria Elisabet Habeck **21404L**

Singende Tanz- und Entdeckermäuse ab dem Laufalter III

Letter

Do., ab 16.05.24, 10:00 - 11:00 Uhr,
VHS, Lange-Feld-Straße 12,
Gebühr: 44 €
Lena Viktoria Elisabet Habeck **21405L**

Wir sind schwanger – Was brauchen wir wirklich für unser Baby?

Sobald man sein erstes Kind erwartet, wird man förmlich erschlagen von den ganzen Angeboten und Empfehlungen des Handels, was ein Baby wohl alles benötigt. Doch was wird tatsächlich gebraucht und was nicht? Sich in diesem Dschungel zurecht zu finden, kann manchmal ziemlich schwierig sein. Als 2-fach Mama und Tagespflegeperson gebe ich an diesem Abend Tipps für die tatsächlich benötigte Erstausrüstung für Baby und Mama, wobei auch die Aspekte der Nachhaltigkeit und des Minimalismus einfließen werden.

vhs.cloud

Do., 07.03.24, 19:00 - 21:15 Uhr,
Gebühr: 16,50 €
Lena Viktoria Elisabet Habeck **21406W**

UNTERRICHT IN KULTURTECHNIKEN

Lesen, Rechnen Schreiben, Umgang mit Geld

Alltagsbewältigung für Menschen mit Beeinträchtigungen in der Lebenshilfe

Kulturtechniken mit mittelschweren Beeinträchtigungen

Seelze

Di., ab 06.02.24, 09:00 - 10:00 Uhr,
20 Termine, Werkstatt für Menschen mit Beeinträchtigungen, Vor den Specken 3 B,
gebührenfrei
Marion Polley **21904L**

Kulturtechniken mit schweren Beeinträchtigungen

Seelze

Di., ab 06.02.24, 10:00 - 11:00 Uhr,
20 Termine, Werkstatt für Menschen mit Beeinträchtigungen, Vor den Specken 3 B,
gebührenfrei
Marion Polley **21905L**

Seelze

Mi., ab 07.02.24, 09:00 - 10:00 Uhr,
19 Termine, Werkstatt für Menschen mit Beeinträchtigungen, Vor den Specken 3 B,
gebührenfrei
Marion Polley **21907L**

Kulturtechniken mit leichten Beeinträchtigungen

Seelze

Di., ab 06.02.24, 11:00 - 12:00 Uhr,
20 Termine, Werkstatt für Menschen mit Beeinträchtigungen, Vor den Specken 3 B,
gebührenfrei
Marion Polley **21906L**

Seelze

Mi., ab 07.02.24, 11:00 - 12:00 Uhr,
19 Termine, Werkstatt für Menschen mit Beeinträchtigungen, Vor den Specken 3 B,
gebührenfrei
Marion Polley **21909L**

Immer aktuell im Internet: Das VHS-Kursangebot.
www.vhs-cl.de
oder QR-Code scannen



ARBEIT & BERUF



Pädagogische Leitung

Nadja Heinrichs

Telefon 05105 5216-31

nadja.heinrichs@vhs-cl.de

Selbstmanagement	38
Lehrgänge	40
Studenttage	43
vhsConcept – Lehrgänge im vhs Regionalverbund Hannover	44



Herzlich willkommen im Fachbereich Arbeit und Beruf!

Hier dreht sich alles um die Themen, die für deine berufliche Entwicklung von Bedeutung sind. Wir bieten dir pädagogische Lehrgänge, die dir helfen, deine Fähigkeiten und Kenntnisse zu erweitern. Egal, ob du dich für einen neuen Beruf als Kindertagespflegeperson oder Pädagogische*n Mitarbeiter*in entscheiden möchtest oder dich als Erzieher*in fachlich weiterbilden willst, wir haben das passende Angebot für dich.

Ein wichtiger Aspekt der beruflichen Bildung ist das Selbstmanagement. Wir leben in einer schnelllebigen Welt, in der es oft schwierig ist, den Überblick zu behalten. Deshalb ist es wichtig, dass du lernst, wie du deine Zeit effektiv nutzt und deine Ziele erreichen kannst. In unseren Kursen lernst du, wie du deine Zeit planst, Prioritäten setzt und dich selbst motivierst.

Darüber hinaus bieten wir dir die Möglichkeit, deine kommunikativen Fähigkeiten zu stärken und gezielter einzusetzen. Diese Fähigkeiten sind nicht nur im Beruf, sondern auch im privaten Leben von unschätzbarem Wert.

Jedes Angebot in unserem Programmheft können Sie als Firmeninhaber, Kitateam oder Kommune als „Bildung auf Bestellung“ in Ihrem Hause oder in unseren Räumen buchen. Sprechen Sie uns an!



Kommunikation bunt

SELBSTMANAGEMENT

Arbeit und Sinn: Wertvorstellungen in der beruflichen Kommunikation

NEU

In diesem Seminar können Sie in Ruhe reflektieren, mit welchen Worten Sie die Grundlage Ihres Arbeitens beschreiben möchten. Vertrauen entsteht nur dann, wenn Ideen beschrieben werden, die auch mit Handlungen verbunden sind. Menschen in Verantwortung bekommen eine Vorstellung davon, worum es in einer Gruppe eigentlich gehen sollte. Wichtig ist die Fertigkeit, Ansprüche und Vorgaben zu erkennen und anschaulich abzubilden.

Der Kurs enthält praktische Übungen mit Aussprache, die Darstellung der vier Kommunikationskanäle und eine Theoriebetrachtung anhand von Arbeitspapieren, für die Kosten von 6€ entstehen.

Der Dozent ist Leiter des „Theaterlabor Hannover“ und Trainer für Prozesskommunikation.

Barsinghausen

Mi., 05.06.24, 15:30 - 20:30 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 46,20 €
Christoph Teschner

22647B

Einstieg in die Gewaltfreie Kommunikation

In diesem Einstiegskurs möchte ich den Teilnehmenden die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation (Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Handlung) näherbringen und ein solides Grundgerüst für den Umgang mit dem Eigenen und dem Anderen aufbauen. Wir wechseln zwischen Theorie und Übungen hin und her, so dass das Gelernte gleich angewendet werden kann und es interessant und lebensnah bleibt. Eingebettet in das gemeinsame Lernen werden Sequenzen zur Körperwahrnehmung und inneren Sammlung, um den Zugang und das Augenmerk auf die eigenen Themen zu eröffnen. Queers very welcome!

Nicht Voraussetzung, aber sinnvoll wäre die Lektüre des Buches: „Gewaltfreie Kommunikation – Eine Sprache des Lebens“ von Marshall B. Rosenberg Bitte mitbringen: Schreibzeug, Stifte mit den Farben schwarz, rot, blau und grün, bequeme Kleidung und gesunde Snacks.

Springe

Sa., 25.05. und So., 26.05.24,
10:00 - 17:00 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 112 €
Ewwe Meron Barf

22650S

Konfliktkompetenz und Kommunikation

NEU

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Konfliktkompetenz im beruflichen oder privaten Kontext stärken wollen. Das in sich abgeschlossene Tagesseminar kombiniert Theorie und Übungen und macht eine konstruktive Konfliktkultur direkt erfahrbar. Es kann als Einstieg in die modulare Weiterbildung „Konfliktkompetenz“ genutzt werden. So finden Sie heraus, ob eine Professionalisierung in diesem Bereich das Richtige für Sie ist. Die Veranstaltung ist zudem auf die Weiterbildungspflicht für zertifizierte/ anerkannte Mediator*innen anrechenbar. Zielgruppe:

1. Jugendliche und Erwachsene, die daran interessiert sind, ihre Konflikt- und Kommunikationskompetenz zu verbessern.
2. Personen die an einem Schnupperkurs zur Ausbildung zur zertifizierten Mediator*in interessiert sind, um festzustellen, ob die Fortbildung für sie geeignet ist.
3. Ausgebildete Mediator*innen, die ihrer Fortbildungspflicht nachkommen.

Voraussetzungen: ausreichende Deutschkenntnisse, psychische Gesundheit, Mindestalter 14 Jahre. Außerdem setzen wir die Bereitschaft zur aktiven Mitarbeit im Seminar voraus.

Barsinghausen

Sa., 16.03.24, 09:30 - 16:30 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 64 €
Gisela Kohlhage

22651B

Schlagfertigkeit – schnell reagieren, treffend antworten

Ist Ihnen die passende Antwort wieder mal zu spät eingefallen? Mit diesem Kurs schlägt es Ihnen nicht mehr die Sprache. Schlagfertigkeit hilft in vielen Situationen entscheidend weiter – im Alltag sowie im Beruf. Sie möchten deshalb lernen, bei entsprechenden Anlässen schlagfertig zu antworten? In diesem Kurs lernen Sie grundlegende Techniken und üben diese an verschiedenen Beispielen ein.

Springe

Sa., 25.05.24, 10:00 - 17:00 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 61,60 €
Ingo Zumpke

22652S

Barsinghausen

Sa., 24.02.24, 10:00 - 17:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 61,60 €
Ingo Zumpke

22653B

Die Bildungsurlaube

sind nach der Durchführungsverordnung des Nds. Erwachsenenbildungsgesetzes anerkannt. Sie richten sich sowohl an allgemein Interessierte als auch beruflich motivierte Teilnehmer/innen.

BU

Büromanagement – Professionell organisieren am Arbeitsplatz

Ihr Arbeitsplatz ist Ihr Imageträger. Oft sind Sie der erste Kontakt für Kunden und Geschäftspartner. Vom Aussehen eines Arbeitsplatzes schließen Vorgesetzte, Kollegen und Kunden auf Ihre gesamte Arbeitsweise.

Um die Fülle der unterschiedlichen Aufgaben, die täglich an Sie herangetragen werden, zu bewältigen, sollte die Büroarbeit nur einen Bruchteil Ihrer Zeit beanspruchen und Sie trotzdem immer auf dem Laufenden sein. Sie sparen Platz, Wege und Zeit und gewinnen Freiräume für Ihre wichtigen Aufgaben und Projekte. Der Kurs wird Ihnen ganz praxisbezogene Hinweise geben, sich noch professioneller zu organisieren, Arbeitsabläufe transparent und effizient zu gestalten und die eigene Struktur zu optimieren.

Barsinghausen

Sa., 02.03.24, 10:00 - 17:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 61,60 €
Ingo Zumpe

22681B**Springe**

Sa., 01.06.24, 10:00 - 17:00 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 61,60 €
Ingo Zumpe

22682S

Raus aus der Stresskurve: Resilienz und Gelassenheit im beruflichen Alltag

NEU BU

Nehmen Sie sich an einem schönen Ort die Zeit, die Anforderungen des Alltags hinter sich zu lassen. Hinterher werden Sie ihnen gelassener begegnen. In diesem Bildungsurlaub besteht die Möglichkeit, mal durchzuatmen, Energien und Ressourcen zu aktivieren, um neue Verhaltensmuster in Ihr Leben zu integrieren und im Alltag neue Wahlmöglichkeiten zu schaffen. Durch die Entdeckung der eigenen Glaubenssätze, der persönlichen Stressauslöser und Ihres Umgangs damit nehmen Sie neue Perspektiven ein und entwickeln wirksame Strategien für den beruflichen und persönlichen Alltag. Das Resilienzmodell und die Schutzfaktoren unterstützen Sie im Umgang mit neuen Ideen und geben vielfältige Impulse. Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, Fantasiereisen und kreative und humorvolle Anregungen ergänzen diese Woche. Bildungsurlaub 5 Tage. Der Bildungsurlaub findet im Hotel „Am Alten Strom“ in 18119 Warnemünde statt. Hier übernachten Sie auch.

Die Gebühr von 779€ versteht sich als Kursgebühr inklusive Hotelübernachtung im Doppelzimmer mit Frühstück. Der Aufschlag für ein Einzelzimmer mit Frühstück beträgt: 80€. Bitte kontaktieren Sie uns, wenn Sie ein Einzelzimmer wünschen.

Die Nutzung der hauseigenen Sauna ist für Sie kostenlos möglich. Weitere Wellnessangebote können Sie gegen einen Aufpreis hinzu buchen. Im Hotel können Sie sowohl Mittag- als auch Abendessen (auch) spontan bestellen.

Parkplätze in der eigenen Tiefgarage bietet das Hotel für 10€ je Übernachtung an, diese reservieren Sie bitte direkt beim Hotel.

Warnemünde ist Kurtaxenpflichtig, diese wird ab September 2023 voraussichtlich 3,70 € betragen. Darin enthalten ist die Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs. Abmeldeschluss: 23.09.24, wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Warnemünde

So., 03.11., 18:00 - 20:15 Uhr,
Mo., 04.11., Di., 05.11., Mi., 06.11.,
Do., 07.11., 09:00 - 18:15 Uhr und
Fr., 08.11.24, 09:00 - 13:15 Uhr,
Hotel Am Alten Strom,
Gebühr: 779 €
Susanne Heimes

242-22801B

Berufliche und persönliche Neuausrichtung durch Visualisierung und Systemdenken (System Thinking)

BU

In einer sich immer schneller drehenden Berufswelt und einer weiteren Verdichtung der Freizeit sind Momente zum Reflektieren und Neuausrichten die Seltenheit. Im täglichen Alltagsstress bleibt kaum Zeit, mögliche Alternativen zu bewerten und tiefgreifende Entscheidungen für unser berufliches und privates Lebensumfeld zu treffen. In einer Woche erarbeiten wir ein Fundament an Werkzeugen, um zunächst ihre individuelle Situation aus verschiedensten Blickwinkeln zu betrachten und auf Basis ihrer Kompetenzen, Bedürfnisse und Interessen Schritte zur Neuausrichtung bewusster und sicherer gehen können. Ziel ist es auf eine produktive Art und Weise den Teilnehmenden einen Raum zu öffnen innezuhalten und durch die vermittelten Lerninhalte neue Impulse und Sichtweisen zu erlangen und diese auch direkt in der Bildungsurlaubswoche anzuwenden. Die Auseinandersetzung mit verschiedenen Arten der Visualisierung und Methoden des Systemdenkens werden dabei den Teilnehmenden als Basis dienen und durch Beispiele aus Wirtschaft, Projektmanagement, Gemeinschaften und aus dem Privaten ergänzt. Der Bildungsurlaub ist nach der Durchführungsverordnung des Nds. Erwachsenenbildungsgesetzes anerkannt. Er richtet sich sowohl an allgemein ökologisch Interessierte als auch beruflich motivierte TeilnehmerInnen. Abmeldeschluss: 01.07.24 oder nach vorheriger Absprache.

Barsinghausen

Mo., 05.08.24, - Do., 08.08.,
09:00 - 17:15 Uhr und
Fr., 09.08.24, 09:00 - 14:30 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 232 €
Lars Christian Blume

99102B**Weitere Angebote**

Bitte schauen Sie auch auf unsere Homepage. Während des Semesters konzipierte Angebote finden Sie unter www.vhs-cl.de



LEHRGÄNGE

Kindertagespflege Tätigkeitsvorbereitende Grundqualifizierung nach dem QHB

Die Arbeit der Tagespflegeperson ist eine anspruchsvolle Tätigkeit. Laut Sozialgesetzbuch VIII ist die Tagespflegeperson neben der Betreuung und Pflege, auch für Erziehung, Bildung und Förderung der ihr anvertrauten Kinder verantwortlich. Um diesen wachsenden Anforderungen an die Kindertagespflege gerecht zu werden, wird eine Qualifizierung von Tagespflegepersonen nach dem Curriculum des „Kompetenzorientierten Qualifizierungshandbuches“ (QHB) im Umfang von 300 Unterrichtseinheiten (UE) angeboten. Diese gliedert sich in eine tätigkeitsvorbereitende Phase mit 160



123RF Oksana Kuzmina

UE und eine tätigkeitsbegleitende mit 140 UE, die direkt an die erste Phase anschließt. Beide Lehrgänge schließen jeweils mit einer Lernergebnisfeststellung ab.

Im Kurs werden Sie umfangreich auf Ihre spätere Tätigkeit (Beginn im 2. Kursteil) vorbereitet und behandeln dazu verschiedene Themen aus der Kindertagespflege, u.a.:

- das Bild vom Kind, Betreuung, Förderung und Erziehung
- Zusammenarbeit und Erziehungspartnerschaft mit Eltern, Rolle der Tagespflegeperson
- Erstellung eines Businessplanes

Einen Teil der Inhalte erarbeiten bzw. vertiefen Sie im Rahmen von 140 Selbstlernheiten. Es ist geplant, vereinzelt digitale Lernheiten einzusetzen.

Im Rahmen der tätigkeitsvorbereitenden Phase der Qualifizierung sind zwei Praktika im Gesamtumfang von 80 Stunden zu leisten. Diese werden bei einer erfahrenen Tagespflegeperson und in einer Kindertagesstätte (vorzugsweise Krippe) durchgeführt. Der zweite Teil der Weiterbildung ist auf eine Begleitung ihrer dann beginnenden Tagespflegetätigkeit ausgerichtet.

Nach erfolgreicher Kursteilnahme wird ein VHS-Zertifikat ausgestellt. Ein bundesweit anerkanntes Zertifikat „Qualifizierte Tagespflegeperson“ kann gebührenpflichtig (50,00€) erworben werden.

Teilnahmevoraussetzungen:

Ein Informations- / Beratungsgespräch in der Regel bei der VHS CL ist obligatorisch.

Barsinghausen

Fr., ab 20.09., 17:30 - 20:45 Uhr,
Sa., ab 21.09.24, 09:00 - 16:00 Uhr, 32 Termine,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 2370,00 € (für Teilnehmende der Region H erstattet diese die Gebühr bis auf einen Betrag von 200 €, der nach erfolgreichem Abschluss der 300 UE QHB erstattet wird.)
Annika Otto und Team

21701B

Kindertagespflege Tätigkeitsbegleitende Grundqualifizierung nach dem QHB / Aufbauqualifizierung 160+

KTP_Q

Die Anforderungen an Tagespflegepersonen steigen stetig. Die Arbeit ist eine anspruchsvolle Tätigkeit, bei der es nicht nur um

die Grundversorgung des Tagespflegekinde geht. Laut Sozialgesetzbuch VIII ist die Tagespflegeperson neben der Betreuung und Pflege, auch für Erziehung, Bildung und Förderung der ihr anvertrauten Kinder verantwortlich.

Bei diesem Lehrgang handelt es sich um den tätigkeitsbegleitenden, 2. Teil der Grundqualifizierung nach dem Curriculum des „Kompetenzorientierten Qualifizierungshandbuches“.

Kursinhalte:

- Erziehungspartnerschaft
- Vorurteilsbewusstes Handeln
- Zusammenarbeit mit Eltern und Umgang mit Konflikten
- Entwicklungsbegleitung und Beobachtungsverfahren
- Weiterentwicklung der pädagogischen Konzeption
- Erstellung bzw. Fortschreibung eines Businessplanes für die eigene Kindertagespflegestelle

Es ist geplant, vereinzelt digitale Lernheiten einzusetzen.

Zertifikat:

Nach erfolgreicher Lernergebnisfeststellung wird ein VHS-Zertifikat ausgestellt, bei Bedarf kann auch ein bundesweit anerkanntes Zertifikat erworben werden (zusätzliche Gebühr von 50,00 €).

Teilnahmevoraussetzungen:

Erfolgreiche Teilnahme an der tätigkeitsvorbereitenden Grundqualifizierung oder dem Grundkurs nach DJI.

Barsinghausen

Fr., ab 09.08., 17:30 - 20:45 Uhr,
Sa., ab 10.08.24, 09:00 - 16:00 Uhr, 29 Termine,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 1630,00 € (für Teilnehmende der Region H übernimmt diese die Gebühr)
Annika Otto und Team

21705B

Vorankündigung

Barsinghausen

Fr., ab 22.08., 17:30 - 20:45 Uhr,
Sa., ab 23.08.25, 09:00 - 16:00 Uhr, 29 Termine,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 1630,00 € (für Teilnehmende der Region H übernimmt diese die Gebühr)
Annika Otto und Team

252-21705B

Vorankündigung Kindertagespflege Aufbauqualifizierung Teil 2 (120 +)



Das Niedersächsische Kultusministerium hat zum Ziel, Kindertagespflegepersonen (KTP) bis zu einem Stundenumfang von 560 Unterrichtsstunden zu qualifizieren und fördert diese Aufbauqualifizierung in besonderem Maße. Folgender Personenkreis benötigt hierfür nur noch 120 Unterrichtsstunden:

- KTP, die nach dem Kompetenzorientierten Qualifizierungshandbuch Kindertagespflege (QHB) qualifiziert sind oder
- KTP, die die 140-stündige Aufbauqualifizierung (160+) nach dem QHB durchlaufen haben.

Für die erforderlichen 120 Stunden gibt das Ministerium Module mit festgelegten Inhalten vor. Der hier angebotene Lehrgang fasst alle geforderten Module in einem Kurs zusammen.

- Sprachbildung und -förderung
- Förderung der Sozialkompetenz beim Kind
- Beobachtung und Dokumentation
- Lern- und Arbeitstechniken
- Entwicklungspsychologie
- Bildungsauftrag
- Lernfelder
- Berufsrolle

Es ist geplant, vereinzelt digitale Lerneinheiten einzusetzen.

Teilnahmevoraussetzungen:

Gültige Pflegeerlaubnis der Region Hannover.

Die Region Hannover erstattet 100% der Lehrgangsgebühr, für eine für sie tätige Kindertagespflegeperson, die regelmäßig am Lehrgang teilnimmt. Eine Ratenzahlung ist möglich.

Barsinghausen

Ab März 2025

251-21709B

Grundqualifizierung Praxismentoring

Gefördert durch das niedersächsische Kultusministerium.

Dem Praxismentoring kommt eine zentrale Stellung bei der Professionalisierung sozialpädagogischer Fachkräfte zu. Zu den Aufgaben des Praxismentoring gehören insbesondere die fachliche Anleitung, Beratung und Unterstützung der Auszubildenden für die Dauer der Praxisphasen in den Kindertageseinrichtungen.

Die Anleitung, Beratung und Unterstützung geschieht immer in Abstimmung mit der am Lernort Schule auszubildenden Lehrkraft. Lehrkraft und Praxismentorin / Praxismentor kooperieren kontinuierlich, um die Qualität der praktischen Ausbildung zu sichern und zu steigern. Unter anderem beruht die Beurteilung der Auszubildenden auf Hinweisen bzw. Berichten der Praxismentorin / des Praxismentors über deren pädagogisches Wissen und Können sowie den Kompetenzerwerb der Auszubildenden.

Über diese konkrete Begleitung der Auszubildenden hinaus gehören zum Praxismentoring im weiteren Sinne auch einrichtungs- oder trägerbezogenen Aufgaben, die organisatorische Aspekte umfassen oder der Verankerung von Prozessen und Konzepten von Praxismentorin im Alltag der Kindertageseinrichtung dienen. Das gesamte Curriculum der Grundqualifizierung ist modularisiert aufgebaut. Es besteht aus insgesamt fünf thematisch strukturierten Modulen:

- Modul 1, 8 UE
Identität als Praxismentorin / Praxismentor entwickeln
- Modul 2, 8 UE
Praktische Ausbildung planen und begleiten
- Modul 3, 8 UE
Auszubildende in der pädagogischen Arbeit beobachten und beurteilen
- Modul 4, 16 UE
Auszubildende beraten
- Modul 5, 8 UE
Mit Auszubildenden reflektieren

Die Module bauen aufeinander auf und geben vertiefende fachliche Impulse bezogen auf die fachliche Anleitung, Beratung und Unterstützung von Auszubildenden. Die Grundqualifizierung zur Praxismentorin / zum Praxismentor richtet sich mit einem Umfang von 48 Unterrichtseinheiten (UE) an pädagogische Fachkräfte, die mit der Aufgabe des Praxismentoring betraut sind bzw. sein werden.

Barsinghausen

Do., 18.01., 15.02., 14.03., 11.04., 16.05., und 13.06.24, 09:00 - 16:00 Uhr, VHS, Langenäcker 38, Stephanie Petersen/Annika Otto **21742B**

Zusatzqualifizierung Praxismentoring

Gefördert durch das niedersächsische Kultusministerium.

Dem Praxismentoring kommt eine zentrale Stellung bei der Professionalisierung sozialpädagogischer Fachkräfte zu. Zu den Aufgaben des Praxismentoring gehören insbesondere die fachliche Anleitung, Beratung und Unterstützung der Auszubildenden für die Dauer der Praxisphasen in den Kindertageseinrichtungen.

Die folgenden Module der Zusatzqualifizierung beziehen sich auf die zentralen Aufgaben und Anforderungen des Organisierens, Weiterentwickelns und Implementierens von Praxismentoring und bauen inhaltlich aufeinander auf.

- Modul 1, 8 UE
Bezogen auf Praxismentoring beraten und reflektieren
- Modul 2, 8 UE
Praxismentoring organisieren
- Modul 3, 8 UE
Netzwerke und Ausbildungskonzepte entwickeln und verankern

Barsinghausen

Mi., 14.02., 13.03. und 10.04.24, 09:00 - 16:00 Uhr, VHS, Langenäcker 38, gebührenfrei
Nicole Bichler/Annika Otto **21743B**



**Anmeldung,
Ermäßigung,
Abmeldung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren Ermäßigungs-/Abmelde- und SEPA-Lastschriftverfahren auf Seite 161.

Fachwirt*in für Kindertageseinrichtungen (vhsConcept)



Kindertagesstätten entwickeln sich immer mehr zu Dienstleistungseinrichtungen. Führungskräfte sehen sich zunehmend mit veränderten Anforderungen konfrontiert. Zwischen der herkömmlichen Ausbildung und den konkreten aktuellen Anforderungen in der Praxis bestehen allerdings erhebliche Diskrepanzen. Dieses Problem soll durch diese Fortbildung entscheidend verringert werden. Die berufsbegleitende Fortbildung ist gedacht für Personen, die in Kitas eine Leitungsposition innehaben oder anstreben.

Inhalte

- Personal- und Organisationsentwicklung
- Finanzierung und Verwaltung
- Büroorganisation/EDV
- Kindheit, Familie und Gesellschaft
- Pädagogische Ansätze und Methoden
- Modernes Management in der Kita, Marketing
- Gesprächsführung
- Zusammenarbeit mit Eltern und Institutionen
- Praxisreflexion/Supervision

Methoden

Dieser Lehrgang ist als Präsenzlehrgang konzipiert.

Zertifizierung

Der Lehrgang schließt mit einer Prüfung (vhsConcept) ab. Jede*r Teilnehmer*in erhält nach erfolgreicher Teilnahme ein Zertifikat vom Landesverband der niedersächsischen Volkshochschulen e. V.

Kostenloser Informationstermin

(Anmeldung erforderlich): Di. 13.02.2024, 18:00 Uhr in Neustadt, VHS

Ort

Neustadt, VHS (am Schloss Landestrost), Schlosstr. 1

min. 12, max. 16 Teilnahmeplätze

Jens C. Möller und Team

Ab Mo. 13.05. - Fr. 17.05.2024, jeweils

09:00 - 16:45 Uhr (1. Bildungsurlaub)

Abschluss: Herbst 2026

Der Unterricht findet regulär ca. zweimal im Monat freitags, 14:00 - 20:30 Uhr und/oder samstags, 09:00 - 16:00 Uhr und insgesamt in drei Bildungsurlaubswochen statt.

364 U-Std. zzgl. 40 U-Std. Selbstlernzeit;

2.950,00 € inkl. Lehrgangsmaterialien,

Prüfung und Zertifikat (zahlbar in monatlichen Raten)

Kursnummer: 241PL6503

Anmeldung und Information:

vhs Hannover Land

Angela Franke

Telefon: 05032 90144-28

E-Mail: Franke@vhs-hannover-land.de

Pädagogische/r Mitarbeiter/ in an Grundschulen nach vhsConcept

Lehrgang



Pädagogische Mitarbeiter/-innen an Grundschulen werden z. B. für folgende Aufgaben eingesetzt:

- Durchführung unterrichtsergänzender Angebote (Spiele, Musik und Rhythmus, Bewegung, Kreatives Gestalten etc.)
- Unterstützung einer Lehrkraft im Unterricht
- Beaufsichtigung / Betreuung von Klassen bei kurzfristigen Ausfällen von Lehrkräften

Für diese Tätigkeit können Menschen mit einer pädagogischen Ausbildung oder mit umfangreicher Erfahrung in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen eingesetzt werden. Die geforderte pädagogische Ausbildung können Sie durch diesen Lehrgang erlangen.

Inhalte:

- Pädagogik
- Methodik & Didaktik
- Kommunikation & Gesprächsführung
- Unterrichtsergänzende Angebote
- Organisatorische und rechtliche Rahmenbedingungen

Zertifikat:

Die erfolgreiche Teilnahme wird, nach regelmäßiger aktiver Anwesenheit und erfolgreich absolviertem Kolloquium, mit einem Zertifikat von vhsConcept / Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsen e. V. bescheinigt. Es entsteht eine zusätzliche Prüfungsgebühr von 40 €.

Zeit:

Der Beginn des Lehrgangs ist für Mittwoch, den 07.02.2024 geplant. Er beinhaltet neben einer 125-stündigen Präsenzeinheit im Unterricht vor Ort, eine unterrichtsvertiefende Selbstlernphase von 40 Unterrichtseinheiten sowie eine 20-stündige Hospitation an einer Grundschule.

Letter

Mi, ab 07.02., 17:00 - 21:00 Uhr,

Sa., ab 10.02.24, 09:30 - 16:30 Uhr,

22 Termine, VHS, Lange-Feld-Straße 12,

Gebühr: 625 €

Sabine Bader und Team

21711L

Vorankündigung

Letter

Mi, ab 04.09., 17:00 - 21:00 Uhr,

Sa., ab 07.09.24, 09:30 - 16:30 Uhr,

22 Termine, VHS, Lange-Feld-Straße 12,

Gebühr: 625 €

Sabine Bader und Team

21711L

Systemische*r Berater*in (vhsConcept)

Systemisch denken – systemisch handeln



Ziel dieses berufsbegleitenden Lehrgangs ist die Professionalisierung im jeweiligen Arbeitsbereich durch die Erarbeitung einer systemischen Sichtweise und deren Integration in die eigenen Arbeitszusammenhänge. Im Vordergrund steht die Erweiterung der Handlungskompetenzen der Teilnehmenden in ihrer Arbeit mit Systemen. Schwerpunkte sind dabei die Vertiefung und Stärkung sozialer, kommunikativer, methodischer und beraterischer Kompetenzen.

Inhalte

- Soziales Wirken und Systemisches Modell (Paradigma)
- Systemische Kommunikation
- Krisengespräche, Konfliktbewältigung und Interventionsstrategien
- Familien-Rekonstruktionen
- Funktionale und dysfunktionale Familienstrukturen
- Selbstfürsorge der/des Berater*in

Methoden

Dieser Lehrgang ist als Präsenzlehrgang konzipiert. In besonderen Fällen können Onlinemodule Bestandteile des Lehrgangs werden, um das Zertifikat zu erlangen.

Zertifizierung

Der Lehrgang schließt mit einer Prüfung (vhsConcept) ab. Jede*r Teilnehmer*in erhält nach erfolgreicher Teilnahme ein Zertifikat vom Landesverband der niedersächsischen Volkshochschulen e. V.

Ort

Neustadt, VHS (am Schloss Landestrost), Schlosstr. 1

min. 8, max. 12 Teilnahmeplätze

Gabriele Schmidt, Ute Gerken

Ab Fr. 08.03.2024, 17:30 - 20:45, jeweils

fr. 17:30 - 20:45 und sa. 09:00 - 16:00 Uhr,

plus eine Woche Bildungsurlaub,

jeweils 09:00 - 16:00 Uhr

Abschluss: 25.06.2025

168 U-Std. zzgl. 20 U-Std. Peer-Gruppen,

20 U-Std. Supervision und 10 U-Std.

schriftliche Ausarbeitung des Fallbeispiels;

1.880,00 € (inkl. Lehrgangsmaterialien,

Prüfung und Zertifikat) zzgl. 200,00 € -

300,00 € für die Gruppensupervision

(zahlbar in monatlichen Raten)

Kursnummer:

241PL3433

Anmeldung und Information:

vhs Hannover Land

Angela Franke

Telefon 05032 90144-28

E-Mail: Franke@vhs-hannover-land.de

STUDENTTAGE FÜR KINDERTAGESSTÄTTEN

Sie möchten ein Thema Ihrer Wahl bearbeiten? Sie haben gelesen, dass das „nifbe“ Fördermittel vergibt? Sie möchten einen Studientag planen, sind sich über das Thema aber noch nicht sicher? Sie brauchen Hilfe bei Konflikten im Team oder bei der Bewältigung anderer Herausforderungen des pädagogischen Alltags? Dann sprechen Sie uns an!

Wir bieten Ihnen u.a. Themen wie:

- Beobachtung und Dokumentation,
- Deeskalationstraining,
- Die Familie als System,
- Early Excellence Konzept,
- Elternarbeit,
- Elterngespräche,
- Entwicklungspsychologische Grundlagen von 0 Jahren bis zur Pubertät,
- Erlebnispädagogik,
- Gewaltfreie Kommunikation (GFK),
- Hochsensibilität,
- Inklusion,
- Interkulturelle Kompetenz,
- Kinder unter Druck – Wieviel Leistung kann ich erwarten?,
- Kinderschutzkonzepte,
- Sexualpädagogisches Konzept,
- Partizipation / Beschwerdemanagement,
- Umgang mit pädagogischem Fehlverhalten,
- Kommunikation in der Familie,
- Konfliktbewältigung,
- Literacy,
- Psychosexuelle Entwicklung von Kindern,

- Raumgestaltung,
- Resilienz, Burnout-Prophylaxe,
- Sexuelle Übergriffe in der Kita,
- Sprachförderung,
- Teamtraining,
- Zeit- und Selbstmanagement.

Sie sind MitarbeiterIn eines Familienservicebüros oder eine Gruppe von Tagesmüttern und möchten ein Wunschthema bearbeiten? Auch dann sprechen Sie uns an!



Die VHS Calenberger Land ist Kooperationspartnerin des „nifbe“.



- Werkstätten für KiTa-Leitungen
- Inhouse Prozessbegleitung

Bei Fragen bei der Auswahl der Dozenten*innen und der Durchführung der Qualifizierung wenden Sie sich gerne an Nadja Heinrichs,
Telefon: 05105 521631,
nadja.heinrichs@vhs-cl.de



123RF rioblanco

VHS CONCEPT

vhsConcept – Lehrgänge im vhs Regionalverbund Hannover



vhsConcept ist ein Verbund von 60 Volkshochschulen in Niedersachsen, die nach festgelegten Qualitätsstandards Lehrgänge zur Qualifizierung und Fortbildung in den Bereichen Gesundheit, Bildung und Soziales anbieten. Bei erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie einen qualifizierten Nachweis oder bei prüfungsbezogenen Lehrgängen ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsen e.V. Die Durchführung der Programme liegt in der Verantwortung der genannten Einrichtung. Hier erhalten Sie auch nähere Informationen. Eine Übersicht und ausführliche Beschreibung der aufgeführten vhsConcept-Lehrgänge und anderer Lehrgänge im vhs Regionalverbund Hannover finden Sie unter www.vhs-regionalverbund-hannover.de.

Fachwirtin für Kindertages- einrichtungen (VHS)

Beginn: 13.05.2024,
Info-Termin: 13.02.2024
vhs Hannover Land,
Angela Franke, 05032 90144-28
Beginn: voraussichtlich Herbst 2024,
Information ab sofort und
Info-Termin: Frühjahr 2024
VHS Hildesheim,
Indra Schiller, 05121 9361-351

Fachkraft Kleinstkindpädagogik (VHS)

Beginn: 25.10.2024,
Info-Termin: 27.05.2024
vhs Hannover Land,
Angela Franke, 05032 90144-28
Beginn: Bitte in Interessentenliste
aufnehmen lassen
VHS Hildesheim,
Indra Schiller, 05121 9361-351

Fachkraft Sprachliche Bildung in Kindertages- einrichtungen (VHS)

Beginn: bitte in Interessentenliste
aufnehmen lassen
VHS Hildesheim,
Indra Schiller, 05121 9361-351

Integrative Bildung und Erziehung in der Kindertagesstätte

Beginn: Herbst 2024, Info ab sofort und
Info-Termin: 17.02.2024
VHS Hildesheim,
Indra Schiller, 05121 9361-351

Schulmediator/in (VHS)

Beginn: Herbst / Winter 2024, Info ab
sofort und Info-Termin: 19.06.2024
VHS Hildesheim,
Indra Schiller, 05121 9361-351

Suchtkrankenhelfer/in (VHS)

Beginn: geplant Herbst 2024
VHS Hannover, Christiane
Roth-Schönfeld, 0511 168-44703

Systemische/r Berater/in (VHS)

Beginn: 08.03.2024
vhs Hannover Land,
Angela Franke, 05032 90144-28

Pädagogische/r Mitarbeiter/in an Grundschulen (VHS)

Beginn: 12.01.2024
KVHS Peine,
Kerstin Wassmann, 05171 401-3242
Beginntermine: 07.02.2024 und
04.09.2024
VHS Calenberger Land,
Nadja Heinrichs, 05105 5216-31
Beginn: 12.01.2024 und Herbst / Winter
2024, Info ab sofort und Info-Termin:
Frühjahr 2024
VHS Hildesheim,
Indra Schiller, 05121 9361-351
Beginn: Herbst 2024
VHS Langenhagen,
Shirin Schikowsky, 0511 7307-9703

Pädagogische/r Mitarbeiter/in an Sek I – Ergänzungsmodul

Beginn: 15.11.2024,
Info-Termin: 13.06.2024
VHS Hildesheim,
Indra Schiller, 05121 9361-154

Qualifizierung zum Schulbegleiter

Beginn: 15.11.2024, Info ab sofort und
Info-Termin: 15.05.2024
VHS Hildesheim,
Indra Schiller, 05121 9361-351

Fachkraft Psychomotorik

Beginn: Bitte in Interessentenliste
aufnehmen lassen
VHS Hildesheim,
Indra Schiller, 05121 9361-351

FOLGEN SIE UNS AUF



**Anmeldung,
Ermäßigung,
Abmeldung**

Bitte beachten Sie die
Hinweise zu unseren
Ermäßigungs-/Abmelde- und
SEPA-Lastschriftverfahren
auf Seite 157.



123rf obencem

SONSTIGE LANGZEITFORTBILDUNGEN

Qualifizierung für die Kindertagespflege

Beginn: 20.09.2024
VHS Calenberger Land,
 Nadja Heinrichs, 05105 5216-31

Kindertagespflege Aufbaulehrgang

Beginn: 07.08.2024 und 22.08.2025
VHS Calenberger Land,
 Nadja Heinrichs, 05105 5216-31

Qualifizierung zur Kita-Fachberatung

Beginn: 19.02.2024
vhs Hannover Land,
 Angela Franke, 05032 90144-28

Heilpraktiker*in Psychotherapie:

Neuer Lehrgang (blended learning)
 Beginn: 09.04.2024, Info-Termin: ab sofort
VHS Hildesheim,
 Martin Förster, 05121 9361-451

Heilpraktiker/in für Psychotherapie, Grundausbildung und Prüfungsvorbereitung

Beginn: geplant Herbst 2024
VHS Hannover, Christiane
 Roth-Schönfeld, 0511 168-44703 in
 Kooperation mit **Bildungsverein** Soziales
 Lernen und Kommunikation e. V.,
 Nele Winter, 0511 33879836

Praxismentoring Grundqualifizierung

Beginn: 18.01.2024
VHS Calenberger Land,
 Nadja Heinrichs, 05105 5216-31
 Beginn: Frühjahr 2024 / Herbst 2024
VHS Hannover, Kerstin
 Mannschatz-Önemli, 0511 168-35701

Praxismentoring Zusatzqualifizierung

Beginn: 14.02.2024
VHS Calenberger Land,
 Nadja Heinrichs, 05105 5216-31
 Beginn: 29.04.2024
vhs Hannover Land,
 Angela Franke, 05032 90144-28
 Beginn: 24.05.2024
KVHS Peine,
 Kerstin Wassmann, 05171 401-3242
 Beginnstermine: 18.01.2024 und
 23.10.2024
VHS Hannover, Kerstin
 Mannschatz-Önemli, 0511 168-35701

Einführungskurs für Zusatzkräfte Qualität in Kindertagesstätten (Quik)

Beginn: 22.01.2024
VHS Hannover, Kerstin
 Mannschatz-Önemli, 0511 168-35701

Amtlicher Sportbootführerschein See- und Binnenschifffahrt unter Segel und Motor – Online Kurs

Beginn: 03.02.2024
VHS Hildesheim,
 Martin Förster, 05121 9361-451

Business Small Talk IHK-zertifizierte Fortbildung für z. B. Vertriebs- mitarbeiter*innen, Nachwuchskräfte, Mitarbeiter*innen mit Personalverantwortung

Beginn: 15.04.2024
VHS Hannover, Kerstin
 Mannschatz-Önemli, 0511 168-35701

Die Heilkraft der Sprache

Beginn: 01.03.2024
VHS Hannover,
 Emine Cünediöglu, 0511 168-45936

Ausbildung zur Lösungsfokussierten systemischen Beratung / Therapie – Präsenzkurs

Beginn: Frühjahr 2024,
 Info-Termin: ab sofort
VHS Hildesheim,
 Martin Förster, 05121 9361-451



VHS Business



Ihre Bildung auf Bestellung.

Zielgruppe: Kommunen, mittelständische Unternehmen.

Ihre Qualitäts-Kita

Ob Sprachstandsermittlung oder Portfolioarbeit; ob Praxismentoring oder Fortbildungen für Sie als Kita-Leitung; ob Lernen in Ihrer Kita oder in den Räumen Ihrer VHS. Wir bieten Ihnen maßgeschneiderte Konzepte für Sie und Ihre Einrichtung. Unsere Dozent*innen sind hoch qualifiziert und bieten Ihnen eine breite Palette an Themen, die Sie in Ihrer Kita behandeln und vertiefen können. Vom Umgang mit „schwierigen“ Eltern bis zur Steigerung der eigenen Resilienzfähigkeit, von 4 Unterrichtsstunden im Team bis zum Lehrgang „Fachwirtin Kindertageseinrichtungen“ für die Kita-Leitungen in Ihren Kommunen. Sie fragen uns, wir finden Antworten und schneiden Ihnen Ihr persönliches Fortbildungsangebot!

Konkrete Beispiele:

Nifbe-Prozessbegleitung zu Fragen von „Vielfalt leben und erleben“.
28 UE für Sie kostenlos

Resilienz-Training für KiTa-Leitungen
Ab 8 UE bis 40 UE, Preis nach Absprache



Bild: 123rfsergeynovikov

Geschäftsstelle Barsinghausen - Langenäcker 38
30890 Barsinghausen - Tel.: 05105/52160 - barsinghausen@vhs-cl.de - www.vhs-cl.de

Virtuelles Haus der VHS CL

Unsere Einrichtung ist ein Ort der Bildung und bietet Raum für gesellschaftlichen und politischen



Austausch sowie interkulturelle Begegnungen und Interaktionen. Wir haben für Sie „angebaut“ und einen virtuellen Raum der Bildung und Begegnung geschaffen. Auf unserer Online-Plattform, der vhs.cloud, finden Sie eine Auswahl an Bildungsangeboten und begleitenden Materialien.

Wir senden Ihnen nach Anmeldung alle Informationen per E-Mail zu. Unser komplettes Online-Angebot finden Sie unter dem Punkt „Online-Kurse“ auf unserer Homepage. Gucken Sie regelmäßig mal rein, wir ergänzen unser Angebot laufend. Ihnen gefällt ein Angebot in Präsenz, Sie können aber nicht vor Ort teilnehmen? Sprechen Sie die jeweilige Programmbereichsleitung an, vielleicht ist eine virtuelle Teilnahme möglich.

Technische Voraussetzungen für Sie:

- internetfähiges Gerät (PC oder Laptop)
- Internetzugang (mind. 10 Mbit/s) > Anhaltspunkt: Laufen YouTube-Videos o.ä. flüssig?
- Webkamera (Webcam, Videokonferenzsystem, etc.)
- Mikrofon (Headset etc.) > Tipp: Headset verwenden, um Störgeräusche zu vermeiden
- Tonausgabe (Lautsprecher, Kopfhörer, etc.)
- Browser: bevorzugt Chrome, Firefox (V. 75.0), Opera (V. 68.0), Avast Secure Browser (V. 80.1), Edge (chromium) verwenden

DIGITALE BILDUNG



Pädagogische Leitung

Anna-Maria Winkler

Telefon 05105 5216-38

anna-maria.winkler@vhs-cl.de



Administrator

Marc Rehse

Telefon 05105 5216-16

marc.rehse@vhs-cl.de

EDV-Workshops/Treffs	48
Einstieg in den PC	49
Windows	
Internet/E-Mail	51
Sicherheit	52
Microsoft Office	53
Textverarbeitung	54
Tastschreiben	55
Tabellenkalkulation	55
Präsentation	56
Android	57
Apple-Welt	58
Web 2.0 & Websites	61
Linux	63
Digitalfotografie	64
Fotoexkursionen	64
Bildbearbeitung	65
Adobe CC	65



Digitale Bildung

Der Wandel im Bereich „EDV und neue Medien“ und bei den beruflichen Anforderungen macht eine fortlaufende Anpassung der Kenntnisse auf einem hohen Qualifikationsniveau notwendig. Der Trend bei den EDV-Lernangeboten geht hin zur Erweiterung der Basisqualifikation. Gerade die aktuelle Zeit zeigt uns, wie notwendig grundlegende digitale Kompetenzen sind.

Wir bieten für alle, die eine Fort- und Weiterbildungsmöglichkeit suchen, um sich beruflich weiterzuentwickeln und/oder ihre Alltagskompetenzen zu stärken, ein aktuelles, vielseitiges und berufsbezogenes Kursangebot an. Unser Spektrum reicht von EDV-Einstiegskursen über Office-Anwendungen bis hin zur professionellen Internetnutzung sowie zum multimedialen PC-Einsatz mit Fotos, Videos und Audio.

Um Ihnen ein intensives Bildungserlebnis zu ermöglichen, bieten wir Ihnen eine Preisstafflung nach Teilnehmer*innenanzahl an. Die Kurse im Bereich EDV finden ab einer Anzahl von drei Personen statt. Der Preis reduziert sich ab sieben angemeldeten Personen. Dies ermöglicht Ihnen große Planungssicherheit für Ihre Weiterbildung und nachhaltiges Lernen.

Auf unserer Homepage www.vhs-cl.de halten wir Sie stets auf dem Laufenden über neue Kursprogramme.

Dozenten*innen gesucht

Wir suchen Sie als Dozent*in!

Teilen Sie Ihr Wissen. Kontakt:

Anna-Maria Winkler,

anna-maria.winkler@vhs-cl.de

EDV-WORKSHOPS/TREFFS

VHS Apple-Treff

Sie haben bereits Kurse zu Apples Geräten besucht, nun zeigt sich aber in der praktischen Arbeit, dass Sie doch noch das eine oder andere wissen möchten oder Ihre Probleme mit Ihrem Apple-Gerät nicht selbst lösen können?! Wir haben deshalb einen Apple-Treff eingerichtet, zu dem wir Sie herzlich einladen.

Bei jedem Termin wird zuerst (wenn gewünscht) ein vorgegebenes Thema behandelt und anschließend ist Raum für Ihre Fragen.

Der Kurs kann durch einen virtuellen Kursraum auf der Lernplattform „vhs.cloud“ ergänzt werden.

Rahmenbedingungen und Kosten:

einmalige Aufnahmegebühr 20 €, pro Termin 10 €. Der Ein- und Ausstieg ist monatlich möglich.

Sie erhalten Zugang zu einer ergänzenden Informationsplattform im Internet zum Austausch von Informationen und Anregungen. Jeder ist herzlich willkommen. Auch für Senioren und Seniorinnen geeignet!

Gehrden

ab Mi., 07.02.24, 7 Termine,
jeweils 16:00 - 18:15 Uhr,
Oberschule, Langefeldstr. 8/10,
Steffen Bien

54001G

VHS Computer-Treff

mit dem eigenen Laptop oder einem Laptop der VHS

Der Computer-Treff ist eine offene Veranstaltungsreihe, in der Sie Ihre Fragen stellen und gemeinsam diskutieren können. Sie treffen sich als Gleichgesinnte einmal im Monat zu einem festen Termin, um sich gegenseitig bei Problemen weiterzuhelfen oder zusammen Neues auszuprobieren. Die Aktivitäten in unserem vhs-Computer-Treff sind so vielfältig wie die Interessen der Mitglieder. Viele Menschen haben Fragen und Probleme in Sachen Hard- oder Software, auf die in einem einzelnen Kurs nicht oder nur kurz eingegangen werden kann, oder es fehlen nur spezielle Kenntnisse in einem Softwareprogramm, die schnell geklärt und vermittelt werden können. Unser erfahrener Trainer begleitet Sie dabei, egal, ob es sich um technische Fragen, Anwendungsprogramme wie Word, Excel, oder PowerPoint, rote Augen auf dem Lieblingsfoto, die Bearbeitung des Urlaubsvideos oder E-Mails handelt. Rahmenbedingungen und Kosten:

einmalige Aufnahmegebühr 25 €, pro Termin 20 €. Ein Ein- und Ausstieg ist monatlich möglich. Jeder ist herzlich willkommen. Auch für Senioren und Seniorinnen geeignet!

Springe

ab Mi., 07.02.24, 5 Termine,
jeweils 14:30 - 16:00 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Edmund Matzke

54000S

Digitale Alltagshelfer – Das elektronische Rezept vom Arzt (E-Rezept) kommt!

Auftakt der Reihe „Digitale Alltagshelfer“ – Das elektronische Rezept vom Arzt (E-Rezept) kommt!

Das neue E-Rezept gibt es als digitales Rezept in der entsprechenden Handy-App und als Papierausdruck. Für das E-Rezept gibt es unterschiedliche Anwendungen für Ihr Handy. Wir wollen die App „E-Rezept“ genauer betrachten.

In der genannten App gibt es neben den Rezepten die Medikationserinnerung und einen Medikationsplan. Auch wird geprüft, ob alle verschriebenen Arzneimittel untereinander verträglich sind. In Zukunft sollen darüber hinaus alle weiteren Leistungen wie häusliche Krankenpflege, Heilmittel oder Hilfsmittel nach und nach elektronisch verschrieben werden können. Zum Benutzen der App werden eine NFC-taugliche Gesundheitskarte (NFC = Nahfeldkommunikation) und ein PIN benötigt. Karte und PIN können bei der betreffenden Krankenkasse angefordert werden. Bitte bringen sie diese zum Termin mit. Im Kurs bringen wir die „E-Rezept“-App auf das Handy und besprechen deren Einrichtung.

Barsinghausen

Mo., 19.02.24, 18:00 - 21:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 27 €
Jens Reuter

54602B



**Anmeldung,
Ermäßigung,
Abmeldung**

Bitte beachten Sie die
Hinweise zu unseren
Ermäßigungs-/Abmelde- und
SEPA-Lastschriftverfahren
auf Seite 161.

Einführung in die Sprinti-App & in die GVH-App

In Kooperation mit der Region Hannover und der ÜSTRA freuen wir uns dieses kostenlose Kursangebot für Sie in unser Programm aufzunehmen. In drei Unterrichtsstunden erfahren Sie, wie man die GVH- und die Sprinti-App auf dem Smartphone installiert und nutzt.

Was ist sprinti?

sprinti ist ein On-Demand-Service von der Region Hannover, der ÜSTRA und Via, welcher per App individuell und flexibel buchbar ist. Mehrere Fahrgäste mit demselben Ziel werden über einen Algorithmus gebündelt und in ein gemeinsames Fahrzeug gebucht.

Inhalte des Kurses:

- Installation der GVH-App und der sprinti-App
- Anlegen eines Nutzungskontos
- Orientierung in der Sprinti-App (Buchung eines Sprintis)
- Orientierung in der GVH-App (u.a. Kaufen eines Tickets)

Sie benötigen ein Smartphone (iOS oder Android), Zugangsdaten zu Ihrem App- bzw. Google-Play-Store, Zugangsdaten zu Ihrem Zahlungsmittel (PayPal, Sepa o. Kreditkarte), Zugangsdaten zu Ihrem E-Mail-Account.

Barsinghausen

Fr., 12.01.24, 10:00 - 12:15 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
gebührenfrei

232-54605B

EINSTIEG IN DEN PC

Fit am PC – der kompakte Einstieg

In diesem Grundlagenkurs erhalten Sie eine Einführung in WINDOWS – eine Einführung in das INTERNET – und eine Einführung in WORD. So lernen Sie mit Ihrem PC umzugehen.

Es wird auf das individuelle Lerntempo der Kursteilnehmer eingegangen.

Voraussetzung: keine

mit dem eigenen Laptop oder einem Laptop der VHS

Springe

Fr., 02.08., 17:30 - 21:30 Uhr,
Sa., 03.08., 09:30 - 15:30 Uhr und
So., 04.08.24, 09:30 - 13:30 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 3-6 TN 169,15 €, ab 7 TN 107,10 €
Edmund Matzke

54001S

Jetzt neu

Wenn das Leben ruft: sprinti kommt!

gvh.de/sprinti

VHS-Course ab Januar 2024

Gefördert durch:

 Bundesministerium für Digitales und Verkehr
 aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Fit am PC für den Beruf

Aus der Geschäftswelt sind Windows und die Microsoft-Office-Programme für eine effektive Arbeit nicht mehr wegzudenken. Wer heute beruflich gefragt sein und bleiben will, muss deshalb diese marktführende Bürosoftware beherrschen. Sie lernen die Programme Windows, Word, Excel, PowerPoint und Outlook im Kurs kennen. Mit ihnen werden alle Arbeiten, die normalerweise im Büro anfallen, optimal bewältigt. Der souveräne Umgang mit ihnen ist deshalb ein entscheidender Faktor für Ihren beruflichen Erfolg. Mit diesem Seminar erlernen Sie die Anwendung der Microsoft-Office-Software, sodass Sie die wesentlichen Aufgaben im Büro damit bewältigen können. Dieses Seminar ist ideal:

- wenn Sie sich für einen modernen Arbeitsplatz qualifizieren und Ihre Berufschancen optimieren wollen,
- wenn Sie bereits erste Erfahrungen in einem der Microsoftprogramme besitzen, aber noch nicht systematisch damit arbeiten können,
- für berufliche Wiedereinsteiger/innen, die einen schnellen Zugang zu den Microsoft-Office-Programmen suchen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse.

mit dem eigenen Laptop oder einem Laptop der VHS

Springe

Fr., 03.05., 18:00 - 21:15 Uhr,
 Sa., 04.05. und So., 05.05.24,
 09:00 - 16:00 Uhr,
 VHS, Bahnhofstr. 38,
 Gebühr: 3-6 TN 199 €, ab 7 TN 126 €
 Edmund Matzke **54003S**

Gemeinsam den PC kennenlernen mit Muße

Ein „Urlaub“ mit dem PC

In diesem „Urlaub“ lernen Sie gemeinsam WINDOWS, das INTERNET und WORD kennen.

So lernen Sie Ihren PC als neuen Helfer, der Ihnen einiges erleichtern kann, kennen. Es wird auf das individuelle Lerntempo der Kursteilnehmer eingegangen.

Voraussetzung: keine

mit dem eigenen Laptop oder einem Laptop der VHS

Springe

Mo., 27.05. - Fr., 31.05.24,
 14:00 - 17:00 Uhr,
 VHS, Bahnhofstr. 38,
 Gebühr: 3-6 TN 199 €, ab 7 TN 126 €
 Edmund Matzke **54004S**

Den PC sicher beherrschen

Dieser Kurs eignet sich auch für Senioren. Sie haben bereits einem Laptop oder PC, nur klappt vieles noch nicht so wie Sie es wollen. Sie sind da nicht alleine! Hier lernen Sie mit Ihrem Laptop oder PC sicherer umzugehen, den Umgang mit Internet und E-Mail und die kleinen Tricks mit denen WORD Ihnen gehorcht. Mit viel Geduld und ganz ohne Hektik lernen Sie, wie Sie das Gerät und die Programme bedienen.
Voraussetzung: Grundkenntnisse
 Ein eigener Laptop kann mitgebracht werden, muss aber nicht.

mit dem eigenen Laptop oder einem Laptop der VHS

Springe

Fr., 21.06., 14:00 - 18:00 Uhr,
 Sa., 22.06. und So., 23.06.24,
 10:00 - 14:00 Uhr,
 VHS, Bahnhofstr. 38,
 Gebühr: 3-6 TN 149,25 €, ab 7 TN 94,50 €
 Edmund Matzke **54005S**

Erste Schritte am PC

Dieser Einführungskurs dient als Grundlage für Ihre ersten Schritte am PC. Es werden die folgenden Unterrichtsinhalte vermittelt:

- PC ein- und ausschalten,
- Bedienung der Windows-Oberfläche und Umgang mit Fenstern,
- Programme starten,
- Bedienung von Maus und Tastatur.

Da Sie alles von Anfang an unter Anleitung richtig lernen, verlieren Sie schnell die Angst, etwas falsch oder kaputt zu machen. Die Grundlagenkenntnisse werden wir in vielen praktischen Beispielen anwenden und üben. Mit den erworbenen Kenntnissen können Sie gut gerüstet den nächsten Schritt wagen.

Vorkenntnisse: keine

mit dem eigenen Laptop

Gehrden

Do., 16.05. und Do., 23.05.24,
 09:00 - 12:15 Uhr,
 VHS, Hornstr. 2,
 Gebühr: 3-6 TN 79,60 €, ab 7 TN 50,40 €
 Edmund Matzke **54012G**

mit dem eigenen Laptop

Wennigsen

Sa., 17.02.24, 09:00 - 16:00 Uhr,
 VHS, Im Lindenfelde 2,
 Gebühr: 3-6 TN 79,60 €, ab 7 TN 50,40 €
 Edmund Matzke **54013W**

mit Muße

Barsinghausen

Mo., 04.03., Di., 05.03. und
 Do., 07.03.24, 14:00 - 17:15 Uhr,
 VHS, Langenäcker 38,
 Gebühr: 3-6 TN 119,40 €, ab 7 TN 75,60 €
 Edmund Matzke **54014B**



Wir gehen DIGI WÄRTS

Kooperation der VHS Calenberger Land, VHS Hameln-Pyrmont und VHS Schaumburg.



Digital Fit: Entdecken Sie das E-Rezept und mehr!

Das E-Rezept, kurz E-Rezept, ist jetzt Realität! Es ist als digitales Rezept in einer Handy-App und als Papiausdruck verfügbar. Die App "E-Rezept" bietet Rezepte, Medikationserinnerungen und Medikationspläne sowie die Verträglichkeitsprüfung von verschriebenen Arzneimitteln. Zukünftig sollen auch andere Leistungen wie häusliche Krankenpflege, Heilmittel und Hilfsmittel elektronisch verschrieben werden. Zur Nutzung der App benötigen Sie eine NFC-taugliche Gesundheitskarte und eine PIN, die bei Ihrer Krankenkasse erhältlich sind.

Jens Reuter

Mo, 05.02., 18.00 - 21.00 Uhr
VHS Hameln-Pyrmont,
Sedanstr. 11, Hameln
KursNr: 509001HM

Mo, 12.02., 18.00 - 21:00 Uhr
VHS Schaumburg,
Jahnstr. 21 A, Stadthagen
KursNr: 24A543915

Mo, 19.02., 18.00 - 21.00 Uhr
VHS Calenberger Land,
Langenäcker 38, Barsinghausen
KursNr: 241-54602B

27,00 Euro

Social Media Marketing

Der Erfolg von Technologien wie Metaverse, Instagram und Blogs nimmt täglich zu. In diesem Kurs werden wir uns mit dem Spektrum an Technologien und Dienstleistungen auseinandersetzen, um zu ermitteln, welche davon für welchen Zweck am besten geeignet sind. Wir werden untersuchen, welche Kompetenzen und welcher Einsatz erforderlich sind und welchen Erfolg man erwarten kann.

Sarah Koller

Di, 06.02., 18.00 - 20.15 Uhr
VHS Hameln-Pyrmont,
Ohsener Str. 108, Hameln
KursNr: 509004HM

Di, 14.05., 18.00 - 20.15 Uhr
VHS Schaumburg,
Jahnstr. 21 A, Stadthagen
KursNr: 24A545815

Di, 16.04., 18.00 - 20.15 Uhr
VHS Calenberger Land,
Langenäcker 38, Barsinghausen
KursNr: 241-54600B

39,00 Euro

Künstliche Intelligenz (KI)

Im Kurs "Künstliche Intelligenz Grundlagen" lernen Sie, wie Sie KI-Technologien im Alltag einsetzen können, um Arbeitsabläufe zu optimieren und neue Projektideen zu entwickeln. Sie werden in der Lage sein, Chat GPT und KI-Bildgeneratoren zu nutzen, um automatisch generierte Antworten und Bilder zu erstellen. Entdecken Sie mit uns die Zukunft der KI!

Sören Kandt

Sa, 25.05., 10.00 - 13.15 Uhr
VHS Schaumburg,
Jahnstr. 21 A, Stadthagen
Hybrid-Veranstaltung: Teilnahme
Online ist möglich
KursNr: 24A547215

Steffen Bien

Fr., 15.03., 18.00 - 21.15 Uhr
VHS Calenberger Land,
Langenäcker 38, Barsinghausen
Hybrid-Veranstaltung: Teilnahme
Online ist möglich
KursNr: 241-54603B

Sa, 04.05., 10.00 - 13.15 Uhr
VHS Hameln-Pyrmont,
Ohsener Str. 108, Hameln
Hybrid-Veranstaltung: Teilnahme
Online ist möglich
KursNr: 509007HM

39,00 Euro

Nicht verpassen - mehr Informationen unter:



VHS Calenberger Land

Telefon: 05105 5216-0



VHS Hameln-Pyrmont

Telefon: 05151 9482-0



VHS Schaumburg

Telefon: 05721 703-7199



123rf dotshock

PC/EDV-Einstieg – sicherer Umgang

Sie möchten mit dem Computer und Word arbeiten, haben aber Bedenken, ob Sie die EDV Sprache verstehen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Sie lernen die Grundlagen am PC – Wie arbeite ich mit Word? Der Kurs ist in zwei Teile gegliedert.

1. Desktop, Symbole, Einstellungen, Tastaturkurzbefehle, Dateienverwaltung.
2. Menüleiste Word, Schreiben und bearbeiten, Formatieren von Texten, Einfügen von Bildern, Rechtschreibkontrolle, Speichern und Drucken.

Sie lernen Schritt für Schritt den Umgang mit Maus und Tastatur, mit Word schreiben und viele praktische Übungen. Dieser Kurs ist für alle Menschen geeignet, die einen EDV-Kurs in leichter Sprache suchen. Es wird auf das individuelle Lerntempo der Kursteilnehmer eingegangen.

mit dem eigenen Laptop oder einem Laptop der VHS

Seelze

Di., 28.05. und Do., 30.05.24,
16:00 - 18:15 Uhr,
Alter Krug, Hannoversche Str. 15a,
Gebühr: 3-6 TN 59,70 €, ab 7 TN 37,80 €
Dr. Werner Steen **54103L**

mit dem eigenen Laptop

Wennigsen

Di., 16.04. und Do., 18.04.24,
16:00 - 18:15 Uhr,
VHS, Im Lindenfelde 2,
Gebühr: 3-6 TN 59,70 €, ab 7 TN 37,80 €
Dr. Werner Steen **54108W**

Mit Muße

Barsinghausen

Di., 02.07., Mi., 03.07. und
Do., 04.07.24, 09:00 - 12:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 3-6 TN 119,40 €, ab 7 TN 75,60 €
Edmund Matzke **54017B**

WINDOWS

Einführung in Internet und E-Mail

Das Internet öffnet eine Menge Möglichkeiten, birgt aber leider auch einige Gefahren. Deshalb sollte jeder, der dieses Medium nutzen möchte, über entsprechendes Grundlagenwissen verfügen. Dadurch fühlen Sie sich sicherer und kommen schneller an die gewünschten Informationen. Sie bekommen anhand praxisnaher Beispiele die folgenden Inhalte vermittelt:

- Wie funktioniert das Internet?
- Aufbau einer Internetadresse und der richtige Aufruf einer Internetseite anhand dieser Adresse.
- Wie bewege ich mich auf einer Internetseite?
- Wie finde ich die gewünschten Informationen?
- Wie sieht eine E-Mail-Adresse aus und wie wird ein E-Mail-Konto eingerichtet?
- E-Mails empfangen, versenden und verwalten.
- Auf E-Mails antworten.
- E-Mail-Adressen speichern und verwenden.
- Nachrichten an mehrere Empfänger versenden.
- Anlagen (Anhänge) wie Bilder und Texte verschicken.
- Schutz vor Werbung (SPAM) und Viren in E-Mails.

Voraussetzung: Windows Grundlagen

Barsinghausen

Di., 18.06. und Do., 20.06.24,
17:30 - 20:45 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 3-6 TN 79,60 €, ab 7 TN 50,40 €
Edmund Matzke **54010B**

Virtuelles Haus der VHS CL

Unsere Einrichtung ist ein Ort der Bildung und bietet Raum für gesellschaftlichen und politischen



Austausch sowie interkulturelle Begegnungen und Interaktionen. Wir haben für Sie „angebaut“ und einen virtuellen Raum der Bildung und Begegnung geschaffen. Auf unserer Online-Plattform, der vhs.cloud, finden Sie eine Auswahl an Bildungsangeboten und begleitenden Materialien.

Wir senden Ihnen nach Anmeldung alle Informationen per E-Mail zu. Unser komplettes Online-Angebot finden Sie unter dem Punkt „Online-Kurse“ auf unserer Homepage.

Gucken Sie regelmäßig mal rein, wir ergänzen unser Angebot laufend. Ihnen gefällt ein Angebot in Präsenz, Sie können aber nicht vor Ort teilnehmen? Sprechen Sie die jeweilige Programmbereichsleitung an, vielleicht ist eine virtuelle Teilnahme möglich.

Technische Voraussetzungen für Sie:

- internetfähiges Gerät (PC oder Laptop)
- Internetzugang (mind. 10 Mbit/s) > Anhaltspunkt: Laufen YouTube-Videos o.ä. flüssig?
- Webkamera (Webcam, Videokonferenzsystem, etc.)
- Mikrofon (Headset etc.) > Tipp: Headset verwenden, um Störgeräusche zu vermeiden
- Tonausgabe (Lautsprecher, Kopfhörer, etc.)
- Browser: bevorzugt Chrome, Firefox (V. 75.0), Opera (V. 68.0), Avast Secure Browser (V. 80.1), Edge (chromium) verwenden

mit dem eigenen Laptop oder einem Laptop der VHS

Springe

Sa., 11.05.24, 09:00 - 16:00 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 3-6 TN 79,60 €, ab 7 TN 50,40 €
Edmund Matzke **54030S**



Mehr Sicherheit im Umgang mit Windows

Sie wollen im Umgang mit Windows sicherer werden?

Im diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Einstellungen und Programme kennen

- Was man alles mit den Kacheln machen kann
- Hintergrundbilder, Farben und Designs
- Bildschirmauflösung
- weitere Hilfreiche Einstellungen
- die Neuerungen im Windows Explorer
- den neuen Microsoft Edge (Internet Browser)

Bitte bringen Sie einen USB-Speicherstick mit!

Voraussetzung: Windows Grundlagen

mit dem eigenen Laptop oder einem Laptop der VHS

Springe

Sa., 06.04.24, 09:00 - 16:00 Uhr,

VHS, Bahnhofstr. 38,

Gebühr: 3-6 TN 79,60 €, ab 7 TN 50,40 €

Edmund Matzke

54015S

mit dem eigenen Laptop

Gehrden

Fr., 17.05.24, 09:00 - 12:15 Uhr,

VHS, Hornstr. 2,

Gebühr: 3-6 TN 39,80 €, ab 7 TN 25,20 €

Edmund Matzke

54016G

Barsinghausen

Di., 12.03. und Do., 14.03.24,

17:30 - 20:45 Uhr,

VHS, Langenäcker 38,

Gebühr: 3-6 TN 59,70 €, ab 7 TN 37,80 €

Edmund Matzke

54018B



123rfexclusive

Windows Sicherheit erstellen und bewahren

Im Vergleich zu den älteren Windows Versionen hat sich einiges geändert. Viele der Programme / Apps greifen in den Grundeinstellungen auf ihre persönliche Information zurück. Nach der Installation sollte man daher nicht unbedarft losarbeiten, surfen oder spielen. Wer auf den Schutz seiner Daten Wert legt, sollte wichtige Systemeinstellungen in Windows beachten. Welche Einstellungen kann ich am System vornehmen, um mich zu schützen? Was ist der Unterschied zwischen einem lokalen und einem Microsoft Konto?

Voraussetzung: Windows Grundlagen

Barsinghausen

Mi., 13.03.24, 17:30 - 20:45 Uhr,

VHS, Langenäcker 38,

Gebühr: 3-6 TN 39,80 €, ab 7 TN 25,20 €

Edmund Matzke

54022B

mit dem eigenen Laptop oder einem Laptop der VHS

Springe

Mi., 24.04.24, 17:30 - 20:45 Uhr,

VHS, Bahnhofstr. 38,

Gebühr: 3-6 TN 39,80 €, ab 7 TN 25,20 €

Edmund Matzke

54024S

mit dem eigenen Laptop

Gehrden

Fr., 26.04.24, 09:00 - 12:15 Uhr,

VHS, Hornstr. 2,

Gebühr: 3-6 TN 39,80 €, ab 7 TN 25,20 €

Edmund Matzke

54025G

EDV - Einstieg für Anfänger – sicherer Umgang

Sie möchten mit dem Computer und, Word arbeiten, haben aber Bedenken, ob Sie die EDV Sprache verstehen?

Dann sind Sie in diesem Kurs richtig!

Sie lernen die Grundlagen am PC –

Wie arbeite ich mit Word unter Windows?

Der Kurs ist in zwei Teile untergliedert.

Im ersten Teil:

- Desktop, Symbole
- Einstellungen
- Tastaturkurzbefehle
- Dateienverwaltung

Im zweiten Teil:

- Menüleiste Word
- Schreiben und bearbeiten
- Formatieren von Texten
- Einfügen von Bildern
- Rechtschreibkontrolle
- Speichern und Drucken

Sie lernen Schritt für Schritt den Umgang mit Maus und Tastatur, mit Word schreiben und viele praktische Übungen.

Dieser Kurs ist für alle Menschen geeignet, die einen EDV-Kurs in leichter Sprache suchen. Es wird auf das individuelle Lerntempo der Kursteilnehmer eingegangen.

Barsinghausen

Di., 27.02. und Do., 29.02.24,

16:00 - 18:15 Uhr,

VHS, Langenäcker 38,

Gebühr: 3-6 TN 59,70 €, ab 7 TN 37,80 €

Dr. Werner Steen

54100B

Weitere Angebote

Während des Semesters werden Veranstaltungen zu „Internetkriminalität“, „sprinti“ und „E-Rezept“ angeboten. Bitte schauen Sie auch auf unsere Homepage: www.vhs-cl.de

MICROSOFT OFFICE

Microsoft Office Kompakt

BU

Aus der Geschäftswelt sind die Microsoft-Office-Programme für eine effektive Arbeit nicht mehr wegzudenken. Wer heute beruflich gefragt sein und bleiben will, muss deshalb diese marktführende Bürosoftware beherrschen. Sie lernen die Programme Word, Excel, PowerPoint und Outlook im Kurs kennen. Mit ihnen werden alle Arbeiten, die normalerweise im Büro anfallen, optimal bewältigt. Der souveräne Umgang mit ihnen ist deshalb ein entscheidender Faktor für Ihren beruflichen Erfolg. Der Office-Kurs ist ideal, wenn Sie in kürzester Zeit die Microsoft-Office-Software professionell beherrschen möchten, wenn Sie sich für einen modernen Arbeitsplatz qualifizieren und Ihre Berufschancen optimieren wollen, wenn Sie bereits erste Erfahrungen in einem der Microsoftprogramme besitzen, aber noch nicht systematisch damit arbeiten können, für berufliche Wiedereinsteiger*innen, die einen schnellen Zugang zu den Microsoft-Office-Programmen suchen. Mit diesem Einsteigerkurs erlernen Sie die Anwendung der Microsoft-Office-Software, sodass sie die wesentlichen Aufgaben im Büro damit bewältigen können. Die Beispieldateien können auf dem eigenen USB-Stick gespeichert werden.

Voraussetzung: Windows Grundlagen

Barsinghausen

Mo., - Fr., 10.06. - 14.06.24,
09:00 - 16:00 Uhr, 5 Termine,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 252 €
Edmund Matzke

54101B

Springe

Mo., - Fr., 14.10. - 18.10.24,
09:00 - 16:00 Uhr, 5 Termine,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 252 €
Edmund Matzke

242-54101S

Grundlagen Office 365 – MS Teams, OneDrive & Co. für Anwender

Aus der Geschäftswelt sind Microsoft-Office-Programme für eine effektive Arbeit nicht mehr wegzudenken. Wenn Sie Berufsanfänger oder Wiedereinsteiger sind, dieser Kurs bietet professionelle Kenntnisse in der aktuellsten Version von Microsoft 365. Der souveräne Umgang mit den wichtigsten Anwendungen und Tools ist Voraussetzung für effizientes Arbeiten. Mit diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über die Office 365 Suite. Ein zentraler Fokus liegt auf den vielfältigen Optionen für die Zusammenarbeit, welche beispielsweise die gemeinsame Verwaltung von Dateien über Cloud oder die Verwendung der Videokonferenzsoftware Teams umfassen.

Zu den Unterrichtsinhalten gehören: Teams, OneDrive und Outlook. Grundlagen-Kenntnisse im Umgang mit Windows werden vorausgesetzt. Nur mit eigenem Laptop, Zugangsdaten für MS 365 müssen vorhanden sein.

Barsinghausen

Sa., 11.05.24, 09:30 - 16:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 3-6 TN 103,60 €, ab 7 TN 68,80 €
Gabriele Spindler

54102B

Arbeiten mit Ordner, Dateien und Datenträger mit dem eigenen Laptop oder einem Laptop der VHS

Das Speichern von Daten gehört zu den Grundkenntnissen, die jeder EDV-Anwender sicher beherrschen sollte. Wenn Sie Ihre Dateien häufig nicht wiederfinden und durch Ihre Dateiablage nicht mehr durchfinden, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Mit den folgenden Themen bringen wir Licht ins Dunkel:

- richtig speichern,
- Ablagestrukturen anlegen,
- Datei-Chaos aufräumen.

Damit Sie auch in der Lage sind, Fotos von einer Speicherkarte auf den PC zu übertragen oder mit einem USB-Speicherstick umzugehen, werden wir außerdem die Handhabung externer Datenträger praktisch üben.

Voraussetzung: Windows Grundlagen
Bitte bringen Sie einen USB-Speicherstick mit!

mit dem eigenen Laptop oder einem Laptop der VHS

Springe

Sa., 29.06.24, 09:00 - 16:00 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 3-6 TN 79,60 €, ab 7 TN 50,40 €
Edmund Matzke

54020S



VHS.CLOUD
SICHER & EINFACH

Sie erhalten vor Seminarbeginn
Infos zur Registrierung
und einen Zugangscode
von uns.



123rf_154959962_m



Arbeiten mit Ordner, Dateien und Datenträgern

Das Speichern von Daten gehört zu den Grundkenntnissen, die jeder EDV-Anwender sicher beherrschen sollte. Wenn Sie Ihre Dateien häufig nicht wiederfinden und durch Ihre Dateiablage nicht mehr durchfinden, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Mit den folgenden Themen bringen wir Licht ins Dunkel:

- richtig speichern,
- Ablagestrukturen anlegen,
- Datei-Chaos aufräumen.

Damit Sie auch in der Lage sind, Fotos von einer Speicherkarte auf den PC zu übertragen oder mit einem USB-Speicherstick umzugehen, werden wir außerdem die Handhabung externer Datenträger praktisch üben.

Voraussetzung: Windows Grundlagen
Bitte bringen Sie einen USB-Speicherstick mit!

Barsinghausen

Do., 16.05. und Do., 23.05.24,
17:30 - 20:45 Uhr,

VHS, Langenäcker 38,

Gebühr: 3-6 TN 79,60 €, ab 7 TN 50,40 €
Edmund Matzke **54104B**

Workshop: Effektives Arbeiten mit Office

KTP

Für Kindertagespflegepersonen ist die Verwendung von Office Anwendungen wie E-Mail, Ordnerverwaltung, Excel und Word entscheidend für die effektive Verwaltung ihrer Bürotätigkeiten.

In diesem Kurs werden unterschiedliche Inhalte bearbeitet:

E-Mail: ist eine wichtige Kommunikationsform und sollte gut organisiert sein, um den Überblick zu behalten.

Ordnerverwaltung: ermöglicht es, Dokumente und Dateien einfach und effektiv zu organisieren. Hier können bspw. Formulare, Checklisten und andere wichtige Dokumente abgelegt werden.
Excel: eignet sich für die Erstellung von Anwesenheitslisten und Essensplänen.
Word: ist ein wichtiges Tool für die Erstellung von Anschreiben an Eltern, Flyern und Visitenkarten.

Zusammenfassend können durch die Verwendung von Office-Anwendungen Zeit gespart und tägliche Aufgaben effizienter erledigt werden.

Mit diesem Office Kurs erlernen sie die wesentlichen Aufgaben im Büro zu bewältigen. Bringen Sie Ihren Laptop mit oder informieren Sie uns, dass Sie ein Leihgerät brauchen. Für Nutzer*innen eines Leihgeräts: Die Beispieldateien können auf dem eigenen USB-Stick gespeichert werden.

Voraussetzung: Windows Grundlagen

mit dem eigenen Laptop

Wennigsen

Sa., 10.02.24, 09:00 - 16:00 Uhr,
VHS, Im Lindenfelde 2,

Gebühr: 80 €

Gabriele Spindler

54107W

Outlook, Terminplaner und mehr

In diesem Kurs vermitteln wir Ihnen das Rüstzeug, um die Organisation Ihrer Bürokommunikation mit Microsoft Outlook nachhaltig zu vereinfachen. Anhand vieler praxisbezogener Beispiele werden wir die täglichen Büroarbeiten durchgehen, die mit Outlook erledigt werden können. Dazu gehört die Verwaltung von E-Mails, Kontakten und Terminen. Fragen zu eigenen praxisbezogenen Problemfällen sind auf jeden Fall erwünscht und werden im Unterrichtsverlauf nach Möglichkeit mit einbezogen.

Voraussetzung: Windows Grundlagen

Barsinghausen

Do., 21.03.24, 16:30 - 20:30 Uhr,

VHS, Langenäcker 38,

Gebühr: 3-6 TN 64,75 €, ab 7 TN 43 €

Gebühr: Gabriele Spindler

54109B

Seelze

Do., 11.04.24, 16:30 - 20:30 Uhr,

Alter Krug, Hannoversche Str. 15a,

Gebühr: 3-6 TN 64,75 €, ab 7 TN 43 €

Gabriele Spindler

54105L

TEXTVERARBEITUNG

Word: Grundlagen der Textverarbeitung

mit dem eigenen Laptop oder einem Laptop der VHS

Sie möchten die Arbeit mit dem PC professionalisieren: Mit den vielseitigen Möglichkeiten der Textverarbeitung mit Word erleichtern Sie sich Ihren Alltag. Sie erhalten eine systematische Einführung in das Programm Word. Anhand von Beispielen erlernen Sie Aufbau, Arbeitsweise, Leistungsmerkmale und alle wichtigen Funktionen. Folgende Inhalte werden Ihnen vorgestellt:

- Textfassung, Bewegen im Text,
- Text markieren, kopieren, verschieben, speichern und öffnen,
- den Text grundlegend gestalten (Formatierung),
- Silbentrennung,
- Rahmenelemente,
- Rechtschreibkontrolle.

Anhand von Übungen wird der Kursinhalt gefestigt. Die Beispieldateien können auf dem eigenen USB-Stick gespeichert werden.

Voraussetzung: Windows Grundlagen

Barsinghausen

Mo., 04.03. und Di., 05.03.24,

17:30 - 20:45 Uhr,

VHS, Langenäcker 38,

Gebühr: 3-6 TN 79,60 €, ab 7 TN 50,40 €

Dr. Werner Steen

54112B

mit Muße

Barsinghausen

Mo., 18.03., Di., 19.03. und

Fr., 22.03.24, 09:00 - 12:00 Uhr,

VHS, Langenäcker 38,

Gebühr: 3-6 TN 119,40 €, ab 7 TN 75,60 €

Edmund Matzke

54111B

Benachrichtigungen bei Änderungen und Absage von Kursen

Ihre aktuelle E-Mail-Adresse oder Handynummer benötigen wir, um Sie über Änderungen zeitnah zu informieren. Wir behalten uns vor, Veranstaltungen mit geringer Nachfrage auf diesen Wegen abzusagen.

vhs business

BILDUNG AUF BESTELLUNG,
individuelle zugeschnittene
Fortbildungskonzepte,

INFO S. 152/153
Gemeinsam für Bildung

TABELLENKALKULATION

Excel: Grundlagen der Tabellenkalkulation

Die Teilnehmer*innen lernen die Grundfunktionen des Tabellenkalkulationsprogrammes Microsoft Excel für Windows kennen. Anhand kleiner abgeschlossener Übungen erlernen Sie u.a.

- das Erstellen einfacher Formeln und Funktionen (Summe, Zählen)
 - Formeln mit relativen und absoluten Bezügen erstellen,
 - weitere hilfreiche Funktionen kennen.
- Nach dem Seminar sind Sie in der Lage einfache private und berufliche Aufgabenstellungen selbstständig zu bearbeiten und zum Erfolg zu führen. Die Beispieldateien können auf dem eigenen USB-Stick gespeichert werden.

Voraussetzung: Windows Grundlagen

mit dem eigenen Laptop oder einem Laptop der VHS

Springe

Sa., 16.03.24, 09:00 - 16:00 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 3-6 TN 79,60 €, ab 7 TN 50,40 €
Edmund Matzke **54115S**

mit dem eigenen Laptop oder einem Laptop der VHS

Seelze

Do., 18.04.24, 16:30 - 20:30 Uhr,
Alter Krug, Hannoversche Str. 15a,
Gebühr: 49,75 €
Gabriele Spindler **54124L**

Barsinghausen

Di., 20.02. und Do., 22.02.24,
17:30 - 20:45 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 3-6 TN 79,60 €, ab 7 TN 50,40 €
Edmund Matzke **54118B**

mit dem eigenen Laptop oder einem Laptop der VHS

Springe

Sa., 25.05.24, 09:00 - 16:00 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 3-6 TN 79,60 €, ab 7 TN 50,40 €
Edmund Matzke **54110S**

mit dem eigenen Laptop oder einem Laptop der VHS

Springe

Mo., 11.03. und 18.03.24,
jeweils 15:00 - 18:15 Uhr,
Alter Krug, Hannoversche Str. 15a,
Gebühr: 3-6 TN 79,60 €, ab 7 TN 50,40 €
Dr. Werner Steen **54144L**

mit dem eigenen Laptop oder einem Laptop der VHS

Seelze

Di., 13.08. und Do., 15.08.24,
09:00 - 12:15 Uhr,
Alter Krug, Hannoversche Str. 15a,
Gebühr: 3-6 TN 79,60 €, ab 7 TN 50,40 €
Edmund Matzke **54114L**

Word:
Aufbau / Auffrischung

Dieser Kurs ist auch zum Auffrischen von „vergessenen“ Kenntnissen geeignet. Mit Hilfe vieler praktischer Beispiele aus dem Büroalltag wird das Konzept der Format- und Dokumentvorlagen nahegebracht, weiterhin werden Tabellen sinnvoll eingesetzt, grafische Elemente eingefügt und richtig platziert, sowie das Erstellen eines Serienbriefes erlernt. Die Beispieldateien können auf dem eigenen USB-Stick gespeichert werden.

Voraussetzung: Word Grundlagen

Barsinghausen

Mo., 13.05. und Mi., 15.05.24,
17:30 - 20:45 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 3-6 TN 79,60 €, ab 7 TN 50,40 €
Dr. Werner Steen **54116B**

mit dem eigenen Laptop oder einem Laptop der VHS

Seelze

Sa., 01.06.24, 09:00 - 16:00 Uhr,
Alter Krug, Hannoversche Str. 15a,
Gebühr: 3-6 TN 79,60 €, ab 7 TN 50,40 €
Edmund Matzke **54116L**

mit dem eigenen Laptop oder einem Laptop der VHS

Springe

Sa., 10.08.24, 09:00 - 16:00 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 3-6 TN 79,60 €, ab 7 TN 50,40 €
Edmund Matzke **54116S**

MS Word/Excel:
Wissenshäppchen kurz und kompakt

mit dem eigenen Laptop oder einem Laptop der VHS

Sie haben schon oft mit MS Word und Excel gearbeitet, aber das Programm hat immer noch einige Geheimnisse für Sie? Unser Kurs „Wissenshäppchen MS Word/Excel“ bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Kenntnisse zu vertiefen und Ihre Effizienz bei der Dokumentenerstellung zu steigern. Egal, ob Sie Microsoft (MS) im Büro, in Ihrer Ehrenamtsarbeit oder im privaten Bereich nutzen – dieser Kurs wird Ihre Fähigkeiten erweitern.

Kursinhalte: Serienbriefe & Etiketten

Voraussetzung: Word/Excel Grundlagen

Barsinghausen

Mo., 19.02.24, 18:00 - 20:15 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 3-6 TN 38,85 €. Ab 7 TN 25,80 €
Dr. Werner Steen **54117B**

Tastschreiben heute am PC –
multisensorisches Lernen

Wochenendkurs

10-Finger-Schreiben am PC –
anders als bisher!

Sie lernen multisensorisch über Farben die Computertastatur „blind“ zu bedienen! Diese abwechslungsreiche Lernmethode führt zum stressfreien Lernen mit viel Spaß in entspannter Lernatmosphäre. Die Kosten für das Lehrbuch „Tastschreiben heute“ in Höhe von 15,50 € sind in der Gebühr enthalten.

Voraussetzung: Grundkenntnisse der PC-Bedienung.

Geeignet für Erwachsene und Schüler!

Barsinghausen

Fr., 16.02., 18:00 - 21:00 Uhr,
Sa., 17.02. und So., 18.02.24,
09:00 - 14:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 121,10 €
Heidrun Pallagst **63301B**



Immer aktuell
im Internet: Das
VHS-Kursangebot.
www.vhs-cl.de
oder QR-Code scannen



Excel: Aufbau / Auffrischung

Dieser Kurs ist auch zum Auffrischen von „vergessenen“ Kenntnissen geeignet. Mit Hilfe vieler praktischer Beispiele aus dem Büroalltag, werden wir Tabellenblätter strukturiert und effektiv aufbauen, die dabei auftretenden Problemfälle bei der Dateneingabe und -formatierung lösen, Formeln mit relativen und absoluten Bezügen erstellen und häufig verwendete Funktionen (z.B. WENN, SVERWEIS) vertiefen. Außerdem bekommen Sie nützliche Tipps für den Umgang mit größeren Datenmengen:

- Filter- und Sortierfunktionen,
- Wiederholungszeilen und -spalten beim Drucken,
- das Fixieren von Zeilen und Spalten auf dem Tabellenblatt für eine bessere Übersicht.

Die Beispieldateien können auf dem eigenen USB-Stick gespeichert werden.

Voraussetzung: Excel Grundlagen

mit dem eigenen Laptop oder einem Laptop der VHS

Springe

Di., 02.04. und Do., 04.04.24,
17:30 - 20:45 Uhr,

VHS, Bahnhofstr. 38,

Gebühr: 3-6 TN 79,60 €, ab 7 TN 50,40 €
Edmund Matzke **54120S**

Barsinghausen

Di., 23.04. und Do., 25.04.24,
17:30 - 20:45 Uhr,

VHS, Langenäcker 38,

Gebühr: 3-6 TN 79,60 €, ab 7 TN 50,40 €
Edmund Matzke **54121B**

MS 365 Excel: Wissenshäppchen Formeln

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die bereits Erfahrungen im Umgang mit Excel haben und Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten im Umgang mit Formelbearbeitung vertiefen möchten. Anhand beispielhafter Datentabellen wird die Anwendung und Nutzung von verschiedenen gängigen Formeln erklärt und trainiert, sowie die Verschachtelung von Formeln.

Bestandteile des Kurses sind unter anderem:

- Formeln mit fixen und variablen Bezügen
- Wenn(), Summewenn(), Zählenwenn()
- Sverweis(), Text(), Vergleich()

Ein Handout der trainierten Formeln wird ausgehändigt, die Beispieldateien können auf einem eigenen USB-Stick gespeichert werden.

Voraussetzung: Excel Grundlagen

Barsinghausen

Mi., 10.04.24, 18:30 - 20:45 Uhr,

VHS, Langenäcker 38,

Gebühr: 3-6 TN 38,85 €, ab 7 TN 25,80 €
Torben Budde **54130B**

MS 365 Excel: Wissenshäppchen Pivot

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die bereits Erfahrungen im Umgang mit Excel haben und Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten im Rahmen von Datenverarbeitung und Datenanalyse mit Hilfe von Pivot Tabellen erweitern möchten. Anhand beispielhafter Datentabellen wird die Anwendung und Nutzung von PIVOT erklärt und trainiert.

Bestandteile des Kurses:

- Erstellen von Pivot Tabellen
- Arbeiten mit Pivot Tabellen
- Layout Eigenschaften und Rechenfunktionen von Pivots
- Grafiken mit Pivot Tabellen erstellen

Die Beispieldateien können auf einem eigenen USB-Stick gespeichert werden.

Voraussetzung: Excel Grundlagen

Barsinghausen

Mi., 06.03.24, 18:30 - 20:45 Uhr,

VHS, Langenäcker 38,

Gebühr: 3-6 TN 38,85 €, ab 7 TN 25,80 €
Torben Budde **54131B**

PRÄSENTATION

Erfolgreich präsentieren mit PowerPoint

Der Kurs vermittelt Ihnen die Kenntnis und Beherrschung von wichtigen Power-Point-Funktionen. Er ist für PC-nutzer gedacht, die gelegentlich oder häufig mit PowerPoint für berufliche oder private Zwecke arbeiten.

Inhalte:

Umgang mit PowerPoint (Symbolleisten, Bildschirmansichten), Präsentationen gestalten (Grunddesign, Foliengestaltung), Erstellen von Folien-Vorlagen, Objekte verwenden (u.a. auch Diagramme und Videos), Gliederungen von Word übernehmen, Präsentation animieren, Erstellung von Folien, Handzetteln und Notizenseiten, Präsentationen auf fremden PC durchführen. Weitere Themen des Kurses können u.a. sein: Klänge verwenden, interaktive Schaltflächen, Verwendung von Folien aus unterschiedlichen Präsentationen, Verwenden einer Präsentation für unterschiedliche Zielgruppen. Individuelle Systemeinstellungen. Tipps und Tricks. Die Beispieldateien können auf dem eigenen USB-Stick gespeichert werden.

Voraussetzung: Windows Grundlagen

Barsinghausen

Mo., 08.07. und Mi., 10.07.24,

17:30 - 20:45 Uhr,

VHS, Langenäcker 38,

Gebühr: 3-6 TN 79,60 €, ab 7 TN 50,40 €
Edmund Matzke **54122B**

mit dem eigenen Laptop oder einem Laptop der VHS

Springe

Sa., 08.06.24, 09:00 - 16:00 Uhr,

VHS, Bahnhofstr. 38,

Gebühr: 3-6 TN 79,60 €, ab 7 TN 50,40 €
Edmund Matzke **54125S**

Anmeldung,
Ermäßigung,
Abmeldung

Bitte beachten Sie die
Hinweise zu unseren
Ermäßigungs-/Abmelde- und
SEPA-Lastschriftverfahren
auf Seite 161.

ANDROID

Erste Schritte mit dem neuen Smartphone (Android)

In diesem Grundkurs kriegen Sie Ihr neues Handy schnell in den Griff. Sie lernen den Geräteaufbau kennen, nehmen die ersten Hürden bei den Geräteeinstellungen, üben die Bedienung des berührungsempfindlichen Startbildschirms und machen sich mit den Grundfunktionen vertraut.

Dieser Kurs richtet sich an absolute Neulinge auf diesem Gebiet. Sein Besuch ermöglicht einen nahtlosen Übergang zu weiterführenden Kursen.

Bitte mitbringen: Ein vollständig aufgeladenes und eingerichtetes Smartphone mit dem Betriebssystem Android ab Version 10 sowie SIM-Karte und deren PIN.

Voraussetzung: keine

Springe

Di., 12.03., Do., 14.03. und
Di., 19.03.24, 18:00 - 19:30 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 3-6 TN 59,70 €, ab 7 TN 37,80 €
Andreas Harms **54301S**

Barsinghausen

Di., 05.03. und Fr., 08.03.24,
09:30 - 11:45 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 3-6 TN 59,70 €, ab 7 TN 37,80 €
Werner Eilers **54302B**

Springe

Di., 23.04. und Fr., 26.04.24,
10:00 - 12:15 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 3-6 TN 59,70 €, ab 7 TN 37,80 €
Werner Eilers **54302S**

Barsinghausen

Fr., 17.05. und Fr., 24.05.24,
09:30 - 11:45 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 3-6 TN 59,70 €, ab 7 TN 37,80 €
Werner Eilers **54303B**

Gehrden

Do., 15.02. und Do., 22.02.24,
10:00 - 12:15 Uhr,
VHS, Hornstr. 2,
Gebühr: 3-6 TN 59,70 €, ab 7 TN 37,80 €
Werner Eilers **54303G**



123rf bowie

Letter

Mo., 27.05. und Fr., 31.05.24,
09:30 - 11:45 Uhr,
VHS, Lange-Feld-Straße 12,
Gebühr: 3-6 TN 59,70 €, ab 7 TN 37,80 €
Werner Eilers **54303L**

Springe

Do., 16.05. und Do., 23.05.24,
10:00 - 12:15 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 3-6 TN 59,70 €, ab 7 TN 37,80 €
Werner Eilers **54305S**

Vertiefungs- und Aufbauseminar mit dem Android Smartphone

Weitere Funktionen und Apps kennenlernen sowie die tägliche Nutzung im Alltag. Das Smartphone als täglicher Helfer für Informationen, Kommunikation und Navigation. Im Kurs wird auf individuelle Wünsche und Fragen eingegangen.

Bitte mitbringen: Ein vollständig aufgeladenes Smartphone mit dem Betriebssystem Android ab Ver. 10. Denken Sie bitte auch an die Zugangsdaten für Ihr Google-Konto (Email-Adresse und Passwort).

Voraussetzung: Besuch des Kurses „Erste Schritte mit dem Smartphone“ oder vergleichbare Kenntnisse

Springe

Di., 04.06., Do., 06.06. und
Di., 11.06.24, 18:00 - 19:30 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 3-6 TN 59,70 €, ab 7 TN 37,80 €
Andreas Harms **54313S**

Dozenten*innen gesucht

Wir suchen Sie als Dozent*in!
Teilen Sie Ihr Wissen. Kontakt:
Anna-Maria Winkler,
anna-maria.winkler@vhs-cl.de

Smartphone-Nutzung im Alltag: Von Apps bis Sicherheit

Dieser Kurs ist speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen zugeschnitten und bietet vielfältige Lerninhalte, um Ihre Kompetenzen im Umgang mit dem Smartphone zu erweitern. Der Kurs behandelt verschiedene Themen, die Ihnen dabei helfen sollen, souverän mit Ihrem Smartphone umzugehen.

Lerninhalte:

- Grundlagen der Bedienung
- Orientierung mit Apple-Karten und Google Maps
- Das E-Rezept
- Fotografieren und Fotoorganisation
- Apps und offene Fragestunde (z.B. Sprinti)
- Internet Kriminalität (Vortrag Polizeikommissariat Ronnenberg)

Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Ihnen in die Welt der Smartphone-Nutzung einzutauchen. Eine Kooperation der Volkshochschule Calenberger Land, der Gemeinde Wennigsen und der Polizeidirektion Hannover (Polizeikommissariat Ronnenberg).

Bitte mitbringen: Ein vollständig aufgeladenes und eingerichtetes Smartphone iPhone oder Android-Gerät (für Android Nutzer: ab Version 7 für Apple Nutzer ab iPhone 6) sowie SIM-Karte und deren PIN, NFC-traugliche Gesundheitskarte und deren PIN (kann bei der betreffenden Krankenkasse gebührenfrei angefordert werden).

Voraussetzung: keine

Wennigsen

Di., 13.02., 12.03., 07.05., 04.06.,
25.06.24, jeweils 10:00 - 11:30 Uhr,
und Di., 09.04.24, 15:15 - 17:45 Uhr,
Bredenbecker Scheune, Wennigser Str. 15,
Gebühr: 20 €
Steffen Bien/Jens Reuter **54314W**



APPLE-WELT

VHS Apple-Treff

Sie haben bereits Kurse zu Apples Geräten besucht, nun zeigt sich aber in der praktischen Arbeit, dass Sie doch noch das eine oder andere wissen möchten oder Ihre Probleme mit Ihrem Apple-Gerät nicht selbst lösen können?! Wir haben deshalb einen Apple-Treff eingerichtet, zu dem wir Sie herzlich einladen. Bei jedem Termin wird zuerst (wenn gewünscht) ein vorgegebenes Thema behandelt und anschließend ist Raum für Ihre Fragen.

Der Kurs kann durch einen virtuellen Kursraum auf der Lernplattform „vhs.cloud“ ergänzt werden.

Rahmenbedingungen und Kosten: einmalige Aufnahmegebühr 20 €, pro Termin 10 €. Der Ein- und Ausstieg ist monatlich möglich.

Sie erhalten Zugang zu einer ergänzenden Informationsplattform im Internet zum Austausch von Informationen und Anregungen.

Jeder ist herzlich willkommen.

Auch für Senioren und Seniorinnen geeignet!

Gehrden

ab Mi., 07.02.24, 7 Termine,
jeweils 16:00 - 18:15 Uhr,
Oberschule, Langefeldstr. 8/10,
Steffen Bien

54001G

Was ist ein „Fensterplatz“?



Sie können sich digital einem Präsenzkurs zuschalten. Sie können mit der Dozentin/dem Dozenten kommunizieren, die Unterrichtsinhalte verfolgen und sich aktiv mit einbringen. Die Übertragung erfolgt über unsere Lernplattform, die vhs.cloud.

Was ist ein „online Kurs“?

Alle Teilnehmer*innen lernen online und nutzen als digitale Lernplattform die vhs.cloud.

Was ist ein „Hybridkurs“?

Bestimmte Kurstermine finden online über die vhs.cloud oder vor Ort in den Räumlichkeiten der VHS statt.

Ausführliche Informationen zu allen Kursen in der APPLE-WELT finden Sie auf unserer Homepage unter www.vhs-cl.de

Das iPhone. Die Grundlagen.

Sie haben ein neues iPhone? Dann lernen Sie in diesem Kurs Ihr iPhone kennen. Dieser Kurs bietet Ihnen den perfekten Einstieg in die Bedienung und den Umgang mit Apples mobilen Betriebssystem iOS. Sie lernen die wichtigsten Grundfunktionen und Systemeinstellungen ihres Gerätes kennen, organisieren und bedienen vorinstallierte Apps und installieren weitere nützliche Apps. Dabei gehören das Telefonieren, Surfen, Fotografieren, die Pflege der Kontakte sowie die Bedienung der Navigation und zu den wichtigen Inhalten des Kurses. So gerüstet gelingt Ihnen der perfekte Einstieg/Umstieg in die Apple-Welt und Sie werden innerhalb kurzer Zeit in der Lage sein, die wesentlichen Funktionen Ihres iPhones effizient zu nutzen. Aus dem Inhalt:

- Fragen rund um die SIM-Karte, Erster Start, Einstellungen definieren
- Grundlegende Bedienung,
- Mobile Daten
- Bedienungshilfen, Bildschirmsperre, Touch ID / Face ID
- Bedienung des iPhones mittels Sprachsteuerung und Diktierfunktion
- Zugang zum Internet und Installieren von Apps
- Grundzüge der iCloud
- Aufnehmen von Fotos und Videos, Navigieren mit der Karten-App

Bitte bringen Sie neben Ihrem iPhone auch Ihr Ladekabel mit Netzteil sowie das Passwort Ihrer Apple ID (falls bereits angelegt) mit. In der Kursgebühr ist das Bestseller-eBook vom Dozenten enthalten.

Barsinghausen

Mo., 26.02., Mo., 04.03. und
Mo., 11.03.24, 18:00 - 21:15 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 3-6 TN 119,40 €, ab 7 TN 75,60 €
Steffen Bien

54402B

Mit dem iPhone im Urlaub

Verwandeln Sie Ihr iPhone in den idealen Urlaubsbegleiter! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihr iPhone optimal nutzen, um Reiseinformationen zu organisieren, atemberaubende Fotos zu schießen und sich in fremden Ländern zurechtzufinden. Vom Offline-Kartenmaterial bis hin zu nützlichen Apps und Tipps für die Sicherheit Ihrer Daten im Ausland - machen Sie sich bereit, Ihren Urlaub mit dem iPhone noch entspannter und eindrucksvoller zu gestalten!

1. Karten-App: Entdeckung von Sehenswürdigkeiten, Offline-Karten, um Datenverkehr im Ausland zu sparen, Standortmarkierungen
2. Wetter-App: aktuelles Wetter und Vorhersagen, Einstellung von Alarmen
3. Kamera-App: Fotos und Videos von Ihrem Urlaub machen, Live-Fotos-Funktion, Foto-Filter und Bearbeitungsfunktionen
4. Notizen-App: Reisepläne und to-Do-Listen, Checklisten-Funktion
5. FaceTime und Nachrichten: in Kontakt mit Familie und Freunden bleiben, Nutzung von Gruppen-Chats
6. Kalender-App: Organisation Ihrer Reisepläne und Aktivitäten, Erinnerungen und Alarmer
7. Erinnerungen-App: To-do-Listen und Checklisten für Ihre Reise, Erinnerungen und Alarmer
8. Übersetzen: Texte direkt übersetzen, Übersetzungs-App für Textübersetzungen u. Konversationen, Kamera zum Übersetzen
9. Wallet-App: Kreditkarten, Tickets und Coupons, Apple Pay, um kontaktlos zu bezahlen (ohne Bargeldprobleme im Ausland).

Die Teilnehmer*innen müssen ein iPhone besitzen und über Grundkenntnisse im Umgang mit dem iPhone verfügen. Es sind keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs richtet sich an alle, die ihr iPhone auf Reisen effektiv nutzen möchten.

Bitte bringen Sie neben Ihrem iPhone auch Ihr Ladekabel mit Netzteil sowie das Passwort Ihrer Apple ID (falls bereits angelegt) mit. In der Kursgebühr ist das Bestseller-eBook vom Dozenten enthalten.

Barsinghausen

Mo., 06.05. und Mo., 13.05.24,
18:00 - 21:15 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 3-6 TN 79,60 €, ab 7 TN 50,40 €
Steffen Bien

54404B

iPad als Computer

Für viele ist das iPad der ideale Computer für zu Hause und unterwegs: Im Netz surfen, Serien streamen, Fotos aufnehmen und bearbeiten sowie E-Mails, Nachrichten oder Notizen schnell und professionell handhaben.

In diesem Kurs zeigen wir Ihnen, welche vielfältigen Möglichkeiten das iPad bietet, so dass Sie tatsächlich auf einen zusätzlichen Computer verzichten können.

Außerdem erhalten Sie Einblicke in den Umgang mit eBooks, Musik, Videos und Videotelefonie.

Aus dem Inhalt:

- Arbeiten mit mehreren Apps (Multitasking)
- Arbeiten mit externen Eingabegeräten
- Arbeiten mit externen Speichermedien
- Briefe schreiben
- Dateiverwaltung
- Drucken vom iPad
- Fotos sortieren und archivieren, Bildbearbeitung
- Download-Funktionen
- Zeichnen und Skizzieren
- Tipps und Empfehlungen zu nützlichen Apps und Funktionen.

Bitte bringen Sie neben Ihrem iPad auch Ihr Ladekabel mit Netzteil sowie das Passwort Ihrer Apple ID (falls bereits angelegt) mit.

Optional: Tastatur, Maus oder Trackpad, die über die Bluetooth-Schnittstelle ohne zusätzlichen Stick funktionieren.

Gehrden

Mo., 15.04. und Mo., 22.04.24,
18:00 - 21:15 Uhr,

Oberschule, Langefeldstr. 8/10,

Gebühr: 3-6 TN 79,60 €, ab 7 TN 50,40 €
Steffen Bien **54406G**

Lehrerfortbildungsreihe:

Das iPad als Dienstgerät. Die Grundlagen – Hybrid

Dieser Kurs richtet sich an Lehrkräfte, die ihr iPad als Dienstgerät im Unterricht effektiv nutzen möchten. Im Kurs werden die Grundfunktionen des iPads erläutert und spezielle Funktionen wie externe Geräte, Apple Pencil, Multitasking, systemweites Übersetzen, Live Text, Kamera, Safari, Dateien, Kalender und Erinnerungen vorgestellt.

Kursinhalte:

Teil 1:

Einführung: Das iPad als Dienstgerät Einrichten des iPads, die Standard-Apps des iPads im Unterricht

Teil 2: Grundlagen und Grundfunktionen des iPads im Unterricht, Tipps und Tricks, Verwaltung von Apps und Einstellungen im Unterricht

Teil 3:

Spezielle Funktionen des iPads im Unterricht, externe Geräte, Verwendung des Apple Pencils für Notizen, Skizzen und Zeichnungen, Multitasking auf dem iPad für effektives Unterrichten, systemweites Übersetzen von Texten und Inhalten

Teil 4:

Fortgeschrittene Funktionen des iPads im Unterricht, Live Text und seine Verwendung, Einsatz der Kamera, Verwendung von Safari und Online-Quellen, Dateiverwaltung und Kollaboration im Unterricht

Teil 5:

Organisation und Planung des Unterrichts mit dem iPad Verwendung des Kalenders zur Planung von Unterrichtseinheiten, die Erinnerungen-App zur Organisation von Aufgaben und Projekten, Notizen und Notiz-Apps zur Aufzeichnung von Ideen und Gedanken.

Bitte bringen Sie neben Ihrem iPad auch Ihr Ladekabel mit Netzteil sowie das Passwort Ihrer Apple ID (falls bereits angelegt) mit. Im Preis ist das Bestseller-eBook vom Dozenten enthalten. Die Online-Zuschaltung über die VHS.Cloud ist möglich.

Barsinghausen

Do., 15.02. und Do., 22.02.24,
18:00 - 21:15 Uhr,

VHS, Langenäcker 38,

Gebühr: 3-6 TN 103,60 €, ab 7 TN 68,80 €
Steffen Bien **54407B**

Lehrerfortbildungsreihe:

Das iPad als Dienstgerät. Praktisch arbeiten – Hybrid

Sie kennen sich nun mit der Bedienung des iPads aus und es wird Zeit, das iPad mit seinen unendlichen Möglichkeiten in Ihren Arbeitsalltag einzubinden. In dieser Fortbildung lernen Sie zuerst, die Notizen-App als Tafelersatz zu verwenden und Ihren Unterricht mit der App vorzubereiten und durchzuführen. Der Schwerpunkt der Fortbildung liegt in der Arbeit mit den Apps „Pages“ und „Keynote“, mit denen Sie wunderbare und wunderbar leicht Arbeitsblätter, Einladungen für Elternabende oder interaktive Präsentationen erstellen können.

Teil 1 Notizen. Die Grundlagen. Aufbau

der App, Notizen erstellen, Ordner erstellen, arbeiten mit Fotos und Scannen von Dokumenten, Arbeiten mit Schnellnotizen, weitere Funktionen wie „Linien & Gitter“, Passwortschutz, Notizen exportieren, Praxisbeispiel: Unterrichtseinheit planen mit der NotizenApp Einführung in iWork Welche App wofür, (Fast) alles hinzufügen, Arbeiten mit Formen, Beispiele für die Verwendung der Apps, Übersicht über den Aufbau der Apps, Formatierung von Elementen, Quellen für Bilder, Videos, Musik und Soundeffekte Pages. Die Grundlagen, Teil 1 Aufbau der App, Dokumentenlayout oder Seitenlayout - was wofür, Vorlagen verwenden und anpassen Teil 2 Pages. Die Grundlagen,

Teil 2 Eine eigene Vorlage erstellen, Praxisbeispiel: Wir erstellen ein Arbeitsblatt, Dokumente exportieren, Dokumente als eBook weiterverwenden, Quellen für Medien Keynote. Die Grundlagen. Aufbau der App, Vorlagen verwenden und anpassen, eine eigene Vorlage erstellen, Textfelder anlegen und formatieren, Bilder und Videos einfügen und formatieren (Transparenz, Anordnung, Verlinkung), Formen einfügen und formatieren (Transparenz, Farbe, Anordnung, Verlinkung), Audio einfügen, Objekte animieren, Folienübergänge einstellen, Präsentation starten. Bitte bringen Sie neben Ihrem iPad auch Ihr Ladekabel mit Netzteil sowie das Passwort Ihrer Apple ID mit. Im Preis ist das Bestseller-eBook vom Dozenten enthalten. Die Online-Zuschaltung über die VHS.Cloud ist möglich.

Barsinghausen

Do., 07.03. und Do., 14.03.24,
18:00 - 21:15 Uhr,

VHS, Langenäcker 38,

Gebühr: 3-6 TN 103,60 €, ab 7 TN 68,80 €
Steffen Bien **54408B**



Weitere Angebote

Während des Semesters werden Veranstaltungen zu „Internetkriminalität“, „sprinti“ und „E-Rezept“ angeboten. Bitte schauen Sie auch auf unsere Homepage: www.vhs-cl.de

Lehrerfortbildungsreihe:

Dateiorganisation, Scannen und PDF-Bearbeitung

mit der Dateien-App und dem Apple Pencil – Hybrid

Nutzen Sie Ihr iPad optimal im Lehreralltag! In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie die Dateien-App effizient für die Organisation Ihrer Unterlagen einsetzen, Dokumente scannen und PDFs mit dem Apple Pencil bearbeiten können. Erlernen Sie praxisnahe Techniken, um Materialien schnell zu ordnen, digitale Kopien zu erstellen und interaktive Anmerkungen in Ihren Dokumenten vorzunehmen. Optimieren Sie Ihren Workflow und gestalten Sie Ihre Arbeit flexibler und produktiver mit den innovativen Möglichkeiten des iPads.

Kursinhalte:

1. Die Dateien-App kennenlernen, Dateien in Ordnern organisieren, Arbeiten mit Schnellaktionen, externe Geräte einbinden
2. Scannen von Dokumenten Verwendung der Kamera und der Dateien-App zum Scannen, gescannte Dokumenten als PDF verwenden
3. PDF-Bearbeitung mit dem Apple Pencil PDF-Dateien bearbeiten: Anmerkungen, Markierungen, Text und Bildern, das Speichern und Freigeben von bearbeiteten PDF-Dateien
4. Synchronisieren von Dateien das iCloud Drive zum Synchronisieren von Dateien zwischen dem iPad und anderen Geräten Kursvoraussetzungen Die Teilnehmer sollten über ein iPad und einen Apple Pencil verfügen.

Grundkenntnisse in der Verwendung des iPads werden empfohlen, sind aber nicht unbedingt erforderlich. Bitte bringen Sie neben Ihrem iPad auch Ihr Ladekabel mit Netzteil sowie das Passwort Ihrer Apple ID mit. Im Preis ist das Bestseller-eBook vom Dozenten enthalten. Die Online-Zuschaltung über die VHS.Cloud ist möglich.

Barsinghausen

Do., 11.04.24, 16:30 - 19:30 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 3-6 TN 103,60 €, ab 7 TN 68,80 €
Steffen Bien **54409B**



123rf cc0collection

Lehrerfortbildungsreihe:

Arbeitsblätter und Briefe mit Pages – Hybrid

In diesem Kurs lernen Lehrerinnen und Lehrer, wie sie mit Pages auf dem iPad Arbeitsblätter für den Unterricht erstellen können. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen, wie sie verschiedene Funktionen und Werkzeuge der App nutzen können, um attraktive und informative Arbeitsblätter zu erstellen. Der Kurs vermittelt Kenntnisse darüber, wie die Technologie zur Erstellung von effektiven Lernmaterialien eingesetzt werden kann.

Kursinhalte:

1. Einführung
 - Was ist Pages und warum ist es nützlich für Lehrkräfte? - Vorstellung der Kursagenda
2. Grundlagen von Pages
 - Benutzeroberfläche und Werkzeugleisten - Dokumenteneinstellungen: Papierformat, Ausrichtung und Ränder
3. Arbeitsblätter mit Pages
 - Auswahl und Anpassung von Vorlagen für den Bildungsbereich - Einfügen von Texten, Bildern und Grafiken - Verwendung von Tabellen, Diagrammen und interaktiven Widgets - Spezifische Tipps für interaktive Arbeitsblätter und Tests – Exportieren und Teilen von Arbeitsblättern (PDF, Word, ePub)
4. Briefe mit Pages
 - Erstellen eines professionellen Briefkopfs mit Schullogo und Kontaktdaten - Formatieren von Absätzen, Aufzählungen und Anführungszeichen - Einfügen von automatischen Feldern (Datum, Seitenzahl) - Tipps für die Erstellung von Serienbriefen für Elternkommunikation - Exportieren, Drucken und Teilen von Briefen

5. Zusammenarbeit und Teilen in Pages
 - Einführung in die Echtzeit-Zusammenarbeit - Einladen von Kollegen zu einem Dokument - Kommentieren und Überarbeiten von Dokumenten - Versionsverlauf und Wiederherstellung von älteren Versionen
6. Tipps und Tricks
 - Tastenkombinationen für eine effizientere Arbeit - Integration mit anderen Apps und Plattformen (z.B. iCloud, Keynote) - Anpassung von Vorlagen für den eigenen Bedarf

Bitte bringen Sie neben Ihrem iPad auch Ihr Ladekabel mit Netzteil sowie das Passwort Ihrer Apple ID mit. Im Preis ist das Bestseller-eBook vom Dozenten enthalten

Die Online-Zuschaltung über die VHS.Cloud ist möglich.

Barsinghausen

Do., 25.04.24, 16:30 - 19:30 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 3-6 TN 103,60 €, ab 7 TN 68,80 €
Steffen Bien **54410B**



Lehrerfortbildungsreihe

Wir bringen die Kurse auch zu Ihnen in die Schule, als ergänzendes Angebot zum Bsp. zu den Dienstbesprechungen.

Kontakt:

Anna-Maria Winkler
anna-maria.winkler@vhs-cl.de
www.vhs-cl.de

FOLGEN SIE UNS AUF

INSTAGRAM UND

FACEBOOK



Lehrerfortbildungsreihe:**Kommunikation und Organisation auf dem iPad – Hybrid**

Steigern Sie Ihre Effizienz als Lehrkraft mit dem iPad! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit gezielten Apps Ihre Kommunikation optimieren und Ihren Schulalltag besser organisieren können. Entdecken Sie die Vielfalt der iPad-Tools für E-Mails, Kalendereinträge, Aufgabenverwaltung und mehr. Mit praktischen Tipps und Anwendungsbeispielen werden Sie schnell zum iPad-Profi im Bildungsbereich. Machen Sie sich bereit, Ihren Unterricht und Ihre Organisation auf das nächste Level zu heben! Kursinhalte:

Teil 1: Kommunikation

1. Einführung - Vorstellung der zu behandelnden Apps und ihre Relevanz im schulischen Alltag
2. Apple Mail - E-Mail-Konten einrichten und verwalten - Grundlagen und Vorteile gegenüber anderen Mail-Apps - E-Mails schreiben, beantworten und weiterleiten - Anhänge hinzufügen und öffnen
3. Nachrichten - Textnachrichten und Anhänge senden - Gruppenchats für Arbeitsgruppen oder Projektteams - Teilen von Dateien, Medien und Links
4. FaceTime - Audio- und Videoanrufe durchführen - Gruppenanrufe für virtuelle Klassensitzungen oder Besprechungen - FaceTime-Videoanrufe zu Windows-PCs und Android-Geräten - Bildschirmfreigabe und ihre Anwendung im Bildungsbereich
5. Abschluss & Diskussion - Anwendungsszenarien im Schulalltag - Austausch von Erfahrungen und Best Practices

Teil 2: Organisation

1. Einführung - Überblick über die Organisations-Apps
2. Dateien - Verstehen der Dateistruktur auf dem iPad - Speichern, Verschieben, und Teilen von Dateien - Integration mit Cloud-Diensten (z.B. iCloud, OneDrive, Google Drive, etc.)
3. Kalender - Einrichten und Verwalten von Terminen - Teilen von Kalendern mit Kollegen - Erstellen von schulischen Veranstaltungen und Erinnerungen
4. Erinnerungen - Erstellen von To-Do-Listen und Aufgaben - Setzen von Prioritäten und Fristen - Teilen von Erinnerungslisten mit Kollegen oder Schülern für Projektarbeit 5 von 7
5. Integration und Synchronisation - Zusammenführen der Apps für einen effizienten Arbeitsablauf - Synchronisation zwischen iPad und anderen Apple-Geräten 6. Abschluss & Diskussion - Anwendungsszenarien im Schulalltag - Austausch von Erfahrungen und Best Practices - Feedback und offene Fragen

Bitte bringen Sie neben Ihrem iPad auch Ihr Ladekabel mit Netzteil sowie das Passwort Ihrer Apple ID (falls bereits angelegt) mit. Im Preis ist auch das Bestseller-eBook vom Dozenten enthalten.

Bitte bringen Sie neben Ihrem iPad auch Ihr Ladekabel mit Netzteil sowie das Passwort Ihrer Apple ID mit. Im Preis ist das Bestseller-eBook vom Dozenten enthalten. Die Online-Zuschaltung über die VHS Cloud ist möglich.

Barsinghausen

Do., 16.05. und Do., 23.05.24,
18:00 - 21:15 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 3-6 TN 103,60 €, ab 7 TN 68,80 €
Steffen Bien **54411B**

Lehrerfortbildungsreihe:**Das iPad als interaktives Tafelwerkzeug**

unterstützt durch die Apps Notizen und Freeform – Hybrid

1. Einführung – Warum das iPad als Tafelersatz nutzen? - Vorstellung der Kursagenda und der beiden Apps. Kursinhalte:
2. Das iPad als Tafel: Vorteile & Möglichkeiten – Interaktiver Unterricht und Einbindung digitaler Ressourcen - Flexibilität des mobilen Unterrichts - Förderung von kollaborativem Lernen
3. Notizen-App: Grundlagen und Anwendung im Unterricht – Erstellen, Organisieren und Teilen von Notizen - Handschriftliche Notizen mit dem Apple Pencil - Einbinden von Fotos, Zeichnungen und Skizzen - Integration von anderen iPad-Funktionen (z.B. Kamera, Internetrecherche) - Anwendungsbeispiele für die Unterrichtsvorbereitung und -durchführung
4. Freeform: Erweiterte Funktionen für den Unterricht – Verstehen der Benutzeroberfläche und der Hauptfunktionen - Erstellen von interaktiven Whiteboards - Gemeinsames Arbeiten in Echtzeit - Verwendung von Vorlagen und Anpassung für den Unterrichtsbedarf - Speichern, Exportieren und Präsentieren von Inhalten - Vorteile von Freeform gegenüber herkömmlichen Tafeln und anderen Apps 6 von 7
5. Integration von Notizen und Freeform - Daten zwischen den beiden Apps übertragen - Kombinieren von Funktionen für ein optimales Unterrichtserlebnis - Workflow-Tipps für einen reibungslosen Unterrichtsablauf
6. Tipps für den praktischen Einsatz im Unterricht

Bitte bringen Sie neben Ihrem iPad auch Ihr Ladekabel mit Netzteil sowie das Passwort Ihrer Apple ID (falls bereits angelegt) mit. Im Preis ist das Bestseller-eBook vom Dozenten enthalten. Die Online-Zuschaltung über die VHS Cloud ist möglich.

Barsinghausen

Do., 06.06. und Do., 20.06.24,
16:15 - 19:15 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 3-6 TN 103,60 €, ab 7 TN 68,80 €
Steffen Bien **54412B**

WEB 2.0 & WEBSITES**Digitale Meinungshelfer**

Unser Kurs „Digitale Meinungshelfer“ bietet die Möglichkeit, sich aktiv mit politischen Themen im digitalen Raum auseinanderzusetzen und eigene Ansichten zu verbreiten.

Kursinhalte u.a.:

1. Digitale Kompetenzen: Erwerben Sie Fähigkeiten, um aktiv an politischen Diskussionen im digitalen Raum teilzunehmen
2. Meinungsäußerung im Digitalen: Nutzen Sie digitale Medien, um Ihre Meinungen zu teilen
3. Kritische Auseinandersetzung: Führen Sie kritische Auseinandersetzungen mit digitalen Kommunikationstools, um Meinungen zu verbreiten und nicht nur zu kritisieren
4. Respektvolle Diskussionskultur: Schaffen Sie eine tolerante und respektvolle Diskussionskultur im digitalen Raum

Unsere Zielgruppe sind diejenigen ab 50 Jahren, die meinungsstark, aber digital unsicher sind. Unser Kurs wird von zwei erfahrenen Kursleitenden (inhaltliche Moderation, technische Umsetzung) organisiert und geleitet. Eine Kooperation der Volkshochschule Calenberger Land, der vhs Hameln-Pyrmont und der Niedersächsischen Landeszentrale für politische Bildung.

Barsinghausen

Do., ab 15.02.24, 17:00 - 19:15 Uhr,
8 Termine, VHS, Langenäcker 38,
gebührenfrei

11050B

Webseiten erstellen ganz ohne Programmierkenntnisse



Sie wollten schon immer eine Webseite oder Webshop erstellen, aber haben keine Programmierkenntnisse oder beschränktes Budget? Dann sind Sie hier richtig! In dem Kurs lernen Sie einfach per Maus Klick Ihre für Sie angepasste Webseite / Shop zu erstellen. Wählen Sie zwischen einer Vielzahl von Templates (Vorlagen) Ihr favorisiertes Design aus, und gestalten diese nach Ihren Wünschen um. Der Kurs umfasst, von der Konzeption, Aufbau, Erstellen von Websites/Aktive Elemente, Shop, Customizing und Internet Adresse Domain sowie zahlreiche Tipp und Tricks zur Google Suche AdWords.

zoom

Sa., 09.03.24, 10:30 - 12:45 Uhr,
Gebühr: 46,50 €
Thilo Herzau

54526B

zoom

Sa., 25.05.24, 14:30 - 16:45 Uhr,
Gebühr: 46,50 €
Thilo Herzau

54527B

zoom

So., 14.07.24, 10:30 - 12:45 Uhr,
Gebühr: 46,50 €
Thilo Herzau

54528B

Social Media Marketing

Der Erfolg von Technologien und Angeboten im Internet wie Metaverse, Twitter, Instagram und Blogs nimmt täglich zu. Dennoch herrscht bei Entscheidern in Unternehmen oft Skepsis darüber, ob der Einsatz dieser Werkzeuge für die interne Kommunikation und den Kundenkontakt wirklich sinnvoll ist. In diesem Kurs werden wir uns mit dem Spektrum an Technologien und Dienstleistungen auseinandersetzen, um zu ermitteln, welche davon für welchen Zweck am besten geeignet sind. Wir werden untersuchen, welche Kompetenzen und welcher Einsatz erforderlich sind und welchen Erfolg man erwarten kann. Sie werden lernen, sich in sozialen Netzwerken wie Facebook zurechtzufinden und ansprechende Posts mit Tools wie Canva zu erstellen, den Markt zu beobachten und gezielt Kampagnen mithilfe der richtigen Werkzeuge durchzuführen. Wir werden Ihnen dabei helfen, Ihre Marke bekannt zu machen und den Kontakt zu Ihren Kunden zu intensivieren.

Barsinghausen

Di., 16.04.24, 18:00 - 20:15 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 39 €
Sarah Koller

54600B



Social Media Marketing II – Anwendung und Praxis

In der Theorie wissen Sie bereits genau was zu tun ist. Sie möchten sich in den Sozialen Netzwerken präsentieren, Interessierte, potentielle (Neu-)Kundinnen und Kunden oder sogar zukünftige Teammitglieder professionell und zielgerichtet ansprechen und erreichen? Sie werden praktisch lernen, wie Sie Ihren Internetauftritt in Meta professionell einrichten. Eine Facebook Unternehmensseite erstellen, einen Instagram Business Account einrichten, beide Konten miteinander verknüpfen und mit den ersten Marketingstrategien starten.

Barsinghausen

Mi., 17.04.24, 18:00 - 20:15 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 3-6 TN 46,50 €, ab 7 TN 39 €
Sarah Koller

54605B

Canva – einfach und kompakt

In den Sozialen Medien brauchen wir kontinuierlich neue Inhalte. Manchmal möchten Sie Ihren Post noch etwas anders gestalten oder genau den richtigen Bildausschnitt in Ihrem Beitrag haben. Daher schauen wir uns gemeinsam an, wie wir Beiträge mit Bildern und Videos in Canva gestalten können. Mithilfe von einfachen Übungen fühlen Sie sich schnell wie ein Profi. In diesem praxisorientierten Kurs, lernen Sie, wie sie schnell praktische und schöne Grafiken für Flyer, Social Media Beiträge oder Workbooks erstellen.

Barsinghausen

Di., 28.05.24, 18:00 - 20:15 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 3-6 TN 46,50 €, ab 7 TN 39 €
Sarah Koller

54606B

Künstliche Intelligenz (KI) Grundlagen – Hybrid

Im Kurs „Künstliche Intelligenz Grundlagen“ lernen Sie, wie Sie KI-Technologien im Alltag einsetzen können, um Arbeitsabläufe zu optimieren und neue Projektideen zu entwickeln. Sie werden in der Lage sein, Chat GPT und KI-Bildgeneratoren zu nutzen, um automatisch generierte Antworten und Bilder zu erstellen. Entdecken Sie mit uns die Zukunft der KI! Die Online-Zuschaltung über die vhs.cloud ist möglich.

Barsinghausen

Fr., 15.03.24, 18:00 - 21:15 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 39 €
Steffen Bien

54603B

Barsinghausen

Di., 30.04.24, 18:00 - 21:15 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 39 €
Steffen Bien

54607B



Fluch und Segen KI-generierter Medieninhalte – Deepfakes

Mit diesem Workshop bekommen Sie einen Überblick über den aktuellen Stand von KI-generierten Medien (Bild, Text, Audio und Video) und den damit verbundenen Chancen, Gefahren und Herausforderungen.

Für wen ist der Workshop gedacht? Für uns alle, die Medien tagtäglich konsumieren oder gar selbst teilen und einsetzen. Schützen Sie sich vor Täuschung und Desinformation. Bekommen Sie ein Gespür für den verantwortungsvollen und kompetenten Umgang mit Medien.

Lerninhalte:

- Einführung: KI und Deepfakes, um was geht es?
- Medienmanipulation – von denrsprüngen bis heute.
- Wie und warum werden wir durch Bilder und Medien manipuliert?
- Stand der Entwicklung - Beispiele für KI und Deepfakes.
- Bild – Deepnude, künstliche Gesichter
- Text – KI-generierte Texte
- Audio – Vishing (Voice Phishing)
- Video – Face Swapping, Fake News
- Wie kann man Deepfakes / Medienmanipulation erkennen?
- Positive Beispiele für die eigene Anwendung von KI (ChatGPT, Midjourney, Adobe Sensei, etc.).
- Chancen, Gefahren, Lösungen und Herausforderungen für uns und unsere Gesellschaft durch KI.
- Diskussion und Schlussfolgerung für den eigenen Umgang mit KI und Deepfakes.

Barsinghausen

Mi., 10.04.24, 18:00 - 21:15 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,

Gebühr: 3-6 TN 51,80 €, ab 7 TN 34,40 €
Stefan Oberhauser **54604B**

KI-basierte Bilderstellung und Bildbearbeitung – Die neuesten Entwicklungen

Nutzen sie die vielfältigen und spannenden Möglichkeiten der generativen Bild-KI. Formulieren sie ihre Bildidee, so dass aus ihrem Text nach ihren Vorstellungen ein fotorealisticches Bild wird (Prompt Engineering).

Nutzen sie darüber hinaus zur optimalen Bildbearbeitung KI-Vergrößerer, KI-Entrauscher, KI-Portraitretusche, die generative Füllung, uvm. Midjourney, Adobe Firefly mit Adobe Photoshop und Adobe Express, Adobe Photoshop Neural-Filters, etc. sind die Tools, um die es geht. Bekommen sie in dem Kurs einen umfassenden Einblick, wie sie die Tools für sich bestmöglich zur Bilderstellung und Bildbearbeitung einsetzen können. Zu dem Kurs erhalten Sie umfangreiche Schulungsunterlagen.

Inhalte:

- Funktionsprinzip und Funktionsumfang von Midjourney
- Funktionsprinzip und Funktionsumfang von Adobe Firefly
- Herausforderungen beim Umsetzen einer Bildidee (Text zu Bild)
- Lösungsansätze/Anleitung für das zielgerichtete Formulieren von Prompts (Prompt Engineering)
- KI-basierte Funktionen/Tools zur Bildverwaltung und Bildoptimierung
- Optionen zur Beschleunigung der Bildbearbeitung durch KI

Zielgruppe:

Fotograf*innen, Social Media Nutzer*innen, Mitarbeiter*innen in der Öffentlichkeitsarbeit/ Werbung/ im Marketing, Marketingfachleute, Mediengestalter*innen, Bildredakteur*innen, Kreative.

Voraussetzung:

Geübter Umgang mit Windows oder macOS. Grundkenntnisse in die Bildbearbeitung sind hilfreich. KI-Kenntnisse sind aber nicht erforderlich! Basis für den Kurs ist die aktuelle Version von Midjourney, Adobe Firefly, Adobe Lightroom Classic und Adobe Photoshop. Bitte bringen Sie nach Möglichkeit Ihr eigenes mobiles Endgerät (Laptop) samt Adobe Lightroom Classic und Adobe Photoshop mit!

Barsinghausen

Mo., 08.04. und 15.04.24,
18:00 - 21:00 Uhr,

VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 3-6 TN 103,60 €, ab 7 TN 68,80 €
Stefan Oberhauser **87076B**

LINUX

Was ist Linux (Mint)?

In dieser Informationsveranstaltung sollen die Möglichkeiten von Linux am Beispiel von Linux Mint (LM) beleuchtet werden. Unter anderem sollen folgende Fragen beantwortet werden:

- Was ist Linux bzw. Linux Mint (LM)?
- Was unterscheidet LM von anderen Betriebssystemen?
- Wie sicher ist LM?
- Auf welcher Hardware läuft LM bzw. welche Geräte werden unterstützt?
- Welche Software funktioniert bzw. welche nicht?
- Ist LM auch etwas für Einsteiger oder nur für Profis geeignet?

Die abschließende Frage- und Diskussionsrunde soll die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch geben. Dabei soll auch abgeklärt werden, ob das Interesse an weiterführenden Kursen besteht und sich möglicherweise bereits Gruppen zusammenfinden.

Barsinghausen

Di., 27.02.24, 17:30 - 20:30 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,

gebührenfrei
Jürgen Beisner

54601B



Was ist ein „Fensterplatz“?



Sie können sich digital einem Präsenzkurs zuschalten. Sie können mit der Dozentin/dem Dozenten kommunizieren, die Unterrichtsinhalte verfolgen und sich aktiv mit einbringen. Die Übertragung erfolgt über unsere Lernplattform, die vhs.cloud.

Was ist ein „online Kurs“?

Alle Teilnehmer*innen lernen online und nutzen als digitale Lernplattform die vhs.cloud.

Was ist ein „Hybridkurs“?

Bestimmte Kurstermine finden online über die vhs.cloud oder vor Ort in den Räumlichkeiten der VHS statt.



DIGITALFOTOGRAFIE

Fotoclub

Der Fotoclub trifft sich viermal pro Semester und beschäftigt sich mit dem kompletten Spektrum der Fotografie. Wir treffen uns in den Räumlichkeiten der VHS und on Location. In der Stadt und dort, wo wir interessante Fotoprojekte umsetzen können. Ein wichtiger Baustein ist die Portrait- und Peoplefotografie in Zusammenarbeit mit mehreren Models. Professionelles Equipment wie Studioblitzanlage, Dauerlicht und Sunbouncer werden vom Dozenten gestellt. Die Fotografie ist sehr vielseitig. Der Weg zu guten Bildern ist aufwendig und erfordert Geduld. Eine kontinuierliche Arbeit im Club garantiert den Erfolg.

Bitte mitbringen: DSLR oder Systemkamera, Zoom-Objektiv und/oder Festbrennweiten. Brennweiten im Bereich zwischen 24 und 100 @KB-Format sind am geeignetsten. Gerne

auch ein Stativ mitbringen.

Für die Clubabende mit Model fällt eine zusätzliche Gebühr von 10 € pro Teilnehmer an.

Springe

ab Do., 07.03.24, 18:00 - 21:00 Uhr,

4 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,

Gebühr: 143,20 €

Hubert Brenner

87000S

Digitalfotografie – Grundkurs

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmer*innen, die ihre Digitalkamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten (Bridge-, System- oder Spiegelreflexkamera) näher kennenlernen möchten.

Wir setzen uns u.a. mit folgenden Themen auseinander:

- Wichtige Kameraeinstellungen (ISO, Bildqualität, Weißabgleich)
- Zusammenhang von Blende und Verschlusszeit
- Belichtungsautomatiken
- Autofokusfunktionen

Bitte mitbringen: eine Digitalkamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten sowie die Kamera-Gebrauchsanweisung, leere Speicherkarten und aufgeladene Ersatzbatterien.

Barsinghausen

Mi., 06.03.24, 18:00 - 21:15 Uhr,

VHS, Langenäcker 38,

Gebühr: 3-6 TN 39,80 €, ab 7 TN 31,20 €

Anne Marquard

87001B

Model on Location – Workshop

Model on Location, Portraitfotografie mit besonderem Charme

Ein tolles Modell und das Abendlicht der Stadt sind die Basics für Bilder mit ungewöhnlichem Flair.

In diesem Workshop geht es darum, on

Location unterschiedliche Lichtsituationen zu beherrschen. Tiefstehende Sonne, wenig Licht nach Sonnenuntergang und blaue Stunde – Es wird klar, dass das Licht über den Charme der Aufnahme entscheidet.

Wir arbeiten mit Sunbouncer und mobiler Blitzanlage.

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. Für das Model fällt eine zusätzliche Gebühr von 15 € pro Teilnehmer an.

Springe

Mo., 05.08.24, 18:00 - 21:00 Uhr,

VHS, Bahnhofstr. 38,

Gebühr: 3-6 TN 43,50 €, ab 7 TN 35 €

Hubert Brenner

87002S

Fotospaziergang:

Naturfotografie

Zur Frühjahrsblüte ins Walterbachtal

Das Walterbachtal bei Nienstedt ist ein artenreiches Naturschutzgebiet und bietet im Frühjahr reizvolle Motive. In diesem Praxis-Kurs sind Anfänger und Fortgeschrittene, die ihre Digitalkamera näher kennenlernen möchten, herzlich willkommen. Wir beschäftigen uns u.a. mit dem Zusammenhang zwischen ISO, Blende und Belichtungszeit. Anhand kleiner Übungsaufgaben trainieren wir verschiedene Kamera-Einstellungen (Belichtungsautomatiken, Autofokus-Funktionen usw.). Jede/r Teilnehmer/in erhält auf Wunsch individuelle Unterstützung bei der Bedienung der Kamera.

Der Fotospaziergang findet bei jedem Wetter statt. Bitte an wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk denken. Etwas Proviant für eine Pause ist empfehlenswert.

Bitte mitbringen: eine Digitalkamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten sowie die Kamera-Gebrauchsanweisung, leere Speicherkarten, aufgeladene Akkus, eventuell Regenschutz für die Kamera.

Falls vorhanden: Wechselobjektive, Stativ und Fernauslöser.

Treffpunkt: 10 Uhr vor der VHS Langenäcker 38, 30890 Barsinghausen. Wir fahren von dort gemeinsam nach Nienstedt.

Barsinghausen

So., 21.04.24, 10:00 - 16:00 Uhr,

VHS Parkplatz,

Gebühr: 3-6 TN 79,60 €, ab 7 TN 62,40 €

Anne Marquard

87011B



Fototreffs:

Kreative Fotografie für Einsteiger

Von der Bildidee zum kreativen Foto

Schritt für Schritt vertiefen Sie Ihre Kenntnisse über Aufnahmetechniken und Bildgestaltung.

Sie erfahren wissenswertes zur digitalen Bildbearbeitung und zu vielen fotografischen Themen (z.B. Natur- und Makrofotografie, Schwarz-Weiß, Porträt, HDR). Wir klären Fragen aus dem Teilnehmerkreis, planen kleine Fotoprojekte und organisieren gemeinsame Exkursionen. Computer-Basiswissen und die Bereitschaft, mit einem Bildbearbeitungsprogramm zu arbeiten, werden vorausgesetzt.

Seelze

Mi., 21.02., 20.03., 24.04., 22.05. und 24.07.24, jeweils 18:15 - 20:30 Uhr, Alter Krug, Hannoversche Str. 15a, Gebühr: 117 €
Anne Marquard

87052L

Fototreffs:

Kreative Fotografie für Fortgeschrittene

Im Vordergrund steht die gemeinsame Besprechung von Bildern, die die Teilnehmer/-innen zu ausgesuchten Themen fotografieren und an den Abenden vorstellen. Ziel ist die Verbesserung der eigenen fotografischen Wahrnehmung und Ausdrucksmöglichkeiten.

Wir tauschen uns zu aktuellen fotografischen Themen aus, klären Fragen aus dem Teilnehmerkreis und organisieren gemeinsame Foto-Exkursionen. Es besteht die Möglichkeit, ausgewählte Aufnahmen in der „Bildergalerie“ auf der Webseite der VHS Calenberger Land zu präsentieren und an der Realisierung von Fotoausstellungen mitzuwirken.

Für die Teilnahme werden grundlegende Kenntnisse der digitalen Fotografie und Computer-Basiswissen vorausgesetzt. Wünschenswert ist die Bereitschaft, mit einem Bildbearbeitungsprogramm zu arbeiten.

Seelze

Mi., 14.02., 13.03., 17.04., 15.05. und 17.07.24, jeweils 18:15 - 20:30 Uhr, Alter Krug, Hannoversche Str. 15a, Gebühr: 117 €
Anne Marquard

87051L

Workshop:

Digitalfotografie „Malen mit der Kamera“

In diesem Workshop experimentieren wir mit Licht, Farben, Kamera-Bewegungen, Unschärfe, Mehrfachbelichtungen und alten Objektiven. Sie lernen verschiedene Möglichkeiten, Ihren Fotos einen besonderen Ausdruck zu verleihen. Nach einer Einführung starten wir zu unserer Fotoexkursion in die nähere Umgebung. Bitte etwas Proviant für eine Pause mitnehmen. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

Bitte mitbringen: Digitalkamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten, leere Speicherkarten, Ersatz-Akkus. Ich empfehle außerdem einen Graufilter (ND64), um längere Belichtungszeiten zu erreichen. Für Rückfragen und bei Interesse alte manuelle Objektive auszuprobieren, rufen Sie mich gerne an 0163 7017426.

Barsinghausen

So., 26.05.24, 15:00 - 21:00 Uhr, VHS, Langenäcker 38, Gebühr: 3-6 TN 79,60 €, ab 7 TN 62,40€
Anne Marquard

87150B**Das CEWE-Fotobuch****(inkl. Fotobuchgutschein) mit Muße**

Dieser Kurs widmet sich dem Erstellen von CEWE Fotobüchern am PC. Wir werden Ihnen in diesem Kurs helfen, Ihre Lieblingsfotos in individuelle Fotobücher zu verwandeln.

Wir werden Ihnen zeigen, wie Sie die CEWE-App herunterladen und verwenden können, um Ihre Fotobücher direkt auf Ihrem eigenen Notebook zu erstellen. Wir werden Ihnen die Grundlagen von CEWE beibringen und Ihnen Tipps geben, wie Sie Ihre Fotobücher optimieren können. Wir werden uns zunächst mit der CEWE Software befassen und Ihnen Schritt für Schritt zeigen, wie Sie Ihr Fotobuch erstellen und gestalten können (In Kooperation mit CEWE).

Kursinhalte:

- Umgang mit der Software von CEWE (diese erhalten Sie kostenlos)
- Bilderimport, Textimport
- einfache Gestaltungselemente wie Rahmen, Schrift, Farbe
- Speichern und Bestellen des Fotobuchs

In der Kursgebühr ist ein Gutschein für Ihr individuelles, ganz persönliches CEWE FOTOBUCH (24,95 €) enthalten.

Um an diesem Kurs teilzunehmen, benötigen Sie Grundkenntnisse im Umgang mit Windows und Digitalfotos. Bringen Sie Ihre Fotos und Ihr Endgerät mit.

mit dem eigenen Endgerät

Gehrden

Mo., 19.02. und Mo., 26.02.24, 09:00 - 11:45 Uhr, VHS, Hornstr. 2, Gebühr: 3-6 TN 66 €, ab 7 TN 49,70 €
Stefanie Kühn

87025G**Adobe Photoshop – Einstieg in die professionelle Bildbearbeitung**

Dieser Kurs bietet Ihnen einen umfassenden Einstieg in die professionelle Bildbearbeitung mit Photoshop. Anhand von konkreten Beispielen lernen Sie die Funktionen und Werkzeuge von Photoshop kennen und anzuwenden, sodass Sie Ihre Fotos künftig gekonnt entwickeln und kreativ bearbeiten können. Behandelt werden die folgenden Themenbereiche:

- Funktionsprinzip und -umfang von Photoshop
- Konvertierung von RAW-Dateien
- Arbeitsoberfläche, Fenster und Werkzeuge
- Bildgröße, Auflösung und Farbraum
- Schnittstelle zu Lightroom Classic
- Fotos systematisch entwickeln
- Fotos kreativ bearbeiten
- Arbeiten mit Ebenen
- Auswählen, Maskieren und Freistellen
- Einfache Montagetechniken
- Ausgabeoptionen für Print und Web, Dateiformate, Komprimierung

Voraussetzung: Geübter Umgang mit Windows oder macOS. Es sind keine Photoshop-Kenntnisse erforderlich! Basis für den Kurs ist die aktuelle Version von Photoshop. Der Kurs ist prädestiniert für alle NutzerInnen des sogenannten Foto-Abos von Adobe. Siehe auch passend der Abendkurs zu Adobe Lightroom Classic.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes mobiles Endgerät (Laptop) samt Photoshop mit.

Barsinghausen

Mi., ab 05.06.24, 18:00 - 21:00 Uhr, 3 Termine, VHS, Langenäcker 38, Gebühr: 3-6 TN 155,40 €, ab 7 TN 103,20 €
Stefan Oberhauser

87073B**Dozenten*innen gesucht**

Wir suchen Sie als Dozent*in!
Teilen Sie Ihr Wissen. Kontakt:
Anna-Maria Winkler,
anna-maria.winkler@vhs-cl.de





123rf_rawpixel

KI-basierte Bilderstellung und Bildbearbeitung – Die neuesten Entwicklungen

Nutzen sie die vielfältigen und spannenden Möglichkeiten der generativen Bild-KI. Formulieren sie ihre Bildidee, so dass aus ihrem Text nach ihren Vorstellungen ein fotorealistisches Bild wird (Prompt Engineering).

Nutzen sie darüber hinaus zur optimalen Bildbearbeitung KI-Vergrößerer, KI-Entrauscher, KI-Portraitretusche, die generative Füllung, uvm.

Midjourney, Adobe Firefly mit Adobe Photoshop und Adobe Express, Adobe Photoshop Neural-Filters, etc. sind die Tools, um die es geht. Bekommen sie in dem Kurs einen umfassenden Einblick, wie sie die Tools für sich bestmöglich zur Bilderstellung und Bildbearbeitung einsetzen können. Zu dem Kurs erhalten Sie umfangreiche Schulungsunterlagen. Inhalte:

- Funktionsprinzip und Funktionsumfang von Midjourney
- Funktionsprinzip und Funktionsumfang von Adobe Firefly
- Herausforderungen beim Umsetzen einer Bildidee (Text zu Bild)
- Lösungsansätze/Anleitung für das zielgerichtete Formulieren von Prompts (Prompt Engineering)
- KI-basierte Funktionen/Tools zur Bildverwaltung und Bildoptimierung
- Optionen zur Beschleunigung der Bildbearbeitung durch KI

Zielgruppe:

Fotograf*innen, Social Media Nutzer*innen, Mitarbeiter*innen in der Öffentlichkeitsarbeit/ Werbung/ im Marketing, Marketingfachleute, Mediengestalter*innen, Bildredakteur*innen, Kreative.

Voraussetzung:

Geübter Umgang mit Windows oder macOS. Grundkenntnisse in die Bildbearbeitung sind hilfreich. KI-Kenntnisse sind aber nicht erforderlich! Basis für den Kurs ist die aktuelle Version von Midjourney, Adobe Firefly, Adobe Lightroom Classic und Adobe Photoshop. Bitte bringen Sie nach Möglichkeit Ihr eigenes mobiles Endgerät (Laptop) samt Adobe Lightroom Classic und Adobe Photoshop mit!

Barsinghausen

Mo., 08.04. und Mi., 10.04.24,
18:00 - 21:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 3-6 TN 103,60 €, ab 7 TN 68,80 €
Stefan Oberhauser **87076B**

Affinity Photo – Einstieg in die professionelle Bildbearbeitung

Der Kurs bietet Ihnen den Einstieg in die Bildbearbeitung mit dem professionelle Bildbearbeitungsprogramm Affinity Photo. Affinity Photo ist sowohl für den Mac, für das iPad als auch für Windows zu einem moderaten Kaufpreis erhältlich. Basis für den Kurs ist die aktuelle Desktopversion. Der Fokus in dem Kurs liegt auf den Themen:

- Überblick über den Funktionsumfang
- Grundlagen der Bedienung
- Fotos systematisch entwickeln (Belichtung, Rauschen, Weißabgleich, Schärfen, Sättigung, Retusche usw.)
- Objekte auswählen und freistellen
- Arbeiten mit Ebenen
- Fotos kreativ bearbeiten (Bildmontage, usw.)

Voraussetzung: Keine, lediglich der geübte Umgang mit Windows oder macOS. Basis für den Kurs ist die aktuelle Version von Affinity Photo.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes mobiles Endgerät (Laptop) samt Affinity Photo mit.

Barsinghausen

Mi., 21.02., Mi., 28.02. und
Mi., 06.03.24, 18:00 - 21:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 3-6 TN 155,40 €, ab 7 TN 103,20 €
Stefan Oberhauser **87074B**

Adobe Lightroom Classic

Der perfekte Einstieg in die professionelle Bildverwaltung und Bildbearbeitung Sie möchten ab sofort mit Lightroom Classic ihre Fotos organisieren, entwickeln und präsentieren? Grundlage für das künftige effiziente Arbeiten mit Lightroom Classic ist die optimale Datenhaltung. In dem Kurs erfahren sie alles für den perfekten Einstieg! Der Fokus in dem Kurs liegt auf den Themen:

- Funktionsprinzip und -umfang von Lightroom Classic
- Optimale Datenhaltung (Ordnerstruktur)
- Fotos importieren & exportieren (Import- und Exportvorgaben)
- Fotos sichten & bewerten
- Metadaten pflegen
- Fotos systematisch entwickeln
- Schnittstelle zu Adobe Photoshop

Voraussetzung: Geübter Umgang mit Windows oder macOS. Es sind keine Lightroom-Kenntnisse erforderlich! Basis für den Kurs ist die aktuelle Version von Lightroom Classic CC. Der Kurs ist prädestiniert für alle Nutzer des sogenannten Foto-Abos von Adobe, aber genauso gut (mit Abstrichen) für Nutzer älterer Versionen geeignet. Eigene Geräte müssen mitgebracht werden.

Barsinghausen

Mi., 22.05. und Mi., 29.05.24,
18:00 - 21:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 3-6 TN 103,60 €, ab 7 TN 68,80 €
Stefan Oberhauser **87075B**

KULTURELLE BILDUNG



Pädagogische Leitung **Christina Heinrichs**

Telefon 05105 5216-15
christina.heinrichs@vhs-cl.de



Pädagogische Leitung **Inklusion**

Karen Körtge
Telefon 05105 5216-32
karen.koertge@vhs-cl.de

Inklusion, Projekte, Zielgruppen	68
Kunstgeschichte	70
Literatur	70
Schreibwerkstatt	70
Opern	71
Musik	72
Schriften & Lettering	74
Zeichnen & Malen	75
Acryl & Aquarell	76
Bildhauen in Sandstein	79
Schmieden	79
Weidenflechten	79
Töpfern	80
Handwerkerkurse für Frauen	80
Uhren-Reparatur	83
Textiles	84
Weben	84



Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen.

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion.

Um Ihnen ein intensives Bildungserlebnis zu ermöglichen, bieten wir Ihnen zum Teil eine Preisstafflung nach Teilnehmer*innenanzahl an. Auf Wunsch und in Absprache mit Ihren Dozent*innen und den Teilnehmer*innen, können Ihre Kurse verlängert werden.

Wir informieren Sie fortlaufend auf unserer Homepage www.vhs-cl.de

KULTURELLE BILDUNG & INKLUSION / TEILHABE

Percussion mit einfachen Rhythmusinstrumenten

für Menschen mit Beeinträchtigungen

Mit Körperbewegungen und Instrumenten werden einfache Rhythmen spielerisch erlernt und geübt. Rhythmusinstrumente sollten möglichst vorhanden/mitgebracht werden.

Der Dozent ist Musikpädagoge.

Barsinghausen

Di., ab 06.02.24, 11:15 - 12:15 Uhr,
21 Termine, BHW Barsinghausen-Holtensen, Bultfeld 2,
gebührenfrei

Andreas Wabbel

85122L

Seelze

Do., ab 08.02.24, 11:15 - 12:15 Uhr,
20 Termine, Werkstatt für Menschen mit Beeinträchtigungen, Vor den Specken 3B,
gebührenfrei

Andreas Wabbel

85124L

Singen für Menschen mit Beeinträchtigungen

Es werden Lieder gemeinsam eingeübt und gesungen. Kleine Stimmübungen und Rhythmusinstrumente unterstützen den „Wohlklang“.

Der Dozent ist Musikpädagoge.

Seelze

Do., ab 08.02.24, 09:00 - 10:00 Uhr,
20 Termine, Werkstatt für Menschen mit Beeinträchtigungen, Vor den Specken 3B,
gebührenfrei

Andreas Wabbel

85125L

Seelze

Do., ab 08.02.24, 10:00 - 11:00 Uhr,
20 Termine, Werkstatt für Menschen mit Beeinträchtigungen, Vor den Specken 3B,
gebührenfrei

Andreas Wabbel

85123L

Barsinghausen

Di., ab 06.02.24, 10:00 - 11:00 Uhr,
21 Termine, BHW Barsinghausen-Holtensen, Bultfeld 2,
gebührenfrei

Andreas Wabbel

85121L

Möchten Sie unsere Kurse in der Lebenshilfe ehrenamtlich unterstützen?

Möchten Sie an Kursen teilnehmen?
Möchten Sie weitere Kurse anbieten?
Dann melden Sie sich bitte bei der zuständigen Programmbereichsleiterin.

Lebenskraft stärken durch Singen

NEU

Singen in Gemeinschaft macht den Weg frei zu Freude und Entspannung.

Wir singen einfach zu lernende Lieder aus verschiedenen Traditionen mal ruhig und innig, mal schwingend und lebendig.

Begleitend erweitern wir den Zugang zu unserer Stimme durch kleine Übungen in Bewegung.

Keine Singerfahrung erforderlich.

Der Kurs ist auch für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen oder Handicaps geeignet.

Barsinghausen

Mo., ab 18.03.24, 17:00 - 18:30 Uhr,
Langenäcker 38, 2 Termine,
Gebühr: 17,60 €

Susanne Anderson

95216B



123RF Steven Frame

AQUARELL

Wie kommt die Farbe in die Tube?

NEU

Vortrag

Unsere Welt war nicht immer so bunt wie heute. In einem geschichtlichen Exkurs wird gezeigt, wie die Menschen gelernt haben Farben herzustellen. Die Suche nach neuen und leuchtenden Farben war oft von Zufällen geprägt und nicht immer ungefährlich. Die Entdeckung und Entwicklung der Farbpigmente ist voller interessanter, spannender und ungewöhnlicher Geschichten.

Springe

Sa., 03.02.24, 15:30 - 17:45 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 12,50 €
Ute Magiera

81609S



Aquarell Anna Hammer

**Theorie unterstützt die Praxis!**

Teilnehmerstimme zum Vortrag Farbtheorie und Expressionismus, Ute Magiera, des letzten Semesters

„Hochachtung – Kompliment – das war der beste Vortrag, den ich von Dir bisher gehört/gesehen habe. Ich werde noch ein paar Tage brauchen, das zu verarbeiten. Evtl. nehme ich Dein Angebot an, mich mit Deinen Unterlagen noch einmal in Ruhe zu beschäftigen.“

... in meinem Kopf entstehen schon Bilder, die ich... malen möchte...“

Die reduzierte Palette im Aquarell**Bildung und Begegnung**

Aquarellfarben unterscheiden sich bedingt durch die Art ihrer Pigmente in wesentlichen Aspekten. Eigenschaften wie warm/kalt oder lasierend/deckend sind wichtig und bestimmen das Ergebnis von Mischungen und den Farbcharakter eines Aquarells. Neben der Anwendung von allem bisher Gelernten werden wir das Mischverhalten unserer Aquarellfarben untersuchen, die Farben unserer Palette reduzieren und dadurch zu mehr Farbharmonie kommen.

Der Kurs ist auch für Menschen mit Handicaps geeignet.

Für die entstehenden Papierkosten wird eine Gebühr von 10 € von der Dozentin eingesammelt.

Springe

Mo., ab 05.02.24, 09:30 - 11:45 Uhr,
10 Termine, Kreuzkirche, Jägerallee 4,
Gebühr: 126 €
Ute Magiera

81610S

Springe

Mo., ab 05.02.24, 15:30 - 17:45 Uhr,
10 Termine, Kreuzkirche, Jägerallee 4,
Gebühr: 126 €
Ute Magiera

81611S

Blumen im Aquarell

NEU

Sie lernen die Transparenz und Leuchtkraft der Blumen darzustellen und gleichzeitig subtile Schattierungen und Farbverläufe zu erzeugen.

Wir verzichten auf unnötige Details und konzentrieren uns auf das Wesentliche, malen ausdrucksstarke Blumen einzeln oder in einem Blumenstrauß.

Der Kurs ist für **AnfängerInnen** geeignet, aber auch als **Fortgeschrittene** können Sie viel dazulernen.

Springe

Mo., 13.05.24, 09:30 - 11:45 Uhr,
Kreuzkirche, Jägerallee 4,
Gebühr: 15,80 €
Anna Hammer/Ute Magiera

81612S

Springe

Mo., 13.05.24, 15:30 - 17:45 Uhr,
Kreuzkirche, Jägerallee 4,
Gebühr: 15,80 €
Anna Hammer/Ute Magiera

81613S



**Anmeldung,
Ermäßigung,
Abmeldung**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren Ermäßigungs-/Abmelde- und SEPA-Lastschriftverfahren auf Seite 161.

KUNSTGESCHICHTE

Ostern in der bildenden Kunst

Schokohasen, bunte Eier und ein Kuchenlamm. Ostern ist allgegenwärtig. Doch was feiern wir eigentlich genau? Die biblische Erzählung der Passion und Auferstehung Jesu ist unserem Alltag oftmals ebenso fern wie ihre künstlerische Aufarbeitung. Dabei gehörte sie jahrhundertlang zu den am häufigsten aufgegriffenen Themen der Malerei des Mittelalters, der Renaissance und des Barock. Kurz vor den Feiertagen möchte Sie der Vortrag auf eine bebilderte Reise durch die Kunstgeschichte entführen. Entdecken Sie die Stationen der Ostergeschichte anhand bedeutender Bildzeugnisse von da Vinci, Dürer, Velázquez u.a. aus einer neuen Perspektive!

Barsinghausen

Sa., 09.03.24, 12:00 - 15:15 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 26 €
Juliane Barisic

32001B

LITERATUR

Literaturkreis

Lesen Sie gern?

Bücher zu lesen und sich darüber auszutauschen, verschiedene Sichtweisen und Blickwinkel zu entdecken ist spannend und macht Spaß. Vielleicht fällt es Ihnen oft schwer, sich in dem weiten Feld des Buchmarktes für einen Titel zu entscheiden. Oder es steht schon lange ein ungelesener Band in Ihrem Bücherregal. In diesem Literaturkreis haben Sie die Möglichkeit Ihre Lesewünsche einzubringen.

Letter

Di., 05.03., 02.04., 30.04., 28.05., 25.06.
u. 23.07.24, jeweils 18:30 - 20:00 Uhr,
VHS, Lange-Feld-Straße 12,
Gebühr: 63,60 €
Henrike Ramtke-Riehm

31001L

Gemeinsam lesen!

„Das Paradies habe ich mir immer als eine Art Bibliothek vorgestellt.“

Jorge Louis Borges

Schöpfen wir doch aus dem reichen Literaturangebot und kommen dem Paradies so ein Stückchen näher. Wenn Sie gerne lesen und Ihre Gedanken dazu mit anderen teilen möchten, sind Sie hier richtig. Lesen als anregendes Gemeinschaftserlebnis, an einem Samstagvormittag pro Monat. Folgende Titel stehen auf dem Plan:

Den ersten Termin widmen wir Ewald Arenz Roman „Alte Sorten“, darauf folgt Ben Myers „Offene See“ und als Dritter im Bunde „Das Fest“ von John Grisham. Künftig berücksichtige ich gerne Ihre Lesewünsche, die wir in der Gruppe besprechen können.

Barsinghausen

Sa., 17.02., 16.03., 13.04. und 01.06.24,
jeweils 10:30 - 12:00 Uhr, 4 Termine,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 57,20 €
Maureen Wolf

31011B

SCHREIBWERKSTATT

Kreatives Schreiben:

Finde deine Stimme, erzähle deine Geschichte(n)

Dieser Kurs richtet sich an alle Altersgruppen und ist unabhängig von der Erfahrung, die Sie bereits mit kreativem Schreiben gesammelt haben. Hier wollen wir uns für unsere Gedanken und Erfahrungen öffnen und zu Papier bringen, was uns auf der Seele liegt. Wir entwickeln eine Schreibpraxis und verfeinern unsere Fähigkeit mit Worten umzugehen und lernen unser Geschriebenes vorzulesen. So entdecken wir die Geschichten, die in uns stecken, und die gehört werden wollen. Ich lade Sie ein, Ihre eigene, persönliche Stimme zu finden.

Bitte mitbringen: Block und Stift.

Wennigsen

Do., ab 08.02.24, 17:30 - 19:45 Uhr,
5 Termine, VHS, Im Lindenfelde 2,
Gebühr: 106,50 €
Heike Williams

31001W

Letter

Do., ab 04.04.24, 17:30 - 19:45 Uhr,
5 Termine, VHS, Lange-Feld-Straße 12,
Gebühr: 106,50 €
Heike Williams

31002L

Summertime

Kreatives Schreiben

Sommer Workshop intensiv

Bitte nur anmelden, wenn schon ein Kurs bei Frau Williams besucht wurde. Nach dem gemeinsamen vorhergehenden Kurs, wollen wir in diesem Intensivworkshop unsere Schreibpraxis auffrischen und/oder vertiefen und unsere Zuversicht stärken, dass unsere Erfahrungen ergiebig genug sind, um sie aufzuschreiben.

Kurze Meditationseinheiten und Textabschnitte aus veröffentlichter Literatur sowie gegenseitiges Zuhören ohne wertende Kommentare vervollständigen den Rahmen für unser kreatives Schreiben.

Bitte Block und Stift mitbringen!

Gehrden

Do., 15.08. - Sa., 17.08.24,
17:00 - 20:00 Uhr, 3 Termine,
VHS, Hornstr. 2,
Heike Williams

31005G

Immer aktuell
im Internet: Das
VHS-Kursangebot.
www.vhs-cl.de
oder QR-Code scannen



**OPERN –
VERANSTALTUNGEN IM
OPERNHAUS HANNOVER**

Opernkarten

Die Opernkarten werden erst nach Zahlungseingang elektronisch per Mail versandt! Das Lastschriftverfahren garantiert den rechtzeitigen Erhalt der Opernkarten (ca. 2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn).

Die Gebühr enthält die Kosten für die Opernkarte und damit verbunden die Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs, sowie ggf. eine kurze Einführung – in der Regel eine halbe Stunde vor Veranstaltungsbeginn.

Kontakt: Simone Körber,
simone.koerber@vhs-cl.de
Telefon 05105 5216-35

Eugen Onegin

Oper von Peter Tschaikowski (1840–1893) nach dem Versroman von Alexander Puschkin

In russischer Sprache mit deutschen Übertiteln

Peter Tschaikowski zeigt in seinem bekanntesten Opernwerk den Grundkonflikt der Moderne: Wie Gefühlskälte und Überdruß wahre Zuneigung zerstören. Die Cellesche Zeitung schreibt: „Tschaikowskis Eugen Onegin wird zur Sternstunde an der Staatsoper Hannover. (...) So hat man diese Oper noch nie gehört, aber so überwältigt sie vom ersten Moment an. (...) Meisterhaft.“ Reinhold Hanke.

Die Gebühr enthält die Kosten für die Opernkarte, damit verbunden die Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs GVH sowie eine kurze Einführung - in der Regel eine halbe Stunde vor Vorstellungsbeginn. Der jeweilige Monatsleporello / das Kalendarium auf der Homepage werden immer aktuell Auskunft geben.
An- und Abmeldefrist bis zum 05.02.24.

Hannover-Opernhaus

Sa., 16.03.24, 14:30 - 18:00 Uhr,
Gebühr: 40 €

34010W

Cosi fan Tutte

Oper von Wolfgang Amadeus Mozart

In italienischer Sprache mit deutschen Übertiteln

Zwei Männer glauben, auf die Gefühle ihrer Frauen bauen zu können – und werden bitter enttäuscht. Was als heiterer Karnevalsspaß beginnt, endet tragisch, denn die zynische Pointe lautet: Wer die Probe aufs Exempel macht, kann nur enttäuscht werden, denn jeder Mensch ist verführbar.

Die Gebühr enthält die Kosten für die Opernkarte, damit verbunden die Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs GVH sowie eine kurze Einführung - in der Regel eine halbe Stunde vor Vorstellungsbeginn. Der jeweilige Monatsleporello / das Kalendarium auf der Homepage werden immer aktuell Auskunft geben.

An- und Abmeldefrist bis zum 08.03.24.

Hannover-Opernhaus

Fr., 19.04.24, 19:00 - 22:00 Uhr,
Gebühr: 40 €

34011W

Hokus & Pokus

Ballett von Jeroen Verbruggen
Uraufführung

Gemeinsam erfinden der junge Magier Hokus und seine Hexen-Schwester Pokus den wohl bekanntesten Zauberspruch der Welt: „Hokus Pokus Fidibus!“. Doch dieser Zauberspruch ist nur wirksam, wenn er von beiden zusammen gesprochen wird. Als Hokus zunehmend auf die talentierte Pokus neidisch wird, nimmt das Unheil seinen Lauf ...

Hokus & Pokus ist ein mitreißendes klangliches und visuelles Erlebnis für die ganze Familie.

Die Gebühr enthält die Kosten für die Opernkarte, damit verbunden die Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs GVH sowie eine kurze Einführung - in der Regel eine halbe Stunde vor Vorstellungsbeginn. Der jeweilige Monatsleporello / das Kalendarium auf der Homepage werden immer aktuell Auskunft geben.

An- und Abmeldefrist bis zum 11.04.24.

Hannover-Opernhaus

Do., 23.05.24, 19:00 - 22:00 Uhr,
Gebühr: 40 €

34012W

Le Nozze di Figaro

Opera buffa von Wolfgang Amadeus Mozart (1756 - 1791)

In italienischer Sprache mit deutschen Übertiteln

„Autsch! Was jetzt?“ Witzig, böse und überraschend: der große Menschenkenner Mozart mit seiner humorvollsten und gleichzeitig politischsten Oper! In seiner Musik wird jedes Herzpochen, jede Atemlosigkeit erlebbar – und davon gibt es einiges im Figaro. Die Gebühr enthält die Kosten für die Opernkarte, damit verbunden die Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs GVH sowie eine kurze Einführung - in der Regel eine halbe Stunde vor Vorstellungsbeginn. Der jeweilige Monatsleporello / das Kalendarium auf der Homepage werden immer aktuell Auskunft geben.

An- und Abmeldefrist bis zum 03.05.24.

Hannover-Opernhaus

So., 16.06.24, 16:00 - 19:30 Uhr,
Gebühr: 40 €

34013W

All you can dance

Ballett Junge Choreograf:innen

Die Tänzer:innen des Staatsballett Hannover werden im Rahmen von All You Can Dance ihre ersten Erfahrungen als Choreograf:innen haben. Denn Choreograf:in zu sein bedeutet mehr, als sich „nur“ Schrittfolgen auszudenken. Neben der Entscheidung, mit welchen Tänzer:innen man zusammenarbeiten möchte, geht es auch um die Wahl der Musik, die Planung der Proben sowie um Kostüm, Licht und Raum.

Einige der Tänzer:innen finden bereits national wie international Beachtung für ihre choreografische Arbeit. Nicht nur für die jungen Choreograf:innen bedeuten die Uraufführungen der kurzweiligen Stücke ein hohes Maß an Nervenkitzel, auch das Publikum kann es kaum erwarten, die ersten Schritte zu begutachten. Die Zuschauer:innen haben die einmalige Gelegenheit, ganz unterschiedliche Choreografien kennenzulernen. Die Gebühr enthält die Kosten für die Opernkarte, damit verbunden die Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs GVH sowie eine kurze Einführung - in der Regel eine halbe Stunde vor Vorstellungsbeginn. Der jeweilige Monatsleporello / das Kalendarium auf der Homepage werden immer aktuell Auskunft geben.

An- und Abmeldefrist bis zum 09.05.24.

Hannover

So., 16.06.24, 19:00 - 22:00 Uhr,
Ballhof Eins, Ballhofplatz 5,
Gebühr: 40 €

34014W



MUSIK

GITARRE & UKULELE

Gitarre 1 Grundkurs

Einsteiger*innen

Am Lagerfeuer Country-Songs singen und mit der Gitarre begleiten. Dieser Wunsch kann ab sofort für jeden wahr werden. Notenkenntnisse sind dabei nicht nötig, da wir mit Tabulatoren arbeiten. Es werden alle Grundkenntnisse vermittelt.

Ziel ist es auch, dass schon einfache bekannte Songs gespielt werden können. Unkostenbeitrag für den Kurs, pro Person beträgt 5,00 € sind am ersten Abend an die Kursleitung zu entrichten.

Bitte mitbringen: Akustik-Gitarre und Schreibzeug. Falls keine Gitarre vorhanden, bitte bei Anmeldung angeben. Leihinstrumente werden dann zur Verfügung gestellt. Bei einem eventuellen Kauf einer neuen Gitarre, ist die Kursleitung gern behilflich.

Springe

Fr., ab 16.02.24, 18:30 - 20:00 Uhr,
5 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 71 €
Wolff Rattay

85110S

Gitarre 2

Anschlusskurs

Dieser Kurs ist als Anschluss an einen Anfänger-Kurs (Gitarre 1) gedacht. Vorrangig wird der Einstieg in die verschiedenen Picking-Varianten vermittelt. Aber auch das Spielen von Liedern aus Pop, Folk und Country mit einfachen Akkorden und Schlagmustern in überwiegend englischer Sprache ist ein wichtiger Bestandteil des Kurses.

Unkostenbeitrag für den Kurs, pro Person beträgt 5 € sind am ersten Abend bei der Kursleitung zu entrichten.

Bitte mitbringen:

Akustik-Gitarre und Schreibzeug. Falls keine Gitarre vorhanden, bitte bei Anmeldung angeben. Es wird dann ein Leihinstrument zur Verfügung gestellt. Bei einem eventuellen Kauf einer neuen Gitarre, ist die Kursleitung gern behilflich.

Springe

Fr., ab 05.04.24, 18:30 - 20:00 Uhr,
10 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 142 €
Wolff Rattay

85112S

Gitarre und Ukulele

Schnupperkurs

Sie lernen Grundkenntnisse auf der Gitarre und der Ukulele, um Lieder begleiten zu können. Der Kurs vermittelt einen Einblick in das praktische Musizieren.

Ein eigenes Instrument sollte mitgebracht werden, Leihinstrumente sind begrenzt vorhanden.

Wennigsen

Sa., 09.03.24, 15:00 - 18:00 Uhr,
Bredenbecker Scheune,
Wennigser Str. 15,
Gebühr: 21,20 €
Andreas Wabbel

85118W

Liedbegleitung

auf Gitarre und Ukulele für Anfänger*innen

Gitarre- und Ukulelespielen kann in jedem Alter erlernt werden. Inhalte dieses Kurses sind einfache Dur- und Mollakkorde sowie Zupf- und Schlagtechniken. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen, wenn vorhanden: ein eigenes Instrument.

Die Kosten für das Begleitmaterial in Höhe von ca. 3 € werden direkt beim Dozenten entrichtet.

Wennigsen

Mo., ab 01.04.24, 18:00 - 19:30 Uhr,
10 Termine, Bredenbecker Scheune,
Wennigser Str. 15.
Gebühr: 106 €
Andreas Wabbel

85113W

MUNDHARMONIKA /
BLUESHARP

Bluesharp / Mundharmonika – Anfängerkurs

Mundharmonika spielend lernen ohne Noten oder Theoriekenntnisse.

Gelehrt wird das Spielen der diatonischen 10-Loch-Mundharmonika welche in der Volksmusik, im Pop, Blues und Rock gespielt wird. Klein, vielfältig einsetzbar und oft unterschätzt. Ein vollwertiges Instrument für die Hosentasche. Es werden theoretisches Wissen rund um das Thema Mundharmonika und Bluesharp vermittelt und Atemtechniken und Grundtechniken des Spielens erlernt.

Bitte mitbringen: eine diatonischen 10-Loch-Mundharmonika, z.B., von Seydel oder Hohner. Ein entsprechendes Instrument kann über unseren Dozenten bezogen werden. Unter 0176 - 346 443 92 steht er aber auch mit Tipps zum Kauf zur Verfügung. Das Instrument kann auch vergünstigt direkt über ihn bezogen werden.

Barsinghausen

Sa., 06.04.24, 12:00 - 18:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 53,90 €
Kay Steffens

85130B



123rf_Volodymyr Melnyk

Bluesharp / Mundharmonika – Aufbaukurs

Bauen Sie an diesen 3 Terminen auf Ihren in der Vergangenheit gewonnenen Anfängerkennntnissen auf.

Weitere Infos finden zum Kurs finden Sie auf unserer Internetseite www.vhs-cl.de.

Barsinghausen

Mi., ab 22.05.24, 18:00 - 19:30 Uhr,

3 Termine, VHS, Langenäcker 38,

Gebühr: 46,20 €

Kay Steffens

85131B

Mundharmonika – Tagesworkshop / Fortgeschrittene

Sie erlernen verschiedene Techniken um Ihr Mundharmonikaspiel zu variieren, wie z.B. Tongue Block (Einzeltonspiel mit Zungentechnik).

Voraussetzung für diesen Kurs ist, dass Sie Einzeltöne spielen und das „Bending“ anwenden können, etc.

Bitte mitbringen: eine diatonische 10-Loch-Mundharmonika, z.B. von Seydel oder Hohner.

Barsinghausen

Sa., 29.06.24, 12:00 - 18:00 Uhr,

VHS, Langenäcker 38,

Gebühr: 53,90 €

Kay Steffens

85132B



123rf_Marcin Jucha



RHYTHMUS DER KARIBIK

Hautnah: Die Rhythmuswelt der Karibik selbst gestalten

Für Einsteigende, zu dem auch die Teilnehmenden der gleichnamigen Seminare aus den vergangenen VHS-Semestern eingeladen sind. Die musikalische Reise führt in die variantenreiche Rhythmuswelt der Karibik und Südamerikas. Nach Cha-Cha-Cha, Calypso und Bolero geht es um feurige Rhythmen wie Samba und Mambo. Vermittelt werden grundlegende Spieltechniken für Perkussionsinstrumente (Congas, Bongo, Timbales, Guiro, Cowbell, Maracas, Surdo, Agogo, Tamborin, Shaker u.a.) sowie die Latin-Patterns für Klavier, Bass und Gitarre. Außerdem geht es um die typischen kubanischen Gesang-Montunos und Bläser-Riffs.

Bitte mitbringen: Instrumente Ihrer Wahl

Wennigsen

Sa., 02.03.24, 10:00 - 18:00 Uhr, Sophie Scholl Gesamtschule (KGS), Bgm.-Klages-Platz, Neubau an der Sporthalle, 1. Stock, Gebühr: 63 €

Kurt Klose

85141W

Wennigsen

Sa., 01.06.24, 10:00 - 18:00 Uhr, Sophie Scholl Gesamtschule (KGS), Bgm.-Klages-Platz, Neubau an der Sporthalle, 1. Stock, Gebühr: 63 €

Kurt Klose

85142W

TROMMELN

African drums – Djembe trommeln

Tages-Workshop

Die Trommel gehört mit zu den ältesten Instrumenten der Menschen. Und jeder Mensch hat von Natur aus Rhythmus in sich, man denke nur an den eigenen Herzschlag, oder den Atemrhythmus. Selbst zu trommeln eröffnet die Gelegenheit das eigene Rhythmusgefühl wieder zu entdecken und zu entwickeln und ebenso die Freude mit anderen in der Gruppe zusammenzuspielen.

Wir spielen westafrikanische Rhythmen auf Djembetrommeln, vermittelt werden die Anschlagstechniken der Djembe, verschiedene Rhythmusfiguren und mehrstimmiges Zusammenspiel, freies Improvisieren, alles spielerisch mit Rhythmusgefühl und Spaß am Spielen. Es braucht keinerlei Vorerfahrung, gleichzeitig ist jedes Niveau willkommen. Djembetrommeln sind vorhanden. Leihgebühr von 5 € für die Instrumente sind zu Beginn des Kurses an den Dozenten abzugeben.

Springe

Sa., 16.03.24, 10:00 - 16:30 Uhr, VHS, Bahnhofstr. 38, Gebühr: 66,40 €

Detlef Spielvogel

85144S

Springe

Sa., 15.06.24, 10:00 - 16:30 Uhr, VHS, Bahnhofstr. 38, Gebühr: 66,40 €

Detlef Spielvogel

85145S

Benachrichtigungen bei Änderungen und Absage von Kursen

Ihre aktuelle E-Mail-Adresse oder Handynummer benötigen wir, um Sie über Änderungen zeitnah zu informieren. Wir behalten uns vor, Veranstaltungen mit geringer Nachfrage auf diesen Wegen abzusagen.

KREATIVES GESTALTEN

SCHRIFTEN & LETTERING

Alte deutsche Schreibschrift – Verborgene Geheimnisse



Online-Kurs in der vhs.cloud

Ob nun Urgroßmutterns alte Tagebücher und Familienrezepte, ihre handgeschriebene Briefe und Postkarten, oder die Abschrift von Familienstammbäumen – sie alle stammen aus einer Zeit, in der Handgeschriebenes ganz alltäglich war. In der heutigen Zeit sind uns die Buchstaben dieser Schriftstücke kaum noch bekannt und daher kaum lesbar.

Wenn Sie sich für diese schöne, alte und ein wenig in Vergessenheit geratene Kulturtechnik interessieren, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Sie erlernen hier Schritt für Schritt die schöne alte deutsche Schreibschrift Kurrent, sodass Sie am Ende des Kurses nicht nur die Geheimnisse Ihrer alten „Schätze“ entziffern, sondern auch selbst mit diesem Alphabet eigene Texte verfassen können.

Bitte mitbringen: Bleistift oder Füller und ein Heft DIN A4 liniert (Lineatur 1) oder kariert (holzfrei, keinesfalls Umweltpapier).

vhs.cloud

So., ab 18.02.24, 10:00 - 12:15 Uhr,
3 Termine,
Gebühr: 63,90 €
Elke Ullmann

81210B

Was ist ein „Fensterplatz“?



Sie können sich digital einem Präsenzkurs zuschalten. Sie können mit der Dozentin/dem Dozenten kommunizieren, die Unterrichtsinhalte verfolgen und sich aktiv mit einbringen. Die Übertragung erfolgt über unsere Lernplattform, die vhs.cloud.

Was ist ein „online Kurs“?

Alle Teilnehmer*innen lernen online und nutzen als digitale Lernplattform die vhs.cloud.

Was ist ein „Hybridkurs“?

Bestimmte Kurstermine finden online über die vhs.cloud oder vor Ort in den Räumlichkeiten der VHS statt.

Kreatives Booklet mit Schriftspuren Anfänger*innen & Fortgeschrittene

In diesem Kurs geht es um kreative Schreibwerkzeuge, die wir selber herstellen werden. Mit kalligrafischen Impulsen und den unterschiedlichen Schreibwerkzeugen lassen sich individuelle Blätter mit einzelnen Schriftelementen gestalten. Worte oder ganze Texte können anschließend auf die Hintergründe aufgebracht werden. Es wird gestempelt, schabloniert und geschrieben.

Die Dozentin stellt einige höchst ungewöhnliche Schreibwerkzeuge vor, wie z.B. den Cola-Pen, das Balsaholz und die Schaschlik-Feder. Auch verrät sie, wie man tolle Hintergrund- oder Schrifteffekte erreichen kann.

Es fällt ein Materialkostenbeitrag in Höhe von 7 € an, der bei der Dozentin zu entrichten ist.

Bitte mitbringen: eine Cola- oder Limodose gereinigt, ein nicht benötigter Bleistift oder ein Essstäbchen, Papier oder Müllsack zum Abdecken der Tische, vorhandene Kalligraphiesachen, Washitape oder Malerkreppband, farbige Tinte v. Ecoline (kann auch im Kurs erworben werden), schwarzer Fineliner, Aquarellpapier max. 200g (gut eignet sich das Papier von Rossmann, Gerstaecker oder Boesner), Bleistift, Schere, Cutter, Lineal, Falzbein, Schneideunterlage, eine Nähnadel mit größerer Oese sowie Nähzwirn (farbig) zum Heften des Booklets.

Springe

Fr., 01.03., 15:30 - 18:45 Uhr,
Sa., 02.03.24, 10:00 - 14:00 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 58,50 €
Elke Ullmann

81210S

Blaue Wunder Cyanotypie-Workshop

Blau ist die Lieblingsfarbe vieler Menschen – ihr „blaues Wunder erleben“ werden Sie in diesem Kurs allerdings nur im positivsten aller Sinne. Blaudruck, auch Cyanotypie genannt, ist eine historische Fototechnik mit tiefen cyanblauen Farbtönen. Ein Fotoapparat ist nicht erforderlich. Gearbeitet wird stattdessen mit lichtempfindlichen Papieren. Darauf lassen sich Blüten, Gräser, Federn, ausgeschnittene Figuren etc. arrangieren. Nach der Belichtung und der Entfernung der Auflage-Objekte folgt die Wässerung. Während die unbedeckten, belichteten Stellen einen tiefen

Blautönen annehmen, bleiben die abgedeckten, unbelichteten Stellen weiß. Am Ende schimmert alles in wunderschönen Blautönen!

Bitte mitbringen:

Kleine Fundstücke, Naturobjekte oder Gegenstände z.B. Knöpfe, Büroklammern, Schnüre, die zum Belichten auf das Papier gelegt werden. Doppelkarten in Weiß, oder dunkelblau oder aus Kraftpapier, Kleber, Schere, Bleistift, weißer Gelstift, schwarzer wasserfester Fineliner, Lineal, feste Unterlage z.B. Schneidematte größer als DIN A4 Die Gebühr von 5€ p.P. für lichtempfindliches Papier und Skizzenpapier sind bitte bei Kursbeginn an die Dozentin zu entrichten.

Springe

Fr., 28.06.24, 14:30 - 18:15 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 35,50 €
Elke Ullmann

81211S

Handlettering mit Buchstaben entstehen Kunstwerke

Es ist unübersehbar: Handlettering ist derzeit zu einem Trendthema geworden. Ob auf Postkarten, Bildern, auf Tafeln und in Schaufenstern entdecken wir die frei Hand gestalteten Lettern. Jung und Alt gleichermaßen greift begeistert zu den Stiften, um damit „schöne Buchstaben zu malen“. Es kommt nicht auf das gleichmäßige Schreiben langer Texte an, sondern darauf, einzelne Wörter durch verschiedene Strichstärken und dekorative Bordüren besonders hervorzuheben. So lassen sich individuelle Karten oder Anhänger mit Wörtern oder kurzen Zitaten gestalten, die bei den Schenkern und Beschenkten gleichermaßen für große Begeisterung sorgen. Kalligraphische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Bleistift 2B (leicht radierbar), Radiergummi, Geodreieck/Lineal, Heft DIN A4 kariert (holzfrei, keinesfalls Umweltpapier), Transparent- oder Butterbrotpapier, schwarzer Fineliner z.B. von edding 1800 profipen 0,4 Bunt- oder Filzstifte, weiße Doppelkarten, Sprüche/Wörter/Zitate o. ä., evtl. kleinen Imbiss für zwischendurch.

Empelde

Fr., 23.02., 15:00 - 17:15 Uhr und
Sa., 24.02.24, 10:00 - 14:00 Uhr,
VHS, Hansastr. 30,
Gebühr: 42,40 €
Elke Ullmann

81212R



Anni Rommerskirchen, animmalt

ZEICHNEN & MALEN

Zeichnen & Malen am Meer

Können Sie sich eine günstigere Umgebung vorstellen, um Natur, Landschaft und Stillleben zu erleben und umzusetzen? In den verschiedenen Zeichen- und Maltechniken soll eine Auseinandersetzung mit den maritimen Besonderheiten dieser Nordseeinsel ausprobiert werden. Durch individuelle Betreuung werden dabei Grundkenntnisse aufgefrischt und Fachkenntnisse vertieft.

Die Gebühr enthält folgende Leistungen: Unterkunft im Doppelzimmer, Vollpension und Unterricht vor Ort. Die Kurskosten sind abhängig von der Vor- oder Hauptsaison. Die Unterkünfte sind einfach, aber behagliche Quartiere. Sie haben Dusche/WC ca. 50 m entfernt in gemeinschaftlichen Einrichtungen.

Bitte melden Sie sich bis zum 26.10.2023 verbindlich an. Nach Ihrer Anmeldung ist eine Anzahlung in Höhe von 20 € zu entrichten. Eine kostenfreie Abmeldung nach diesem Termin ist nicht möglich. Der EZ-Zuschlag beträgt z. Z. 20 € pro Übernachtung.

Preisänderung sind der VHS Calenberger Land vorbehalten.

Sylt

Mo., 29.04. - Mo., 06.05.2024,
„Akademie am Meer“, 25992 List / Sylt,
Gebühr: 772 €
Folkert Rasch

81901L

Sylt

Mo., 06.05. - Mo., 13.05.2024,
„Akademie am Meer“, 25992 List / Sylt,
Gebühr: 772 €
Folkert Rasch

81902L

Blumen zeichnen in Mischtechnik

Naturalistische oder Fantasieblumen? Wir werden in diesem Kurs mit Finelinern, Aquarellstiften, Farbstiften und Ölkreiden alles ausprobieren. Sie werden staunen, was alles in dieser Mischtechnik möglich sein wird.

Es entstehen Materialkosten für Kreiden, Stifte und Papier von ca. 10 €, die vor Ort abgerechnet werden.

Bitte mitbringen: Fineliner, Bleistift B, Anspitzer, Radiergummi

Wennigsen

Sa., 10.02.24, 10:00 - 16:00 Uhr,
Sophie Scholl Gesamtschule (KGS),
Bgm.-Klages-Platz,
Gebühr: 49,60 €

Inge Marion Petersen

81101W

Entspannung pur: Pastellmalerei

für Anfänger*innen & Geübte

Lassen Sie uns in Farbe „eintauchen“! Es können abstrakte Phantasieformen bis hin zu Blumenbildern entstehen, indem wir Farben vermischen, verreiben, neue Farben kreieren, Grenzen setzen oder aufheben und Farbflächen verschmelzen lassen. Es entstehen wunderschöne Arbeiten!

Wir arbeiten mit Pastellkreide auf Papier. Es entstehen Materialkosten für Kreiden und Papier von ca. 8 € bis 10 €, die vor Ort abgerechnet werden.

Wennigsen

Sa., 09.03.24, 10:00 - 16:00 Uhr,
Sophie Scholl Gesamtschule (KGS),
Bgm.-Klages-Platz,
Gebühr: 49,60 €

Inge Marion Petersen

81105W

Comiczeichnen für Jung und Alt – Schnupperkurs

Du möchtest gerne eine eigene Comicfigur entwickeln und sie soll in deinem selbsterdachten Comic Abenteuer erleben?

Vermittlung von Grundlagen des Comiczeichnens, Ideenfindung, Planung / Konzept, Umsetzung von der Skizze bis hin zur Outline / Koloration, Erstellung eines Comics, Fertigstellung ggfs. zu Hause.

Bitte mitbringen: Je nach Kolorationswunsch (Buntstifte, Filzstifte, Wasserfarben), Bleistift, Radierer, Fineliner, Schere, Kleber und Tesafilm. Sowie 3€ für Verbrauchsmaterialien die von der Dozentin gekauft werden können.

Springe

Sa., 01.06. und So., 02.06.24,
10:00 - 14:15 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 58 €

Anja Rommerskirchen

81001S

Comiczeichnen für Jung und Alt – Aufbaukurs

Comics begeistern Jung und Alt, sind vielfältig, und in ihnen ist alles erlaubt. Comicfiguren gibt es in unterschiedlichen Stilen und zahlreichen Verwendungen, wie z. B. Comicstrip in einer Zeitung, Comic-Heft, T-Shirtmotiv, Sympathiefigur in der Werbung, Aufkleber, Postkarte, Malvorlage für ein Garagentor, Daumenkino, Maskottchen uvm.. Bereits erste Grundlagen bringen schon erstaunliche Ergebnisse – das motiviert und macht Freude. Du möchtest gerne deinen eigenen Comic entwickeln? Vermittlung von Grundlagen des Comiczeichnens, Ideenfindung, Planung/Konzept, Umsetzung von der Skizze bis hin zur Outline/Koloration, Erstellen eines Comics, Fertigstellung ggfs. zu Hause.

Bitte mitbringen:

Je nach Kolorationswunsch Farben (Buntstifte, Filzstifte, Wasserfarben), Bleistift, Radierer, Fineliner, Kleber, Schere und Tesafilm. Sowie 3€ für Verbrauchsmaterialien, die von der Dozentin gekauft werden können.

Springe

Sa., 03.08. und So., 04.08.24,
10:00 - 14:15 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 58 €

Anja Rommerskirchen

81002S



AQUARELL & ACRYL

Portrait zeichnen lernen

Grundlagen

Anfänger*innen

In diesem Kurs werden erste relevante Grundkenntnisse und Fähigkeiten vermittelt, um das Zeichnen ausdrucksstarker und realistischer Porträts zu erlernen. Am letzten Kurstag wird ein Modell zum Zeichnen zur Verfügung stehen. Dafür sind jeweils 10€ Gebühr direkt an die Dozentin zu entrichten.

Bitte mitbringen: Zeichenblock mind DIN A3, Bleistifte HB, 4B.

Wennigen

Mo., ab 11.03.24, 18:00 - 21:00 Uhr,
5 Termine, Sophie Scholl Gesamtschule (KGS), Bgm.-Klages-Platz,
Gebühr: 142 €
Anna Hammer

81612W

Landschaftsaquarell

für Anfänger*innen & Fortgeschrittene

Schritt für Schritt werden Sie in die Kunst des Landschaftsaquarells eingeführt. Mit Muße entstehen norddeutsche und mediterrane Landschaften in unterschiedlichen Techniken.

Bitte mitbringen: Aquarellblock, -farben, -pinsel (Stärke 4 und 10), 2 Wassergläser, Papiertaschentücher (Kosten bei Neuanschaffung ca. 45 €).

Gehrden

Fr., ab 01.03.24, 10:00 - 12:15 Uhr,
4 Termine, VHS, Hornstr. 2,
Gebühr: 63,60 €

Jutta Lindner

81403G

Achtung: Die beiden letzten Kurstermine liegen in den Sommerferien!

Gehrden

Fr., 07.06., 14.06., 28.06., 05.07.24,
10:00 - 12:15 Uhr,
VHS, Hornstr. 2,
Gebühr: 63,60 €

Jutta Lindner

81404G

Aquarell

Bäume, Sträucher, Gräser

In diesem Kurs dreht sich alles um das Thema: Bäume, Sträucher und Gräser und wie stelle ich diese im Aquarell dar? Es werden unterschiedliche Techniken vermittelt und dazu Studien anfertigt. Im Anschluss erfolgt die Umsetzung in Bildkompositionen.

Dünengras an der Nordsee, herbstlicher Laubwald oder ein blühender Hibiskusstrauch um einige Motive zu nennen. Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen und Geübte.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Pinsel, Wasserbehälter, Mallappen, Aquarellblock/-papier, Fineliner schwarz oder schwarzer Tintenroller, Bleistift.

Wennigen

Sa., 17.02.24, 10:00 - 17:00 Uhr,
Sophie Scholl Gesamtschule (KGS),
Bgm.-Klages-Platz

Gebühr: 42,40 €

Swenja Knobloch

81407W

Aquarell

Auf den Spuren berühmter Maler

Einige Werke berühmter Künstler dienen uns als Inspiration für unsere eigenen Bildkompositionen.

Eine farbintensive Landschaft gemalt von Emil Nolde oder Paul Cezanne, ein Portrait von Pablo Picasso oder die Farb- und Formkompositionen von Wassily Kandinsky? Es gibt eine Vielzahl von Anregungen und unterschiedliche Motive. Es werden verschiedene Techniken der Aquarellmalerei vermittelt und mit in die Bilder einfließen.

Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen und Geübte.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Pinsel, Wasserbehälter, Mallappen, Aquarellblock/-papier, Fineliner schwarz oder schwarzer Tintenroller, Bleistift.

Wennigen

Sa., 06.04.24, 10:00 - 17:00 Uhr,
Sophie Scholl Gesamtschule (KGS),
Bgm.-Klages-Platz,

Gebühr: 42,40 €

Swenja Knobloch

81408W

Zeichnungen & Aquarelle

Faszination Türen

Für Anfänger*innen & Fortgeschrittene

Grundkenntnisse in o.g. Technik sind von Vorteil.

Haustüren oder Tore sind das Aushängeschild der Bewohner eines Hauses. Von alters her stellte man gerne seinen Besitz und seine Stellung in einem Ort vor. Andererseits zeugen diese Eingänge von Leerstand und Verfall. Die herrlich farblich und ornamental geschmückten Exemplare z.B. in Dänemark oder die bizarren, morbiden Zeugnisse vergangener Zeiten z.B. in Griechenland faszinieren uns gleichermaßen. Wir wollen uns diesen in verschiedenen Techniken nähern und uns dabei zwischen flüchtiger Skizze und ausgefeilter Komposition bewegen. Schon die Motive können uns dabei leiten, die geeigneten künstlerischen Ausdrucksmittel zu finden. Bildvorlagen werden von der Dozentin bereitgestellt, es können auch gerne (Lieblingssmotiv) von Türen mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: Malunterlage, Zeichen- und Aquarellpapier, verschiedene Bleistifte, Fineliner, Aquarellfarben, Pinsel, Mallappen, Wasserbehälter, ggf. Kohle und Farbstifte.

Barsinghausen

Mi., ab 03.04.24, 10:30 - 12:45 Uhr,
4 Termine, VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 85,20 €

Marianne Menze

81113B

Blumen im Aquarell

Sie lernen die Transparenz und Leuchtkraft der Blumen darzustellen und gleichzeitig subtile Schattierungen und Farbverläufe zu erzeugen. Wir verzichten auf unnötige Details und konzentrieren uns auf das Wesentliche, malen ausdrucksstarke Blumen einzeln oder in einem Blumenstrauß. Der Kurs ist für Anfänger geeignet, aber auch als Fortgeschrittene können Sie profitieren.

Springe

Mo., 13.05.24, 15:30 - 17:45 Uhr,
Kreuzkirche, Jägerallee 4,
Gebühr: 15,80 €

Anna Hammer/Ute Magiera

81613S

FOLGEN SIE UNS AUF

INSTAGRAM UND

FACEBOOK



Aquarell

Für Anfänger*innen & Geübte

Es werden grundlegende Kenntnisse erworben und es wird sich mit unterschiedlichen Aquarelltechniken vertraut gemacht, während erfahrene Teilnehmer*innen ihre Fähigkeiten verbessern können. Aquarell ist eine Quelle endloser Möglichkeiten. Es kann in jedem Genre funktionieren; es kann malerisch über das Papier fließen oder trocken und grafisch sein. Es eignet sich am besten für die Darstellung schwer fassbarer natürlicher Elemente wie Wasser oder Feuer, wenn Sie nass arbeiten. Und erinnern Sie sich gleichzeitig an die detaillierte botanische Malerei, bei der die Künstler mit Hilfe zahlreicher Glasuren und der Ausarbeitung von Details einen extremen Realismus erreichen können.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Block (mind. 200g), Pinseln, Bleistift HB, Radierer, Becher/Glas, Tücher.

Empelde

Mo., ab 03.06.24, 17:00 - 19:15 Uhr,
3 Termine, VHS, Hansastr. 30,
Gebühr: 63,90 €
Anna Hammer

81612R

Acrylmalerei

für Anfänger*innen & Geübte

Buntes Malen auf der Leinwand – kein Problem!

Jeder, der Lust hat sich mit Acrylfarbe auszuprobieren oder weiter zu entwickeln ist herzlich willkommen. Es erfolgt eine individuelle Beratung, je nachdem, ob es der erste Pinselstrich auf einer leeren Leinwand oder die Erweiterung des Könnens durch Strukturpasten und weiteren Collagemöglichkeiten sind. Es werden reichlich Ideen, Anregungen und Materialien bereitgestellt.

Bitte mitbringen: Leinwände, Malpappen und/oder Aquarellblöcke sowie Acryl-

farben, Pinsel, jede Art von Mischtellern, Becher und Zeitungspapier zum Unterlegen.

Seelze

Mi., ab 28.02.24, 18:45 - 20:15 Uhr,
4 Termine, Humboldtschule,
Humboldtstr. 14,
Gebühr: 42,40 €
Kludia Knötschke

81301L

Seelze

Mi., ab 10.04.24, 18:45 - 20:15 Uhr,
4 Termine, Humboldtschule,
Humboldtstr. 14,
Gebühr: 42,40 €
Kludia Knötschke

81302L

Seelze

Mi., ab 15.05.24, 18:45 - 20:15 Uhr,
4 Termine, Humboldtschule,
Humboldtstr. 14,
Gebühr: 42,40 €
Kludia Knötschke

81303L



Swenja Knobloch, Park Güell

VHS Hameln Pyrmont

Reise zur Leipziger Buchmesse

Nach einer langen Pause endlich wieder im Programm: Besuchen Sie mit uns die Leipziger Buchmesse 2024.

Wir fahren gemeinsam mit unserer Literaturdozentin Maïke Pannewitz mit dem Reisebus nach Leipzig.

Unter dem Motto „Alles außer flach!“ präsentieren sich die Niederlande und Flandern als Gastland auf der Leipziger Buchmesse 2024. Denn die Autor*innen und Künstler*innen aus den „flachen Ländern“ erklimmen im wahrsten Sinne des Wortes literarische Gipfel. Gemeinsam mit ihren deutschen Kolleg*innen und dem Publikum möchten sie über Themen wie Klimakrise, Überkonsum, Geflüchtete weltweit und Krieg in Europa diskutieren.

Die Busreise beginnt und endet in Hameln. Das Tagesticket für den 23.03.24 ist in der Teilnehmergebühr enthalten.

Abmeldefrist: 21.02.24

Informationen und Reisebuchungen:

Karin Reuter, 05151 9482-28

reuter@vhs-hameln-pyrmont.de

Studienreise, Kursnr. **200301SO**

Maïke Pannewitz

Sa., 23.03.24, 08:00 - 21:15 Uhr,

ab 164er Ring, Hameln,

Gebühr: 98,00 € (15 USTD.)

Abmeldefrist: 21.02.24

Collagen

Wir wandeln auf den Spuren Schwitters. Wir fügen verschiedene Papiere, Stoff, Fundstücke z.B. zusammen, so dass aus vielen Teilen eine neue „Melodie“ entsteht. Die Kursleiterin zeigt, wie Übergänge gestaltet werden können. Gerne kann auch eigenes Material – was gefällt – oder in die Hände „fällt“ mitgebracht werden. Es kann aber auch in der Collagekiste gestöbert werden.

Als Träger eignet sich gut Leinwand oder Holz. Es kann aber auch auf Pappe oder Papier gearbeitet werden.

Bitte schreiben Sie der Dozentin Monika Joop unter: info@kunstwerkstattvelber.de um die Materialliste für den Kurs zu erfahren.

Barsinghausen

Sa., 28.04.24, 15:00 - 19:00 Uhr,
VHS, Langenacker 38,
Gebühr: 50 €
Monika Jopp

81000B

Frottagen und deren Gestaltung

Für Anfänger*innen & Fortgeschrittene

Die Frottage oder auch Abreibung bezeichnet eine grafische Technik, bei der das Oberflächenrelief eines Gegenstandes – z.B. Holz oder Stein – mit Hilfe von Blei-, Graphit- oder Wachsstiften auf ein darüber gespanntes Papier übertragen wird. Ihren Ursprung hatte dieses Verfahren in China. Im frühen 20. Jahrhundert wurde es von bekannten Künstlern wiederentdeckt. Wir werden verschiedene Oberflächenstrukturen ausprobieren und dabei mit verschiedenen Stiften arbeiten. Die Ergebnisse können für sich sprechen, doch wollen wir diese für experimentellen Gestaltungen mit Farben und grafischen Formen nutzen und so ganz eigenen Bildwerken entstehen lassen. Schließlich werden wir versuchen, nahezu durchsichtige Papiere mit farbig gestalteten Malgründen zu kombinieren. Holz, Steine u.a. Oberflächen stellt die Dozentin zur Verfügung.

Bitte mitbringen:

Malunterlage, dünnes Papier, Steinpapier, Butterbrotpapier o.ä. (alle DIN A 4), weiche Bleistifte, dicke Grafitstifte, Wachscreiden, Fineliner, Farbstifte, Krepppapier, ggf. Fixativ oder Sprühfirnis. Ggf. wird eine geringe Umlage für Fixativ bzw. Sprühfirnis direkt vor Ort von der Dozentin erhoben.

Wennigsen

Sa., 27.04.24, 10:00 - 16:45 Uhr,
Sophie Scholl Gesamtschule (KGS),
Bgm.-Klages-Platz,
Gebühr: 42,40 €
Marianne Menze

81112W



Collagen, Monica Jopp

Wie kommt die Farbe in die Tube?

Vortrag

Unsere Welt war nicht immer so bunt wie heute. In einem geschichtlichen Exkurs wird gezeigt, wie die Menschen gelernt haben Farben herzustellen. Die Suche nach neuen und leuchtenden Farben war oft von Zufällen geprägt und nicht immer ungefährlich. Die Entdeckung und Entwicklung der Farbpigmente ist voller interessanter, spannender und ungewöhnlicher Geschichten.

Springe

Sa., 03.02.24, 15:30 - 17:45 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 12,50 €
Ute Magiera

81609S

Die reduzierte Palette im Aquarell Bildung und Begegnung

Aquarellfarben unterscheiden sich bedingt durch die Art ihrer Pigmente in wesentlichen Aspekten. Eigenschaften wie warm/kalt oder lasierend/deckend sind wichtig und bestimmen das Ergebnis von Mischungen und den Farbcharakter eines Aquarells. Neben der Anwendung von allem bisher Gelernten werden wir das Mischverhalten unserer Aquarellfarben untersuchen, die Farben unserer Palette reduzieren und dadurch zu mehr Farbharmonie kommen.

Der Kurs ist auch für Menschen mit Handicaps geeignet.

Für die entstehenden Papierkosten wird eine Gebühr von 10 € von der Dozentin eingesammelt.

Springe

Mo., ab 05.02.24, 09:30 - 11:45 Uhr,
10 Termine, Kreuzkirche, Jägerallee 4,
Gebühr: 126 €
Ute Magiera

81610S

Springe

Mo., ab 05.02.24, 15:30 - 17:45 Uhr,
10 Termine, Kreuzkirche, Jägerallee 4,
Gebühr: 126 €
Ute Magiera

81611S

Benachrichtigungen bei Änderungen und Absage von Kursen

Ihre aktuelle E-Mail-Adresse oder Handynummer benötigen wir, um Sie über Änderungen zeitnah zu informieren. Wir behalten uns vor, Veranstaltungen mit geringer Nachfrage auf diesen Wegen abzusagen.

**BILDHAUEN
IN SANDSTEIN**

**Steinbildhauerei
zum Einstieg und zur Auffrischung**

Der Thüster Kalkstein bietet hervorragende Möglichkeiten, kreativ tätig zu sein. Das Bearbeiten von Stein verleiht Ruhe, Kraft und Zufriedenheit. Jede*r Teilnehmende wird von mir individuell begleitet und auch mit den verschiedenen Bearbeitungstechniken vertraut gemacht, so dass am Ende ein gelungenes Ergebnis erzielt wird.

Die Kosten für die Nutzung der Werkzeuge und Verbrauchsmaterial (5 €) und die Steine (je nach Größe zwischen 8 € und 30 €) werden von der Dozentin im Kurs eingesammelt. Der Kurs findet im überdachten Gartenbereich der Dozentin statt.

Bitte auf das Wetter angepasste Kleidung achten.

Wennigsen

Sa., 06.04.24, 09:30 - 18:00 Uhr,
Im Nehrenfelde 4,
Gebühr: 56 €
Anne Budde **82701W**

Wennigsen

Sa., 13.04.24, 09:30 - 18:00 Uhr,
Im Nehrenfelde 4,
Gebühr: 56 €
Anne Budde **82702W**

Wennigsen

Sa., 04.05.24, 09:30 - 18:00 Uhr,
Im Nehrenfelde 4,
Gebühr: 56 €
Anne Budde **82703W**

Wennigsen

Sa., 08.06.24, 09:30 - 18:00 Uhr,
Im Nehrenfelde 4,
Gebühr: 56 €
Anne Budde **82704W**

Wennigsen

Sa., 22.06.24, 09:30 - 18:00 Uhr,
Im Nehrenfelde 4,
Gebühr: 56 €
Anne Budde **82705W**

Wennigsen

Sa., 03.08.24, 09:30 - 18:00 Uhr,
Im Nehrenfelde 4,
Gebühr: 56 €
Anne Budde **82706W**

Summertime

Wennigsen

Sa., 17.08.24, 09:30 - 18:00 Uhr,
Im Nehrenfelde 4,
Gebühr: 56 €
Anne Budde **82707W**

SCHMIEDEN

Schmieden macht glücklich!

Andreas Rimkus öffnet Ihnen ein Tor zu einer anderen Welt: Einer Welt, in der man mit bloßen Händen stahlhartes Eisen biegen kann. Einer Welt, in der keine Muskeln eine Rolle spielen, sondern allein Kreativität, Geschick und Geduld. Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Es können kleine Kunstwerke für den Garten, einen Schürhaken für den Ofen oder ein besonderes Messer für die Küche geschmiedet werden. Alles ist möglich! Der Schmiedekurs findet im „LUHU“ (Nachbau einer afrikanischen Schmiede) in Springe statt.

Bitte mitbringen: Arbeitshandschuhe aus Leder.

Zusätzliche Materialkosten in Höhe von 25 € sind direkt vor Ort zu entrichten.

Springe

Fr., 10.05., Sa., 11.05.24,
09:00 - 15:00 Uhr,
Paradies Schmiede, Weg Zur Kunst 2,
Gebühr: 192 €
Andreas Rimkus **82601S**

Vorankündigung

**Schmieden –
Bildungsurlaub in Vollzeit**

Mo. - Fr., 16. - 20.09.24,
09:00 - 16:00 Uhr, 5 Termine,
Gebühr: 790€, ohne Unterkunft
Andreas Rimkus **242-82605S**

Goldschmieden

Schmuck gestalten

Nach einer kurzen Einführung in die Grundtechniken des Goldschmiedens (wir arbeiten mit Silber!) fertigen Sie selbstentworfene Schmuckstücke (Anhänger, Brosche, Ring, Ohrschmuck). Dabei erlernen Sie Arbeitstechniken wie Sägen, Feilen, Mattieren, Polieren, Treiben und Hartlöten. Für Fortgeschrittene ist es möglich Edelsteine oder Cabochons mit glatter Unterseite zu fassen. So halten Sie am Ende des Kurses ein oder zwei Unikate in den Händen und werden erstaunt sein! Es entstehen zusätzliche Kosten für Werkzeugnutzung, Verbrauchsmaterial in Höhe von 10 € sowie Kosten für Silber in Höhe von ca. 25 - 50 €.

Seelze

Fr., 07.06., 17:30 - 21:15 Uhr und
Sa., 08.06.24, 09:30 - 17:00 Uhr,
Humboldtschule, Humboldtstr. 14,
Gebühr: 90 €
Gerhard Holzapfel **82101L**



WEIDENFLECHTEN

Weidenflechten

Das Arbeiten mit Weiden hat eine lange Tradition und fasziniert noch heute. Rankgerüste, Kugeln, Zäune bringen eine besondere Atmosphäre in Haus und Garten. In diesem Weidenflechtkurs arbeiten Sie mit frischen Weiden und erstellen einen Kranz und ein Rankgerüst. Sie erlernen eine Flechttechnik mit der Sie auch Zäune flechten können.

Bitte mitbringen: eine eigene Rosenschere und evtl. einen kleinen Sitzhocker. Es wird im Garten der Kunstwerkstatt gearbeitet. Bitte wetterfeste Kleidung und Schuhe anziehen. Aufwärmen ist in der Kunstwerkstatt möglich. Für Materialien und ein warmes Mittagessen sind vor Ort 15 € an die Dozentin zu entrichten.

Velber

So., 03.03.24, 11:00 - 15:00 Uhr,
Kunstwerkstatt Velber,
Gebühr: 38,50 €
Monika Jopp **82611L**



TÖPFERN

Töpfern

Es gibt viele Möglichkeiten im Bereich der Keramik. Ob Geschirr, Namensschild, Objekte für Haus und Garten ... An einem Abend können Sie herein schnuppern und Ihrer Kreativität freien Lauf lassen und die gebrannten Teile an einem weiteren Abend glasieren. Auch Anfänger*innen können z.B. schon eigene Teller oder Müsli-Schüsseln fertig stellen. Nach dem Glasurbrand werden die Werke gewogen und es entstehen 12€/ Kilo Kosten (darin enthalten sind Ton, Zwei Brände und Glasuren). Die Materialien je nach Verbrauch werden vor Ort bezahlt.

Velber

Do., 30.05. und Do., 04.07.24,
17:45 - 21:00 Uhr,
Kunstwerkstatt Velber,
Gebühr: 72 €
Monika Jopp

82700L



123rf_Kreativität_encierro

HANDWERKERKURSE FÜR FRAUEN

Weitere Handwerkerkurse für Frauen finden Sie bei der VHS Schaumburg.



Bienenhotels und Vogelhäuschen

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Jede Teilnehmerin baut ein eigenes Vogelhäuschen oder Bienenhotel, das in Form und Größe individuell gestaltet werden kann. Dabei benutzen wir vor allem Holz, aber auch andere natürliche Materialien, damit sich die späteren Bewohner wohlfühlen. Beim Bau selbst lernen und üben wir wie man Holz bearbeitet und behandelt, wie z.B. das Bohren, Schleifen, Sägen etc. mit Alltagswerkzeugen und Maschinen, die oft auch im eigenen Zuhause vorhanden sind. Zuletzt können die Werke bemalt werden.

Bitte mitbringen: Kleidung die schmutzig werden darf, Haargummi, feste und geschlossene Schuhe, Handschuhe. Eigene Verpflegung. Wer hat: eigenen Akkuschauber und Stichsäge, wenn möglich, Füllmaterial für Bienenhotel: unbehandeltes Hartholz, Zapfen, Stängel, Stroh, Ziegel etc.

Die Materialkosten von ca.15-30 € sind direkt vor Ort bei der Dozentin zu entrichten (je nach Materialwahl der Teilnehmerin und was sie selber mitbringt). Bitte bringen Sie die Summe passend mit.

Beber/Bad Münders

Do., 28.03.24, 15:00 - 20:45 Uhr,
(Anschrift wird mitgeteilt bei Einladung),
Gebühr: 73,70 €
Miriam Vogt

82503S

Bohren, Reparieren und mehr

Bringen Sie alles an Alltagswerkzeug mit, was Sie zu Hause haben, wir schauen uns gemeinsam an, wofür es eingesetzt werden kann und was sonst noch alles damit möglich ist. Wie bediene ich eine Bohrmaschine und was ist zu beachten, bevor ich loslege? Wozu dient welche Schraube und welcher Nagel? Wie löse ich schnell und effektiv Abflussprobleme? Und wie bekomme ich die Zahnücke aus meinem Schrank? Diesen und vielen weiteren Fragen, die Sie mitbringen, gehen Sie in Theorie und Praxis mit der Dozentin Schritt für Schritt auf den Grund. Falls Sie kein Werkzeug besitzen, kein Problem, wir stellen dies zur Verfügung. Es entstehen Materialkosten von 5-12 €, diese sind direkt vor Ort bei der Dozentin zu entrichten! Der Kurs findet im Unterrichtsraum der VHS statt, nicht in einer Werkstatt.

Barsinghausen

Sa., 27.04.24, 10:00 - 14:45 Uhr,
VHS, Langenacker 38,
Gebühr: 42,60 €
Miriam Vogt

82901B

Magnetisches Schlüsselbrett aus Holz

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Jede Teilnehmerin baut ein magnetisches Schlüsselbrett aus Sperrholz, an dem später auf „wundersame“ Weise Schlüssel, Messer oder Werkzeug an der Wand hängen. Beim Bau lernen und üben wir den Umgang mit Alltagsmaschinen und Werkstoffen, die wir oft auch Zuhause haben wir bohren, sägen, schleifen und kleben. Zuletzt kann jede ihr Brett individuell bemalen und lackieren.

Bitte mitbringen: Kleidung die schmutzig werden darf, Haargummi, feste und geschlossene Schuhe, Handschuhe, eigene Verpflegung. Wenn möglich Farben zum bemalen, Pinsel, Tintenmalstifte, Windowcolor. Die ca. 12 Euro Materialkosten sind direkt bei der Dozentin vor Ort zu entrichten. Bitte bringen Sie die Materialgebühr passend mit.

Beber/Bad Münden

Sa., 03.08.24, 10:00 - 16:30 Uhr,
(Anschrift wird mit der Einladung mitgeteilt),
Gebühr: 78,50 €
Miriam Vogt

82903S

Aus ALT macht NEU

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Auf dem Dachboden oder im Keller liegt ein altes Schätzchen, das du gerne restaurieren und aufpeppen willst? Bring es mit und wir gehen es an. Dabei bekommst du Hilfestellung zu Material- und Werkzeugkunde, Verarbeitung, den passenden Werkzeugen für jeden Schritt und der richtigen Reihenfolge der Bearbeitung. Was vor Ort gemacht werden kann, wird bereits praktisch in Angriff genommen, für alles Andere stehe ich mit Rat und Tat zu Seite um Einkaufslisten zu schreiben und die nächsten Schritte vorzubereiten, die du dann selbstständig angehen kannst.

Bitte mitbringen: ein eigenes Werkstück (z.B. eine kleine Kommode, ein alter Stuhl, ein Tisch oder Ähnliches) und alles von dem du schon weißt, dass du es für den Refit brauchen wirst. Kleidung die schmutzig werden darf, Haargummi, feste und geschlossene Schuhe, Handschuhe und eigene Verpflegung. Wer hat: eigenen Akkuschrauber, Säge, Schleifgeräte, Multitool, Flex, etc.

Die Materialkosten von ca. 10 € (für z.B. Schleifmittel, Öle, Schrauben, Leim, Beschläge, Kleinkram etc.) sind direkt bei der Dozentin vor Ort zu entrichten. Mit der Anmeldung erklären Sie sich dazu bereit, dass wir Ihre E-Mailadresse an die Dozentin weitergeben, damit diese mit

Ihnen ggf. noch einmal individuell ins Gespräch gehen kann.

Beber/Bad Münden

Fr., 26.07.24, 15:45 - 21:15 Uhr,
(Anschrift wird mit der Einladung mitgeteilt),
Gebühr: 66 €
Miriam Vogt

82918S

Wagenrad-Lampe bauen

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Die vier Räder einer alten Pferdekutsche werden zu Kronleuchtern umgebaut. Dabei werden wir das Holz und das Metall bearbeiten und pflegen, zuletzt widmen wir uns der Elektrik. Beim Schleifen, Bohren, Ölen und Verkabeln werden Grundkenntnisse zu den Werkstoffen und den Bearbeitungstechniken vermittelt und am Ende kann jede Teilnehmerin ihre Lampe zuhause aufhängen. Die Materialkosten von ca. 64 - 90 € (je nach Materialwahl), sind direkt Vorort bei der Dozentin zu entrichten.

Bitte mitbringen: Kleidung die schmutzig werden darf, Haargummi, feste und geschlossene Schuhe, Handschuhe und eigene Verpflegung. Wer hat: eigenen Akkuschrauber.

Beber/Bad Münden

Sa., 27.07.24, 10:00 - 18:00 Uhr,
(Anschrift wird mit der Einladung mitgeteilt),
Gebühr: 197 €
Miriam Vogt

82917S

Baumarkt Rundgang

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Du hast ein Bau-Projekt im Kopf, dir fehlt aber das nötige Wissen, um es umzusetzen oder im Baumarkt alle Einkäufe zu erledigen? Welche Bohrer, Schrauben, Kleber und Maschinen du benötigen könntest? Wie du die verschiedenen Materialien behandeln kannst? Wie du bei der Umsetzung vorgehst und welche

Hilfsmittel du brauchst? Und wie wird welches Werkzeug benutzt und eingesetzt?

Wir gehen gemeinsam in den Baumarkt und besprechen eure Fragen und Projekte, so kann jede kaufen, was sie braucht und wir lernen von den Ideen der anderen, welche Aufgabestellung wie gelöst werden kann und welche Produkte wir dafür brauchen.

Bitte mitbringen: Geld für den eigenen Einkauf, falls notwendig, bitte eine Transportmöglichkeit vorab organisieren.

Springe

Mi., 27.03.24, 16:00 - 19:15 Uhr,
Treffpunkt: Parkplatz Hagebau Springe,
Gebühr: 33,40 €
Miriam Vogt

82915S

Empelde

Mo., 06.05.24, 16:00 - 19:15 Uhr,
Treffpunkt: Parkplatz Hagebau Empelde,
Gebühr: 33,40 €
Miriam Vogt

82913R

Zirkuswagen Projekt (fortlaufend)

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Beim Ausbau des 8,5m langen Zirkuswagens wird ein breites Spektrum an handwerklichen Aufgaben abgedeckt. Innen und außen gibt es viel zu tun vom Fenster- und Türeineinbau, Dämmen, Holzschleifen, Malern, Elektrik, Wasseranschlüssen, Ofenrestaurierung, Möbelbau und vielem mehr. Dabei können die Teilnehmerinnen lernen, wie Holz, Metall, Kunststoffe, Glas etc. bearbeitet werden und welche Alltagswerkzeuge und Geräte dazu eingesetzt werden.

Bitte mitbringen: Kleidung die schmutzig werden darf, Haargummi, feste und geschlossene Schuhe, Handschuhe. Eigene Verpflegung. Wer hat: eigenen Akkuschrauber, Säge, Schleifgeräte, Multitool, Flex...um den Umgang mit den eigenen Maschinen zu üben. Die Themen, werden ca. 4 Wochen vor Kursbeginn bekannt gegeben. Dieser Kurs verfügt generell nur über ein sehr geringes Platzkontingent.

Beber/Bad Münden

Sa., 06.07.24, 10:00 - 16:45 Uhr,
(Anschrift wird mit der Einladung mitgeteilt),
Gebühr: 88 €
Miriam Vogt

82913S

Beber/Bad Münden

Sa., 11.05.24, 10:00 - 16:45 Uhr,
(Anschrift wird mit der Einladung mitgeteilt),
Gebühr: 88 €
Miriam Vogt

82911S



Weitere Angebote

Bitte schauen Sie auch auf unsere Homepage. Während des Semesters konzipierte Angebote finden Sie unter www.vhs-cl.de



Künstler*INNEN gesucht!

Wir suchen SIE als Dozent*in!

**Sie sind Künstler*in und haben Erfahrung darin
andere in ihrer kreativen Entwicklung
zu begleiten?**

Teilen Sie Ihre Leidenschaft mit uns!

Melden Sie sich bei:

Christina Heinrichs
christina.heinrichs@vhs-cl.de
www.vhs-cl.de

vhs
Volkshochschule
Calenberger Land

Gemeinsam für Bildung - in unserer Region

Schweißen

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. An einfachen Probestücken und Metallresten können die Teilnehmerinnen ihre ersten Schweißversuche starten und ein Gefühl für das flüssige Metall bekommen. Schwerpunkt liegt hier weniger auf dem technischen Hintergrundwissen, als auf der Praxis: ein Gefühl für die Schweißnaht zu bekommen, eine ruhige Hand zu führen, die Werkstücke gleichmäßig zu verbinden, ohne Löcher zu machen. Wer mag, kann Hufeisen oder andere Metallstücke mitbringen und versuchen diese zu kreativen Formen zusammen zu fügen. Der Kurs eignet sich auch für Teilnehmerinnen, die bereits da waren und weiter üben möchten.

Bitte mitbringen: Kleidung (mind. 80% Baumwollanteil), die schmutzig werden darf und den ganzen Körper bedeckt, Haargummi, feste und geschlossene Schuhe, Handschuhe. Eigene Verpflegung. Wer hat: Stahlreste, Hufeisen, Stahl-Schrott...

Vor Ort sind ca. 5€ Materialkosten bei der Dozentin zu entrichten.

Beber/Bad Münster

Fr., 05.07.24, 17:00 - 20:15 Uhr,
(Anschrift wird mit der Einladung mitgeteilt),
Gebühr: 61 €
Miriam Vogt

82908S

Beber/Bad Münster

Fr., 05.04.24, 17:00 - 20:15 Uhr,
(Anschrift wird mit der Einladung mitgeteilt),
Gebühr: 61 €
Miriam Vogt

82907S

Metallworkshop Basic

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Wir schneiden aus dünnem Stahlblech Formen aus, die wir später als Deko in unseren Gärten platzieren können. Dies können Worte, Tiere, Formen sein, ihr dürft eigene Ideen einbringen, oder Schablonen benutzen. Dabei werden einfache und grundlegende Kenntnisse der Metallverarbeitung von sowohl Hand- als auch Elektrowerkzeugen vermittelt. Wir schneiden, schleifen und fügen das Blech gemeinsam. Der Fokus liegt auf der Benutzung von „Alltagswerkzeugen“ aber auch mit dem Plasmaschneider und Schweißapparat darf vorsichtig und unter Aufsicht experimentiert werden. Die Materialkosten von ca. 15€ sind direkt Vorort bei der Dozentin zu entrichten.

Bitte mitbringen: Baumwoll-Kleidung die schmutzig werden darf, Haargummi, feste und geschlossene Schuhe, Handschuhe und eigene Verpflegung. Wer hat: eine eigene Stichsäge mit Metallsägeblatt.

Beber/Bad Münster

Fr., 10.05.24, 17:00 - 21:00 Uhr,
(Anschrift wird mit der Einladung mitgeteilt),
Gebühr: 75 €
Miriam Vogt

82906S

Magnetisches Schlüsselbrett aus Holz

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Jede Teilnehmerin baut ein magnetisches Schlüsselbrett aus Sperrholz, an dem später auf „wundersame“ Weise Schlüssel, Messer oder Werkzeug an der Wand hängen. Beim Bau lernen und üben wir den Umgang mit Alltagsmaschinen und Werkstoffen, die wir oft auch Zuhause haben. Wir bohren, sägen, schleifen und kleben. Zuletzt kann jede ihr Brett individuell bemalen und lackieren.

Bitte mitbringen: Kleidung die schmutzig werden darf, Haargummi, feste und geschlossene Schuhe, Handschuhe, eigene Verpflegung. Wenn möglich Farben zum bemalen, Pinsel, Tintenmalstifte, Windowcolor. Die ca. 12 € Materialkosten sind direkt bei der Dozentin vor Ort zu entrichten. Bitte bringen Sie die Materialgebühr passend mit.

Beber/Bad Münster

Sa., 03.08.24, 10:00 - 16:30 Uhr,
(Anschrift wird mit der Einladung mitgeteilt),
Gebühr: 78,50 €
Miriam Vogt

82903S

UHREN REPARIEREN

Kuckucksuhren reparieren

Die mechanische Kuckucksuhr – fast jeder kennt sie, viele haben sie zu Hause an der Wand hängen.

Das Seminar eignet sich hervorragend, um die Funktion einer traditionellen Kuckucksuhr kennen zu lernen und sie zu reparieren. Zuerst lernen Sie den Aufbau und die Funktionsweise des Uhrwerkes mit seinen charakteristischen Funktionen, wie z.B. das Schlagwerk mit dem beweglichen Kuckuck und den Pfeifen, kennen, dann zeigt Ihnen der erfahrene Uhrmacher wie man eine Kuckucksuhr am praktischen Beispiel zerlegt und erklärt Ihnen dabei ausführlich wie die einzelnen Komponenten funktionieren.

Als Ergebnis erhalten Sie einen tiefen Einblick in einen Teil der Uhrmacherkunst unter gleichgesinnten Uhrenfreunden.

1. Aufbau und Funktionsweise von Kuckucksuhren
2. Zerlegen einer Uhr
3. Tipps zum Reinigen
4. Teile auf Verschleiß kontrollieren
5. Zusammenbauen
6. Justieren der Komponenten

Gehrden

Sa., 27.07.24, 10:00 - 12:15 Uhr,
VHS, Hornstr. 2,
Gebühr: 21,30 €
Hans Becker

82909G





Taschenuhr-Reparatur

Das Seminar eignet sich hervorragend um die Funktion einer Taschenuhr kennenzulernen und Ihnen einen Überblick über die meisten mechanischen Uhrwerke zu geben, von der Kirchturmuhren bis zur kleinsten Damenarmbanduhr, die alle ähnlich aufgebaut sind. Die mechanische Uhr – dem wahren Liebhaber ist sie Objekt der Bewunderung, dem ambitionierten Kenner darüber hinaus eine ständige Herausforderung, tiefer in die Geheimnisse des Uhrmacherhandwerks einzusteigen. Es wird Ihnen eine Taschenuhr und entsprechendes Werkzeug bereitgestellt. Zuerst lernen Sie den Aufbau und die Funktionsweise des Uhrwerkes kennen. Sie zerlegen im Anschluss daran unter Anleitung eines erfahrenen Uhrmachers das Werk und lernen so nun auch praktisch den Aufbau einer mechanischen Uhr kennen. Dabei werden Ihnen die Technik und die einzelnen Arbeitsabläufe ausführlich erklärt. Danach bauen Sie diese Uhr selber wieder zusammen. Als Ergebnis erhalten Sie einen tiefen Einblick in die Uhrmacherkunst unter gleichgesinnten Uhrenfreunden. Es entstehen Materialkosten von 14€, diese sind beim Dozenten direkt vor Ort zu entrichten.

Gehrden

So., 07.04.24, 10:00 - 12:15 Uhr,
VHS, Hornstr. 2,
Gebühr: 21,30 €;
Hans Becker

82902G

TEXTILES

Kreativer Workshop: Stricken, Häkeln, Sticken

Für Anfänger*innen & Fortgeschrittene

Dieser Workshop richtet sich an alle, die gern in netter Runde Handarbeiten. Nach dem Motto „learning by doing“ profitiert jede*r von den Fragen des anderen. Es gibt viele Tipps und Anregungen, vom Maschenanschlag bis zum Konfektionieren der fertigen Teile.

Besondere Schwerpunkte: gestrickte Patches für Decken, Kissen oder Pullis, Socken stricken sowie Loops – Mützen – Stulpen, Strick- und Häkelschriften lesen, Muster lernen, eigene Schnittmuster erstellen und individuelle Modelle stricken oder häkeln.

Wir arbeiten mit Muße und ohne Termindruck! Im Vordergrund stehen Kreativität und Erfolg.

Damit wir gleich am ersten Abend starten können, geben Sie bei der Anmeldung bitte die gewünschten Themen an.

Das Material bitte mitbringen oder vorher telefonisch besprechen: ab 18:00 Uhr, mit Elke Panitz: 05105 601030.

Barsinghausen

Mo., ab 05.02.24, 17:30 - 19:45 Uhr,
5 Termine, VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 79,50 €
Elke Panitz

83020B

Barsinghausen

Mi., ab 07.02.24, 18:30 - 20:45 Uhr,
5 Termine, VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 79,50 €
Elke Panitz

83021B

Barsinghausen

Mo., ab 11.03.24, 17:30 - 19:45 Uhr,
5 Termine, VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 79,50 €
Elke Panitz

83022B

Barsinghausen

Mi., ab 13.03.24, 18:30 - 20:45 Uhr,
5 Termine, VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 79,50 €
Elke Panitz

83023B

Barsinghausen

Mo., ab 06.05.24, 17:30 - 19:45 Uhr,
5 Termine, VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 79,50 €
Elke Panitz

83024B

Barsinghausen

Mi., ab 08.05.24, 18:30 - 20:45 Uhr,
5 Termine, VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 79,50 €
Elke Panitz

83025B

Nähtreff – eigene Projekte unter Anleitung realisieren für Anfänger*innen & Fortgeschrittene

Ich würde das ja gerne nähen, doch ich traue mich nicht! Haben Sie das auch schon mal gedacht? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Hier finden Sie Zeit und Platz zum Nähen Ihrer Wunschprojekte und haben immer eine kompetente Ansprechpartnerin an Ihrer Seite. Sie wollen gerne nähen und finden den Anfang nicht? Dann starten wir im Kurs gemeinsam mit kleinen Projekten, beispielsweise Kleidung, Täschchen, usw. – Sie entscheiden selbst.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Nähutensilien (wie Schere, Garn, Nadeln), Stoffe und Schnittmuster.

Wichtiger Hinweis: Auch im Kurs muss ein Mund- Nasenschutz getragen werden, damit die individuelle Betreuung der Teilnehmenden durch die Kursleitung gewährleistet werden kann.

Gehrden

Mo., ab 08.04.24, 09:00 - 12:00 Uhr,
3 Termine, VHS, Hornstr. 2,
Gebühr: 85,20 €
Stefanie Kühn

83314G

EINFACH WEBEN

Einfach Weben

Je weniger du von der Technik des Webens weißt, desto leichter fällt es dir, einfach drauflos zu weben. Genau darum geht es bei diesem Kurs. Denn alles ist richtig! Bringe alle deine Garnreste mit. Greife auf einen bereits bespannten Rahmen zurück oder richte deinen eigenen Rahmen ein. Und dann beginne deinen ganz eigenen Stoff zu weben. Die Handweberin Dora Herrmann begleitet dich bei den nötigen Schritten auf deiner kreativen Reise ins Land der Weberei.

Bitte bei der Anmeldung mitteilen, falls kein Webrahmen vorhanden ist.

Empelde

Sa., 09.03.24, 10:00 - 18:00 Uhr,
VHS, Hansastr. 30,
Gebühr: 56,70 €
Dora Herrmann

83701R

Abmeldung vom Kurs

Bitte beachten Sie unsere
Abmeldebedingungen
auf Seite 161!

SPRACHEN



Pädagogische Leitung Deutsch & Integration

Anja Horak

Telefon 05105 5216-36
anja.horak@vhs-cl.de



Pädagogische Leitung Sprachen unserer Welt

Christina Heinrichs

Telefon 05105 5216-15
christina.heinrichs@vhs-cl.de



Pädagogische Assistenz BSK Magdalena Szybkowska-Wille

Telefon 05105 5216-34
magdalena.szybkowska-wille@vhs-cl.de

Referenzrahmen Sprachen	86
Deutsch & Integration	87
Deutschprojekte & Sprechzeiten	88
Online Sprachangebote	90
Englisch	92
Französisch	95
Italienisch	98
Spanisch	101
Russisch	103
Polnisch	104
Dänisch	104
Arabisch	104
Sprache & Kochen	104
Portugiesisch	105
Gebärdensprache	106



In der Welt zu Hause

Das Erlernen von Sprachen ist zu einem unverzichtbaren Mehrwert in der Entwicklung von Biografien geworden. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre persönlichen und beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben.

Deutsch & Integration

Wir verstehen uns als Integrationspartner für die Kommunen und die Bürger und Bürgerinnen der Kommunen im Calenberger Land. Gerne bieten wir Ihnen auch speziell für eine Zielgruppe aus Ihrer Kommune ein auf Ihre Bedarfe zugeschnittenes Deutsch-Kursangebot, das Sie unter dem Bereich „Bildung auf Bestellung“ bei uns abfragen können.

Wir informieren Sie fortlaufend auf unserer Homepage www.vhs-cl.de

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in der Kursplanung, Kursdurchführung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenzen in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations-, handlungs- und kompetenzorientierten Sprachenunterricht. Es werden sechs Niveaustufen (A1 bis C2) definiert, die in dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen charakterisiert und hier zusammengefasst dargestellt sind.

	Stufen	Lernziel
Grundstufe „Basic User“ mit Grundkenntnissen	A1	Ich kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen. Ich kann sagen wer ich bin und wo ich wohne. Ich kann Auskünfte einholen, z.B. nach dem Weg fragen, und einfache Fragen beantworten.
	A2	Ich kann einzelne Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke über Bereiche verstehen, die mich unmittelbar betreffen. Ich kann in einfachen, routinemäßigen Situationen über vertraute Themen und Tätigkeiten (z.B. Informationen zu Person und Familie, Einkaufen, Arbeit, die nähere Umgebung) Informationen austauschen.
Mittelstufe „Independent User“ mit guten Sprachkenntnissen	B1	Ich kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird, und mich verständigen, wenn es um vertraute Dinge des Alltags wie Familie, Freizeit, Arbeit und Reisen geht. Ich kann mich einfach und zusammenhängend zu vertrauten Themen und persönlichen Interessensgebieten äußern. Ich kann auf Reisen im Sprachgebiet die meisten Situationen bewältigen.
	B2	Ich kann mich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit einem Muttersprachler recht gut möglich ist. Ich kann die Hauptinhalte komplexer Texte verstehen. Ich kann mich klar und detailliert zu einem breiten Themenspektrum ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.
Oberstufe „Competent User“ mit sehr guten bis nahezu muttersprachlichen Kenntnissen	C1	Ich kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen. Ich kann mich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Ich kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Ich kann mich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern.
	C2	Ich kann praktisch alles, was ich höre oder lese mühelos verstehen. Ich kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Ich kann mich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexen Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.

Die VHS Calenberger Land führt im Auftrag des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge (BAMF) Integrationskurse nach der Integrationsverordnung (IntV) und berufsbezogene Deutschförderkurse nach der Deutschförderverordnung (DeuFöV) durch. Detaillierte Informationen hierzu finden Sie auf der BAMF Homepage unter www.bamf.de



**Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge**

Sie haben Fragen rund um die **Integrationskurse?**
Ihre Ansprechpartnerin:
Simone Körber,
Telefon 05105 5216-35

Sie haben Fragen zu den **Berufssprachkursen?**
Ihre Ansprechpartnerin:
Magdalena Szykowska-Wille,
Telefon 0176 4655 0634
Di., 12 - 14 Uhr, Fr., 9 - 12 Uhr

Anmeldung und Beratung für alle BAMF-Kurse

Vor der Teilnahme an den Kursen ist eine persönliche Anmeldung und Beratung erforderlich. Hier bekommen Sie alle wichtigen Informationen, auch über Kosten, Beginn und Dauer der Kurse.

deutsch@vhs-cl.de
05105 5216-33

- Barsinghausen 05105 5216-20
- Gehrden 05108 9189-11
- Ronnenberg 0511 920275-80
- Seelze 0511 260436-65
- Springe 05041 9714-68
- Wennigsen 05103 5030-21



Integrationskurse (IntV)

Allgemeine Integrationskurse
(700 Unterrichtsstunden)

Der Deutschkurs führt zum Deutschtest für Zuwanderer (Niveau A2/B1/DTZ). Teilnahmevoraussetzung ist, dass Teilnehmer bereits die lateinische Schrift lesen und schreiben können.

Integrationskurse mit
Alphabetisierung (900-1200
Unterrichtsstunden)

Dieser Kurs vermittelt das Lesen und Schreiben der lateinischen Schrift (in deutscher Sprache). Auch hier erfolgt die Teilnahme am Deutschtest für Zuwanderer (Niveau A2/B1/DTZ).

Orientierungskurs
(100 Unterrichtsstunden)

Bei beiden Kursformaten findet anschließend der Orientierungskurs statt, der über die jüngere deutsche Geschichte, Kultur und Gesellschaft sowie über politische Bildung und die Rechte und Pflichten informiert. Dieser Kurs endet mit dem Test „Leben in Deutschland“.

Berufssprachkurse (DeuföV)

Berufssprachkurse Ziel B2
(400 Unterrichtsstunden)

Sie haben bereits Ihr gesamtes Kontingent an Integrationsstunden ausgeschöpft? Dann können Sie sich zu einem Berufssprachkurs anmelden. Bitte beachten Sie, wenn Ihr DTZ oder B1 Zertifikat älter als 6 Monate ist, müssen Sie erneut einen Einstufungstest absolvieren.

Unsere Berufssprachkurse bereiten auf den Deutschtest für Beruf (DTB) vor.

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern
und für Heimat



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Sicherer Umgang mit digitalen Medien

Deutsch lernen „zeit- und ortsunabhängig“ wird mit der vhs.cloud als digitaler Lernplattform ermöglicht. Hier stehen den Teilnehmer*innen erweiterte Lernmaterialien und Austauschmöglichkeiten zur Verfügung. Neben dem dadurch ermöglichten verstärkten Transfer von Sprachlängen in den Alltag der Teilnehmer*innen, erweitern sich durch die Nutzung auch die digitalen Kompetenzen. Unter anderem bietet die Plattform Möglichkeiten zum kollaborativen Arbeiten und virtuellem Austausch.

Auch das Online Lernportal des Deutschen Volkshochschulverbandes fördert digital Sprachlernstrategien und -techniken und somit das persönliche Weiterlernen in selbstständigen Sprachlernprozesse fortzuführen. Diese Kompetenzen sind besonders für die berufliche Integration der Teilnehmer*innen unabdingbar.

Bitte vereinbaren Sie einen
Beratungstermin!
Telefon 05105 5216-33

Infomail:
deutsch@vhs-cl.de
Telefonnummer Deutsch:
Mo., Di., Do. + Fr. 09:00 - 12:00 Uhr
Telefon 05105 5216-33



123rf_trompinex



123RF_M R Fakhrurrozi



Region Hannover



KOORDINIERUNGSSTELLE
HANNOVER REGION

Starke Frauen

Ein Seminar für Migrantinnen und geflüchtete Frauen zur Integration in den Arbeitsmarkt

Dieses Blockseminar unterstützt Migrantinnen und geflüchtete Frauen bei der Integration in den Arbeitsmarkt. Es werden berufsspezifische, familienrelevante und gesundheitsfördernde Inhalte vermittelt. Im Rahmen der Seminare lernen die Frauen verschiedene Möglichkeiten zur beruflichen Orientierung kennen und erhalten Informationen zur konkreten Situation des Arbeitsmarktes vor Ort. Diese inhaltlichen Bausteine werden durch Praxisseminare ergänzt, in denen gesundheitsfördernde Aspekte wie Work-Life-Balance, Entspannungstechniken sowie die Vereinbarkeit von Familie und Beruf im Mittelpunkt stehen. Die Frauen können sich in einem geschützten Raum informieren, austauschen und Netzwerke für den Weg in den Beruf knüpfen.

In Kooperation mit der Koordinierungsstelle Frau und Beruf der Region Hannover Das Seminar umfasst 24 Unterrichtseinheiten pro Standort, die in 2 Blöcken à 3 Tagen durchgeführt werden. Pro Tag finden 4 Unterrichtseinheiten statt.

Barsinghausen

Termine 27.06 - 13.07.24
VHS, Langenäcker 38,
Ihre Ansprechpartnerin und für
Anmeldungen: Anja Horak
anja.horak@vhs-cl.de
Telefon 05105 5216-36

Deutschtest für Zuwanderer (DTZ)

Dieser Test kann im Anschluss an einen Integrationskurs absolviert werden. Sie erhalten ein Zertifikat für die jeweils bestandenen Niveaustufen A2/B1. Da die Prüfungen an die Integrationskurse gebunden sind, werden hier keine Termine veröffentlicht.

Test: Leben in Deutschland (LiD)

Dieser Test dient als Grundlage für die Beantragung der Einbürgerung. Bitte erkundigen Sie sich, rechtzeitig zum Semesterbeginn, in den Geschäftsstellen Barsinghausen und Seelze/Letternach möglichen Terminen. Aufgrund der langen Kursunterbrechungen werden hier keine Termine veröffentlicht. Eine Anmeldung ist mindestens 8 Wochen vor dem Termin erforderlich, die Gebühr von 25 € ist bei Anmeldung zu zahlen.

Test DTB

telc Deutsch Test Beruf ist eine Prüfung, die unmittelbar an die Berufssprachkurse geknüpft ist. Im Rahmen eines Kursbesuches oder als Wiederholer/in können Sie die Prüfung absolvieren.

DEUTSCHKURSE FÜR GEFLÜCHTETE AUS MITTELN DES LANDES NIEDERSACHSEN (SEG) FLEX

Auch in diesem Semester bieten wir Deutschkurse für Geflüchtete an. Finanziert werden diese Sprachkurse durch das vom Ministerium für Wissenschaft und Kultur geförderte Programm „Förderung von Maßnahmen zum Spracherwerb (Deutsch) von Geflüchteten“ (SEG) FLEX mit 50 bis max. 500 UE. Bitte vereinbaren Sie in Ihrer Geschäftsstelle einen Beratungstermin, ob Sie im Rahmen dieses Programms an einem dieser Kurse teilnehmen können.



Niedersächsisches Ministerium
für Wissenschaft und Kultur



Integrationsprechzeiten

Anmeldungen telefonisch und nach Terminvorgabe

Barsinghausen

VHS, Langenäcker 38
Termine nach Absprache
05105 5216-20
tamara.wicharz@vhs-cl.de

Lettern

VHS, Lange-Feld-Str. 12
Termine nach Absprache
0511 260436-65
elzbieta.grunow@vhs-cl.de

Springe

VHS, Bahnhofstr. 38
Termine nach Absprache
05041 9714-68
desiree.abel@vhs-cl.de

UKR-2 SPRACHERWERB

Deutschkurse für Geflüchtete

Diese Sprachkurse dienen zur Förderung des Erwerbs der deutschen Sprache. Das Förderprogramm richtet sich grundsätzlich an erwachsene Geflüchtete, die infolge der Kriegshandlungen in der Ukraine Schutz in Niedersachsen suchen. Es stehen insgesamt 50 bis max. 500 UE pro Kurs zur Verfügung.

Es können sowohl Niedrigschwellige- und Basissprachkurse, als auch Vertiefungssprachkurse umgesetzt werden. Thematische Schwerpunktsetzung sind beispielsweise Einbeziehung von Elementen zur kulturellen, politischen und Medienbildung, Arbeitsmarktintegration. Es erfolgt eine Spracheinschätzung vor Kursbeginn. „Gefördert werden diese Sprachkurse durch das Niedersächsische Ministerium für Wissenschaft und Kultur“.

Für weitere Informationen und bei Interesse wenden Sie sich bitte an:
Lidia Kremer, Telefon 05105 5216-21,
lidia.kremer@vhs-cl.de



Foto: 123rf, Sprachen, artinspring 5

SPRACHHELD*INNEN gesucht!

Sie lieben Sprachen und möchten
andere daran teilhaben lassen?
Wir suchen SIE als Dozent*in!



Kontakt:

Christina Heinrichs
christina.heinrichs@vhs-cl.de



▶ SCAN ME

Gemeinsam für Sprachen - in unserer Region





Was ist ein „Fensterplatz“?



Sie können sich digital einem Präsenzkurs zuschalten. Sie können mit der Dozentin/dem Dozenten kommunizieren, die Unterrichtsinhalte verfolgen und sich aktiv mit einbringen. Die Übertragung erfolgt über unsere Lernplattform, die vhs.cloud.

Was ist ein „online Kurs“?

Alle Teilnehmer*innen lernen online und nutzen als digitale Lernplattform die vhs.cloud.

Was ist ein „Hybridkurs“?

Bestimmte Kurstermine finden online über die vhs.cloud oder vor Ort in den Räumlichkeiten der VHS statt.

ENGLISCH

Seite 94

English B2 Refresher „Hybridkurs“ mit Fensterplatz

Letter & vhs.cloud

Di., ab 13.02.24, 17:30 - 19:00 Uhr,
15 Termine, VHS, Lange-Feld-Straße 12,
Gebühr: 127 €

Birgit Neuwirth

72450L

SPANISCH

Seite 102

Spanisch A2.4 Fensterplatz

Springe & vhs.cloud

Mo., ab 05.02.24, 18:15 - 19:45 Uhr,
12 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 101,80 €

Lorena Maria Uliana

76240S

FRANZÖSISCH

Seite 96

Französisch A2.3

Barsinghausen und vhs.cloud

Mo., ab 05.02.24, 18:30 - 20:00 Uhr,
10 Termine, VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 85 €

Christine Mahnke

73230B

POLNISCH

Seite 104

Polnisch A2.1

online in der vhs.cloud

vhs.cloud

Mo., ab 19.02.24, 20:00 - 21:30 Uhr,
16 Termine,
Gebühr: 134,40 €

Dr. Monika Barwinska-Moll

78502B



Immer aktuell
im Internet: Das
VHS-Kursangebot.
www.vhs-cl.de
oder QR-Code scannen



123rf_digitale Bildung_Sprachen_underverse

ONLINE
SPRACHANGEBOTE



Sicherer Umgang mit digitalen Medien

Sprachen lernen „zeit- und ortsunabhängig“ wird mit der vhs.cloud als digitaler Lernplattform ermöglicht. Hier stehen den Teilnehmer*innen erweiterte Lernmaterialien und Austauschmöglichkeiten zur Verfügung. Neben dem dadurch ermöglichten verstärkten Transfer von Sprachanlässen in den Alltag der Teilnehmer*innen, erweitern sich durch die Nutzung auch die digitalen Kompetenzen. Unter anderem bietet die Plattform Möglichkeiten zum kollaborativen Arbeiten und virtuellem Austausch.

Speziell für Deutsch

Auch das Online Lernportal des Deutschen Volkshochschulverbandes fördert digital Sprachlernstrategien und -techniken und somit das persönliche Weiterlernen in selbstständigen Sprachlernprozesse fortzuführen. Diese Kompetenzen sind besonders für die berufliche Integration der Teilnehmer*innen unabdingbar.

Dieses Angebot gibt es seit Frühjahr 22 auch in ukrainischer Sprache: Gerne können Sie über diesen Link einen kostenlosen Zugang buchen.
vhs-Lernportal – Willkommen im vhs-Lernportal



123rf_snowing



Bei Fragen zu Deutsch melden Sie sich bitte bei Anja Horak 05105 521636. Für Sprachen unserer Welt wenden Sie sich an Christina Heinrichs 05105 521615.



Virtuelles Haus der VHS CL



Unsere Einrichtung ist ein Ort der Bildung und bietet Raum für gesellschaftlichen und politischen Austausch sowie interkulturelle Begegnungen und Interaktionen. Wir haben für Sie „angebaut“ und einen virtuellen Raum der Bildung und Begegnung geschaffen. Auf unserer Online-Plattform, der vhs.cloud, finden Sie eine Auswahl an Bildungsangeboten und begleitenden Materialien.

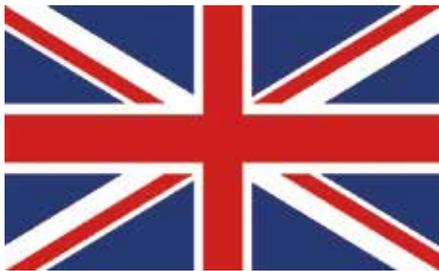
Wir senden Ihnen nach Anmeldung alle Informationen per E-Mail zu. Unser komplettes Online-Angebot finden Sie unter dem Punkt „Online-Kurse“ auf unserer Homepage.

Gucken Sie regelmäßig mal rein, wir ergänzen unser Angebot laufend. Ihnen gefällt ein Angebot in Präsenz, Sie können aber nicht vor Ort teilnehmen? Sprechen Sie die jeweilige Programmbereichsleitung an, vielleicht ist eine virtuelle Teilnahme möglich.

Technische Voraussetzungen für Sie:

- internetfähiges Gerät (PC oder Laptop)
- Internetzugang (mind. 10 Mbit/s) > Anhaltspunkt: Laufen YouTube-Videos o.ä. flüssig?
- Webkamera (Webcam, Videokonferenzsystem, etc.)
- Mikrofon (Headset etc.) > Tipp: Headset verwenden, um Störgeräusche zu vermeiden
- Tonausgabe (Lautsprecher, Kopfhörer, etc.)
- Browser: bevorzugt Chrome, Firefox (V. 75.0), Opera (V. 68.0), Avast Secure Browser (V. 80.1), Edge (chromium) verwenden

ENGLISCH



Sprachberatung

Sie sind auf der Suche nach einem passenden Sprachkurs. Dann machen Sie den Einstufungstest auf unserer Internetseite www.vhs-cl.de und kontaktieren Sie christina.heinrichs@vhs-cl.de oder unter 05105 5216-15. Ich freue mich darauf, Sie auf Ihrem Sprachlernweg begleiten zu dürfen.

Bitte machen Sie einen Einstufungstest auf unserer Homepage www.vhs-cl.de und lassen Sie sich gerne beraten.

Gebührenstaffelung

Um Ihnen ein intensives Bildungserlebnis zu ermöglichen, bieten wir Ihnen eine Preisstaffelung nach Teilnehmer*innenanzahl an. Die Gebühr der Sprachkurse ergibt sich aufgrund der Anzahl der Teilnehmer*innen. In einigen Kursen kann es aufgrund von individuellen Anpassungen zu Abweichungen kommen. Die Angabe zur Gebühr im Programm ist der Preis für 7 Teilnehmer*innen.

Preisstaffelung für Kleingruppen:

Teilnehmeranzahl pro Kurs			
3 TN	4 TN	5 TN	6 TN
10,40 €	7,80 €	6,30 €	5,30 €
Kosten pro UE pro 45 Minuten			

Englisch A1

Die Grundstufe A1 besteht aus vier aufeinander aufbauenden Kursen. Sie können am Ende der Grundstufe vertraute alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze, z.B. kurze einfache Anweisungen verstehen, wenn sehr deutlich und langsam gesprochen wird.

Englisch A1.1

von Anfang an

In diesem Kurs wird die englische Sprache von Grund auf erlernt. Wenn Sie keine Vorkenntnisse haben oder in früherer Zeit einmal Englisch gelernt haben und noch einmal ganz von vorn beginnen möchten, sind Sie in diesem Kurs richtig. Am Ende des ersten Kurses können Sie sich auf Englisch vorstellen, Fragen formulieren, können im Restaurant bestellen, kennen die Zahlen und das Alphabet. Der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen und Verstehen.

Great A1 Second Edition, Klett Verlag

Barsinghausen

Fr., ab 09.02.24, 18:00 - 19:30 Uhr,
10 Termine, VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 85 €

Anette Weingaertner **72110B**

Go for it! A1, Hueber Verlag

Springe

Di., ab 06.02.24, 16:10 - 17:40 Uhr,
13 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 110,20 €

Marianne Klaproth **72110S**

Great 2nd edition A1, Klett Verlag,
Band A1, ab Lektion 1

Wennigsen

Mi., ab 06.03.24, 17:00 - 18:30 Uhr,
12 Termine, VHS, Im Lindenfelde 2,
Gebühr: 101,80 €

Maria Isabel Ordoñez Reig **72110W**

Englisch A1.2

Fairway new A1, etwa ab Lektion 3

Seelze

Mo., ab 05.02.24, 09:30 - 11:00 Uhr,
16 Termine, Alter Krug,
Hannoversche Str. 15a,
Gebühr: 135,40 €

Catherine Hodgson **72120L**

Englisch A1.3

Great A1, Klett-Verlag, ab Lektion
Am 05.03. und in den Ferien findet kein
Unterricht statt.

Springe

Di., ab 06.02.24, 17:00 - 18:30 Uhr,
12 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 101,80 €

Judith Daniels **72130S**

Headway A1, Lektion 5

Empelde

Di., ab 13.02.24, 18:00 - 19:30 Uhr,
15 Termine, VHS, Hansastr. 30,
Gebühr: 126 €

Pauline Stock **72131R**



123rf_sborisov: Die Tower Bridge in London

Englisch A2

Die Stufe A2 besteht aus vier aufeinander aufbauenden Kursen. Sie können sich anschließend in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Sie lernen mit einfachen Sätzen Ihre Familie und andere Leute, Ihre Ausbildung und Ihre Arbeit zu beschreiben, kurze Gespräche über vertraute Dinge zu führen, einfache E-Mails zu schreiben, beim Reisen um Informationen zu bitten und sich über Ereignisse auszutauschen.

Englisch A2.2

Leichte Vorkenntnisse sind erforderlich. Es werden alltägliche Sprachsituationen und Grammatik erlernt, wiederholt, vertieft und weiterentwickelt.

Great A2, Klett Verlag

Barsinghausen

Di., ab 06.02.24, 17:00 - 18:30 Uhr,
12 Termine, VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 101,80 €
Ulrike Wildhagen **72210B**

Englisch A2.2

mit Muße

Fairway new A2, Klett Verlag, ab Unit 3

Gehrden

Mi., ab 07.02.24, 11:00 - 12:30 Uhr,
16 Termine, VHS, Hornstr. 2,
Gebühr: 135,40 €
Catherine Hodgson **72210G**

Englisch A2.4

Great! A2, Klett Verlag, ab Unit 8

Seelze

Mo., ab 05.02.24, 19:30 - 21:00 Uhr,
16 Termine, Alter Krug,
Hannoversche Str. 15a,
Gebühr: 135,40 €
Catherine Hodgson **72240L**

Next A2.1, aktualisierte Ausgabe, Hueber Verlag, ca. ab Lektion 6/7

Springe

Di., ab 06.02.24, 17:45 - 19:15 Uhr,
13 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 110,20 €
Marianne Klaproth **72250S**

Englisch A2

mit Muße

Verfügen Sie über länger zurück liegende Schulkenntnisse und wollen diese ohne Stress mit Muße auffrischen und erweitern? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Im Vordergrund steht das freie Sprechen. Einfache grammatikalische Strukturen werden behandelt, geübt, vertieft, wiederholt und erweitert.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet.

Gehrden

Do., ab 08.02.24, 11:00 - 12:30 Uhr,
14 Termine, VHS, Hornstr. 2,
Gebühr: 118,60 €
Petra Lüders **72255G**

Es wird mit freien Materialien gearbeitet.

Gehrden

Do., ab 08.02.24, 09:00 - 10:30 Uhr,
14 Termine, VHS, Hornstr. 2,
Gebühr: 118,60 €
Petra Lüders **72256G**

English A2/B1

Light Conversation

This course will offer you a chance to practise your speaking skills at an A2/B1 level. We will be taking a look at various topics of current interest, build up vocabulary and gain more confidence with the main focus on communicating in English.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet.

Empelde

Mi., ab 14.02.24, 18:15 - 19:45 Uhr,
15 Termine, VHS, Hansastr. 30,
Gebühr: 127 €
Sabine Lemberg-Haas **72256R**

Englisch B1

Die Stufe B1 besteht aus vier aufeinander aufbauenden Kursen. Sie können anschließend die meisten Situationen sprachlich bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet und sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern.

Englisch B1.2

zum schnellen Wiedereinstieg

Verfügen Sie bereits über Englischkenntnisse im Anfängerbereich, möchten darauf aufbauen und suchen einen Wiedereinstieg? Frischen Sie Ihr Englisch systematisch auf. Vokabeln, Redewendungen und die Grammatik werden aktiviert und das freie Sprechen wird trainiert.

Great B1, Klett Verlag, ab Unit 4

Gehrden

Mo., ab 05.02.24, 18:15 - 19:45 Uhr,
15 Termine, VHS, Hornstr. 2,
Gebühr: 127 €
Melanie Staffa-Kuhnt **72320G**

Englisch B1.4

At your leisure, Band: B1,
etwa ab Lektion 8

Letter

Mi., ab 10.04.24, 09:00 - 10:30 Uhr,
15 Termine, VHS, Lange-Feld-Straße 12,
Gebühr: 85 €
72343L

Englisch B1

intensiv

Come join us if you are interested in improving your English language skills, like reading, writing, speaking and even grammar.

Great! B1 von Klett, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Unit 3
Zusätzlich wird eine Lektüre gelesen.

Barsinghausen

Sa., 10.02., 02.03., 09.03., 13.04.,
08.06. und 24.08.24, 09:00 - 12:30 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 101,80 €
Melanie Staffa-Kuhnt **72350B**

**Anmeldung,
Ermäßigung,
Abmeldung**

Bitte beachten Sie die
Hinweise zu unseren
Ermäßigungs-/Abmelde- und
SEPA-Lastschriftverfahren
auf Seite 161.





123rf_Jo Millington

English B1

Let's Talk Now – Everyday conversation in English

Sie lernen zahlreiche Gesprächsstrategien, um aktiv und erfolgreich zu kommunizieren.

Sie sprechen über vielfältige Themen und über Ihre Interessen, Meinungen und Erfahrungen. Sie erweitern Ihren Wortschatz, wiederholen die Grammatik und üben die Aussprache, um Gespräche mit mehr Sicherheit und Selbstvertrauen führen zu können.

Let's talk now B1, Klett-Verlag, ab Lektion 6

Barsinghausen

Mi., ab 07.02.24, 19:00 - 20:30 Uhr,
15 Termine, VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 127 €

Doris Westermann-Nuttall **72352B**

Englisch B1/B2

Empelde

Mo., ab 12.02.24, 10:00 - 11:30 Uhr,
15 Termine, VHS, Hansastr. 30,
Gebühr: 127 €

Robert Gillard **72450R**

English B1/B2

Our topics range from the light-hearted to the more serious, and you are invited to share your experiences and opinions with the other learners. Your contribution matters! Conversation activities and listening exercises will help you expand your active vocabulary, improve your fluency and increase your understanding and usage of the English language.

In the first lesson material and books will be discussed.

Kleingruppe mit 4 Personen, neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.

Barsinghausen

Mo., ab 05.02.24, 18:45 - 20:15 Uhr,
11 Termine, VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 172,60 €

Latif Al-Hadad **72354B**

Englisch B2

Die Stufe B2 besteht aus vier aufeinander aufbauenden Kursen.

Im Anschluss können Sie sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Sie können sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken.

Englisch B2.2

Great B2, 2.ed, Klett Verlag

Barsinghausen

Mi., ab 07.02.24, 17:15 - 18:45 Uhr,
12 Termine, VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 104,20 €

Ulrike Wildhagen **72411B**

English B2

Refresher

„Hybridkurs“ mit Fensterplatz



YOU would love to, YOU badly need, YOU have already wanted to refresh your English for such a long time? If only ONE part of this first sentence is true for you, this course is YOUR course! NOW! In a motivating learning atmosphere, you can enjoy a wide-ranging mix of conversation activities, interesting texts and facts, songs, seasonal „specials“ as well as ready-made grammar basics.

A NEW START Refresher B2,
ca. ab Lektion 5, Cornelsen Verlag

Letter

Di., ab 13.02.24, 17:30 - 19:00 Uhr,
15 Termine, VHS, Lange-Feld-Straße 12,
Gebühr: 127 €

Birgit Neuwirth **72450L**

English B2

Refresher

You would like to improve your basic knowledge of the English language and are not afraid of taking part in a conversation.

On Point B2, Klett Verlag, ab Lektion 5

Wennigsen

Di., ab 06.02.24, 17:30 - 19:00 Uhr,
16 Termine, VHS, Im Lindenfelde 2,
Gebühr: 135,40 €

Catherine Hodgson **72450W**

English B2

conversation and discussion

Our topics range from the light-hearted to the more serious, and you are invited to share your experiences and opinions with the other learners. Your contribution matters! Conversation activities and listening exercises will help you expand your active vocabulary, improve your fluency and increase your understanding and use of the English language.

In the first lesson material and books will be discussed.

Barsinghausen

Mi., ab 07.02.24, 09:00 - 10:30 Uhr,
12 Termine, VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 101,80 €

Renate Schellhaus **72452B**

English B2

conversation

Barsinghausen

Do., ab 08.02.24, 09:30 - 11:00 Uhr,
12 Termine, VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 101,80 €

Renate Schellhaus **72453B**

FRANZÖSISCH



Französisch A1

Die Stufe A1 besteht aus vier aufeinander aufbauenden Kursen. Sie können am Ende der Grundstufe vertraute alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze, z.B. kurze einfache Anweisungen, verstehen, wenn sehr deutlich und langsam gesprochen wird.

Sprachberatung

Sie sind auf der Suche nach einem passenden Sprachkurs. Dann machen Sie den Einstufungstest auf unserer Internetseite www.vhs-cl.de und kontaktieren Sie christina.heinrichs@vhs-cl.de oder unter 05105 5216-15. Ich freue mich darauf, Sie auf Ihrem Sprachlernweg begleiten zu dürfen.

Bitte machen Sie einen Einstufungstest auf unserer Homepage www.vhs-cl.de und lassen Sie sich gerne beraten.

Gebührenstaffelung

Um Ihnen ein intensives Bildungserlebnis zu ermöglichen, bieten wir Ihnen eine Preisstaffelung nach Teilnehmer*innenanzahl an. Die Gebühr der Sprachkurse ergibt sich aufgrund der Anzahl der Teilnehmer*innen. In einigen Kursen kann es aufgrund von individuellen Anpassungen zu Abweichungen kommen. Die Angabe zur Gebühr im Programm ist der Preis für 7 Teilnehmer*innen.

Preisstaffelung für Kleingruppen:

Teilnehmeranzahl pro Kurs			
3 TN	4 TN	5 TN	6 TN
10,40 €	7,80 €	6,30 €	5,30 €
Kosten pro UE pro 45 Minuten			

Französisch A1.1

von Anfang an

In diesem Kurs wird die französische Sprache von Grund auf erlernt. Wenn Sie keine Vorkenntnisse haben oder in früherer Zeit einmal Französisch gelernt haben aber noch einmal ganz von vorn beginnen möchten, sind Sie in diesem Kurs richtig.

Voyages neu A1, Kurs und Übungsbuch, Klett, ab Lektion 1

Gehrden

Mi., ab 03.04.24, 09:00 - 10:30 Uhr, 6 Termine, VHS, Hornstr. 2, Gebühr: 51,40 €
Evelyne Zittel

73100G

Französisch A1.2

Rencontres en français A1 Klett Verlag, ab Lektion 4

Barsinghausen

Fr., ab 16.02.24, 09:45 - 12:00 Uhr, 8 Termine, VHS, Langenäcker 38, Gebühr: 133 €
Nathalie Fortunato

73121B

Französisch A1.3

Voyages neu A1, Kurs und Übungsbuch, Klett, ab Lektion 4

Springe

Do., ab 08.02.24, 16:00 - 17:30 Uhr, 12 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38, Gebühr: 104,20 €
Evelyne Zittel

73130S

Französisch für unterwegs A1

Wiederholung und Festigung – Wochenendkurs

Anfänger, Wiedereinsteiger und Teilnehmer mit geringen Kenntnissen lernen Französisch in kompakter Form: Begrüßung, Vorstellung und Aussprache und dann die wichtigsten Themen : Cafés, Hotels, Einkaufen, Restaurants und vieles mehr zur optimalen Vorbereitung Ihrer Reise und Aufenthalt. Stressfreies Lernen in kommunikativen Situationen mit teilweise authentischem Lernmaterial. Sie erlernen wichtige Begriffe, Redewendungen und Fragen, die Sie benötigen und erfahren viele interessante kulturelle Aspekte.

Es wird mit freien Lernmaterialien gearbeitet. Dafür sind zu Kursbeginn 3 € beim Dozenten zu entrichten.

Springe

Sa., 24.02., So., 25.02.24, 09:30 - 15:15 Uhr, VHS, Bahnhofstr. 38, Gebühr: 59,80 €
Patrice Gouraud

73150S

Französisch

mit „Boules-Spiel“ / Pétanque

Einführung in das französische Nationalspiel „Pétanque“ – leider nicht bei den Olympischen Spiele 2024 in Paris dabei –, das im Sommer überall in Frankreich auf öffentlichen Plätzen gespielt wird und auch in Deutschland immer beliebter wird. Die wichtigsten Spielregeln und Grundtechniken werden Sie erlernen und gleichzeitig die ersten Schritte in der französischen Sprache machen. Verfügen Sie bereits über Boule-Kugeln? Bringen Sie diese mit! Falls nicht, kein Problem, es stehen Kugeln zum Spielen bereit.

In Zusammenarbeit mit Allemagniot e.V. und der VHS Calenberger Land. Fortsetzung für Fortgeschrittene möglich bei Interesse sich melden patrice.gouraud@t-online.de oder unter kirsten.wenzel@vhs-cl.de.

Springe

Fr., 31.05., und Sa., 01.06.24, 17:30 - 19:45 Uhr, Boule-Bahn von Allemagniot, Harmsmühlenstr. 32, Gebühr: 38,80 €
Patrice Gouraud

73152S





123rf_St.Tropez_Frankreich_xbrchx

Französisch A2

Die Stufe A2 besteht aus vier aufeinander aufbauenden Kursen. Sie können sich anschließend in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Sie lernen mit einfachen Sätzen Ihre Familie und andere Leute, Ihre Ausbildung und Ihre Arbeit zu beschreiben, kurze Gespräche über vertraute Dinge zu führen, einfache E-Mails zu schreiben, beim Reisen um Informationen zu bitten und sich über Ereignisse auszutauschen.

Französisch A2.1

Es werden alltägliche Sprachsituationen erlernt, wiederholt, vertieft und weiterentwickelt. Grammatikalische Strukturen werden dem Sprachstand entsprechend behandelt, geübt, vertieft, wiederholt und erweitert.

Voyages neu A2, Band 2, ab Lektion 1, Klett-Verlag.

Barsinghausen

Mi., ab 07.02.24, 18:15 - 19:45 Uhr,
11 Termine, VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 93,40 €
Sylvia Hansen

73210B

Französisch A2.3 Rencontres en français A2, Klett Augmented, Band 2, ab Lektion 4. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch und online in der vhs.cloud. Außerdem lesen wir eine Lektüre nach Absprache

Barsinghausen

Mo., ab 05.02.24, 18:30 - 20:00 Uhr,
10 Termine, VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 85 €
Christine Mahnke

73230B

Springe

Do., ab 08.02.24, 14:15 - 15:45 Uhr,
12 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 104,20 €
Evelyne Zittel

73230S

Französisch A2

Conversation Matinale

Perspectives Allez-y A2, Cornelsen Verlag, Band 2, etwa ab Lektion 10.

Seelze

Do., ab 08.02.24, 09:00 - 10:30 Uhr,
15 Termine, Alter Krug,
Hannoversche Str. 15a,
Gebühr: 127 €

73253L

Französisch A2/B1

Wiederholung

Rebonjour A2, Hueber Verlag

Springe

Mo., ab 05.02.24, 17:30 - 19:00 Uhr,
12 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 101,80 €
Corinne Petersen

73255S

Französisch A2

Conversation Matinale

Kleingruppengebühr, neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen.

Perspectives Allez-y A2, Cornelsen Verlag, Band 2, etwa ab Lektion 10.

Seelze

Do., ab 11.04.24, 09:00 - 10:30 Uhr,
10 Termine, Alter Krug,
Hannoversche Str. 15a,
Gebühr: 85 €
Bernadette Flicke

73253L

Bitte machen Sie einen Einstufungstest auf unserer Homepage www.vhs-cl.de und lassen Sie sich gerne beraten.

Französisch B1

Die Stufe B1 besteht aus vier aufeinander aufbauenden Kursen. Sie können anschließend die meisten Situationen sprachlich bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet und sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern.

Französisch B1

Sie suchen einen Wiedereinstieg in die französische Sprache auf einen guten Anfängerniveau und möchten Ihre Kenntnisse auffrischen und erweitern? Grundkenntnisse auf dem A2 Niveau werden vorausgesetzt. In diesem Kurs wird ihre Sprachkompetenz mit dem Schwerpunkt auf der gesprochenen Sprache gefestigt und weiterentwickelt. Grammatikübungen unterstützen den Prozess.

Voyages Neu B1, ab Lektion 5, Klett Verlag, Kurs- & Übungsbuch

Barsinghausen

Mi., ab 07.02.24, 16:30 - 18:00 Uhr,
11 Termine, VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 93,40 €
Sylvia Hansen

73311B

Cours „Forum Francoscopie“ – Französisch B1 (monatlich)

conversation, communication et discussion pour aller plus loin

„Extraits du livre Francoscopie sur des sujets variés: société, famille, travail, loisirs, consommation, environnement, économie, sport etc... et des sujets libres des participants. Les thèmes préparés à l’avance permettent à chaque participant de mettre en pratique ses connaissances, révision ou nouvel apprentissage, d’améliorer sa communication et son expression en français, de découvrir la France actuelle et ses valeurs et de mieux comprendre les mentalités de nos voisins de l’Hexagone.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet. Es entstehen 3€ Gebühr, die direkt zu Kursbeginn an den Dozenten zu entrichten sind.

Springe

Sa., 27.01., 17.02., 16.03., 20.04., 18.05. und 15.06.24, 14:00 - 16:15 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 76,60 €
Patrice Gouraud

73350S

Französisch B2

Die Stufe B2 besteht aus vier aufeinander aufbauenden Kursen. Im Anschluss können Sie sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Sie können sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken.

Französisch B2.2

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Französischkenntnisse auffrischen und vertiefen möchten. Wir beschäftigen uns in lockerer, entspannter Atmosphäre mit Themen aus dem Alltag, der Gesellschaft, Kultur und Literatur. Das freie Sprechen wird geübt, der Wortschatz erweitert und bestimmte Grammatikthemen werden wiederholt.

L’atelier Méthode de Français B2, ab Lektion 5, Cornelsen Verlag

Gehrden

Do., ab 08.02.24, 17:00 - 18:30 Uhr,
15 Termine, VHS, Hornstr. 2,
Gebühr: 127 €
Margrit Jankowski

73410G

Französisch B2

Table ronde

Le cours de conversation s’adresse à des personnes francophiles qui souhaitent discuter de l’actualité en France et en Europe et réviser des points de grammaire.

Gehrden

Mi., ab 07.02.24, 10:45 - 12:15 Uhr,
12 Termine, VHS, Hornstr. 2,
Gebühr: 101,80 €
Evelyne Zittel

73450G



123rf_Jakov Kalinin

Benachrichtigungen bei Änderungen und Absage von Kursen

Ihre aktuelle E-Mail-Adresse oder Handynummer benötigen wir, um Sie über Änderungen zeitnah zu informieren. Wir behalten uns vor, Veranstaltungen mit geringer Nachfrage auf diesen Wegen abzusagen.



ITALIENISCH



Italienisch A1

Die Stufe A1 besteht aus vier aufeinander aufbauenden Kursen. Sie können am Ende der Grundstufe vertraute alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze, z.B. kurze einfache Anweisungen, verstehen, wenn sehr deutlich und langsam gesprochen wird.

Sprachberatung

Sie sind auf der Suche nach einem passenden Sprachkurs. Dann machen Sie den Einstufungstest auf unserer Internetseite www.vhs-cl.de und kontaktieren Sie christina.heinrichs@vhs-cl.de oder unter 05105 5216-15. Ich freue mich darauf, Sie auf Ihrem Sprachlernweg begleiten zu dürfen.

Bitte machen Sie einen Einstufungstest auf unserer Homepage www.vhs-cl.de und lassen Sie sich gerne beraten.

Gebührenstaffelung

Um Ihnen ein intensives Bildungserlebnis zu ermöglichen, bieten wir Ihnen eine Preisstaffelung nach Teilnehmer*innenanzahl an. Die Gebühr der Sprachkurse ergibt sich aufgrund der Anzahl der Teilnehmer*innen. In einigen Kursen kann es aufgrund von individuellen Anpassungen zu Abweichungen kommen. Die Angabe zur Gebühr im Programm ist der Preis für 7 Teilnehmer*innen.

Preisstaffelung für Kleingruppen:

Teilnehmeranzahl pro Kurs			
3 TN	4 TN	5 TN	6 TN
10,40 €	7,80 €	6,30 €	5,30 €
Kosten pro UE pro 45 Minuten			

Italienisch A1.2

Con Piacere A1 nuovo, Klett-Verlag

Springe

Mi., ab 07.02.24, 17:30 - 19:00 Uhr,
12 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 101,80 €
Corinne Petersen **74121S**

Italienisch A1.3

Con Piacere nuovo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD, Klett Verlag, ab Lektion 4

Barsinghausen

Mo., ab 15.04.24, 18:00 - 19:30 Uhr,
10 Termine, VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 127 € **74131B**

Italienisch A1.2

Con piacere nuovo, Klett Verlag, ab ca. Lektion 2 oder 3

Die weiteren Termine finden Sie auf unserer Internetseite www.vhs-cl.de oder kontaktieren Sie uns unter info@vhs-cl.de.

Wennigsen

Sa., 10.02.24, 10:30 - 12:45 Uhr,
4 Termine, VHS, Im Lindenfelde 2
Gebühr: 51,60 €
Maria Luisa Graff-Agostinelli **74121W**

Italienisch A1.1 – Intensivlernwoche

BU

Bildungsurlaub in Teilzeit

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie die Italienische Sprache von Anfang an. Erste Situationen im Alltag meistern, Fragen zur eigenen Person beantworten, unterwegs sein – all dies trainieren Sie in dieser Woche. Erste Grammatikstrukturen werden erlernt und mit Unterrichtsthemen verknüpft und vertieft. In diesem Kurs sind auch Interessierte herzlich willkommen, die keinen Anspruch nach dem Bildungsurlaubsgesetz haben.

Bitte lassen Sie sich vor der Anmeldung zum Bildungsurlaub beraten und führen Sie ggfs. einen Einstufungstest auf unserer Homepage www.vhs-cl.de durch.

Barsinghausen

Mo., 08.04. - Fr., 12.04.24,
10:00 - 14:00 Uhr, 5 Termine,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 211 €
Nathalie Fortunato **74150B**



123_rf_jakobradlgruber

Italienisch A1.3

Sie möchten Italienisch lernen und haben nur geringe Vorkenntnisse im Anfängerbereich, dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Im Vordergrund steht das freie Sprechen. Grammatikalische Strukturen werden dem Sprachstand entsprechend behandelt, geübt, vertieft, wiederholt und erweitert.

Con Piacere A1 nuovo, Klett-Verlag

Springe

Di., ab 06.02.24, 17:45 - 19:15 Uhr,
12 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 101,80 €
Corinne Petersen

74130S

Italienisch A1.3

Hybrid

Der Kurs findet abwechselnd in Präsenz und online in der vhs-cloud statt.

Con Piacere nuovo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD, Klett Verlag, ab Lektion 5

Gehrden

Do., ab 08.02.24, 20:00 - 21:30 Uhr,
15 Termine, VHS, Hornstr. 2,
Gebühr: 127 €
Giuseppe Vaccaro

74131G

Italienisch A1.4

Hybrid

Der Kurs findet abwechselnd in Präsenz und online in der vhs.cloud statt.

Con Piacere nuovo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD, Klett Verlag, etwa ab Lektion 8

Gehrden

Do., ab 08.02.24, 16:30 - 18:00 Uhr,
15 Termine, VHS, Hornstr. 2,
Gebühr: 127 €
Giuseppe Vaccaro

74140G

Italienisch A1.4

Kleingruppe

Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen!

Con Piacere nuovo A2, ab Lektion 5

Gehrden

Fr., ab 09.02.24, 16:00 - 17:30 Uhr,
6 Termine, VHS, Hornstr. 2,
Gebühr: 94,60 €
Maria Luisa Graff-Agostinelli

74141G

Italienisch A2

Die Stufe A2 besteht aus vier aufeinander aufbauenden Kursen. Sie können sich anschließend in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Italienisch A2.3

Con piacere nuovo B1, ab Lektion 5

Gehrden

Do., ab 08.02.24, 17:30 - 19:00 Uhr,
15 Termine, VHS, Hornstr. 2,
Gebühr: 130 €
Maria Luisa Graff-Agostinelli

74221G

Italienisch A2.4

Hybrid

Der Kurs findet abwechselnd in Präsenz und online in der vhs-cloud statt.

Con Piacere nuovo B1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD, Klett Verlag, etwa ab Lektion 3
Zusätzlich wird nach Absprache eine Lektüre gemeinsam ausgesucht.

Gehrden

Do., ab 08.02.24, 18:15 - 19:45 Uhr,
15 Termine, VHS, Hornstr. 2,
Gebühr: 127 €
Giuseppe Vaccaro

74240G

Italienisch A2.4

Es wird mit freien Materialien und einer Lektüre gearbeitet.

Gehrden

Mo., ab 05.02.24, 17:30 - 19:00 Uhr,
15 Termine, VHS, Hornstr. 2,
Gebühr: 130 €
Maria Luisa Graff-Agostinelli

74241G

Italienisch B1

Die Stufe B1 besteht aus vier aufeinander aufbauenden Kursen. Sie können anschließend die meisten Situationen sprachlich bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet, und sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern.

Italienisch B1 Vertiefungskurs

Kenntnisse auf dem Niveau B1 werden vorausgesetzt.

In diesem Kurs wird auf bereits vorhandene Italienischkenntnisse aufgebaut. Es werden wichtige Alltagssituationen durch authentische Dialoge und Textsorten wiederholt und vertieft. Grammatikalische Strukturen werden behandelt, geübt, vertieft, wiederholt und erweitert.

In diesem Kurs werden, neben der Wiederholung ausgewählter Grammatik Kapitel, einfache Texte und Lektüre zu verschiedenen Themen bearbeitet.

Letter

Mo., ab 05.02.24, 09:00 - 10:30 Uhr,
15 Termine, VHS, Lange-Feld-Straße 12,
Gebühr: 130 €
Maria Luisa Graff-Agostinelli

74352L

Was ist ein „Fensterplatz“?

Sie können sich digital einem Präsenzkurs zuschalten. Sie können mit der Dozentin/dem Dozenten kommunizieren, die Unterrichtsinhalte verfolgen und sich aktiv mit einbringen. Die Übertragung erfolgt über unsere Lernplattform, die vhs.cloud.

Was ist ein „online Kurs“?

Alle Teilnehmer*innen lernen online und nutzen als digitale Lernplattform die vhs.cloud.

Was ist ein „Hybridkurs“?

Bestimmte Kurstermine finden online über die vhs.cloud oder vor Ort in den Räumlichkeiten der VHS statt.



Italienisch B2

Die Stufe B2 besteht aus vier aufeinander aufbauenden Kursen.

Im Anschluss können Sie sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Sie können sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken.

Italienisch B2

Conversazione facile

In diesem Kurs erwartet Sie ein abwechslungsreicher Mix aus Konversation, Textarbeit zu aktuellen Themen und Auffrischung grundlegender Grammatik.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet.

Gehrden

Mi., ab 07.02.24, 18:00 - 19:30 Uhr,

15 Termine, VHS, Hornstr. 2,

Gebühr: 130 €

Maria Luisa Graff-Agostinelli **74450G**

Italienisch C1

Die Stufe C1 besteht aus vier aufeinander aufbauenden Kursen.

Im Anschluss können Sie sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Sie können die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen.

Italienisch C1

conversazione e discussione

Sehr gute Kenntnisse auf dem Niveau C1 werden vorausgesetzt. In diesem Kurs werden neben der Wiederholung ausgewählter Grammatikkapitel aktuelle Texte und Lektüre zu verschiedenen Themen bearbeitet.

Im Kurs wird mit freien Materialien gearbeitet.

Gehrden

Di., ab 06.02.24, 18:30 - 20:00 Uhr,

15 Termine, VHS, Hornstr. 2,

Gebühr: 130 €

Maria Luisa Graff-Agostinelli **74541G**

VHS Business

Ihre Bildung auf Bestellung.

Zielgruppe: Kommunen, mittelständische Unternehmen, Vereine, Organisationen

Respekt!

In der Regel verschaffen Sie sich Respekt durch Ihr Handeln. Ihre Taten bedeuten mehr als viele Worte.

Manchmal kommt man aber um Worte nicht herum. Weil Sie der Öffentlichkeit etwas erklären müssen. Oder weil Sie verbal attackiert werden und reagieren sollten.

Jetzt geht es um Kommunikation. Was kommt wie an? Welches „Werkzeug“ hat welche Wirkung?

Kommunikation ist ein Schlüssel! Ob Rhetorik, Körpersprache und NLP, wir haben die Klassiker und neue Entwicklungen im Repertoire. Die Ergebnisse können Sie sofort praktisch umsetzen und anwenden.

Bausteine sind z.B.:

Grundlagen der Körpersprache

Haltung und ihre Bedeutung: Signale, durch die Sie Souveränität und Kompetenz ausstrahlen

Schlagfertigkeit testen

Konkretes Beispiel:

Kurz die Menschen im öffentlichen Raum informieren: Was möchten Sie sagen, was kommt bei den Leuten an? Jeder Hörer/jede Hörerin interpretiert. Wissen, was ankommt, macht Ihren Job leichter! Alle Menschen sind Sender, auch wenn sie Infos empfangen.

16 UE, Preis nach Absprache



Bild: 123rfrawpixel

Geschäftsstelle Barsinghausen - Langenäcker 38

30890 Barsinghausen - Tel.: 05105/52160 - barsinghausen@vhs-cl.de - www.vhs-cl.de

SPANISCH



Sprachberatung

Sie sind auf der Suche nach einem passenden Sprachkurs. Dann machen Sie den Einstufungstest auf unserer Internetseite www.vhs-cl.de und kontaktieren Sie christina.heinrichs@vhs-cl.de oder unter 05105 5216-15. Ich freue mich darauf, Sie auf Ihrem Sprachlernweg begleiten zu dürfen.

Bitte machen Sie einen Einstufungstest auf unserer Homepage www.vhs-cl.de und lassen Sie sich gerne beraten.

Gebührenstaffelung

Um Ihnen ein intensives Bildungserlebnis zu ermöglichen, bieten wir Ihnen eine Preisstaffelung nach Teilnehmer*innenanzahl an. Die Gebühr der Sprachkurse ergibt sich aufgrund der Anzahl der Teilnehmer*innen. In einigen Kursen kann es aufgrund von individuellen Anpassungen zu Abweichungen kommen. Die Angabe zur Gebühr im Programm ist der Preis für 7 Teilnehmer*innen.

Preisstaffelung für Kleingruppen:

Teilnehmeranzahl pro Kurs			
3 TN	4 TN	5 TN	6 TN
10,40 €	7,80 €	6,30 €	5,30 €

Kosten pro UE pro 45 Minuten

Spanisch A1

Die Stufe A1 besteht aus vier aufeinander aufbauenden Kursen. Sie können am Ende der Grundstufe vertraute alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze, z.B. kurze einfache Anweisungen, verstehen, wenn sehr deutlich und langsam gesprochen wird.

Spanisch A1.1

von Anfang an

Dieser Kurs bietet Ihnen einen ungezwungenen Einstieg in die gesprochene spanische Sprache. Das neu erworbene Wissen wird in diesen Kurs trainiert und weiterentwickelt. Es werden typische Situationen behandelt, denen Lernende im Alltag begegnen können. Alltägliche Sprachsituationen werden erlernt, wiederholt, vertieft und weiterentwickelt.

Con Gusto nuevo A1, Klett Verlag, ab Lektion 1

Gehrden

Fr., ab 08.03.24, 18:45 - 20:15 Uhr, 12 Termine, VHS, Hornstr. 2, Gebühr: 101,80 €

Maria Isabel Ordoñez Reig **76110G**

Con gusto nuevo A1, Klett Verlag

Springe

Do., ab 04.04.24, 14:30 - 16:00 Uhr, 6 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38, Gebühr: 51,40 €

Silvina Gath **76110S**

Con Gusto nuevo A1, Klett Verlag, ab Lektion 1

Wennigsen

Mi., ab 06.03.24, 18:45 - 20:15 Uhr, 12 Termine, VHS, Im Lindenfelde 2, Gebühr: 101,80 €

Maria Isabel Ordoñez Reig **76110W**

Con Gusto nuevo A1, Klett Verlag, ab Lektion 1

Gehrden

Di., ab 13.02.24, 10:00 - 11:30 Uhr, 10 Termine, VHS, Hornstr. 2, Gebühr: 85 €

Sarah Schorr **76112G**

Con gusto nuevo A1, Klett Verlag

Empelde

Do., ab 07.03.24, 17:00 - 18:30 Uhr, 12 Termine, VHS, Hansastr. 30, Gebühr: 101,80 €

Maria Isabel Ordoñez Reig **76112R**

Spanisch A1.2

Con gusto nuevo A 1, Klett Verlag, ab Lektion 3

Springe

Mo., ab 05.02.24, 16:30 - 18:00 Uhr, 12 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38, Gebühr: 101,80 €

Lorena Maria Uliana **76120S**



Spanisch A1.3

Con gusto Nuevo A1, ab Unidad 12, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag

Barsinghausen

Mi., ab 07.02.24, 18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine, VHS, Langenäcker 38, Gebühr: 130 €

Lucila Hartmann **76130B**

Con gusto nuevo A 1, Klett Verlag, ab Lektion 7

Springe

Do., ab 08.02.24, 16:15 - 17:45 Uhr, 12 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38, Gebühr: 101,80 €

Silvina Gath **76130S**

Con gusto Nuevo A1, ab Unidad 6, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag

Barsinghausen

Mi., ab 07.02.24, 17:00 - 18:30 Uhr, 15 Termine, VHS, Langenäcker 38, Gebühr: 127 €

Sarah Schorr **76131B**

Anmeldung, Ermäßigung, Abmeldung

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren Ermäßigungs-/Abmelde- und SEPA-Lastschriftverfahren auf Seite 161.

Spanisch A1.1 – von Anfang an

BU

Bildungsurlaub in Teilzeit /
Intensivkurs

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Spanisch von Anfang an. Erste Situationen im Alltag meistern, Fragen zur eigenen Person beantworten, auf Reisen unterwegs sein - all dies trainieren Sie in dieser Woche. Erste Grammatikstrukturen werden erlernt und mit Unterrichtsthemen verknüpft und vertieft. In diesem Kurs sind auch Interessierte herzlich willkommen, die keinen Anspruch nach dem Bildungsurlaubsgesetz haben. Bitte lassen Sie sich vor der Anmeldung zum Bildungsurlaub beraten.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet.

Bredenbeck

Mo., 09.09. - Fr., 13.09.24,
09:00 - 13:15 Uhr,
5 Termine, Bredenbecker Scheune,
Wenigser Str. 15,
Gebühr: 181 €
Maria Isabel/Ordoñez Reig **242-76500W**

Spanisch A1.4

Con gusto nuevo A1, Klett Verlag,
ab Lektion 8

Letter

Fr., ab 16.02.24, 10:00 - 11:30 Uhr,
15 Termine, VHS, Lange-Feld-Straße 12,
Gebühr: 127 €
Maria del Mar Herrero Pleite **76140L**

Con gusto nuevo A1, ab Lektion 9,
Klett Verlag

Springe

Fr., ab 09.02.24, 08:45 - 10:15 Uhr,
12 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 101,80 €
Silvina Gath **76140S**

Spanisch A1

Wiederholung und Festigung

Con gusto nuevo A1, Klett Verlag,
Lektion 1-9

Springe

Do., ab 08.08.24, 16:30 - 18:00 Uhr,
4 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 34,60 €
Silvina Gath **76150S**

Spanisch A2

Die Stufe A2 besteht aus vier aufeinander aufbauenden Kursen.

Sie können sich anschließend in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Spanisch A2.1

Kleingruppe

Wenn Sie geringe Vorkenntnisse im Anfängerbereich haben oder in früherer Zeit einmal Spanisch gelernt haben, sind Sie ins diesem Kurs genau richtig. Wissen wird in diesem Kurs wiederholt, trainiert und weiterentwickelt. Es werden typische Situationen behandelt, denen Lernende im Alltag begegnen können. Kleingruppe mit 3 Personen, neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen.

Caminos neu A2, ab Lektion 1,
Klett Verlag

Wennigsen

Mo., ab 05.02.24, 09:30 - 11:00 Uhr,
9 Termine, VHS, Im Lindenfelde 2,
Gebühr: 188,20 €
Sara Munioz Munioz **76210W**

Spanisch A2.2

Con gusto A2, Lehr- und Arbeitsbuch,
Band 2, Klett Verlag, etwa ab Lektion 3

Gehrden

Mi., ab 07.02.24, 17:30 - 19:00 Uhr,
15 Termine, VHS, Hornstr. 2,
Gebühr: 127 €
Nathaly Rodriguez-Kromke **76220G**

Spanisch A2.2

mit Muße

Con Gusto nuevo A2, ab Lektion 5,
Klett Verlag

Barsinghausen

Fr., ab 09.02.24, 09:00 - 10:30 Uhr,
15 Termine, VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 130 €
Lucila Hartmann **76221B**

Spanisch A2.3

Perspectivas A2, Cornelsen Verlag,
ab Lektion 10B

Barsinghausen

Di., ab 06.02.24, 18:00 - 19:30 Uhr,
15 Termine, VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 130 €
Lucila Hartmann **76231B**

Spanisch A2.4

mit Fensterplatz

Dieser Kurs bietet Ihnen einen ungezwungenen Wiedereinstieg in die gesprochene spanische Sprache. Sprachwissen wird in diesem Kurs wiederholt, trainiert, vertieft und weiterentwickelt. Es werden typische Situationen behandelt, denen Lernende im Alltag begegnen können.

Sie können sich auch online dem Präsenzkurs zuschalten um auf diese Weise mit der Dozentin zu kommunizieren und Unterrichtsinhalte verfolgen und sich aktiv einbringen (Fensterplatz). Geben Sie eine online Teilnahme bitte bei der Anmeldung an.

Con gusto A2, ab Lektion Lehr- und
Arbeitsbuch, Klett Verlag ab Lektion 9

Springe

Mo., ab 05.02.24, 18:15 - 19:45 Uhr,
12 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 101,80 €
Lorena Maria Uliana **76240S**

Spanisch A2

Wiederholung & Festigung

Empelde

Do., ab 07.03.24, 18:45 - 20:15 Uhr,
12 Termine, VHS, Hansastr. 30,
Gebühr: 101,80 €
Maria Isabel Ordoñez Reig **76250R**

Con Gosto A2, Band 2, Klett Verlag

Springe

Do., ab 08.08.24, 18:30 - 19:45 Uhr,
4 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 34,60 €
Silvina Gath **76250S**



Spanisch B1

Die Stufe B1 besteht aus vier aufeinander aufbauenden Kursen. Sie können anschließend die meisten Situationen sprachlich bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet und sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern.

Spanisch B1.1

Con Gusto nuevo, Klett-Verlag, Band B1, ab Lektion 1

Gehrden

Fr., ab 08.03.24, 17:00 - 18:30 Uhr,
12 Termine, VHS, Hornstr. 2,
Gebühr: 101,80 €

Maria Isabel Ordoñez Reig **76310G**

Spanisch B1.4

Con gusto B1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 11

Barsinghausen

Mi., ab 07.02.24, 09:00 - 10:30 Uhr,
15 Termine, VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 130 €

Lucila Hartmann **76340B**

Spanisch B1.4

Kleingruppe

Con Gusto B1, ab Lektion 9, Klett Verlag

Barsinghausen

Mi., 14.02., 28.02., 13.03., 10.04., 24.04.
und 08.05.24, 19:35 - 21:05 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 125,80 €

Sara Munioz Munioz **76341B**

Spanisch B1

Wiederholung & Festigung

Lo más importante es hablar! Aparte de la conversación libre repetiremos y ampliaremos la gramática. Nos ayudarán diferentes textos y una lectura fácil.

Seelze

Di., ab 06.02.24, 16:45 - 18:15 Uhr,
15 Termine, Alter Krug,
Hannoversche Str. 15a,
Gebühr: 127 €

Almut Krüger-Sukdolak **76351L**

Barsinghausen

Fr., ab 09.02.24, 10:30 - 12:00 Uhr,
12 Termine, VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 101,80 €

Almut Krüger-Sukdolak **76352B**

Spanisch B2

Die Stufe B2 besteht aus vier aufeinander aufbauenden Kursen. Im Anschluss können Sie sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Sie können sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken.

Spanisch B1/B2

Wiederholung & Festigung

In diesem Kurs werden die vorhandenen B1/B2 Kenntnisse in lockerer Atmosphäre in vielen unterschiedlichen Sprechansätzen und Übungen angewendet, vertieft und erweitert.

Barsinghausen

Di., ab 06.02.24, 10:30 - 12:00 Uhr,
15 Termine, VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 127 €

Almut Krüger-Sukdolak **76352B**

Spanisch B2

curso de conversación

Lo más importante en este curso es la comunicación. Al comienzo de la clase comentamos las novedades de la semana en un ambiente familiar a veces con un rico café, ya que „conversar es fácil“ aunque no solo hablaremos de temas actuales, de viajes, de temas sociales de España y Latinoamérica sino también repasaremos la gramática. Los espero.

Con gusto nuevo B2 ab Lektion 2, Klett Verlag

Springe

Fr., ab 09.02.24, 10:30 - 12:00 Uhr,
12 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 101,80 €

Silvina Gath **76450S**

Spanisch B2

Lo más importante es hablar! Lo haremos en diálogos libres y a base de diferentes textos (libros, revistas, canciones) y – claro – repasaremos también un poco la gramática.

Barsinghausen

Mo., ab 05.02.24, 18:00 - 19:30 Uhr,
15 Termine, VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 127 €

Almut Krüger-Sukdolak **76510B**

WEITERE FREMDSPRACHEN

RUSSISCH

Russisch

Schnupperkurs

Dieser Kurs bietet einen zügigen Einstieg in das gesprochene Alltagsrussisch und die kyrillische Schrift. Der Kurs vermittelt nicht nur einen Einblick in die russische Sprache, sondern auch interessante Informationen über die Traditionen und den Alltag in den Ländern, wo Russisch gesprochen wird. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Ein Lehrbuch wird zu Beginn bekannt gegeben.

Springe

Mi., ab 14.02.24, 17:00 - 18:30 Uhr,
5 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 43 €

Alina Chumachenko **75100S**

Russisch A1.1 von Anfang an

Dieser Kurs bietet einen zügigen Einstieg in das gesprochene Alltagsrussisch und die kyrillische Schrift. Im Vordergrund steht das freie Sprechen und das Erlernen der Schrift. Grammatikalische Strukturen werden dem Sprachstand entsprechend behandelt, geübt, vertieft, wiederholt und erweitert.

MOCT 1 A1-A2 Aktualisierte Ausgabe Russisch für Anfänger, Klett Verlag

Springe

Mi., ab 03.04.24, 17:00 - 18:30 Uhr,
10 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 85 €

Alina Chumachenko **75110S**



FOLGEN SIE UNS AUF

INSTAGRAM UND

FACEBOOK



POLNISCH

Polnisch A2.1

online in der **vhs.cloud**



Dzien dobry! Wussten Sie schon, dass Polnisch die zweitgrößte slawische Sprache ist, die von über 50 Millionen Menschen gesprochen wird? Vielleicht haben Sie schon erste Vorkenntnisse und möchten diese erweitern? Lassen Sie uns in einer entspannten Atmosphäre gemeinsam Polnisch lernen und die vielfältige Kultur des östlichen Nachbarlandes entdecken. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie im Alltag kommunizieren können. Im Fokus des Unterrichts steht das freie Sprechen. Do zobaczenia! Der Unterricht findet auch in den Osterferien statt.

Razem neu A1-A2, ab Lektion 8, Polnisch für Anfänger, Klett Verlag

vhs.cloud

Mo., ab 19.02.24, 20:00 - 21:30 Uhr,
16 Termine,
Gebühr: 134,40 €

Dr. Monika Barwinska-Moll

78502B

DÄNISCH

Dänisch A2

Dänisch wird auf A2 Niveau gelernt, wiederholt und vertieft. Falls die Teilnehmenden individuelle Wünsche haben, z.B. zu aktuellen Themen, wäre das auch möglich.

Så kan du lære det. Verlag: Gyldendal, ab Kapitel 2

Gehrden

Mi., ab 06.03.24, 18:30 - 20:30 Uhr,
8 Termine, VHS, Hornstr. 2,
Gebühr: 90,60 €

Bente Liedtke

78240G

ARABISCH

Arabisch A1.2

Kleingruppe

Voraussetzung: geringe Arabischkenntnisse im Anfängerbereich
In diesem Kurs wird auf bereits vorhandene Kenntnisse der arabischen Sprache aufgebaut.

Wissen wird in Anwendung wiederholt, vertieft und erweitert.

Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen.

Kalamuna A1 von Hueber

Empelde

Do., ab 22.02.24, 17:00 - 18:30 Uhr,
6 Termine, VHS, Hansastr. 30,
Gebühr: 264 €

Thérèse El Saadi

78112R

SPRACHE & KOCHEN

Kulinarische Reise nach Ungarn

entdecken Sie die ungarische Küche & Sprache 1

Lernen Sie erste Worte und Wendungen der ungarischen Sprache, während Sie zusammen eine traditionelle Gulaschsuppe und die Süßspeise Gundel-Palatschinken mit Nussfüllung zubereiten. Es erwartet Sie das typische kleine Salzgebäck „Pogácsa“, das bei Festen nicht wegzudenken ist.

Dazu „serviert“ Ihnen die Dozentin viel Wissenswertes zur (Ess-)Kultur Ungarns und ganz nebenbei probieren Sie Ihre neu erlernten Sprachkenntnisse aus. Genießen Sie dies bei einem schönen ungarischen Wein oder Traubensaft.

Bitte mitbringen: Vorratsbehälter, ein scharfes Messer und Schreibutensilien. Vorhandene Lebensmittelallergien bitte bei der Anmeldung mitteilen.

Ein Lebensmittelbeitrag in Höhe von ca. 13 € wird vor Ort von der Dozentin eingesammelt.

Barsinghausen

Sa., 13.04.24, 11:00 - 15:00 Uhr,
Bert-Brecht-Schule, Deisterstr. 12
(an der Kita),
Gebühr: 44 €

Erzsébet Berta

78510B

Kulinarische Reise nach Ungarn

entdecken Sie die ungarische Küche & Sprache 2

Wir bereiten an diesem Nachmittag als Einstimmung auf den Sommer zwei typische ungarische Sommergerichte, das „lecsó“ /Letscho und „tojásos nokedli“/ Eiernockerln mit Salat zu.

Zum Abschluss gibt es als Dessert, Somló galuska/ Somloer Nockerln, eine der beliebtesten Nachspeisen in Ungarn. Während der gemeinsamen Zubereitung der Speisen haben Sie die Möglichkeit in die ungarische Sprache reinzuschnuppern oder Ihre vorhandenen Sprachkenntnisse anzuwenden und zu erweitern.

Den schönen Kochnachmittag lassen wir bei einem Glas ungarischen Wein oder Traubensaft ausklingen und Sie können dabei Ihre neu erlernten ungarischen Wörter und Redewendungen ausprobieren.

Bitte mitbringen: Vorratsbehälter, ein scharfes Messer und Schreibutensilien. Vorhandene Lebensmittelallergien bitte bei der Anmeldung mitteilen.

Ein Lebensmittelbeitrag in Höhe von ca. 10 € wird vor Ort von der Dozentin eingesammelt.

Barsinghausen

Sa., 17.08.24, 11:00 - 15:00 Uhr,
Bert-Brecht-Schule, Deisterstr. 12
(an der Kita),
Gebühr: 44 €

Erzsébet Berta

78511B

Was ist ein „Fensterplatz“?



Sie können sich digital einem Präsenzkurs zuschalten. Sie können mit der Dozentin/dem Dozenten kommunizieren, die Unterrichtsinhalte verfolgen und sich aktiv mit einbringen. Die Übertragung erfolgt über unsere Lernplattform, die vhs.cloud.

Was ist ein „online Kurs“?

Alle Teilnehmer*innen lernen online und nutzen als digitale Lernplattform die vhs.cloud.

Was ist ein „Hybridkurs“?

Bestimmte Kurstermine finden online über die vhs.cloud oder vor Ort in den Räumlichkeiten der VHS statt.

Die kulinarische Sprachenreise durch den Orient geht weiter

Nächstes Reiseziel: Fatousch, ein syrisch-libanesischer Brotsalat, der wie Hummus, Mutabbal, Baba Ganousch und Falafel zu den traditionellen Vorspeisen (Mazza) der Levante-Küche gehört. Ein aromatischer Salat mit dem typischen Sumach-Gewürz und Fladenbrot, der sich insbesondere für die Sommermonate eignet. Dieser frische, leckere und sättigende Salat darf auf Ihrer Speisekarte nicht fehlen! Dazu werden wir Hummus bil Tahini (Kichererbsen-Dip mit Sesampaste) zubereiten und gemeinsam genießen. Auf dieser Reise teile ich mit Ihnen ein Stück Küche, Geschichte und Kultur meiner Herkunftsregion, Sie lernen den Klang der arabischen Sprache kennen und können nützliche Redemittel mitnehmen.

Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, ein scharfes Messer, Vorratsbehälter für übriggebliebene Kostproben, Papier und Schreibzeug. Eine Lebensmittelumlage von 12 € wird von der Dozentin vor Ort eingesammelt. Bitte beachten Sie, dass bei kurzfristiger Abmeldung oder Abwesenheit im Kurs die Lebensmittelumlage trotzdem fällig wird, da die Lebensmittel bereits gekauft worden sind.

Barsinghausen

Sa., 11.05.24, 11:00 - 15:00 Uhr,
Bert-Brecht-Schule, Deisterstr. 12
(an der Kita),
Gebühr: 44 €
Thérèse El Saadi

78112B

Die kulinarische Sprachenreise durch den Orient geht weiter

Nächstes Reiseziel: Mutabbal, eine weitere traditionelle Vorspeise der Mazza-Platte. Mutabbal bedeutet „Pack noch mehr Geschmack und Gewürze rein!“, was dem Auberginen-Dip mit viel Tahin, Zitronensaft und Knoblauch den frischen und sommerlichen Geschmack verleiht. Dazu werden wir eine Kartoffel-Hackfleisch-Pfanne à la Orient zubereiten, die als Hauptspeise oder Beilage serviert werden kann. Das Gericht kann auch vegan zubereitet werden. Auf dieser Reise teile ich mit Ihnen ein Stück Küche, Geschichte und Kultur meiner Herkunftsregion, Sie lernen den Klang der arabischen Sprache kennen und können nützliche Redemittel mitnehmen.

Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, ein scharfes Messer, Vorratsbehälter für übriggebliebene Kostproben, Papier und Schreibzeug. Eine Lebensmittelumlage von 14 € (mit Fleisch) oder 12 € (vegan)

wird von der Dozentin vor Ort eingesammelt. Bitte bei der Anmeldung „fleischhaltig“ oder „vegan“ angeben, damit ich mich beim Einkauf darauf einstellen kann. Bitte beachten Sie, dass bei kurzfristiger Abmeldung oder Abwesenheit im Kurs die Lebensmittelumlage trotzdem fällig wird, da die Lebensmittel bereits gekauft worden sind.

Barsinghausen

Sa., 31.08.24, 11:00 - 15:00 Uhr,
Bert-Brecht-Schule, Deisterstr. 12
(an der Kita),
Gebühr: 44 €
Thérèse El Saadi

78113B

Kulinarische (Sprach-) Reise nach Spanien

Tapas schmecken bei jeder Gelegenheit. Sie können als Vorspeise, als Snack oder als Buffet angeboten werden. Lassen Sie sich geschmacklich nach Spanien versetzen und bereiten in diesem Kurs gemeinsam verschiedene Tapas zu und lernen gleichzeitig etwas über die spanische Sprache und Kultur. ¡Que aproveche!

Bitte mitbringen: Vorratsbehälter, für evtl. Reste, Schürze, ein scharfes Messer und Schreibutensilien.

Vorhandene Lebensmittelallergien bitte bei der Anmeldung mitteilen. Ein Lebensmittelbeitrag in Höhe von ca. 12 € wird vor Ort von der Dozentin eingesammelt.

Barsinghausen

Sa., 20.04.24, 11:00 - 15:00 Uhr,
Bert-Brecht-Schule, Deisterstr. 12
(an der Kita),
Gebühr 44 €
Maria del Mar Herrero Pleite

78512B

PORTUGIESISCH

Portugiesisch

Schnupperwochenende

Heute gilt Portugiesisch als Weltsprache. Es wird von über 200 Millionen Muttersprachlern gesprochen. Dieses Schnupperwochenende ist für Interessierte mit sehr wenigen oder gar keinen Kenntnissen der portugiesischen Sprache geeignet. Es werden wichtige Alltagssituationen durch authentische Dialoge und Textsorten erlernt.

Einfache grammatikalische Strukturen werden behandelt, geübt, vertieft und wiederholt.

Springe

Sa., 06.04. und So., 07.04.24,
10:00 - 12:45 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 51,40 €
Sonia Maria Braulio Borchers

78610S

Portugiesisch A1.2

Heute gilt Portugiesisch als Weltsprache. Es wird von über 200 Millionen Muttersprachlern gesprochen. Dieser Anfängerkurs ist geeignet für Interessierte mit sehr wenigen oder gar keinen Kenntnissen der portugiesischen Sprache. Es werden wichtige Alltagssituationen durch authentische Dialoge und Textsorten erlernt.

Es wird mit dem Lehrbuch vom Klett Verlag Olá Portugal! NEU A1 - A2 Kursbuch und Übungsbuch gearbeitet.

Springe

Sa., 10.02., 02.03., 23.03., 13.04., 04.05. und 01.06.24, 10:00 - 12:15 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 76,60 €
Sonia Maria Braulio Borchers

78620S

Immer aktuell im Internet: Das VHS-Kursangebot. www.vhs-cl.de oder QR-Code scannen






123rf_Portugal_Azenhas do Mar_Sean Pavone

Portugiesisch A1.3

Heute gilt Portugiesisch als Weltsprache. Es wird von über 200 Millionen Muttersprachlern gesprochen. Dieser Anfängerkurs ist für Interessierte mit geringen Kenntnissen der portugiesischen Sprache geeignet. Es werden wichtige Alltagssituationen durch authentische Dialoge und Textsorten erlernt.

Es wird mit dem Lehrbuch vom Klett Verlag Olá Portugal! NEU A1 - A2 Kursbuch und Übungsbuch gearbeitet.

Springe

Mi., ab 07.02.24, 18:00 - 19:30 Uhr,
12 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 101,80 €
Sonia Maria Braulio Borchers **78630S**

Portugiesisch A1.4

In diesem Kurs wird auf bereits vorhandene Kenntnisse im Anfängerbereich aufgebaut. Es werden wichtige Alltagssituationen durch authentische Dialoge und Textsorten erlernt.

Passaporte para português, Klett Verlag,
Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 9

Springe

Do., ab 08.02.24, 18:00 - 19:30 Uhr,
12 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 101,80 €
Sonia Maria Braulio Borchers **78640S**

KÖRPER- & GEBÄRDENSPRACHE

Ausflug in die Körper- und Gebärdensprache

Teil 1

Schnuppern Sie unverbindlich in die Welt der Deutschen Gebärdensprache (DGS). Wir gehen erste Schritte gemeinsam in der Deutschen Gebärdensprache und in der Körpersprache, die einen Teil der Gebärdensprache darstellt. DGS ist die Basissprache der gehörlosen Menschen und stellt eine eigenständige Sprache mit eigener Grammatik und Linguistik dar.

Barsinghausen

Sa., 04.05.24, 10:00 - 15:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 32,80 €
Claudia Kraupner **78951B**

Deutsche Gebärdensprache

Teil 2

„Auf neuen Pfaden der visuellen Kommunikation“

In unserem Aufbaukurs erinnern wir uns an das System der visuellen Kommunikation, wiederholen Vokabeln aus dem Grundkurs, erarbeiten weitere Vokabeln und lernen die Zahlen und deren Anwendung kennen. Wir begeben uns auf einen Ausflug in die „Gebärden Unterstützte Kommunikation“ (GuK), um die praktische Anwendung unseres Wissens zu testen. Wie bereits im Grundkurs wird uns auch in diesem Kurs die Freude an der Gebärdensprache immer begleiten.

Barsinghausen

Sa., 18.05.24, 10:00 - 15:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 32,80 €
Claudia Kraupner **78952B**

Workshop

Lieder gebärden

Für Teilnehmer*innen mit Kenntnissen in der Deutschen Gebärdensprache: Die gehörlosen Freunde nennen es Gebärdenpoesie...Wir folgen dem Originaltext des Künstlers mit der Musik. Da schon ein Gebärdenchor seit 20 Jahren besteht, kann bei Gefallen weitergelernt werden...

So geben wir bei unseren Auftritten gehörlosen Menschen die Harmonie und die Worte zu den von ihnen gefühlten Vibrationen und die hörenden Zuschauer sehen plötzlich das Lied, das sie sonst nur hören können.

Barsinghausen

Sa., 06.04.24, 10:00 - 14:15 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 40 €
Claudia Kraupner **78953B**

Benachrichtigungen bei Änderungen und Absage von Kursen

Ihre aktuelle E-Mail-Adresse oder Handynummer benötigen wir, um Sie über Änderungen zeitnah zu informieren. Wir behalten uns vor, Veranstaltungen mit geringer Nachfrage auf diesen Wegen abzusagen.

AKTIV & GESUND



Pädagogische Leitung

Karen Körtge

Telefon 05105 5216-32

karen.koertge@vhs-cl.de



Sports & more

Franziska Hase

Telefon 05105 5216-22

franziska.hase@vhs-cl.de

Gesundheit	107
Gesundheit erhalten	108
Stressbewältigung	105
Gesundheit & Ernährung	110
Gesunde Kindheit	111
Gesundheit & Alter	112
Naturheilkunde	115
Gesundheitspflege	115
Resilienz	116
Körperwahrnehmung & Entspannen	117
Feldenkrais	118
Yoga	119
Qi-Gong & Tai Chi	123
Pilates	125
Rückengesundheit	125
Bewegen	127
Tanz	128
Sports & more	130
Kochen & Genießen	132
Ökologie, Natur & Umwelt	142



„VHS macht gesünder!“

belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können.

In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehören kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Der Hirnforscher Gerald Hüther ist überzeugt, dass „Begeisterung Dünger für das Gehirn“ ist und weist in seinen Schriften immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin.

Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnis. Hier werden Sachinformation und Lernen mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte... wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

Bitte informieren Sie sich über aktuelle Veränderungen auf unserer Homepage www.vhs-cl.de oder rufen an.

Das Gesundheits- bildungsverständnis

der VHS Calenberger Land

orientiert sich an der Ottawa Charta der WHO. Wir wollen unsere Teilnehmer*innen befähigen, sich selbst für ihre eigene Gesundheit zu sensibilisieren, so dass eigenverantwortliches Handeln möglich ist: „Gesundheit wird von Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt: dort, wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben. Gesundheit entsteht dadurch, dass man sich um sich selbst und um andere sorgt.

Füreinander Sorge zu tragen, Ganzheitlichkeit und ökologisches Denken sind Kernelemente bei der Entwicklung von Strategien zur Gesundheitsförderung.“ (Ottawa Charta, WHO, 1986)
Wir verstehen Gesundheit und Krankheit als ein Kontinuum. Ziel ist das soziopsychosomatische Gleichgewicht und Wohlbefinden zu fördern und immer wieder neu auszubalancieren. Achtsames Wahrnehmen der inneren und äußeren Prozesse erlaubt zielgerichtetes Handeln.

Gesundheitsbildung umfasst daher Informationen, körperliche, soziale, psychische und mentale Aspekte ebenso wie die Bereiche Kommunikation, Ernährung, Ökologie, Umwelt.

Gerade in der Coronazeit wurde deutlich, dass ganzheitliche Gesundheit von individuellen und komplexen systemischen Wirkzusammenhängen und Kontexten abhängig ist. Dabei sind viele Einflüsse auf die eigene Gesundheit nicht beeinflussbar. Gesundheit ist sowohl abhängig vom Lebensstil und Verhalten als auch von der direkten Umwelt, z.B. von Arbeitsplatzbelastungen sowie von der „Gesundheit“ unseres Planeten!

Die neuen Kernfragen der Gesundheitsbildung lauten: Wie können Menschen resilienter werden gegenüber den Auswirkungen des Klimawandels und wie können Lebenswelten so gestaltet werden, dass wir den Klimaveränderungen begegnen können?

Unsere Angebote sind ausdrücklich frei von Heilsversprechen und/oder esoterischen Inhalten. Sie dienen der Prävention. Es handelt sich nicht um therapeutische Heilbehandlungen. Im Zweifelsfall fragen Sie bitte vor Kursbeginn ihren Arzt.



123rf paylessimages

GESUNDHEIT ERHALTEN, STRESSBEWÄLTIGUNG

Gesundheit und Glück

(wie) hängen sie zusammen?

Sind gesunde Menschen glücklicher oder sind glückliche Menschen gesünder? Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben Raum und Zeit, die Themenbereiche Glück und Gesundheit zu erkunden und zu reflektieren. In Einzel- und Gruppenarbeiten sowie Vorträgen ist es möglich, neue Erfahrungen zu machen und Erprobtes im eigenen Leben als Haltung zu kultivieren. Der Bildungsurlaub vereint im Rahmen von Theorie und Praxis, neue Bewusstseinsräume zu erobern und die eigenen Handlungskompetenz - in Beruf und Alltag - zu erweitern. Die Inhalte werden in Form von Vorträgen, Gruppenarbeiten und kleineren Übungssequenzen erfahrbar gemacht. Am Schluss steht die Ausarbeitung eines individuellen persönlichen Trainingsplanes als Veränderungsanker im Alltag.

Abmeldeschluss: 02.02.24 bzw. nach vorheriger Absprache.

Barsinghausen

Mo., 04.03.- Do., 07.03.24,
09:00 - 16:30 Uhr und
Fr., 08.03.24, 09:00 - 14:30 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 204 €
Anja Wilkening

94251B

Mehr Glück und Lebenslust mit Positiver Psychologie

Gesundheitsprävention und
Resilienz Aufbau

BU

Was können wir tun, damit unsere Psyche im modernen, oft stressigen Alltag gesund bleibt und es uns gut geht? Dieses Wissen liefert die Positive Psychologie. Als Wissenschaft vom gelingenden Leben hat sie in den letzten zwei Jahrzehnten diverse Inhalte und Übungen zum »Aufblühen statt Ausbrennen« zusammengetragen und weiterentwickelt. Glück kann man lernen! Und Widerstandsfähigkeit auch!

Die individuelle Auseinandersetzung mit den eigenen Stärken, Ressourcen, Bedürfnissen, Erfolgen und Wünschen ist oftmals eine Offenbarung. Sie macht Freude, stärkt, gibt spannende Impulse und eröffnet neue Perspektiven. Inhaltliche Inputs wechseln mit Selbsterfahrung und Reflexion in der Gruppe. Abmeldeschluss 11.07.24 oder nach vorheriger Absprache!

Barsinghausen

Mo., 12.08. - Do., 15.08.24,
09:00 - 16:30 Uhr und
Fr., 16.08.24, 09:00 - 14:30 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 184 €
Stefanie Lühje

94252B

Ratenzahlung

Ratenzahlung ist möglich.
Bitte sprechen Sie uns an.

Vorankündigung

Kraft und Gesundheit

für Beruf und Alltag
entwickeln

NEU BU

Es wird in die theoretischen Grundlagen der Salutogenese und in ein modernes Stressmanagement eingeführt. Der Umgang mit Stress, die Bedeutung der Körperwahrnehmung und Kommunikation stehen im Vordergrund, um Gesundheit erzeugende Handlungsstrategien zu entwickeln. Die theoretischen Anteile werden konkret und praxisnah vermittelt. In der Praxis werden Möglichkeiten erlernt anhand verschiedener Methoden, insbesondere Yoga, PMR zu entspannen und Kraft zu tanken. Der Schwerpunkt beim Üben der Asanas (Körperhaltungen) liegt bei den Sehnen und Muskelmarmas. Bitte zwei Decken, warme bequeme Kleidung und Verpflegung sowie Getränke für die Pausen mitbringen.
Abmeldeschluss: 05.09.24.

Springe

Mo., 14.10. - Do., 17.10.24,
09:00 - 17:00 Uhr und
Fr., 18.10.24, 09:00 - 14:30 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 204 €
Ruth Schütte

242- 94001S

Berufliche und persönliche Neuausrichtung

durch Visualisierung und Systemdenken (System Thinking)

BU

In einer sich immer schneller drehenden Berufswelt und einer weiteren Verdichtung der Freizeit sind Momente zum Reflektieren und Neuausrichten die Seltenheit. Im täglichen Alltagsstress bleibt kaum Zeit, mögliche Alternativen zu bewerten und tiefgreifende Entscheidungen für unser berufliches und privates Lebensumfeld zu treffen. In einer Woche erarbeiten wir ein Fundament an Werkzeugen, um zunächst ihre individuelle Situation aus verschiedensten Blickwinkeln zu betrachten und auf Basis ihrer Kompetenzen, Bedürfnisse und Interessen Schritte zur Neuausrichtung bewusster und sicherer gehen können. Ziel ist es auf eine produktive Art und Weise den Teilnehmenden einen Raum zu öffnen innezuhalten und durch die vermittelten Lerninhalte neue Impulse und Sichtweisen zu erlangen und diese auch direkt in der Bildungsurlaubswoche anzuwenden. Die Auseinandersetzung mit verschiedenen Arten der Visualisierung und Methoden des Systemdenkens werden dabei den Teilnehmenden als Basis dienen und durch Beispiele aus Wirtschaft, Projektmanagement, Gemeinschaften und aus dem Privaten ergänzt. Der Bildungsurlaub ist nach der Durchführungsverordnung des Nds. Erwachsenenbildungsgesetzes anerkannt. Er richtet sich sowohl an allgemein ökologisch Interessierte als auch beruflich motivierte TeilnehmerInnen.
Abmeldeschluss: 01.07.24 oder nach vorheriger Absprache.

Barsinghausen

Mo., 05.08.24, - Do., 08.08.,
09:00 - 17:15 Uhr und
Fr., 09.08.24, 09:00 - 14:30 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 232 €
Lars Christian Blume

99102B

Die Bildungsurlaube

sind nach der Durchführungsverordnung des Nds. Erwachsenenbildungsgesetzes anerkannt. Sie richten sich sowohl an allgemein Interessierte als auch beruflich motivierte Teilnehmer/innen.

BU

Stress beginnt im Kopf

Gelassenheit auch

In der Medizin weiß man heute, dass Druck, Ärger und Stressbelastungen krank machen. Negative Gefühle und Gedanken, wie der tägliche Druck, die Belastungen, die Ärgernisse im Alltag können auf Dauer Herzinfarkt, Krebs und Diabetes auslösen. Stress verbraucht Energie, schwächt das Immunsystem, erhöht den Blutdruck, setzt freie Radikale im Körper frei, aktiviert die Blutgerinnung. Oft können wir Situationen nicht ändern. Wir können aber entscheiden, wie sehr sie uns belasten. Stress entsteht im Kopf. Durch unser Denken können wir die Stressbelastungen entscheidend reduzieren. Im Seminar lernen Sie, wie Stress entsteht, wie er im Körper wirkt sowie einfache anwendbare und effektive Methoden. Die Ansätze umfassen Stressbewältigungsstrategien zur kurzfristigen Erleichterung und welche mit langfristiger Veränderung. Aus der Vielfalt der Ansätze können Sie die auswählen, die Ihnen die stressigen Situationen schneller und angemessener angehen lassen und sind verbunden mit dem Ziel wieder Wohlbefinden, Ruhe und Entspannung zu spüren.
Bitte bequeme Kleidung und warme Socken tragen und etwas zu trinken mitbringen.

Barsinghausen

Sa., 20.01.24, 09:30 - 16:30 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 64 €
Gabriele Spindler

232-94102B

Springe

Sa., 23.03.24, 09:30 - 16:30 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 64,00 €
Gabriele Spindler

94100S

Barsinghausen

Sa., 08.06.24, 09:30 - 16:30 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 64 €
Gabriele Spindler

94102B



Prävention

Die Gesundheitsbildungskurse der VHS dienen in erster Linie der Prävention und sind keine Heilbehandlungen. Bei Vorerkrankungen fragen Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt.

Stark „in“ und durch Krisen

Ständig zunehmende kleine Anforderungen im Beruf und im Alltag können zur großen Belastung werden! Es ist gut zwischendurch an sich zu denken und die seelischen und körperlichen Akkus wieder aufzuladen. Gerade erleben wir eine Zeit mit schnellen, heftigen Veränderungen. Leicht kommt das Gefühl auf, die Kontrolle zu verlieren oder fremd gesteuert zu sein. In der Folge können Ängste oder Ärger entstehen. Folgenden Fragestellungen wird u.a nachgegangen:

- Stress, Stressentstehung und die Auswirkungen von Stress auf Körper und Seele
- Innere und äußere Stressfaktoren erkennen und trennen
- Diverse Bewältigungsstrategien gegen Stress entwickeln

Gesund sein und gesund bleiben ist das Ziel. Es gibt zahlreiche Tipps für einen „sparsameren“ Umgang mit Lebensenergie und Anregungen, wie Sie mit einfachen und natürlichen Mitteln die eigenen Energiereserven stärken können und aus dem Hamsterrad aussteigen können.

Springe

Sa., 22.06.24, 09:30 - 16:30 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 33,60 €
Gabriele Schneider

94010S

Fit im Job

Bildungsurlaube zur Gesunden
Ernährung
Siehe Seite 133

GESUNDHEIT & ERNÄHRUNG

Antientzündliche Ernährung!



Wir sehen und spüren sie oft nicht: Stille Entzündungen = Silent Inflammation, die lange unbemerkt in uns ablaufen können. Vor allem ungünstige Essgewohnheiten, Stress und eine gestörte Darmflora können unterschwellige Entzündungsreaktionen, im Körper auslösen. Energie- und Kraftmangel, Gewichtsprobleme, chronische Schmerzen und Infektanfälligkeit sind mögliche Begleit- und Folgeerscheinungen. Woher kommen aber solche unerkannten Entzündungen und kann eine zielgerichtete Ernährung dabei helfen, Entzündungen zu reduzieren?

Es werden die möglichen Hintergründe erläutert, antientzündlich wirkende Lebensmittel vorgestellt und zubereitet. Entdecken Sie einen antientzündlichen Speiseplan und genießen Sie gesunde Genussmomente! Die Lebensmittelgebühr, ca. 17,50 € wird von der Dozentin vor Ort eingesammelt. Bitte bringen Sie ein großes Messer, Schreibzeug und Behälter für evtl. übrigbleibende Kostproben mit. Bitte beachten, bei kurzfristiger Abmeldung oder Abwesenheit im Kurs sind Lebensmittel eingekauft worden und die Lebensmittelpauschale wird fällig!

Barsinghausen

Sa., 24.02.24, 10:30 - 17:30 Uhr,
Bert-Brecht-Schule, Deisterstr. 12
(an der Kita),
Gebühr: 48,80 €
Cornelia Ermes

92014B

Barsinghausen

Sa., 08.06.24, 10:30 - 17:30 Uhr,
Bert-Brecht-Schule, Deisterstr. 12
(an der Kita),
Gebühr: 48,80 €
Cornelia Ermes

92012B

Ernährungswissen kompakt



Gesund bleiben!

Was wir essen, wie wir essen und wann wir essen, hat Einfluss auf unsere Gesundheit!

Leider haben Müdigkeit, Erschöpfung, Infektanfälligkeit oder chronische Entzündungen mit dem Verzehr von zu vielen Energieräubern und einem Mangel an Vitalstoffen zu tun. Zu viel Zucker, Transfette, Weißmehlprodukte und zu wenig Ballaststoffe im Essen sind für die Gesundheit ein Problem. Was wir für unsere Gesundheit brauchen, ist ein cleveres Esskonzept, das auf nährstoffdichte, antientzündliche und darmgesunde Lebensmittel setzt. Sie lernen aktuelles Ernährungswissen kennen und erleben den Geschmack vitalstoffreicher Kostproben!

Die Genussproben- Lebensmittelumlage von 10 € pro Teilnehmer wird im Kurs eingesammelt. Bitte Getränke und einen Mittagsimbiss mitbringen sowie ein scharfes Messer, Schürze, ein Schraubglas und einen kleinen Behälter für Kostproben.

Gehrden

Sa., 13.04.24, 10:30 - 17:30 Uhr,
VHS, Hornstr. 2,
Gebühr: 48,80 €
Cornelia Ermes

92011G

Barsinghausen

Sa., 10.08.24, 10:30 - 17:30 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 48,80 €
Cornelia Ermes

92013B

Dozenten*innen gesucht

Bitte wenden Sie
sich bei Interesse
an die Programmbereichsleiterin
Karen Körtge,
karen.koertge@vhs-cl.de

Keine Heilbehandlung

Wirbelsäulengymnastik und Rückenurse
sind keine Heilbehandlung.
Bei Vorerkrankungen
fragen Sie im Zweifelsfall
Ihren Arzt.

GESUNDE KINDHEIT



123rf aaalll3110

Geburtsvorbereitungskurs

für Frauen

NEU

Herzlich Willkommen zu unseren Geburtsvorbereitungskursen! Ideal ist es den Kurs ab der 25. Schwangerschaftswoche (SSW) anzufangen. Es werden folgende Themen angesprochen:

- Alles rund um Geburt und Schwangerschaft
- Schwangerschaftsgymnastik
- Atmen- und Entspannungsübungen
- Körperwahrnehmung
- Becken und Beckenboden Übungen
- Schmerzlinderung während der Geburt im Kreissaal
- Erklärung der Geburtsphasen
- Wochenbett
- Säuglingsernährung (Brust- und Flaschenernährung)
- Säuglingspflege



Nach Beendigung des Kurses erhalten Sie eine Bescheinigung zum Einreichen bei Ihrer Krankenkasse. Bitte erkundigen Sie sich vorab, ob Ihre Krankenkasse die Kosten rückerstattet.

Die Dozentin ist freiberufliche zertifizierte Hebamme seit 1990. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Legere Kleidung und Socken.

Barsinghausen

Mi., ab 07.02.24, 18:00 - 20:00 Uhr, 7 Termine, VHS, Langenäcker 38, Gebühr: 98,90 €

Angelika Hirschmüller **94301B**

Barsinghausen

Mi., ab 17.04.24, 18:00 - 20:00 Uhr, 7 Termine, VHS, Langenäcker 38, Gebühr: 98,90 €

Angelika Hirschmüller **94302B**

GESUNDE STIMME

Freier agieren, besser klingen



Stimme und Sprechausdruck sind im digitalen Raum noch wichtiger geworden, als sie es in der beruflichen Kommunikation in Präsenz bereits waren. Man denke nur an Video-Konferenzen mit Kollegen oder Klienten, Live Online Trainings, Moderationen von Austauschgruppen etc. Der Redeanteil im digitalen Raum steigt exponentiell, die Verdichtung von Arbeit tut ihr Übriges. Hier droht die Gefahr, die Stimme zu überanstrengen und dauerhaft zu schädigen. Deshalb ist Stimmtraining ein wichtiger Teil der beruflichen Professionalisierung. Die Arbeit mit der Stimme dient außerdem dazu, eine authentische emotionale Verbindung zu den Zuhörer*innen herzustellen. So kann der Inhalt des Gesagten auch besser auf- und angenommen werden.

Die praxisnahen Übungen orientieren sich an der Funktionalen Stimmbildung nach Lichtenberg. Das dazu kombinierte Bewegungstraining mit Übungen nach Moshé Feldenkrais und F.M. Alexander bietet viele Impulse, die Stimme leistungsfähig zu erhalten und besser mit Lampenfieber umzugehen. Gestik und Mimik

werden natürlicher. Der Sprechfluss wird sicherer und der Stimmklang voller. Improvisationsübungen bieten die Möglichkeit, Vorträge einmal ganz anders zu gestalten. Hier sind Spiel, Spaß und Kreativität gefragt. Frei von Leistungsdruck können die Teilnehmer*innen eigene Themen vorstellen und Neues ausprobieren. Sie erhalten ein differenziertes, sachliches Feedback, um ihren persönlichen Stil auszubauen und zu verfeinern. Die Teilnehmer*innen suchen sich eigene Texte/Lieder aus, mit denen sie arbeiten wollen.

Der Bildungsurlaub wird als Online Seminar durchgeführt. Er ist als berufliche Bildungsmaßnahme in Niedersachsen anerkannt und gilt für Beschäftigte mit beruflichen oder ehrenamtlichen Bezug. Auch zur Wiederholung und Auffrischung geeignet.

Am Do., den 23.05. kann zur Sicherheit ein kurzer Technikcheck stattfinden (optional).
Abmeldeschluss: 24.04.24 bzw. nach vorheriger Absprache.

vhs.cloud

Mo., 27.05. - Do., 30.05.24, 08:30 - 16:00 Uhr, Fr., 31.05.24, 08:30 - 14:00 Uhr, Gebühr: 228 €

Julia Kokke **94001R**

Baby-Massage

nach Frédérick Leboyer
Siehe nächste Seite



GESUNDHEIT UND ÄLTERWERDEN

Wie will ich im Alter leben?

Möglichst selbständig und lange im eigenen Zuhause zu leben, ist der Wunsch fast aller Menschen. Wie sieht eine rechtzeitige Planung für eine aktive Zukunft aus? Und wo bekommt man Unterstützung und Hilfsangebote? Wie sieht überhaupt altersgerechter Wohnraum aus? Diese und weitere Fragen werden im Seminar thematisiert und beantwortet. Es werden vielfältige neue Wege und Möglichkeiten aufgezeigt, um den Blick zu erweitern, damit jede/r seine individuellen Entscheidungen treffen kann. Keine Altersbegrenzung, je früher Sie sich für sich selbst oder für Familienangehörige informieren, desto sicherer und klüger werden Sie ihren Weg gehen.

Letter

Fr., 15.03.24, 17:00 - 20:00 Uhr,
VHS, Lange-Feld-Straße 12,
Gebühr: 22 €
Klemens Brandt

94107L

Gedächtnistraining für „fite“ Menschen 60 plus

Ganzheitliches Gedächtnistraining fördert nach heutigen Erkenntnissen die geistige Gehirnleistung. Voraussetzung dafür ist, dass es regelmäßig durchgeführt wird. In diesem Kurs für kognitiv geübte Teilnehmer werden unter Einbindung möglichst vieler Gehirnfunktionen in verschiedenen Übungen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden Gedächtnis- und Konzentrationsübungen angeboten. Ohne Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre können sich die Teilnehmer den Übungen widmen. Es werden die Kenntnisse des Grundkurses „Gedächtnistraining für untrainierte Ältere“ vorausgesetzt. Bitte Schreibzeug, Schreibblock und Schnellhefter mitbringen.

Gehrden

Di., ab 30.01.24, 16:00 - 17:30 Uhr,
8 Termine, VHS, Hornstr. 2,
Gebühr: 75,20 €
Birgit Sommerfeld

94206G

Gehrden

Mi., ab 31.01.24, 09:00 - 10:30 Uhr,
8 Termine, VHS, Hornstr. 2,
Gebühr: 75,20 €
Birgit Sommerfeld

94204G

Babymassage

NEU

Entdecken Sie die zauberhafte Kunst der Baby-Massage nach Frédéric Léboyer und lassen Sie sich von den zahlreichen Vorteilen für Sie und Ihr Baby begeistern. Der Kurs bietet eine einzigartige Gelegenheit, die einfühlsamen und sanften Berührungstechniken von Frédéric Léboyer zu erlernen. Durch liebevolle Streichbewegungen und achtsame Berührungen schaffen Sie eine Atmosphäre des Vertrauens, der Geborgenheit und der tiefen Verbundenheit mit Ihrem Baby.

Geben Sie sich und Ihrem Baby dieses Geschenk der liebevollen Berührung und erleben Sie die tiefe Freude und Harmonie, die durch diese einzigartige Praxis entsteht.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, 4 Handtücher, Mandelöl, eine Decke und warme Socken.

Barsinghausen

Mi., ab 14.02.24, 10:00 - 11:00 Uhr,
5 Termine,
Gebühr: 43,30 €
Angelika Hirschmüller

94305B

"Hat Chi.."

Gesundheit!

Die Volkshochschulen sind der größte Anbieter von Gesundheitskursen in Deutschland. Ihre Volkshochschule bietet Ihnen zielgerichtete Angebote, z. B. im Bewegungs- und Präventionsbereich.

vhs Volkshochschule Calenberger Land

DEMENZ

Demenz: Krankheitsbild und Auswirkungen

Vortrag

Die tägliche Pflege und Betreuung von Menschen mit Demenz wird erleichtert durch Kenntnisse über das Krankheitsbild und Anregungen zum Umgang mit herausfordernden Verhaltensweisen wie Antriebsarmut, nächtlicher Unruhe, Desorientiertheit, Abwehr oder Aggressivität.

Während des Vortrags besteht die Möglichkeit, individuelle Fragen zu besprechen.

Veranstaltung in Kooperation mit der Alzheimer Gesellschaft Hannover e.V.

Empelde

Di., 12.03.24, 16:30 - 18:45 Uhr,
VHS, Hansastr. 30,
Gebühr: 18,90 €
Ulrike Moes.

94201R

Umgang mit Demenzkranken

BU

Kenntnisse über das Krankheitsbild Demenz sowie über hilfreiche Verhaltensweisen im Umgang mit Betroffenen werden erworben. Es wird Einsicht genommen in die schwierige Situation von pflegenden Angehörigen sowie professionell Pflegenden und ein Überblick über mögliche Entlastungsangebote gegeben. Zudem werden verschiedene Therapieansätze vorgestellt und eigene Wertvorstellungen und Sichtweisen von „normalem, unauffälligem“ Verhalten diskutiert.

Veranstaltung in Kooperation mit der Alzheimer Gesellschaft Hannover e.V. Das Seminar entspricht dem § 45 b SGB XI sowie den Anforderungen des § 2 Nr. 3 AnerkVO-SGB XI und wird im Rahmen des Anerkennungsverfahrens des Niedersächsischen Landesamtes für Soziales, Jugend und Familie Team 3 SH 6 anerkannt.
Abmeldeschluss: 15.05.24 bzw. nach vorheriger Absprache.

Gehrden

Mo., 17.06.- Do., 20.06.24,
09:00 - 16:30 Uhr,
Fr., 21.06.24, 09:00 - 14:30 Uhr,
VHS, Hornstr. 2,
Gebühr: 176 €
Ulrike Moes

94205G



Benachrichtigungen bei Änderungen und Absage von Kursen

Ihre aktuelle E-Mail-Adresse oder Handynummer benötigen wir, um Sie über Änderungen zeitnah zu informieren. Wir behalten uns vor, Veranstaltungen mit geringer Nachfrage auf diesen Wegen abzusagen.

STERBEN, TRAUER, TOD

Letzte Hilfe

NEU

Am Ende wissen, wie es geht – handlungsfähig werden, Ängste abbauen

Das Lebensende und Sterben unserer Angehörigen, Freunde, Nachbarn ... macht uns oft hilflos, denn Wissen zum Sterbegeleit ist innerhalb der Generationen oft verloren gegangen. Um dieses Wissen zurückzugewinnen, bieten wir den Kompaktkurs „Letzte Hilfe“ an. Interessierte lernen, was sie für die ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können. Es werden Orientierung, Basiswissen und einfache Handgriffe vermittelt, die ermutigen sich Sterbenden zuzuwenden. Vorsorge zu treffen und örtliche ambulante Versorgungsmöglichkeiten und Netzwerke zu kennen. Denn: Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen.

Empelde

Di., 20.02.24, 16:00 - 20:45 Uhr,
VHS, Hansastr. 30,
Gebühr: 48 €
Cornelia Manke/
Bärbel Oppermann

94005R

Die Bildungsurlaube

BU

sind nach der Durchführungsverordnung des Nds. Erwachsenenbildungsgesetzes anerkannt. Sie richten sich sowohl an allgemein Interessierte als auch beruflich motivierte Teilnehmer/innen.

„Wenn das Leben zu Ende geht ...“

NEU

Vortrag

Das nahende Lebensende von Angehörigen stellt Pflegende vor besondere Aufgaben und Herausforderungen. Pflegende Angehörige setzen sich mit pflegerischen und ethischen Aspekten auseinander. Da ist aber auch die jahrelange Beziehung zueinander. Was können Angehörige tun, um leichter loszulassen? Die Referentin lädt in einem Vortrag ein, sich wohltuend von Angehörigen zu verabschieden.

Springe

Fr., 28.06.24, 18:30 - 20:45 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 15 €
Susanne Rokahr

94520S



Wünsche und Möglichkeiten der Bestattungsvorsorge

Patientenverfügungen und Vorsorgevollmachten werden mittlerweile als notwendige, wichtige Dokumente angesehen, die jede und jeder haben sollte. Auch die Bestattungsvorsorge rückt in diesem Zusammenhang immer mehr ins Bewusstsein. Es stecken viele Vorteile und Chancen für Familien und Zugehörige darin, sich rechtzeitig mit diesem Thema zu beschäftigen. In einem kurzen Vortrag gibt es einen allgemeinen Überblick über die Möglichkeiten der Bestattung und was es gegebenenfalls zu bedenken gibt. Auch ökologische Aspekte werden immer relevanter. Es gibt Impulse, wie eine Bestattungsvorsorge aussehen kann und welche Möglichkeiten der Umsetzung es hierfür gibt. Auf Fragen der TeilnehmerInnen wird gern eingegangen und es gibt genügend Zeit - wenn gewünscht - für Gespräch und Austausch. Die Dozentin ist Systemische Trauerbegleiterin (BVT) und Trauerrednerin.

Springe

Do., 18.04.24, 17:00 - 19:15 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 16,50 €
Christina Kratochvil

94006S

FORTBILDUNGEN FÜR BETREUUNGSKRÄFTE



Zur Information:

Die Inhalte der Fortbildungen auf dieser Seite entsprechen den Anforderungen der „Richtlinien nach § 53c SGB XI zur Qualifikation und zu den Aufgaben von zusätzlichen Betreuungskräften in stationären Pflegeeinrichtungen (Betreuungskräfte-RI) vom 19. August 2008 in der Fassung vom 23. November 2016“. Für Betreuungskräfte sind 2 Tage pro Jahr als Pflichtfortbildungen gesetzlich vorgeschrieben. In der Regel werden diese vom Arbeitgeber bezahlt.

Männer sind so ... H. Grönemeyer (Demenzkranken) Männer eine Herausforderung

NEU

Der Umgang mit (demenzkranken) Männern stellt an das meistens weibliche Personal andere Anforderungen, denn die Männerwelt unterscheidet sich von der Frauenwelt doch in vielen Bereichen. Das war noch stärker so in den Zeiten, die die Bewohner geprägt haben. Die Teilnehmenden werden zunächst einen Einblick in die Sozialisation und die daraus resultierenden Bedürfnisse von Männern bekommen. Vor diesem Hintergrund werden dann gemeinsam geeignete Strukturierungs- und Beschäftigungsangebote entwickelt und ausprobiert, mit denen im Berufsalltag verstärkt der Zugang zu (demenzkranken) Männern gelingen kann.

Gehrden

Do., 15.08.24, 09:00 - 16:00 Uhr,
VHS, Hornstr. 2,
Gebühr: 79,20 €
Petra Hoyer

94108G

Begleitung von Menschen mit Demenz in der letzten Lebensphase

NEU

Sterbende mit Demenz haben ähnliche Bedürfnisse, Wünsche und Nöte wie alle anderen. Allerdings können sie diese oft kaum mehr aussprechen. Das Gefühlsleben eines Demenzkranken ist jedoch sehr präsent. Wie können wir Emotionen wie Angst, Trauer, Wut oder Freude erkennen und im Sinne einer würdevollen Begleitung darauf eingehen? Auch für das Erkennen von Schmerzen ist eine sorgfältige Beobachtung der Mimik, Gestik und des Verhaltens nötig.

Gehrden

Di., 05.03.24, 09:00 - 16:00 Uhr,
VHS, Hornstr. 2,
Gebühr: 79,20 €
Susanne Rokahr

94521G

Palliativ Care

Was geht noch, wenn nichts mehr geht?

NEU

Der Umgang mit Sterben und Tod stellt uns vor besondere Herausforderungen. Das umfassende Konzept der Palliativ Care zeigt bei Pflege und Betreuung Möglichkeiten auf, Sterbenden die verbleibenden Tage so angenehm wie möglich zu gestalten.

Inhalte:

- Was ist Palliativ Care?
- Reden über Sterben und Tod
- Flüssigkeitsgabe und Ernährung am Lebensende
- Einfache palliative Maßnahmen
- Begleitung der Sterbenden und Angehörigen

Gehrden

Di., 09.04.24, 09:00 - 16:00 Uhr,
VHS, Hornstr. 2,
Gebühr: 79,20 €
Susanne Rokahr

94522G

Krankheit im Alter

Zielgruppen: DUO SeniorenbegleiterInnen (Auffrischung), Betreuungskräfte nach § 53c.

Das Risiko zu erkranken steigt mit höherem Alter trotz allem medizinischen Fortschritts. Bestimmte Krankheiten wie Parkinson, Diabetes Mellitus Typ II und Demenz sind es, die ältere Menschen besonders treffen können. Typische Krankheitsbilder werden an diesem Tag vorgestellt und gemeinsam werden wir überlegen, wie am besten mit Menschen umzugehen ist, die darunter leiden.

Springe

Sa., 23.03.24, 09:00 - 16:00 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 79,20 €
Petra Hoyer

94122S

NATURHEILKUNDE

Unterstützende ganzheitliche Behandlungsansätze bei Depressionen

Immer häufiger wird die Diagnose Depression gestellt. Die Auslöser sind unterschiedlich und vielfältig. Hierzu gibt es Informationen. Diese Kenntnisse können auch präventiv eingesetzt werden. Neben den klassischen Behandlungsmedikamenten sind bei leichten (und mittleren) Depressionen manchmal pflanzliche oder homöopathische Medikamente hilfreich. Diagnostisch ist wichtig fehlende Vitalstoffe und Hormonungleichgewichte aufzuspüren. Weitere hilfreiche begleitende Therapieansätze werden in diesem Vortrag vorgestellt.

Gehrden

Di., 20.02.24, 18:30 - 20:45 Uhr,
VHS, Hornstr. 2,
Gebühr: 15 €
Gabriele Schneider

94518G

Haben Sie inhaltliche Fragen?

Dann wenden Sie sich bitte an die Programmbereichsleiterin.

Antibiotika

**Fluch und/oder Segen?!
Wissenswertes zum Thema
Antibiotika**

Schnell greifen wir zum Antibiotikum, wenn uns eine „Infektion erwischt“ hat, um möglichst zügig wieder arbeits- bzw. leistungsfähig zu sein. Dies ist nicht immer sinnvoll. Auf Dauer wird das Immunsystem geschwächt, es verlernt zu reagieren und die Erreger können resistent werden. Diese Schwerpunkte werden behandelt: Was sollte man beachten, bevor man Antibiotika nimmt? Wie wirken Antibiotika? Gibt es Alternativen und wenn ja welche? Was sollte man beachten, wenn eine Antibiotikaeinnahme erforderlich war und wie unterstützen wir unser Immunsystem und unseren Körper beim Regenerieren.

Gehrden

Di., 23.04.24, 18:30 - 20:45 Uhr,
VHS, Hornstr. 2,
Gebühr: 15 €
Gabriele Schneider

94517G

Osteoporose – nur ein Frauenthema?

Prävention und Behandlung mit ganzheitlichen Therapieansätzen

Lange Zeit galt Osteoporose als „Frauenkrankheit“. Mit zunehmender Lebenserwartung, aber auch durch Medikamente wie Cortison, unsere Ernährung und unseren Lebensstil nimmt die Anzahl der von Osteoporose betroffenen Menschen schnell und stetig zu. In diesem Vortrag geht es um ganzheitliche Behandlungsansätze - mit Hinweisen zur Ernährung, Bewegung, naturheilkundlicher Begleitung und Vielem mehr.

Wennigsen

Do., 04.04.24, 18:30 - 20:45 Uhr,
Gebühr: 15 €
Gabriele Schneider

94519W

GESUNDHEITSPFLEGE

Farbberatung

Welche Farben passen zu mir?

Ihr Outfit ist bezaubernd, aber angezogen wirkt es nicht mehr vorteilhaft, weil die Farbe Ihnen nicht zu Gesicht steht. Um solche Fehlkäufe in Zukunft zu vermeiden, sollten Sie Ihren persönlichen Farbtyp kennen. Welche Farbe passt zu mir, zu meiner Haut, zu meinen Augen, zu meinen Haaren? Verbessern Sie Ihre persönliche Ausstrahlung mit einer zu Ihnen passenden Farbwahl für Garderobe und Make-up, damit Sie sich auch farblich gut angezogen fühlen – im Beruf oder privat.

Gemeinsam erfolgt die Typenbestimmung für jede Teilnehmerin. Die Farben werden den Jahreszeiten zugeordnet. Bitte erscheinen Sie ungeschminkt, damit wir Ihren Hautunterton erkennen können. Garderobenfragen können auch besprochen werden.

Empelde

Sa., 25.05.24, 13:00 - 17:45 Uhr,
VHS, Hansastr. 30,
Gebühr: 37,80 €
Barbara Beckedorf-Hille

94602R

Barsinghausen

Sa., 22.06.24, 13:00 - 17:45 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 37,80 €
Barbara Beckedorf-Hille

94603B

Springe

Sa., 27.07.24, 13:00 - 17:30 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 37,80 €
Barbara Beckedorf-Hille

94604S



Wir für SIE

- Parabene, Silikone, Palmöl oder auch Mikroplastik in der Kosmetik?
- Zusatzstoffe, Palmöl, zu viel Zucker oder Fett in Lebensmitteln?

Mit der kostenlosen App **Codecheck** www.codecheck.info finden Sie es heraus.

Nach einem Scan des Produkt-Barcodes erhalten Sie die genauen Inhaltsstoffe und Produktinformationen aufs Smartphone. Sie können gesunde und nachhaltige Kaufentscheidungen treffen.

Anmeldung, Ermäßigung, Abmeldung

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren Ermäßigungs-/Abmelde- und SEPA-Lastschriftverfahren auf Seite 161.



123rf crayout

RESILIENZ STÄRKEN, SICH GUTES TUN

„Singer“ Spaziergang im Wald

Umgeben von der Natur sammeln wir uns an Plätzen im Kreis und singen Lieder aus unterschiedlichen Kulturen. Es sind u.a. Lieder, die Kraft durch ihren Rhythmus geben, Lieder der Wertschätzung und des Kontaktes zur Natur, heilende Töne für uns selbst, Melodien, die einfach Freude bereiten.

Es werden Kraft und Ruhe gebende Gehgeschwindigkeiten ausprobiert.

Einfache Körperübungen lockern die Muskeln, wärmen auf und bereiten die Stimme vor.

Zwischendurch finden wir uns zu einem kleinen Picknick zusammen

Keine Singerfahrung erforderlich!

Bitte warme, wetterfeste Kleidung und bequeme Schuhe anziehen und eine kleine Sitzunterlage, etwas kleines zum Verzehren und ein heißes Getränk mitbringen.

Treffpunkt am S-Bahnhof Egestorf 11:00 Uhr auf der Waldseite, bei sehr schlechtem Wetter fahren wir gemeinsam in die VHS am Langenacker in Barsinghausen.

Wennigsen

Sa., 27.04.24, 11:00 - 13:15 Uhr,

Bahnhof Egestorf,

Gebühr: 14,40 €

Susanne Anderson

95213W

Bitte beachten Sie unsere Ermäßigungsregeln!

Lebenskraft stärken durch Singen

Singen in Gemeinschaft macht den Weg frei zu Freude und Entspannung.

Wir singen einfach zu lernende Lieder aus verschiedenen Traditionen mal ruhig und innig, mal schwingend und lebendig.

Begleitend erweitern wir den Zugang zu unserer Stimme durch kleine Übungen in Bewegung.

Keine Singerfahrung erforderlich.

Wennigsen

Mo., ab 12.02.24, 17:00 - 18:30 Uhr,

6 Termine, KGS-Raum 160,

Gebühr: 57,60 €

Susanne Anderson

95215W

Dieser Kurs ist auch für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen oder Handicaps geeignet.

NEU

Barsinghausen

Mo., ab 18.03.24, 17:00 - 18:30 Uhr,

2 Termine, VHS, Langenacker 38,

Gebühr: 17,60 €

Susanne Anderson

95216B

SELBSTHILFE

Jin Shin Jyutsu

Einführung, Intensivierung und Auffrischung

Die Kunst mich selbst kennen lernen und mir helfen lernen

Jin Shin Jyutsu, eine alte Harmonisierungs- und Entspannungskunst zur Harmonisierung der Lebensenergie im Körper arbeitet mit 26 Energiezonen, sog. „Sicherheitsenergieschlüsseln“ innerhalb von Energiebahnen, die Leben in unseren Körper bringen. Durch eigenes einfaches Handauflegen auf diese Energiezonen wird der Fluss der Energie harmonisiert und fängt wieder an zu fließen. Dabei geht es um die Entfaltung von eigenem inneren Spüren, Fühlen, Wahrnehmen. Gedanken beruhigen sich, Emotionen werden ausgeglichen, die Selbstheilungskräfte werden aktiviert, tiefe Entspannung gleicht vegetative und funktionelle Störungen aus, innere Balance entsteht.

Sie lernen nach einer kurzen theoretischen Einführung mehrere einfache Sequenzen zur eigenen Harmonisierung, die Sie sofort im Alltag anwenden können. Sie erfahren unmittelbar die heilsame Wirkung von Jin Shin Jyutsu und lernen sich selbst zu helfen.

Bitte eine Decke, Schreibzeug und bequeme Kleidung mitbringen.

Springe

Sa., 13.04.24, 10:00 - 17:00 Uhr,

VHS, Bahnhofstr. 38,

Gebühr: 44 €

Heike Kölling

95008S



Bonussystem aktuell

Die gesetzlichen Krankenkassen bestimmen in ihren Satzungen, welche Kurse sie den Versicherten im Rahmen des Bonus-Systems anerkennen. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse vor der Anmeldung!

**KÖRPERWAHRNEHMUNG
UND ENTSPANNEN**

Focusing

Schnupperkurs

Russell Delman (www.russelldelman.com) hat einen eigenen Zugang zur Methode des Focusing entwickelt, daher nennt er seine Methode folgerichtig „Embodied Listening“.

Es ist eine Einladung zum Gespräch mit Ihrem Körper und Ihrer Seele. Spüren Sie, wie Sie körperlich reagieren bei Themen die entstehen und welche Gefühle Sie dabei haben. Führen Sie einen Dialog mit Ihrem Innern, geben Sie sich die Chance mit Körper und Seele ins Gespräch zu kommen. Damit dies leichter wird, nutzen wir die Meditation und Achtsamkeitsübungen aus dem Feldenkrais. In einem 6-Schritte Programm lernen Sie, einen Dialog mit Ihrem Inneren zu führen. Der Körper weist Ihnen dabei die Richtung und gibt Ihnen Hinweise. Er reagiert in unterschiedlichster Art und Weise, wenn Sie sich mit einem selbst gewählten Thema beschäftigen. Sie können lernen, diese Signale bewusst wahrzunehmen und für sich zu nutzen. Dies ist hilfreich, wenn Sie Entscheidungen treffen oder Vorgehensweisen planen müssen. Ebenso trägt Embodied Listening ganz wesentlich zur Akzeptanz der eigenen Person bei.

Therapieerwartungen kann nicht entsprechen werden.

Leitung: Dipl.-Päd. Ingeborg Vonholt, Systemische Supervisorin (SG), Feldenkraislehrerin, Embodied Life Lehrerin (Meditation, Feldenkrais, Focusing).

Springe

Fr., 16.02., 23.02., 08.03., 15.03.24,
17:00 - 20:00 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 72 €
Ingeborg Vonholt

95003S

MBSR – Mit Achtsamkeit zur Ruhe kommen

Grundlagen, auch zur Auffrischung geeignet

Durch Achtsamkeitsübungen lernen wir, innezuhalten und zu uns selbst zurückzukommen. Wir nehmen deutlicher wahr, was im Hier und Jetzt in uns geschieht. Dies ist die Voraussetzung, um automatische Denk- und Verhaltensmuster nach und nach zu verändern, gelassener mit Belastungen umzugehen und die schönen Momente des Lebens bewusster zu genießen. Die positive Wirkung einer regelmäßigen Achtsamkeitspraxis insbesondere im Hinblick auf die Bewältigung von Stress und das Erreichen von mehr Wohlbefinden ist wissenschaftlich belegt.

Die Kursleiterin ist Diplom-Psychologin und MBSR-Lehrerin („Mindfulness-Based Stress Reduction“ nach Prof. Dr. J. Kabat-Zinn, auf Deutsch Stressbewältigung durch Achtsamkeit).

Bitte mitbringen: Bequeme, warme Kleidung, 2 Decken oder eine Decke und eine Gymnastikmatte, dicke Socken, Mittagsimbiss.

Springe

Sa., 01.06.24, 10:00 - 17:00 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 46,40 €
Kerstin Schlaugat

95001

Resilienzfähigkeit stärken

durch Achtsamkeit

NEU

Resilienzfähigkeit ist die Kraft, die uns das Leben meistern lässt. Sich damit zu beschäftigen, kann ein großer Gewinn für die eigene Entwicklung sein, um Herausforderungen und Belastungen zu begegnen. Doch was verbirgt sich konkret hinter diesen inflationären Begriffen „Resilienz“ und „Resilienzfähigkeit“? Warum ist es wichtig, seine eigene Resilienzfähigkeit zu stärken? Was hat Achtsamkeit damit zu tun?

Diese Fragen werden beantwortet. Darüber hinaus lernen Sie Faktoren kennen, die Ihre Resilienzfähigkeit stärken und wie Möglichkeiten der Selbstfürsorge aussehen können.

Springe

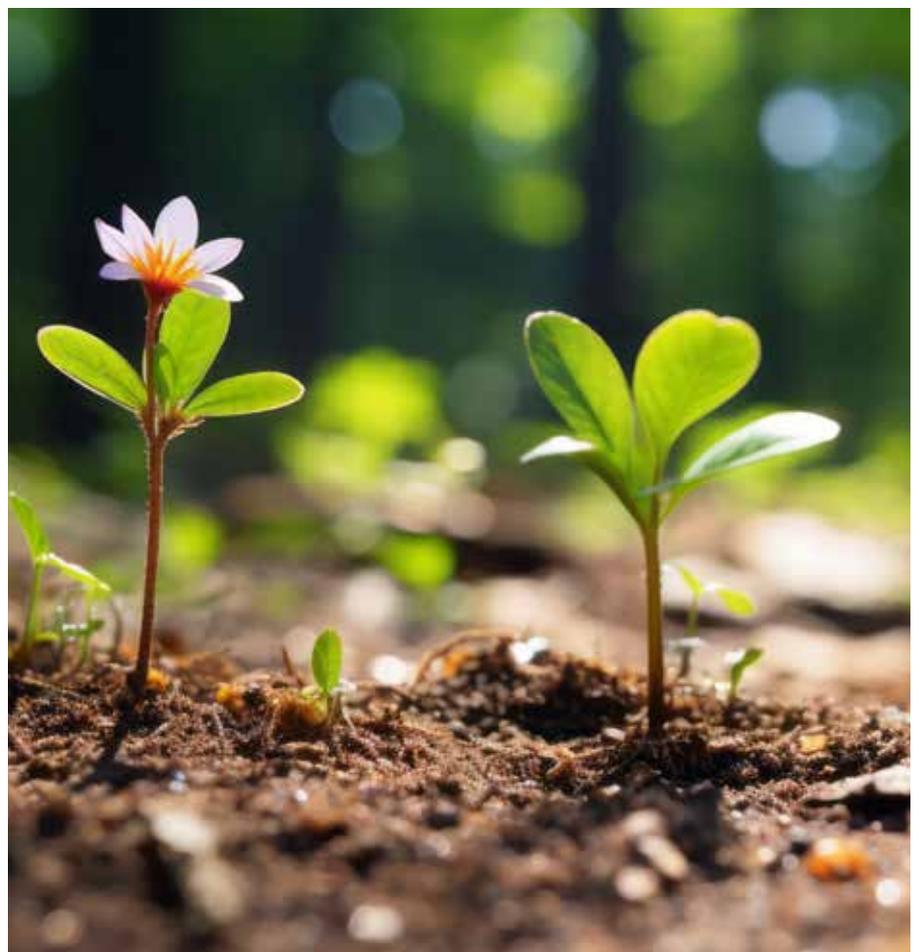
Sa., 20.04.24, 10:00 - 15:45 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 35 €
Christina Kratochvil

95101S



Prävention

Die Gesundheitsbildungskurse der VHS dienen in erster Linie der Prävention und sind keine Heilbehandlungen. Bei Vorerkrankungen fragen Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt.



123rf aberrantrealities

Haben Sie inhaltliche Fragen?

Dann wenden Sie sich bitte an die
Programmbereichsleiterin.

Entspannung (PMR) und Klangerleben

Progressive Muskelentspannung (PMR) ist eine Möglichkeit sich als selbstwirksam zu erleben und Entspannung zu erfahren. Ohne Vorkenntnisse können Sie gleich einsteigen. Achtsam werden nach Anleitung einzelne Muskelgruppen angespannt und wieder entspannt. Durch diese körperliche Entspannung wird das vegetative Nervensystem stimuliert und kann sich regulieren. Das wirkt sich auf den gesamten Organismus auf allen Ebenen aus. Sie lernen, Ihren Körper bewusster wahrzunehmen und wie Sie Einfluss nehmen können.

Progressive Muskelentspannung ist eine Trainingsform, die mit etwas Übung jederzeit einsetzbar ist – in der Straßbahn genauso wie zu Hause oder am Arbeitsplatz.

Abgerundet werden die Einheiten mit dem Erleben von Klangschalen. Diese dienen der tieferen Entspannung und führen zu mehr Wohlbefinden und Gelassenheit. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke und ein kleines Kissen.

Springe

Mi., ab 07.02.24, 16:45 - 18:15 Uhr,
6 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 57,60 €
Christina Kratochvil

95102S

Springe

Mi., 24.04. und Mi., 15.05.24,
16:45 - 18:15 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 20,80 €
Christina Kratochvil

95104S

Klangschalen und Imagination erleben

NEU

Kommen Sie zur Ruhe und tauchen Sie ein in die harmonischen Klänge der Peter-Hess Klangschalen. Lassen Sie die feinen Vibrationen der Schwingungen auf sich wirken und lernen Sie die Kraft innerer Bilder kennen. In entspannter Atmosphäre erwartet Sie eine Kombination aus Klangerleben, Klangmeditation und kraftvollen Bildern. Erleben Sie innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Regeneration.

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

Springe

Mi., 24.04. und Mi., 15.05.24,
18:30 - 20:00 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 20,80 €
Christina Kratochvil

95105S

Angaben zur Kursleitung:

Christina Kratochvil, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Entspannungs- und Achtsamkeits-Trainerin, Peter-Hess-Klangmassagepraktikerin
nähere Informationen unter
www.CK-HPP.de

ATEM

Atem und Bewegung

Die Kunst des Atmens

NEU

Alles Lebendige atmet. Ein ursprüngliches, natürliches Atmen fördert unsere Lebendigkeit, unsere Vitalität, Beweglichkeit und die inneren Selbstheilungskräfte. In leicht auszuführenden, achtsamen und spürsamen Bewegungsübungen im Sitzen und im Stehen und in Atemmeditationen entdecken, fördern und erleben wir das freie Strömen der Atemenergie in uns. Bewusst erlebtes Atmen stärkt das Selbstbewusstsein und hat heilsame, wandelnde Kraft, körperlich, seelisch und geistig.

Inspiziert vom „Erfahrbaren Atem nach Middendorf“ und geeignet für Menschen jeden Alters.

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Springe

Mi., ab 14.02.24, 14:30 - 16:00 Uhr,
6 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 62,40 €
Detlef Spielvogel

95214S

FELDENKRAIS

Vorankündigung

Einführung in die Feldenkrais-Methode

BU

Intensivwoche

Moshé Feldenkrais (1904 - 1984) hatte viele Fremd- und Selbsteinschränkungen kultureller und gesundheitlicher Art erlebt, bevor er sich mit Wissenschaftlern seiner Zeit auf die Suche nach Verbesserungen machte.

Er entdeckte und erforschte die Zusammenhänge zwischen Bewegung, Wahrnehmung, Fühlen und Denken, um sie für sinnvolle, leichtere Lernprozesse zu nutzen.

Der Bildungsurlaub ist nach der Durchführungsverordnung des Nds. Erwachsenenbildungsgesetzes anerkannt. Die Anerkennung gilt für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung für die Ausübung ihrer hauptberuflichen Tätigkeit benötigen und für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung im Rahmen der Ausübung ihrer haupt-, ehrenamtlichen oder nebenberuflichen Tätigkeit benötigen.

Die Teilnahme steht darüber hinaus selbstverständlich allen Interessierten frei, die keine Bildungsurlaubsanerkennung benötigen.

Bitte zwei Decken, warme bequeme Kleidung und Verpflegung für die Pausen mitbringen.

Abmeldeschluss: 09.09.24 bzw. nach vorheriger Absprache.

Barsinghausen

Mo., 14.10. - Do., 17.10.24,
08:30 - 16:30 Uhr,
Fr., 18.10.24, 08:30 - 14:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 204 €
Sabine Bahnemann

95215B

Die Bildungsurlaube

sind nach der Durchführungsverordnung des Nds. Erwachsenenbildungsgesetzes anerkannt. Sie richten sich sowohl an allgemein Interessierte als auch beruflich motivierte Teilnehmer/innen.

BU

Anmeldung, Ermäßigung, Abmeldung

Bitte beachten Sie die
Hinweise zu unseren
Ermäßigungs-/Abmelde- und
SEPA-Lastschriftverfahren
auf Seite 161.

Feldenkrais

NEU

Die Feldenkrais-Methode ermöglicht durch Bewusstwerdung und Selbstwahrnehmung grundlegende Verbesserungen der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit, Koordination sowie Orientierung im Raum. Auch Anfänger sind herzlich willkommen. Bitte eigene Matte – falls vorhanden – mitbringen.

auch zum Kennenlernen

Springe

Mi., ab 07.02.24, 09:00 - 10:00 Uhr,
3 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 20,80 €
Doris Deuchler **95300S**

Springe

Mi., ab 06.03.24, 09:00 - 10:00 Uhr,
12 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 83,20 €
Doris Deuchler **95301S**

auch zum Kennenlernen

Springe

Mi., ab 07.02.24, 10:15 - 11:15 Uhr,
3 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 20,80 €
Doris Deuchler **95302S**

Springe

Mi., ab 06.03.24, 10:15 - 11:15 Uhr,
12 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 83,20 €
Doris Deuchler **95303S**
Am 22.02. findet kein Unterricht statt,
dafür am 22.03.

Springe

Do., ab 08.02.24, 16:10 - 17:25 Uhr,
6 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 53 €
Sabine Bahnemann **95304S**
Am 25.04. findet kein Unterricht statt.

Springe

Do., ab 11.04.24, 16:10 - 17:25 Uhr,
6 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 53 €
Sabine Bahnemann **95305S**

Wir bieten:

Sicherheit und Orientierung in der Gesundheitsbildung!
Qualitätsgeprüfte Angebote Ihrer VHS

Feldenkrais

für Teilnehmende mit und ohne Vorerfahrung

Bitte eigene Matte und Decke und ein Handtuch als Kopfunterlage und warme Socken mitbringen.

Wennigsen

Mi., ab 07.02.24, 17:15 - 18:15 Uhr,
8 Termine, Familienzentrum,
Neustadtstr. 19 A,
Gebühr: 55,50 €
Rainer Kuznik **95309W**

Wennigsen

Mi., ab 24.04.24, 17:15 - 18:15 Uhr,
8 Termine, Familienzentrum,
Neustadtstr. 19 A,
Gebühr: 55,50 €
Rainer Kuznik **95310W**

Wennigsen

Mi., ab 07.08.24, 17:15 - 18:15 Uhr,
4 Termine, Familienzentrum,
Neustadtstr. 19 A,
Gebühr: 27,70 €
Rainer Kuznik **95311W**

YOGA

Vorankündigung

Kraft und Gesundheit für Beruf und Alltag entwickeln

BU NEU

Die Quellen der Gesundheit sind u.a. die Themen: Mentale Einstellung, Körperwahrnehmung, Beweglichkeit, Ausdauer, Entspannung, Koordination, Ernährung. Es wird in die theoretischen Grundlagen der Salutogenese und in ein modernes Stressmanagement eingeführt. Der Umgang mit Stress, die Bedeutung der Körperwahrnehmung und Kommunikation stehen im Vordergrund, um Gesundheit erzeugende Handlungsstrategien zu entwickeln. Die theoretischen Anteile werden konkret und praxisnah vermittelt. In der Praxis werden Möglichkeiten erlernt anhand verschiedener Methoden, insbesondere Yoga, PMR zu entspannen und Kraft zu tanken. Der Schwerpunkt beim Üben der Asanas (Körperhaltungen) liegt bei den Sehnen und Muskelmarmas. Bitte zwei Decken, warme bequeme Kleidung und Verpflegung und Getränke für die Pausen mitbringen. Abmeldeschluss: 05.09.24.

Springe

Mo., 14.10. - Do., 17.10.24,
09:00 - 17:00 Uhr,
Fr., 18.10.24, 09:00 - 14:30 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 204 €
Ruth Schütte **242 - 94001S**



Vorerkrankungen

Bei Vorerkrankungen fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin, ob eine Teilnahme an Kursen der Gesundheitsbildung förderlich ist.



123rfgalitskaya

Spielerische Bewegungs- und Entspannungsimpulse aus dem Yoga

KTP

auch für pädagogisches Fachpersonal geeignet für die Arbeit mit Kindern ab 3 Jahren

Yogaelemente, Traumreisen, Entspannung und Massageeinheiten helfen spielerisch zu entspannen und den Alltag mit Kindern zu entschleunigen. Regelmäßig angeboten erweitern die Kinder ihr Körperbewusstsein und Selbstvertrauen. Die Inhalte werden in Theorie und Praxis vermittelt und fördern auch das eigene zur Ruhe kommen. Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Barsinghausen

Fr., 12.04., 18:15 - 19:45 Uhr und
Sa., 13.04.24, 09:30 - 16:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 84 €
Kerstin Henne

95301B

Yoga

Yoga stammt aus Indien und ist ein Übungssystem, um psychosomatisches Gleichgewicht zu entwickeln und Wohlbefinden im Menschen zu fördern. Körperwahrnehmung, -bewusstsein, Konzentrationsfähigkeit und Entspannung können erweitert und vertieft werden. Achtsames Üben führt zu Erkenntnissen, die in kreative Handlungen umgesetzt werden können. Ziel ist die eigene Gesundheit immer wieder neu auszubalancieren. Die Dozentinnen haben eine Ausbildung beim Yogaforum München (YF) absolviert. Die Kurse werden aufbauend fortgeführt. Neu-/ Wiedereinsteiger sind willkommen. Ggf. können die Kurse fortgeführt werden

Springe

Mo., ab 05.02.24, 09:00 - 10:00 Uhr,
6 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 44 €
Ruth Schütte

95308S

Springe

Mo., ab 03.06.24, 09:00 - 10:00 Uhr,
6 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 44 €
Ruth Schütte

95309S

von Anfang an
nur für Männer

NEU

Springe

Mo., ab 05.02.24, 10:30 - 11:30 Uhr,
6 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 44 €
Ruth Schütte

95307S

Qualität geprüft: Gesundheitsbildung in Ihrer VHS

Die Kurse werden fortgeführt. Neu- / Wiedereinsteiger mit Vorerfahrungen sind willkommen.

Springe

Do., ab 08.02.24, 19:45 - 21:15 Uhr,
6 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 57,60 €
Marion Knoop-Wente

95318S

Springe

Do., ab 04.04.24, 19:45 - 21:15 Uhr,
6 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 57,60 €
Marion Knoop-Wente

95319S

Springe

Do., ab 06.06.24, 19:45 - 21:15 Uhr,
6 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 57,60 €
Marion Knoop-Wente

95320S

Bitte eine Yogamatte, einen Yogagurt, zwei Yogablöcke und eine Decke mitbringen.

Springe

Mo., ab 05.02.24, 18:30 - 19:45 Uhr,
6 Termine, DRK-Haus Springe,
An der Bleiche 4-6,
Gebühr: 57 €
Marion Knoop-Wente

95321S

Bitte eine Yogamatte, einen Yogagurt, zwei Yogablöcke und eine Decke mitbringen.

Springe

Mo., ab 08.04.24, 18:30 - 19:45 Uhr,
6 Termine, DRK-Haus Springe,
An der Bleiche 4-6,
Gebühr: 57 €
Marion Knoop-Wente

95322S

Bitte eine Yogamatte, einen Yogagurt, zwei Yogablöcke und eine Decke mitbringen.

Springe

Mo., ab 10.06.24, 18:30 - 19:45 Uhr,
6 Termine, DRK-Haus Springe,
An der Bleiche 4-6,
Gebühr: 57 €
Marion Knoop-Wente

95323S

Yoga

Yoga legt einen Schwerpunkt auf die genaue Ausrichtung des Körpers, um u.a. ein Gleichgewicht in der Muskulatur und im Nervensystem herzustellen. Der Einsatz von Yogahilfsmitteln ermöglicht Teilnehmer/Innen - unabhängig von Alter und Flexibilität - zu üben. Die Dozentinnen haben eine Ausbildung nach der Iyengar-Methode absolviert.

am Vormittag

Barsinghausen

Di., ab 06.02.24, 09:00 - 10:30 Uhr,
14 Termine, VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 134,40 €
Franziska Hase

95344B

Gehrden

Do., ab 08.02.24, 19:00 - 20:30 Uhr,
10 Termine, Oberschule,
Langfeldstr. 8/10,
Gebühr: 96 €
Katja Fischer

95347G

Yoga

Kraft und Entspannung

Yogastellungen, Atem- und Konzentrationsübungen dehnen und kräftigen den Körper. Yoga wirkt auf allen Ebenen und ermöglicht Loslassen und Entspannen. Ziel des Kurses ist das Wecken von Energiereserven, das Wahrnehmen und Akzeptieren eigener Möglichkeiten und Grenzen und die Harmonisierung von Geist und Körper. Die Dozentin hat eine Ausbildung am Institut für Yoga und Gesundheit in Köln absolviert.

Gehrden

Di., ab 06.02.24, 18:00 - 19:30 Uhr,
12 Termine, Oberschule,
Langfeldstr. 8/10,
Gebühr: 115,20 €
Antje Deichmann

95306G



Yoga ist nicht gleich Yoga

Die Yogaausrichtung unserer Dozentinnen verdeutlichen die Kurstexte und die jeweiligen Yogalehrerausbildungen. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Programm- bereichsleiterin.

Yoga

Die einfachen altbewährten Körperübungen sind zunächst darauf ausgerichtet, die Beweglichkeit zu fördern und wieder herzustellen. Im Wechsel von Bewegung und Entspannung wird die wohltuende Wirkung aufeinander abgestimmter Übungen erlernt. Auf sanfte Weise werden die Muskeln gedehnt, Verspannungen gelöst, die Durchblutung der Organe angeregt und die Nerven gestärkt. Durch die achtsam ausgeführten Körperübungen, verbunden mit einem bewussteren Wahrnehmen des Atems, kann Yoga helfen, mehr Ruhe und Gelassenheit zu erlangen und so einen Gegenpol zu den Alltagsanforderungen schaffen. Die Dozentinnen haben eine Ausbildung bei der Yoga-Schule Hannover, der Sebastian-Kneipp-Akademie für Gesundheitsbildung, dem Mandala Institut für bewusstes Leben und Gesundheit in Kooperation mit Top-Physio, Schulungszentrum für Physiotherapeuten, bzw. Yogaschule Dresden absolviert.

Barsinghausen

Di., ab 06.02.24, 17:15 - 18:45 Uhr,
10 Termine, VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 96 €
Sabine Bormann **95359B**

Barsinghausen

Di., ab 18.06.24, 18:00 - 19:30 Uhr,
10 Termine, VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 96 €
Sabine Bormann **95360B**

Barsinghausen

Di., ab 06.02.24, 19:00 - 20:30 Uhr,
10 Termine, VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 96 €
Sabine Bormann **95324B**

Barsinghausen

Do., ab 08.02.24, 18:15 - 19:45 Uhr,
12 Termine, VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 115,20 €
Margret Gerbracht-Wachner **95346B**

Barsinghausen

Do., ab 08.02.24, 20:00 - 21:30 Uhr,
12 Termine, VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 115,20 €
Margret Gerbracht-Wachner **95348B**

Empelde

Di., ab 06.02.24, 17:30 - 18:45 Uhr,
16 Termine, VHS, Stille Str. 8 A,
Gebühr: 152 €
Nadja Papendorf **95330R**

Empelde

Mi., ab 07.02.24, 09:00 - 10:15 Uhr,
12 Termine, VHS, Stille Str. 8 A,
Gebühr: 122 €
Ulrike Hauff **95336R**

Empelde

Mi., ab 07.02.24, 10:45 - 12:00 Uhr,
12 Termine, VHS, Stille Str. 8 A,
Gebühr: 122 €
Ulrike Hauff **95338R**

Yoga

für Rücken und
Schulterbereich

NEU

Empelde

Do., ab 08.02.24, 16:30 - 17:45 Uhr,
12 Termine, VHS, Stille Str. 8 A,
Gebühr: 122 €
Ulrike Hauff **95364R**

Empelde

Do., ab 30.05.24, 16:30 - 17:45 Uhr,
3 Termine, VHS, Stille Str. 8 A,
Gebühr: 30,50 €
Ulrike Hauff **95365R**

Empelde

Mi., ab 29.05.24, 09:00 - 10:15 Uhr,
3 Termine, VHS, Stille Str. 8 A,
Gebühr: 30,50 €
Ulrike Hauff **95339R**

Empelde

Mi., ab 29.05.24, 10:45 - 12:00 Uhr,
3 Termine, VHS, Stille Str. 8 A,
Gebühr: 30,50 €
Ulrike Hauff **95340R**

Letter

Do., ab 08.02.24, 18:00 - 19:30 Uhr,
12 Termine, Brüder-Grimm-Schule,
Im Sande 17,
Gebühr: 115,20 €
Claudia Serrano Valdivia **95352L**

Letter

Do., ab 08.02.24, 19:45 - 21:15 Uhr,
12 Termine, Brüder-Grimm-Schule,
Im Sande 17,
Gebühr: 115,20 €
Claudia Serrano Valdivia **95353L**

Springe

Mo., ab 05.02.24, 15:15 - 16:30 Uhr,
12 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 96 €
Margret Gerbracht-Wachner **95314S**

Springe

Mo., ab 05.02.24, 17:00 - 18:30 Uhr,
15 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 144 €
Ulrike Hauff **95310S**

Springe

Mo., ab 05.02.24, 18:45 - 20:15 Uhr,
15 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 144 €
Ulrike Hauff **95312S**

Seelze

Di., ab 06.02.24, 18:30 - 20:00 Uhr,
15 Termine, Alter Krug,
Hannoversche Str. 15a,
Gebühr: 144 €
Kerstin Henne **95356L**

Yoga online

Für junggebliebene Ältere



Einsteiger sind herzlich willkommen.

vhs.cloud

Di., ab 06.02.24, 09:00 - 10:15 Uhr,
15 Termine,
Gebühr: 120 €
Andrea Eckert **95317S**

Möchten Sie einen Einblick in den digitalen Yogaunterricht von Frau Eckert bekommen? Sie können über diesen Link eine digitale Yogastunde besuchen!
<https://youtu.be/h3Ef7Jx7IRY>



Yoga

„zur guten Nacht“

Es stehen Yogaübungen im Vordergrund, die zur Ruhe führen und auf einen guten Schlaf vorbereiten. Durch eine ausatembetonte Praxis kann im vegetativen Nervensystem der Ruhenerv (Parasympathikus) aktiviert werden, welcher der Regeneration und dem Aufbau von Energiereserven dient. Kleine Meditationen runden die Praxis ab. Bitte Decke und Wollsocken mitbringen.

Seelze

Di., ab 06.02.24, 20:15 - 21:15 Uhr,
15 Termine, Alter Krug,
Hannoversche Str. 15a,
Gebühr: 96 €
Kerstin Henne **95358L**



Online Yogakurse

Sie benötigen lediglich ein Smart Phone oder iPad, Laptop/Computer mit Videofunktion und Mikrofon sowie einen ruhigen Ort, eine rutschfeste Matte und Bewegungsfreiraum, dass es möglich ist, die Arme im Stehen und Liegen seitlich zu öffnen und dort in alle Richtungen zu bewegen.

Yoga für Rücken und Schulterbereich 14-tägig

Dieser Kurs bietet weiche Bewegungsabläufe und stärkende Haltungen, die gezielt die Muskeln im Rücken und Schulter-Nackenbereich dehnen und stärken. So können Fehlhaltungen ausgeglichen werden. Durch verschiedene Atemübungen und angeleitete Meditationen entsteht das Gefühl von Ruhe und Gelassenheit. Spannungen in der Muskulatur können durch die tiefe und bewusste Atmung aufgelöst werden, so dass wieder ein Gefühl von höherer Beweglichkeit und körperlichem Wohlbefinden entstehen kann. Das Besondere am Yoga ist das „Inne-Halten“ und die Achtsamkeit zum eigenen Körper und zum Atem zu lenken, um wieder in Harmonie mit sich selbst zu sein. Die Dozentin hat eine Ausbildung bei der Sebastian-Kneipp-Akademie absolviert.

Empelde

Mo., ab 04.03.24, 16:30 - 17:45 Uhr,
6 Termine, VHS, Stille Str. 8 A,
Gebühr: 61 €
Marianne Mirija Zun

95360R

14-tägig

Empelde

Mo., ab 26.02.24, 16:30 - 17:45 Uhr,
6 Termine, VHS, Stille Str. 8 A,
Gebühr: 61 €
Marianne Mirija Zun

95361R

14-tägig

Empelde

Mo., ab 26.02.24, 18:00 - 19:15 Uhr,
6 Termine, VHS, Stille Str. 8 A,
Gebühr: 61 €
Marianne Mirija Zun

95363R

14-tägig

Empelde

Mo., ab 04.03.24, 18:00 - 19:15 Uhr,
6 Termine, VHS, Stille Str. 8 A,
Gebühr: 61 €
Marianne Mirija Zun

95362R

Yoga für Rücken und Schulterbereich

NEU

Empelde

Do., ab 08.02.24, 16:30 - 17:45 Uhr,
12 Termine, VHS, Stille Str. 8 A,
Gebühr: 122 €
Ulrike Hauff

95364R

Yoga

für Frauen mit Schwerpunkt Bauch und Beckenboden

Mit ausgesuchten Yogaübungen, Atemarbeit und Fantasiereisen wird das Körpergefühl in Bauch und Becken verbessert und die Muskulatur gekräftigt. Es entsteht Raum, die weibliche Basis in entspannter Atmosphäre unter Gleichgesinnten zu erspüren, zu kräftigen und dabei zur Ruhe zu kommen. Für Frauen jeden Alters mit und ohne Vorkenntnisse geeignet. Die Dozentin hat eine Ausbildung beim Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland absolviert. Bitte Bewegungskleidung, warme Socken, Isomatte und eine Decke mitbringen. Am Mittwoch, den 03.04.24 findet kein Unterricht statt.

Seelze

Mi., ab 14.02.24, 10:45 - 12:15 Uhr,
16 Termine, Alter Krug,
Hannoversche Str. 15a,
Gebühr: 163,20 €
Dorothee Hoppe

95363L

Yoga

in den Sommerferien

Die einfachen, altbewährten Körperübungen sind zunächst darauf ausgerichtet, die Beweglichkeit zu fördern und wieder herzustellen. Im Wechsel von Bewegung und Entspannung wird die wohltuende Wirkung aufeinander abgestimmter Übungen erlernt. Auf sanfte Weise werden die Muskeln gedehnt, Verspannungen gelöst, die Durchblutung der Organe angeregt und die Nerven gestärkt. Durch die achtsam ausgeführten Körperübungen, verbunden mit einer bewussten Atemführung, kann Yoga helfen, mehr Entspannung und Gelassenheit zu erlangen und diese auch in den Alltag zu integrieren. Die Dozentin hat eine Ausbildung bei der Yoga-Schule Hannover, Vini-Yoga, absolviert. Bitte Decke und rutschfeste Socken mitbringen. Am 17.07. findet kein Unterricht statt.

Springe

Mi., ab 03.07.24, 19:15 - 20:30 Uhr,
6 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 48 €
Cornelia Pohlenz

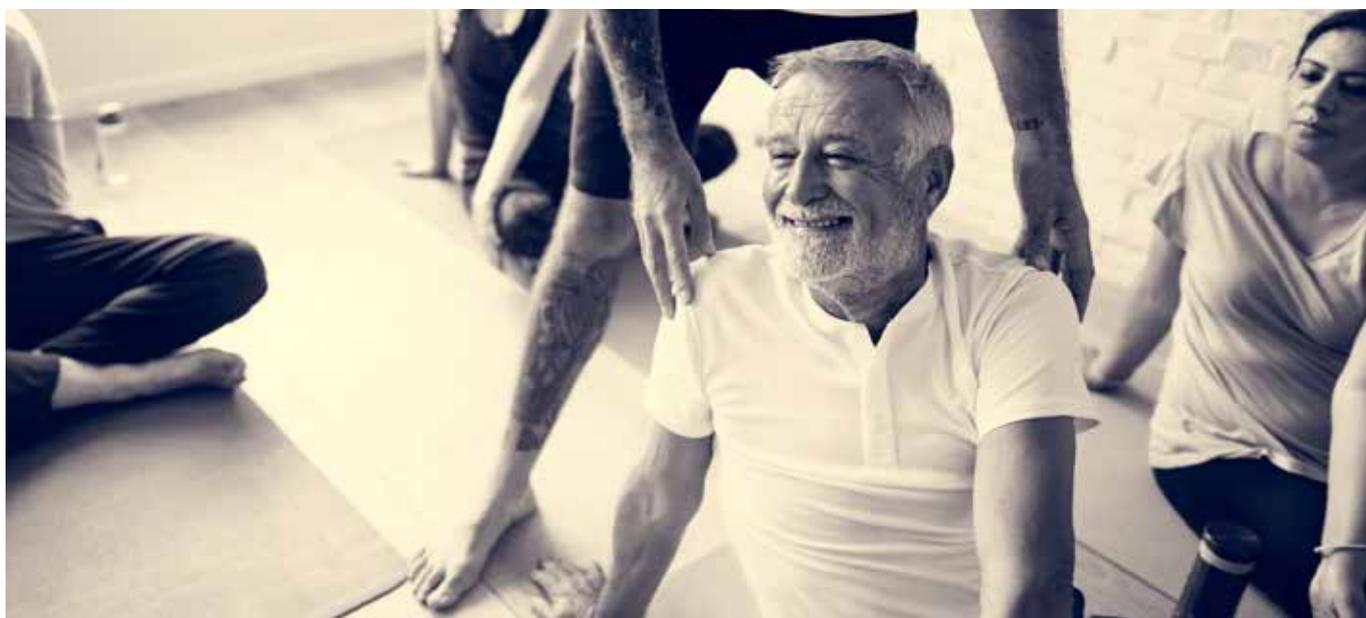
95331S

Den Rücken stärken

mit Yoga und Körpererfahrung
Siehe Seite 125

Yoga für Männer

Siehe Seite 120



Lassen Sie sich beraten:

Sicherheit und Qualität in Ihrer VHS Gesundheitsbildung

Yoga
auf dem Stuhl

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Menschen, die in Ihrer Mobilität eingeschränkt sind und die Übungen nicht am Boden sitzend oder liegend ausführen können als auch an Menschen die im Büroalltag z.B. am Arbeitsplatz Yoga praktizieren möchten. Die Dozentin hat eine Ausbildung bei der Yoga-Schule Hannover, Vini-Yoga, absolviert. Bitte Decke und rutschfeste Socken mitbringen.

Bitte beachten: Der Unterrichtsraum befindet sich in der 2. Etage.
Am 17.07. findet kein Unterricht statt.

Springe

Mi., ab 03.07.24, 18:00 - 19:00 Uhr,
6 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 38,40 €
Cornelia Pohlenz

95330S

QIGONG & TAI CHI

Qi-Gong
für Anfänger und Übende

Qi Gong basiert auf der Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die im Stehen ausgeführten langsamen Bewegungen aktivieren das Qi (Energie) und machen den Körper beweglich. Eine ruhige tiefe Atmung verstärkt die entspannende Wirkung. Es werden Bewegungen aus verschiedenen Formen des Gesundheitsschützenden Qi Gong geübt.

Anfänger und Qi Gong-Übende sind herzlich willkommen.

Bitte warme Socken mitbringen.

Barsinghausen

Do., ab 08.02.24, 19:00 - 20:30 Uhr,
10 Termine, VHS, Langenacker 38,
Gebühr: 96 €
Michael Krone

95502B

Qualität geprüft:
Gesundheitsbildung in Ihrer VHS

Qigong
am Morgen

Qigong ist eine Methode der traditionellen chinesischen Medizin. Es kann leicht gelernt werden und ist für alle Menschen geeignet. Die Übungen verbinden Körperbewegung, Atmung, Vorstellungskraft und innere Aufmerksamkeit. Durch sie werden das „Qi“, die Lebensenergie, mobilisiert und zum Fließen gebracht, Körperstrukturen verbessert und die Selbstheilungskräfte gestärkt. Anfänger und Qi Gong-Übende sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Bequeme sportliche Kleidung und warme, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe und etwas zu trinken.

Springe

Fr., ab 09.02.24, 09:00 - 10:00 Uhr,
6 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 38,40 €
Susanne Berg

95500S

Springe

Fr., ab 12.04.24, 09:00 - 10:00 Uhr,
6 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 38,40 €
Susanne Berg

95501S

Springe

Fr., ab 09.02.24, 10:15 - 11:15 Uhr,
6 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 38,40 €
Susanne Berg

95502S

Springe

Fr., ab 12.04.24, 10:15 - 11:15 Uhr,
6 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 38,40 €
Susanne Berg

95503S

**Es geht um unsere Welt,
es geht um unsere
Gesundheit**

- Haben Sie Anregungen, Ideen, Tipps für ökologischeres Verhalten im Alltag?
- Was sollten viele wissen zugunsten einer nachhaltigeren Welt?

Ihre Ideen veröffentlichen wir im nächsten Heft oder auf unserer Homepage. Melden Sie sich gern bei der Programmbereichsleiterin.

Qigong
am Mittag
in Alvesrode

Springe

Fr., ab 09.02.24, 12:00 - 13:00 Uhr,
6 Termine, Mehrzweckhalle Alvesrode (Helmut-Schmieder-Halle),
Neue Rodenbeeke,
Gebühr: 38,40 €

Susanne Berg

95504S

Springe

Fr., ab 12.04.24, 12:00 - 13:00 Uhr,
6 Termine, Mehrzweckhalle Alvesrode (Helmut-Schmieder-Halle),
Neue Rodenbeeke,
Gebühr: 38,40 €

Susanne Berg

95505S

Am 05. u. 12.03.2024 findet kein Unterricht statt.

Letter

Di., ab 13.02.24, 17:00 - 18:30 Uhr,
7 Termine, Brüder-Grimm-Schule,
Im Sande 17,
Gebühr: 67,20 €

Jutta Harles

95601L

Letter

Di., ab 30.04.24, 17:00 - 18:30 Uhr,
7 Termine, Brüder-Grimm-Schule,
Im Sande 17,
Gebühr: 67,20 €

Jutta Harles

95602L

Qi Gong Basics
von Anfang an

Qi Gong ist ein Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Die sanften Bewegungen sind für viele Menschen geeignet und leicht zu erlernen. Die Kombination von Bewegung, Atmung und der Vorstellungskraft schafft einen Ausgleich in unserem Körper. Die Lebensenergie - Qi wird zum Fließen gebracht, die Körperstrukturen verbessert und die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert. Es werden verschiedene Basis-Übungen erlernt, wie sie im Rahmen der Deutschen Qi Gong Gesellschaft e.V. gelehrt werden. Anfänger*innen und Qi Gong Übende sind herzlich willkommen.

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

Die Kosten für Kopien betragen 0,50 € und sind während des Kurses an die Dozentin zu entrichten.

Der Kurs kann ggf. verlängert werden.

Empelde

Mi., ab 07.02.24, 17:00 - 18:30 Uhr,
10 Termine, Dachbodensporthalle Theodor-Heuss-Schule, Barbarastraße 8,
Gebühr: 96 €

Michèle-Marie Pieck

95517R



Qigong

Grundlagen

Mit Hilfe von Qigong Übungen können die Grundspannung des Körpers reguliert und die Beweglichkeit verbessert werden. Muskeln und Sehnen werden sanft gedehnt und gestärkt. Die Selbstregulierungskräfte des Organismus können sich entfalten.

Der Übungsweg erfolgt über kurze Sequenzen aus dem Qigong.

Bitte mitbringen: Bequeme sportliche Kleidung und warme, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe und etwas zu trinken.

Gehrden

Mi., ab 07.02.24, 09:00 - 10:30 Uhr,
12 Termine, evangelisches Gemeindezentrum, Kirchstr. 4b,
Gebühr: 115,20 €
Michèle-Marie Pieck

95510G

Gehrden

Mi., ab 07.02.24, 10:45 - 12:15 Uhr,
12 Termine, evangelisches Gemeindezentrum, Kirchstr. 4b,
Gebühr: 115,20 €
Michèle-Marie Pieck

95511G

Qi Gong

„Die 18 Bewegungen des Tai Chi – Qi Gong“

Qi Gong ist ein Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin.

Die sanften Bewegungen sind für viele Menschen geeignet und leicht zu erlernen. Die Kombination von Bewegung, Atmung und der Vorstellungskraft schafft einen Ausgleich in unserem Körper. Die Lebensenergie - Qi wird zum Fließen gebracht, die Körperstrukturen verbessert und die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert. Es werden die „18 Bewegungen des Tai Chi Qi Gong“ nach Meister Lin Housheng geübt, wie sie im Rahmen der Deutschen Qi Gong Gesellschaft e.V. gelehrt werden. Anfänger*innen und Qi Gong Übende sind herzlich willkommen. Bitte kommen Sie in bequemer sportlicher Kleidung und bringen Sie eine Decke und warme rutschfeste Socken mit.

Die Kosten für Kopien betragen 0,50 € und sind während des Kurses an die Dozentin zu entrichten.

Der Kurs kann ggf. verlängert werden.

Empelde

Do., ab 08.02.24, 16:00 - 17:15 Uhr,
12 Termine, Dachbodensporthalle Theodor-Heuss-Schule, Barbarastraße 8,
Gebühr: 96 €
Michèle-Marie Pieck

95514R

Tai Chi Chuan

für Einsteiger

Tai Chi Chuan ist eine alte chinesische Bewegungskunst für Körper und Geist. Eine Abfolge von fließender, ineinander übergehenden Bewegungen verbindet sich zu einer Form. Es wird in der traditionellen Kurzform nach Cheng Man Ching – erste und zweite Drittel – geübt. Hierbei verschmelzen Elemente der Meditation und der inneren Kampfkünste zu einer Einheit von Leichtigkeit und Stabilität, von Kraft und Ästhetik, von Entspannung ohne die Präsenz zu verlieren. Der Kurs ist für TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme sportliche Kleidung, warme, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe und etwas zu trinken.

Springe

Di., ab 06.02.24, 17:45 - 19:15 Uhr,
12 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 115,20 €
Susanne Berg

95507S

Vertiefung

Springe

Do., ab 08.02.24, 18:00 - 19:30 Uhr,
12 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 115,20 €
Susanne Berg

95506S

Tai Chi / Qi Gong

für Anfänger und zur Auffrischung geeignet

Alles fließt, die eigene Mitte finden und stärken

So kann das Ziel des Tai Chi/Qi Gong Kurses beschrieben werden. Was das heißt und wie es sich anfühlt wird anhand von kurzen Sequenzen (u.a. Rücken Qi Gong) aus dem Tai Chi und Qi Gong kennen gelernt. Schließlich kultivieren wir das Erfahrenere in der Cheng Man Ching – Kurzform nach Daniel Grolle. Der Kurs ist für alle Altersstufen geeignet und setzt lediglich „etwas“ Neugier voraus. Am 5. März entfällt der Kurs.

Wennigsen

Di., ab 06.02.24, 19:00 - 20:30 Uhr,
9 Termine, Sophie Scholl Gesamtschule (KGS), Bgm.-Klages-Platz, Neubau an der Sporthalle,
Gebühr: 86,40 €
Achim Däbert

95506W

Wennigsen

Di., ab 30.04.24, 19:00 - 20:30 Uhr,
6 Termine, Sophie Scholl Gesamtschule (KGS), Bgm.-Klages-Platz, Neubau an der Sporthalle,
Gebühr: 57,60 €
Achim Däbert

95507W

Tai Chi Chuan und Qigong

Grundlagen, Auffrischung und Wiedereinsteiger

Springe

Di., ab 06.02.24, 19:30 - 21:00 Uhr,
15 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 144 €
Torsten Pahl

95508S

Tai Chi Qi-Gong

in der Natur

Qigong und Tai Chi unter freiem Himmel zu erleben und inmitten von kraftspendenden Bäumen zu praktizieren, ist ein nachhaltiges Erlebnis. Die Füße „verwurzelt“ im Erdboden und der Kopf „im Himmel“ - Yin und Yang im Einklang. Dazu die frische (Qi) - Luft. Wir werden uns mit leichten Übungen aus dem Tai Chi und Qigong beschäftigen. Diese wirken stärkend auf Körper, Geist und Seele. Bitte dem Wetter angepasste Kleidung anziehen, da auch bei leichtem Regen geübt wird. Und falls vorhanden eine Isomatte mitbringen.

Treffpunkt: Bitte pünktlich um 15:00 Uhr am Berggasthaus Niedersachsen, Kötnerberg 4.

Gehrden

Sa., 25.05.24, 15:00 - 17:15 Uhr,
Treffpunkt: Berggasthaus Niedersachsen, Kötnerberg 4, Gebühr: 18,30 €
Susan Mayer-Schierstädt

95501G

Weitere Angebote

Bitte schauen Sie auch auf unsere Homepage.
Während des Semesters konzipierte Angebote finden Sie unter www.vhs-cl.de

PILATES

Rücken & Pilates

Es werden Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskeln des gesamten Rückenbereichs, des Beckenbodens und der Bauchmuskeln erlernt. Pilatesübungen stärken die Körpermitte. Jede Stunde endet mit einer Entspannung. Bitte Turnschuhe (feste Schuhe), Gymnastikmatte und Decke mitbringen.

Barsinghausen

Mo., ab 05.02.24, 18:45 - 19:45 Uhr,
15 Termine, VHS, Langenacker 38,
Gebühr: 102 €
Kathrin Matthies

96224B

Rückengymnastik mit Pilateselementen

Es werden Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung der Muskeln des kompletten Rückenbereiches, des Beckenbodens und der Bauchmuskulatur erlernt. Eine Entspannung folgt am Ende der Stunde. Bitte Turnschuhe, Decke oder Gymnastikmatte und kleines Kissen mitbringen.

Barsinghausen

Mi., ab 07.02.24, 19:30 - 20:30 Uhr,
15 Termine, Bert-Brecht-Schule,
Schulstr. 5, Sporthalle,
Gebühr: 102 €
Kathrin Matthies

96002B

Pilates für EinsteigerInnen und mittlere Geübte

Nach Pilates Prinzipien wird besonders die tiefe Muskulatur trainiert, die für eine korrekte Körperhaltung von entscheidender Bedeutung ist. Es ist ein Muskeltraining mit Elementen aus Yoga, funktioneller Gymnastik und Stretching. Nicht nur die Kraft, sondern gleichzeitig Flexibilität und Koordination, sind Inhalte dieser Methode. Das Pilates Training ist für alle geeignet, die an ihrer Fitness, Haltung, ihrem Aussehen interessiert sind. Dieser Kurs richtet sich an EinsteigerInnen sowie an Teilnehmende, die schon Pilates-Kurse besucht haben. Bitte Matte und Handtuch sowie Turnschuhe für die Erwärmung mitbringen.

Gehrden

Mo., ab 05.02.24, 10:00 - 11:00 Uhr,
15 Termine, Sportcenter des SV Gehrden,
Lange Feldstr. 17,
Gebühr: 102 €
Kathrin Matthies

96076G

Pilates Körpertraining für Geübte

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die schon mehrere Pilates-Kurse besucht haben. Matten bitte mitbringen.

Gehrden

Mi., ab 07.02.24, 21:00 - 22:00 Uhr,
10 Termine, Turnhalle am Langen Feld,
Langefeldstr.,
Gebühr: 76 €
Jarmila Martin

96079G

RÜCKENGESUNDHEIT

Den Rücken stärken mit Yoga und Körpererfahrung

Dieser Vormittagskurs bietet ein sanftes Aufgeweckt-werden aus der Steifheit des Morgens und ein anschließendes in Schwung kommen durch verschiedene Methoden der Körperarbeit. Die Körperwahrnehmung wird dabei ebenso Raum bekommen wie das Training, der Schwerpunkt liegt auf der Rückenstärkung. Zum Abschluss führen Entspannungsübungen in die Richtung der eigenen Mitte. Die Dozentin hat eine Ausbildung beim Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland absolviert. Der Kurs ist für TeilnehmerInnen mit und ohne Vorkenntnisse geeignet. Bitte Isomatte, Decke, Bewegungskleidung und dicke Socken mitbringen. Am Mittwoch, den 03.04.24 findet kein Unterricht statt.

Seeze

Mi., ab 14.02.24, 09:00 - 10:30 Uhr,
16 Termine, Alter Krug,
Hannoversche Str. 15a,
Gebühr: 163,20 €
Dorothee Hoppe

96008L



Dozenten*innen gesucht

Bitte wenden Sie sich bei Interesse an die Programmbereichsleiterin Karen Körtje, karen.koertje@vhs-cl.de

Wir bieten:

Sicherheit und Orientierung in der Gesundheitsbildung!
Qualitätsgeprüfte Angebote Ihrer VHS

Rückenbasic

Allroundtraining für Ihren Körper

Dieses intensive Bewegungstraining bringt Sie mit einem Mix aus Kräftigung, Koordination und Beweglichkeit in Form. Sie möchten, dass Ihr Körper auch in Zukunft so gesund bleibt wie bisher oder wieder gesünder wird? Dann sind Sie zu einem ganzheitlichen Training eingeladen. Bitte Isomatte, Decke, Bewegungskleidung und warme Socken mitbringen.



Letter

Di., ab 06.02.24, 17:45 - 19:00 Uhr,
12 Termine, Turnhalle des Gymnasiums,
Hirtenweg 22,
Eingang Ludwig-Jahn-Straße,
Gebühr: 102 €

96010L

auch für Neueinsteiger*innen

Letter

Di., ab 28.05.24, 17:45 - 19:00 Uhr,
3 Termine, Turnhalle des Gymnasiums,
Hirtenweg 22, Eingang Ludwig-Jahn-Straße,
Gebühr: 25,50 €

96011L

Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik

Kenntnisse über rückengerechtes Verhalten im Alltag wie richtiges Sitzen, Stehen, Gehen, Bücken, Heben, Tragen und Liegen sowie ein bewährtes Übungsprogramm ermöglichen es, Beschwerden vorzubeugen und das körperliche Wohlbefinden zu steigern. Jede Stunde endet mit unterschiedlichen Entspannungsübungen. Bitte Woldecke und Kissen mitbringen. Wirbelsäulengymnastik ist keine Heilbehandlung. Bei Vorerkrankungen fragen Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt.

Letter

Di., ab 06.02.24, 19:15 - 20:30 Uhr,
12 Termine, Turnhalle des Gymnasiums,
Hirtenweg 22, Eingang Ludwig-Jahn-Straße,
Gebühr: 102 €

96014L

auch für Neueinsteiger*innen

Letter

Di., ab 28.05.24, 19:15 - 20:30 Uhr,
3 Termine, Turnhalle des Gymnasiums,
Hirtenweg 22,
Eingang Ludwig-Jahn-Straße,
Gebühr: 25,50 €

96015L

Rückhalt

Ganzheitliche Rückenschule am Vormittag

Immer mehr Menschen klagen über schmerzhaft Verspannungen, die durch einseitige Arbeitshaltungen sowie zunehmende Stresssituationen hervorgerufen sein können. Eingeladen sind alle, die etwas für ihren Rücken tun wollen. Die Inhalte dieses Kurses sollen die Möglichkeit bieten, die Ursachen für die eigenen Rückenbeschwerden und -verspannungen herauszufinden. Kenntnisse über rücken-gerechtes Verhalten im Alltag wie richtiges Sitzen, Stehen, Gehen, Bücken, Heben, Tragen und Liegen sowie ein bewährtes Übungsprogramm ermöglichen es, Beschwerden vorzubeugen und das körperliche Wohlbefinden zu steigern. Mit einem Entspannungsteil wird jede Stunde beendet. Sie lernen Atem- und Muskelentspannung, Fantasiereisen und Teile aus dem Yoga und Autogenen Training kennen.

Bitte Gymnastikmatte oder Wolldecke und Kissen mitbringen.

Seelze

Di., ab 13.02.24, 10:00 - 11:15 Uhr,
12 Termine, Alter Krug,
Hannoversche Str. 15a,
Gebühr: 102 €
Eva Voran

96016L

Empelde

Do., ab 08.02.24, 17:30 - 18:45 Uhr,
15 Termine, Selma-Lagerlöf-Schule,
Am Wischacker 7, Forum,
Gebühr: 127,50 €
Birgit Steinhoff

96021R

Haben Sie inhaltliche Fragen?

Dann wenden Sie sich bitte an die
Programmbereichsleiterin.

Rückhalt

Spezielle Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik

Möchten Sie lernen, auf angenehme und effektive Weise Ihren Rücken zu stärken? Mit funktioneller Rückengymnastik, Wahrnehmungsübungen und wohltuender Entspannung schaffen Sie den notwendigen Ausgleich für einen Rücken strapazierenden Alltag und tun sich etwas Gutes. Sie erhalten praxisnahe Tipps und mehr Verständnis für die Zusammenhänge. Rückenschmerzen wird vorgebeugt, die Bewegungen im Alltag werden insgesamt ökonomischer und leichter. Ziel dieses Kurses ist die Förderung von Gesundheit und die Vorbeugung von Rückenbeschwerden, nicht deren Therapie. Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit Ihrem Arzt sinnvoll. Bitte Bewegungskleidung und Gymnastikschuhe mitbringen.

Empelde

Mi., ab 07.02.24, 17:00 - 18:00 Uhr,
15 Termine, Grundschule
Auf dem Hagen 10
Gebühr: 114 €
Eva-Maria Koblit

96033R

Empelde

Mi., ab 07.02.24, 18:15 - 19:15 Uhr,
15 Termine, Grundschule
Auf dem Hagen 10
Gebühr: 114 €
Eva-Maria Koblit

96032R

Rückentraining

Eine intakte und funktionsfähige Muskulatur schützt und stützt die Gelenke des Körpers. Besonders die Wirbelsäule muss durch eine gut ausgebildete Rücken- und Rumpfmuskulatur vor einer Schädigung bewahrt werden. Neben einer gezielten Kräftigung schwacher Muskelpartien gehört die Dehnung verkürzter Muskeln zum festen Bestandteil des Kurses. Eine behutsame „Ansprache“ aller unbeweglich gewordenen Partien und Gelenke wird notwendigerweise einen weiteren Schwerpunkt darstellen. Das Erreichen eines Körperbewusstseins und Körperempfindens sowie die während des richtigen Übens zu praktizierende Atemtechnik runden das Übungsprogramm ab. Bitte Decke, Gymnastikmatte, Handtuch und kleines Kissen mitbringen!

Barsinghausen

Di., ab 06.02.24, 19:00 - 20:00 Uhr,
12 Termine, VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 81,60 €
Simone Berauer

96044B

Gehrden

Fr., ab 09.02.24, 10:00 - 11:00 Uhr,
12 Termine, Tanzschule Kreßler,
Heinrich-Göbel-Str. 2a,
Gebühr: 81,60 €
Simone Berauer

96048G

Gehrden

Mi., ab 07.02.24, 20:00 - 21:00 Uhr,
15 Termine, Turnhalle am Langen Feld,
Langefeldstr.,
Gebühr: 102 €
Anette Brüner

96046G

Bitte Decke, Gymnastikmatte und kleines Kissen mitbringen!

Springe

Do., ab 15.02.24, 16:30 - 17:30 Uhr,
12 Termine, IGS ehemals Heinrich-Göbel-Realschule, Adolf-Reichwein-Str. 2 (Seiteneingang zu den Turnhallen),
Gebühr: 81,60 €
Elke Bütchorn

96040S

Bitte Decke, Gymnastikmatte und kleines Kissen mitbringen!

Springe

Do., ab 15.02.24, 17:40 - 18:40 Uhr,
12 Termine, IGS ehemals Heinrich-Göbel-Realschule, Adolf-Reichwein-Str. 2 (Seiteneingang zu den Turnhallen),
Gebühr: 81,60 €
Elke Bütchorn

96042S

Keine Heilbehandlung

Wirbelsäulengymnastik und Rückenurse sind keine Heilbehandlung. Bei Vorerkrankungen fragen Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt.

BEWEGEN

Auf den Hocker, fertig, los!

Ein Training von Kopf bis Fuß, das im Gehen, Stehen oder eben auf dem Hocker stattfindet.

Ziel wird es sein, den Körper wahrzunehmen und auf ihn zu achten. Leichte Übungen können unsere Muskeln „aufwecken“ und Spaß an der Bewegung vermitteln. Bei Beschwerden bitte den Arzt im Vorfeld ansprechen.

Bitte feste Sportschuhe, bequeme Kleidung und gute Laune mitbringen.

Letter

Do., ab 08.02.24, 09:30 - 10:30 Uhr,
6 Termine, VHS, Lange-Feld-Straße 12,
Gebühr: 40,80 €
Genia Richter-Höpken **96023L**

Letter

Do., ab 11.04.24, 09:30 - 10:30 Uhr,
6 Termine, VHS, Lange-Feld-Straße 12,
Gebühr: 40,80 €
Genia Richter-Höpken **96024L**

Bodyforming

eine Kombination aus Aerobic und Bauch, Beine, Po

Ganzkörpertraining mit verschiedenen Bewegungselementen zu passender Musik.

Ziel ist es, durch regelmäßiges Training, die Figur zu straffen und die allgemeine Fitness zu verbessern.

Hilfsmittel wie Hanteln und Therabänder werden eingesetzt.

Bitte Turnschuhe mitbringen.

Barsinghausen

Mo., ab 05.02.24, 20:00 - 21:00 Uhr,
15 Termine, VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 100 €
Kathrin Matthies **96082B**

Geteilte Freude ist doppelte Freude!

Haben Sie besondere Momente in Ihren Kursen erlebt? Haben Sie entscheidende Impulse in einem VHS-Kurs erhalten?

Bitte berichten Sie uns davon!



123rf sergeychayko



Fitnessgymnastik

Unter Fitness versteht man ein ganzheitliches Training der Kondition mit den Elementen Ausdauer, Kraftausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Ein Training für die Gesundheit, eine gute Figur und Wohlfühl. Zum Teil wird mit Hanteln, Tubes/Therabändern oder anderen Handgeräten trainiert. Sie bleiben fit für den Alltag!

Bitte mitbringen: Iso-Matte und Handtuch.

Gehrden

Fr., ab 09.02.24, 08:45 - 09:45 Uhr,
15 Termine, Sportcenter des SV Gehrden,
Lange Feldstr. 17,
Gebühr: 102 €
Anette Brüner **96090G**

Funktions- und Ausgleichsgymnastik

Die Funktions- und Ausgleichsgymnastik beinhaltet vorwiegend eine Gymnastik zur Kräftigung verschiedener Muskelgruppen, insbesondere der Rückenmuskulatur zur Stützung der Wirbelsäule. Ferner ein Herz- Kreislauftraining zur Erwärmung und Schulung der Ausdauer sowie Dehnungs- und Lockerungsübungen. Je nach Zielgruppe und Gruppenzusammensetzung verändert sich die Intensität des Bewegungsangebotes.

Bitte Turnschuhe, Decke oder Gymnastikmatte und kleines Kissen mitbringen.

intensiv

Barsinghausen
Mi., ab 07.02.24, 18:00 - 19:00 Uhr,
15 Termine, Bert-Brecht-Schule,
Schulstr. 5, Sporthalle,
Gebühr: 102 €
Kathrin Matthies **96094B**

Fit ab 60

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung

Gehrden

Mo., ab 05.02.24, 08:45 - 09:45 Uhr,
15 Termine, Sportcenter des SV Gehrden,
Lange Feldstr. 17,
Gebühr: 102 €
Anette Brüner **96096G**

Gehrden

Di., ab 06.02.24, 17:00 - 18:00 Uhr,
15 Termine, Grundschule,
Am Castrum 9, Turnhalle,
Gebühr: 102 €
Anette Brüner **96099G**

**Fit für den Alltag
Ganzkörperkräftigung**

Mit wohltuenden und herausfordernden Übungen werden körperliche Leistungsfähigkeit sowie Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit verbessert. Sie lernen Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können sie stabilisieren aber auch erweitern. Mit vielfältigen Kräftigungs- und Dehnungsübungen der zur Verkürzung neigenden Muskulatur und Lockerung des ganzen Körpers, stärken Sie Ihre Gesundheit und erweitern Ihre Ressourcen für den Alltag. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung.

Barsinghausen

Mo., ab 05.02.24, 09:00 - 10:00 Uhr,
12 Termine, VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 80 €
Monika Narten **96096B**

Barsinghausen

Mo., ab 05.02.24, 17:00 - 18:00 Uhr,
12 Termine, VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 80 €
Monika Narten **96097B**

BEWEGEN MIT MUSIK

Tanz dich fit ab 60+!

NEU

Tanzen hält unseren Körper und unsere Seele gesund! Und ganz nebenbei ist Tanzen auch einfach nur wunderbar. Mit einem ausgewogenen Tanz- und Bewegungsprogramm verbessern wir unsere Beweglichkeit, Balance, Kraft und Ausdauer. Wir trainieren unsere mentale Vitalität und teilen mit anderen die Freude an der Musik und der Bewegung. Ggf. kann der Kurs fortgesetzt werden.

Ronnenberg

Di., ab 13.02.24, 17:00 - 18:15 Uhr,
9 Termine, Gemeinschaftshaus, Weetzer Kirchweg 3, Saal,
Gebühr: 78 €
Tanja Ryan

96111R

Griechischer Volkstanz für Fortgeschrittene

Sie lernen Volkstänze aus verschiedenen Regionen Griechenlands kennen. In den Tänzen, die zu der rhythmischen Musik der Lyra, der Bouzouki oder anderen griechischen Instrumenten getanzt werden, ist viel von der Lebensfreude der Griechen zu spüren. Die Tänze machen Spaß, sie verbinden uns in der Gruppe und sie lockern den ganzen Körper. Allgemeine Tanzvorerfahrungen sind Voraussetzung. Im Zweifel sprechen Sie uns an. Bitte Turnschuhe mitbringen.

Empelde

Mi., ab 07.02.24, 19:30 - 21:00 Uhr,
15 Termine, Kulturtreff Plantage, Davenstedter Markt 18,
Gebühr: 148,80 €
Kalliopi Filippou

96113R

Qualität geprüft: Gesundheitsbildung in Ihrer VHS

Line Dance

Line Dance wird in einer Gruppe getanzt, ohne Partner und im bequemen Outfit. Die Musik ist breitgefächert von Rock, Pop, Funk, Country bis Walzer, Cha Cha, Polka...usw. Die Choreografien bestehen aus verschiedenen Schrittfolgen, die sich wiederholen. Die erlernten Tänze können auf Line Dance Veranstaltungen mitgetanzt werden. Es werden leichte Choreografien und Schrittfolgen erlernt. Line Dance ist ein gutes Körpertraining, das die Beweglichkeit, Kondition und Koordination fördert, Der Spaß am Tanzen in der Gruppe steht im Vordergrund. Für jedes Alter geeignet. Bitte Schuhe mit glatter Sohle und etwas zum Trinken mitbringen. Betreten nur mit Hallenschuhen möglich!

mit Vorkenntnissen

Voraussetzung: Kenntnis und Anwendung der Schritte „Shuffle“, „Chassee“, „Coasterstep“, ...

Springe

Di., ab 06.02.24, 10:00 - 11:30 Uhr,
9 Termine, Mehrzweckhalle Alvesrode (Helmut-Schmieder-Halle), Neue Rodenbeeke, Mehrzweckhalle Alvesrode,
Gebühr: 93,60 €
Sabine von Schoenebeck-Malinowski

96116S

Voraussetzung: Kenntnis und Anwendung der Schritte „Shuffle“, „Chassee“, „Coasterstep“, ...

Springe

Di., ab 30.04.24, 10:00 - 11:30 Uhr,
6 Termine, Mehrzweckhalle Alvesrode (Helmut-Schmieder-Halle), Neue Rodenbeeke, Mehrzweckhalle Alvesrode,
Gebühr: 62,40 €
Sabine von Schoenebeck-Malinowski

96117S

Vorkenntnisse notwendig: mindestens 1 Semester Teilnahme am VHS Line Dance Kurs oder entsprechende Erfahrungen.

Springe

Fr., ab 23.02.24, 17:00 - 18:00 Uhr,
9 Termine, IGS ehemals Heinrich-Göbel-Realschule, Adolf-Reichwein-Str. 2 (Seiteneingang zu den Turnhallen),
Gebühr: 62,40 €
Helmut Malinowski

96118S

Springe

Fr., ab 17.05.24, 17:00 - 18:00 Uhr,
6 Termine, IGS ehemals Heinrich-Göbel-Realschule, Adolf-Reichwein-Str. 2 (Seiteneingang zu den Turnhallen),
Gebühr: 41,60 €
Helmut Malinowski

96119S

Vorkenntnisse notwendig: mindestens 3 Semester Teilnahme an VHS Line Dance Kursen oder entsprechende Erfahrungen.

Springe

Fr., ab 23.02.24, 18:15 - 19:15 Uhr,
9 Termine, IGS ehemals Heinrich-Göbel-Realschule, Adolf-Reichwein-Str. 2 (Seiteneingang zu den Turnhallen),
Gebühr: 62,40 €
Helmut Malinowski

96120S

Vorkenntnisse notwendig: mindestens 3 Semester Teilnahme an VHS Line Dance Kursen oder entsprechende Erfahrungen.

Springe

Fr., ab 17.05.24, 18:15 - 19:15 Uhr,
6 Termine, IGS ehemals Heinrich-Göbel-Realschule, Adolf-Reichwein-Str. 2 (Seiteneingang zu den Turnhallen),
Gebühr: 41,60 €
Helmut Malinowski

96121S



Benachrichtigungen bei Änderungen und Absage von Kursen

Ihre aktuelle E-Mail-Adresse oder Handynummer benötigen wir, um Sie über Änderungen zeitnah zu informieren. Wir behalten uns vor, Veranstaltungen mit geringer Nachfrage auf diesen Wegen abzusagen.

BEWEGUNG IM WASSER

Aqua-Gymnastik

Der Auftrieb des Wassers reduziert das Körpergewicht, dadurch werden besonders die Wirbelsäule und die Gelenke entlastet. Der Wasserwiderstand bremst schnelle Bewegungsabläufe, somit wird die gesamte Muskulatur des Stütz- und Bewegungsapparats schonend, aber gezielt gekräftigt. Abwechslungsreiche Übungselemente stärken das Herz-Kreislaufsystem, verbessern die Konzentrations- und Orientierungsfähigkeit, schulen den Gleichgewichtssinn, steigern Ausdauer, Fitness und körperliches Wohlbefinden.
Wassertiefe Lehrschwimmbecken: 0,8 m flacher Bereich, 1,35 m tiefer Bereich. Die Badnutzungsgebühr ist in der Gebühr eingerechnet.

Barsinghausen

Fr., ab 02.02.24, 12:15 - 13:00 Uhr,
6 Termine, Langenäcker 38,
Gebühr: 55,50 €
Maria Stella Pusch **96130B**

Barsinghausen

Fr., ab 02.02.24, 13:15 - 14:00 Uhr,
6 Termine, Langenäcker 38,
Gebühr: 55,50 €
Maria Stella Pusch **96131B**

Barsinghausen

Fr., ab 05.04.24, 12:15 - 13:00 Uhr,
10 Termine, Langenäcker 38,
Gebühr: 77,50 €
Maria Stella Pusch **96133B**

Barsinghausen

Fr., ab 05.04.24, 13:15 - 14:00 Uhr,
10 Termine, Langenäcker 38,
Gebühr: 77,50 €
Maria Stella Pusch **96134B**

Der Hallenbadeintritt wird individuell an der Kasse entrichtet.

Springe

Do., ab 08.02.24, 14:00 - 14:45 Uhr,
12 Termine, Hallenbad,
Harmsmühlenstr. 38,
Gebühr: 61,20 €
Monika Narten **96146S**

Bogenschießen

Siehe Seite 147

Aktive Wassergymnastik

Es wird im Nichtschwimmerbereich des Sportbeckens geübt. Die Temperatur beträgt ca. 27°. Der Hallenbadeintritt wird individuell an der Kasse entrichtet. Auch der Spartarif oder 10-er Karten können genutzt werden.

Vor diesem Kurs besteht die Möglichkeit individuell schwimmen zu gehen.

Gehrden

Mi., ab 07.02.24, 09:45 - 10:15 Uhr,
12 Termine, Delfi-Bad,
Lange Feldstr. 15,
Gebühr: 36,80 €
Anette Brüner **96134G**

Gehrden

Mi., ab 07.02.24, 10:15 - 11:00 Uhr,
12 Termine, Delfi-Bad,
Lange Feldstr. 15,
Gebühr: 55,20 €
Anette Brüner **96136G**

Vor diesem Kurs besteht die Möglichkeit individuell schwimmen zu gehen.

Gehrden

Do., ab 08.02.24, 09:45 - 10:15 Uhr,
12 Termine, Delfi-Bad,
Lange Feldstr. 15,
Gebühr: 36,80 €
Anette Brüner **96138G**

Gehrden

Do., ab 08.02.24, 10:15 - 11:00 Uhr,
12 Termine, Delfi-Bad,
Lange Feldstr. 15,
Gebühr: 55,20 €
Anette Brüner **96139G**

Kräftigende Aqua-Fit-Gymnastik

Sie haben Verspannungen, Rückenbeschwerden, Osteoporose, Arthrose oder wollen diesen vorbeugen? Im Wasser erfahren Sie erweiterte Bewegungsmöglichkeiten. Sie genießen die sanfte Massage durch den Wasserwiderstand bei gleichzeitigem dosierten Muskeltraining. Sie atmen automatisch richtig und verbessern dadurch die Konzentrations- und Orientierungsfähigkeit, steigern Ausdauer, Fitness und körperliches Wohlbefinden. Die Wassertemperatur beträgt ca. 27 Grad Celsius und die Tiefe von 0,80 m bis 1,20 m.
Bitte eine Badekappe mitbringen und ggf. an warme Bademäntel und kuschelige Handtücher denken!

Empelde

Mi., ab 07.02.24, 16:30 - 17:15 Uhr,
12 Termine, Lehrschwimmbecken
Theodor-Heuss-Schule, Barbarastraße 8,
Gebühr: 72 €
Esther Hahlbohm **96137R**

Empelde

Mi., ab 07.02.24, 17:30 - 18:15 Uhr,
12 Termine, Lehrschwimmbecken
Theodor-Heuss-Schule, Barbarastraße 8,
Gebühr: 72 €
Esther Hahlbohm **96138R**

Empelde

Mi., ab 07.02.24, 18:30 - 19:15 Uhr,
12 Termine, Lehrschwimmbecken
Theodor-Heuss-Schule, Barbarastraße 8,
Gebühr: 72 €
Esther Hahlbohm **96139R**

Empelde

Mi., ab 29.05.24, 16:30 - 17:15 Uhr,
4 Termine, Lehrschwimmbecken
Theodor-Heuss-Schule, Barbarastraße 8,
Gebühr: 24 €
Esther Hahlbohm **96140R**

Empelde

Mi., ab 29.05.24, 17:30 - 18:15 Uhr,
4 Termine, Lehrschwimmbecken
Theodor-Heuss-Schule, Barbarastraße 8,
Gebühr: 24 €
Esther Hahlbohm **96141R**

Empelde

Mi., ab 29.05.24, 18:30 - 19:15 Uhr,
4 Termine, Lehrschwimmbecken
Theodor-Heuss-Schule, Barbarastraße 8,
Gebühr: 24 €
Esther Hahlbohm **96142R**



Bonussystem aktuell

Die gesetzlichen Krankenkassen bestimmen in ihren Satzungen, welche Kurse sie den Versicherten im Rahmen des Bonus-Systems anerkennen. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse vor der Anmeldung!

SPORTS & MORE

Pilates und Entspannung

Mit Pilates und seinen Prinzipien wird besonders die tiefe Muskulatur trainiert, die für eine gute Körperhaltung von entscheidender Bedeutung ist. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Der Körper gewinnt an Spannkraft und wird geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Sie fördern die Eigenwahrnehmung und Aufmerksamkeit auf muskulärphysiologischer und mentaler Ebene und stärken so auch Ihr Immunsystem. Das Pilates-Training ist für alle geeignet, die an ihrer Fitness, Haltung und ihrer Beweglichkeit interessiert sind. Die Übungsstunde wird am Ende durch eine Entspannungsphase abgerundet. Für Anfänger geeignet.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke mit.

Wennigsen

Mi., ab 07.02.24, 17:30 - 18:30 Uhr,
12 Termine, Sophie Scholl Gesamtschule
(KGS), Bgm.-Klages-Platz, Neubau an der
Sporthalle,
Gebühr: 80 €
Lothar Knopf

97104W



Tanzparty

Mit TriloChi® in den Frühling

TriloChi® ist eine auf innere und äußere Balance ausgerichtete Bewegungspädagogik, die sich am jahreszeitlichen Rhythmus orientiert.

Das Frühjahr mit der Wandlungsphase Holz steht für Wachstum, Leben, Vitalität, Dynamik, Aktivität und Kreativität. Qi Gong, Yoga und Pilates verschmelzen zu einem Training, das Körper und Geist verbindet.

TriloChi® besteht aus 3 Segmenten:

- Bewegtes und stilles Chi Flow Motion, aus dem Tai Chi, Qi Gong - inspirierte Bewegungen und Entspannungsübungen, lenken die Aufmerksamkeit nach Innen und führen zu innerer Ruhe und Gelassenheit.
- Power Chi zur Meridian- und Herz-Kreislauf Aktivierung, fördern mit schwingenden und verspielten Bewegungen die Koordination, Beweglichkeit und Kondition, und wecken so Ihre Lebensfreude.
- Chi Yoga mit Yoga- und Pilates Übungen kräftigen Ihren Beckenboden- und Rücken, stärken Ihre Körpermitte und tragen ganzheitlich zu einer gesunden Körperhaltung bei.

Wennigsen

Mi., ab 07.02.24, 18:45 - 20:00 Uhr,
12 Termine, Sophie Scholl Gesamtschule
(KGS), Bgm.-Klages-Platz, Neubau an der
Sporthalle,
Gebühr: 100 €
Lothar Knopf

97103W

TANZ

Tanz Crashkurs

Ein bunter Mix aus Discofox, Langsamer Walzer, Wiener Walzer und Foxtrott lässt Sie souverän auf jeder Veranstaltung glänzen. Der Wochenendkurs ist ein Kompaktpaket um sich auf Bällen, Hochzeiten und Events rundum wohl zu fühlen.

Bitte melden Sie sich paarweise an und bringen Turnschuhe mit.

Barsinghausen

Fr., ab 08.03.24, 20:00 - 22:00 Uhr,
3 Termine,
Gebühr: 40 €
Arthur Hering

97300B

Disco Fox Beginner

Haben Sie es satt nur am Tresen zu stehen und den Menschen dabei zuzusehen, wie sie tanzen?

In diesem Wochenendworkshop erlernen Sie den Must-have Tanz Deutschlands! Schnappen Sie sich Ihren Partner, Freund oder Nachbarn und kommen vorbei. Bitte melden Sie sich paarweise an und bringen Turnschuhe mit.

Barsinghausen

Fr., ab 12.04.24, 20:00 - 22:00 Uhr,
3 Termine,
Gebühr: 40 €
Arthur Hering

97301B

Immer aktuell
im Internet: Das
VHS-Kursangebot.
www.vhs-cl.de
oder QR-Code scannen





Tanzendes Paar

Salsa and maybe more

Musik, die pure Lebensfreude bietet und den Alltag verschönert, kann in diesem Kompaktkurs gefühlt und erlernt werden. Wir starten mit ein wenig Merengue zum Eingrooven und geben Salsa die rhythmische Leidenschaft in der Körperbewegung.

Bitte melden Sie sich paarweise an und bringen Turnschuhe mit.

Gehrden

Di. / Do., 16.04. - 25.04.24,
20:00 - 22:00 Uhr, 4 Termine,
Gymnastikhalle Knülweg,
Gebühr: 54 €
Arthur Hering

97302G

Vorankündigung

Sportbootführerschein Binnen unter Motor / Segel (SBF Binnen)

Letter

242-97200L

Sportbootführerschein See (SBF See)

Letter

242-97201L

Die Kurse werden voraussichtlich im Herbst 2024 starten.

Bei Interesse sprechen Sie uns an,
Franziska Hase, Tel. 05105-5216-22 oder
franziska.hase@vhs-cl.de

Tod auf Raten durch raffinierte Kohlenhydrate – Bildungsurlaub in Teilzeit

Alles rund um das Thema
Weißmehl und Fabrikzucker

BU

Getreide ist weltweit das wichtigste Lebensmittel, es wird jedoch in den Zivilisationsbevölkerungen sehr minderwertig verzehrt. Fertige Backmischungen, Tiefkühlteige, unergründliche, nicht immer deklarierungspflichtige Backzutaten als Hilfsstoffe, Fertigmüslis und ähnliche Getreideprodukte füllen die Regale, aber die Wertigkeit des vollen Getreidekorns spielt dabei kaum eine Rolle. Stattdessen wird unverändert viel das klassische weiße Mehl, Weißmehl Type 405, verwendet und die langfristigen Folgen dieses minderwertigen Produktes ignoriert oder kleingeredet. Gleiches gilt für den billigsten Füllstoff der Nahrungsmittelinindustrie - für den Fabrikzucker. Industriell hergestellte Süße, die in nahezu allen Produkten enthalten ist. Fabrikzucker und Weißmehl schädigen die Gesundheit so nachhaltig, dass eine schonungslose Aufklärung in der Schule und KiTa und ein konsequenter Verzicht z.B. bei den dominanten Zivilisationserkrankungen eine Pflichtverordnung in der Schulmedizin sein müsste. In diesem Bildungsurlaub erfahren Sie Hintergründe zum Thema Getreide und Fabrikzucker und stellen am letzten Seminartag gemeinsam ein wertvolles, leckeres echtes Frischkornmüsli her.

In diesem Kurs sind auch Interessierte herzlich willkommen die keinen Anspruch nach dem Bildungsurlaubsgesetz haben.

Die Dozentin ist ärztl. geprüfte Gesundheitsberaterin, GGB.

Bitte Schreibzeug mitbringen.

Abmeldeschluss bis zum 05.04.24.

Barsinghausen

Mo., 06.05., Di., 07.05., 09:00 - 16:30 Uhr
und Mi., 08.05.24, 09:00 - 13:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 159 €
Kirsten Müller

97500B

Anmeldung,
Ermäßigung,
Abmeldung

Bitte beachten Sie die
Hinweise zu unseren
Ermäßigungs-/Abmelde- und
SEPA-Lastschriftverfahren
auf Seite 161.

Die Bildungsurlaube

sind nach der Durchführungsverordnung des Nds. Erwachsenenbildungsgesetzes anerkannt. Sie richten sich sowohl an allgemein Interessierte als auch beruflich motivierte Teilnehmer/innen.

BU



KOCHEN UND GENIESSEN IM ZEITLICHEN ÜBERBLICK

Februar

Fr., 16.02.24 siehe Seite 140
Edelfisch Lachs

Sa., 17.02.24 siehe Seite 135
Alles rund um die tolle
(Kartoffel)-Knolle

Empelde
Mi., 21.02.24 siehe Seite 137
Türkische Küche: Meze

Sa., 24.02.24 siehe Seite 134
Antientzündliche Ernährung!

März

Sa., 02.03.24 siehe Seite 137
Hygge – skandinavische
Gemütlichkeit

Sa., 09.03.24 siehe Seite 135
Lunch to go!

Sa., 16.03.24 siehe Seite 140
Knusprige Brote und frische
Brötchen

Mo., 18.03. siehe Seite 133
Fit im Job – Präventive
Gesundheitsförderung für
leistungsfähige Mitarbeitende

April

Sa., 06.04.24 siehe Seite 140
Frische Forellen

Empelde
Mi., 10.04.24 siehe Seite 137
Türkische Küche: Meze



123rf PLUS

Gehrden
Sa., 13.04.24 siehe Seite 134
Ernährungswissen kompakt:
Gesund bleiben!

Do., 18.04.24 siehe Seite 134
Klimafreundlich kochen

Fr., 26.04.24 siehe Seite 136
Kreative Küche Lebensmittel
wertschätzen und verwerten

Sa., 27.04.24 siehe Seite 140
Knusprige Brote mit Sauerteig

Empelde
Sa., 27.04.24 siehe Seite 136
Wildpflanzen im Frühjahr kennen
lernen

Mai

Sa., 04.05.24 siehe Seite 139
Bowls

Empelde
Mi., 15.05.24 siehe Seite 137
Die vegetarische türkische Küche

Empelde
Fr., 24.05.24 siehe Seite 139
Nordindische Küche – vegetarischer
Trend

Sa., 25.05.24 siehe Seite 135
Was koche ich heute bloß schon
wieder? – Gesund & lecker, aber
schnell gekocht

Juni

Empelde
Sa., 01.06.24 siehe Seite 136
Wildpflanzen im Frühjahr kennen
lernen

Empelde
Fr., 07.06.24 siehe Seite 139
Indische Party Snacks

Sa., 08.06.24 siehe Seite 134
Antientzündliche Ernährung!

Empelde
Mi., 19.06.24 siehe Seite 138
Türkisches Menü

Sa., 22.06.24 siehe Seite 137
Tapas spanische Vorspeisen

August & später

Sa., 10.08.24 siehe Seite 134
Ernährungswissen kompakt:
Gesund bleiben!

Di., 08.10.24 siehe Seite 133
Fit im Job – Burnout-Prävention für
leistungsfähige Mitarbeiter

Mo., 14.10.24 siehe Seite 133
Fit im Job – Präventive
Gesundheitsförderung für
leistungsfähige Mitarbeitende



VHS-Küche

Falls kein anderer Ort
vermerkt ist, finden die
Kurse in unserer
VHS-eigenen Küche in
Barsinghausen, Bert-Brecht-Schule,
Eingang Deisterstraße 12
(am Kindergarten) statt.

VHS-Qualitätssiegel ☆

Wir legen Wert auf Gesundheit!

Unsere VHS- Dozenten unterschreiben: „Ich verpflichte mich in meinen Seminaren bei der VHS Calenberger Land, die mit dem 'Goldenen Qualitätssiegel der VHS' versehen sind, auf Zusatzstoffe wie zum Beispiel Geschmacksverstärker, künstliche Aroma- und Farbstoffe zu verzichten. Ebenso werden keine Fertigprodukte mit standardisierten Gewürzmischungen und Hefeextrakten verwendet. Die verwendeten Lebensmittel sind transparent und so wenig verarbeitet, wie nötig. Soweit möglich werden saisonale Produkte aus der Region verwendet.“

VHS-Qualitätssiegel ☆

Wir legen Wert auf Klimaschutz und umweltfreundliche Nahrungsmittel!

GRUNDLAGEN DER GESUNDEN ERNÄHRUNG

Fit im Job ☆☆☆ BU

Präventive Gesundheitsförderung für leistungsfähige Mitarbeitende mit vitalstoffreichen Mahlzeiten – auch für Wiedereinsteiger

Grundlagen

Stress im beruflichen Alltag – oft reicht die Zeit morgens nur für eine Tasse Kaffee, in der Mittagspause für einen schnellen Snack und abends kommt die Tiefkühlpizza in den Ofen? Wer zu süß, zu fett und salzig isst, tut seinem Körper nichts Gutes. Diese Ernährungsgewohnheiten können sich negativ auf die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz auswirken. Gerade im oftmals hektischen Berufsalltag ist viel Energie nötig, damit alle Herausforderungen bewältigt werden können. Wissenschaftliche Studien (z.B. Keller 2015) zeigen auf, wie es gelingen kann, durch eine geringere Energiedichte bei gleichzeitig hoher Nährstoffdichte zu mehr Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und besserer Gesundheit zu gelangen. Entdecken Sie das ungenutzte Potenzial vitalstoffreicher Lebensmittel und schützen Sie sich langfristig durch geschicktes Essen vor chronischen Erkrankungen.

Im Bildungsurlaubsangebot erhalten Sie das Basiswissen für eine Ernährungsform, die Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit auf die Überholspur bringt! Eine Umlage für Kostproben und Getränke ist in der Gebühr enthalten.

Abmeldeschluss: 16.02.24 bzw. nach vorheriger Absprache.

Barsinghausen

Mo., 18.03. - Fr., 22.03.24,
09:00 - 17:00 Uhr, 5 Termine,
Bert-Brecht-Schule, Deisterstr. 12
(an der Kita),
Gebühr: 270 €
Cornelia Ermes

92002B

Abmeldeschluss: 13.09.24 bzw. nach vorheriger Absprache

Barsinghausen

Mo., 14.10. - Fr., 18.10.24,
09:00 - 17:00 Uhr, 5 Termine,
Bert-Brecht-Schule, Deisterstr. 12
(an der Kita),
Gebühr: 270 €
Cornelia Ermes

242-92003B

Fit im Job ☆☆☆ BU

Burnout-Prävention für leistungsfähige Mitarbeiter

3-Tage-Bildungsurlaub aufbauend auf die bisher durchgeführten 5-Tage Grundlagen BUs

Im oftmals hektischen Berufsalltag ist viel Energie nötig. Um Belastungen und eventuellen Folgeerkrankungen vorzubeugen, sollten Arbeitnehmende möglichst einen Ausgleich schaffen und Gesundheitsprävention betreiben.

Mit einer vitalstoffreichen Ernährung kann eine ideale Basis für ein ausgeprägtes Durchhaltevermögen gelegt werden. Zudem unterstützt eine zielgerichtete Ernährung den Anforderungen auf Dauer gewachsen zu sein. Denn mit der richtigen Balance an Nährstoffen ist auch unsere wichtige Schaltzentrale – das Gehirn – gut versorgt.

Konzentration, Merkfähigkeit und die Stimmung lassen sich beispielsweise leicht mit unserer Ernährung steuern. Im sogenannten „Brain Food“ (Häberle 2013) finden wir genau die Bausteine, aus denen Gehirnbotschaften gebildet werden können. In diesem 3-tägigen Bildungsurlaub erfahren Sie mehr über die Eigenschaften von „Brain Food“ und lernen Möglichkeiten kennen, wie Sie Ihre aktuelle Ernährung für die herausfordernden Denkprozesse unserer Zeit optimieren können. Mithilfe von bewusstem Essen lässt sich darüber hinaus mehr Achtsamkeit üben. Eine Umlage für Kostproben und Getränke ist in der Gebühr enthalten. Es gibt eine Mittagspause von 12:15 bis 13:45 Uhr. Abmeldeschluss: 10.09.24 bzw. nach vorheriger Absprache.

Barsinghausen

Di., 08.10.24 - Do., 10.10.24,
09:00 - 17:00 Uhr, 3 Termine,
Bert-Brecht-Schule, Deisterstr. 12
(an der Kita),
Gebühr: 182 €
Cornelia Ermes

242-92003B



Die Menge der zubereiteten Speisen ist auf die Anzahl der Personen im Kurs ausgerichtet.

Kochen & gesund genießen

Die Kurse im Ernährungsbereich haben unterschiedliche Schwerpunkte:

- Sie lernen Grundtechniken der Nahrungszubereitung kennen, überwiegend auf Grundlage einer ausgewogenen, gesunden und vollwertigen Ernährung.
- Sie lernen, die Nahrung ästhetisch und sinnlich auf den Tisch zu bringen, um das Essen genießen zu können.
- Sie lernen die internationale Küche, Kultur, Land und Leute verschiedener Länder und Regionen kennen. Unsere DozentInnen aus unterschiedlichen Ländern sind BotschafterInnen der Kochkultur ihrer jeweiligen Heimat.
- Sie lernen, die Bedeutung gesunder, hochwertiger Nahrungsmittel kennen und wie sie mit der gesunden Ernährung vielen Zivilisationskrankheiten vorbeugen können.
- Sie lernen, Krankheiten durch geeignete Ernährungsweise zu lindern.

Die Bildungsurlaube BU

sind nach der Durchführungsverordnung des Nds. Erwachsenenbildungsgesetzes anerkannt. Sie richten sich sowohl an allgemein Interessierte als auch beruflich motivierte Teilnehmer/innen.



123rf andriiborodai



Unsere Kooperation mit der GemüseKiste

hat viele Vorteile: Nicht nur Gesunde, Saisonale, Regionale und Klimaschonend produzierte Lebensmittel!

Sondern auch:

Für die im Kurs verwendeten Lebensmittel zahlen TeilnehmerInnen nur den halben Preis!



Klimafreundlich kochen



In diesem Kochkurs gehen wir den Vorteilen von Bio-Lebensmitteln auf den Grund. Sind Bio-Produkte überhaupt ihren Preis wert? Was macht den Unterschied aus? Wie sieht es mit den Kennzeichnungen von Bio-Produkten aus und wann darf sich ein Produkt überhaupt „bio“ nennen? Damit es nicht nur bei der bloßen Theorie bleibt, wollen wir natürlich zusammen kochen. Lassen Sie uns ein leckeres 3-Gänge-Menü ganz und gar aus biologischen Zutaten zubereiten. Geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie eine vegane Variante bevorzugen. Die Lebensmittelgebühr von ca. 8 € wird vor Ort von der Dozentin eingesammelt. Bitte mitbringen: ein großes scharfes Messer und kleine Transportbehältnisse für evtl. Reste und Getränke. Dieser Kurs findet in Kooperation mit dem Bio-Lieferservice „Die GemüseKiste Hartmann & Rönicke OHG“ statt.

Barsinghausen

Do., 18.04.24, 18:30 - 21:30 Uhr, Bert-Brecht-Schule, Deisterstr. 12

(an der Kita),

Gebühr: 22,40 €

Michaela Rönicke

92301B

Antientzündliche Ernährung!



Vor allem ungünstige Essgewohnheiten, Stress und eine gestörte Darmflora können unterschwellige Entzündungsreaktionen, im Körper auslösen. Energie- und Kraftmangel, Gewichtsprobleme, chronische Schmerzen und Infektanfälligkeit sind mögliche Begleit- und Folgeerscheinungen. Woher kommen aber solche unerkannten Entzündungen und kann eine zielgerichtete Ernährung dabei helfen, Entzündungen zu reduzieren?

Es werden die möglichen Hintergründe erläutert, antientzündlich wirkende Lebensmittel vorgestellt und zubereitet. Entdecken Sie einen antientzündlichen Speiseplan und genießen Sie gesunde Genussmomente! Die Lebensmittelgebühr, ca. 17,50 € wird von der Dozentin vor Ort eingesammelt. Bitte bringen Sie ein großes Messer, Schreibzeug und Behälter für evtl. übrigbleibende Kostproben mit.

Barsinghausen

Sa., 24.02.24, 10:30 - 17:30 Uhr, Bert-Brecht-Schule, Deisterstr. 12

(an der Kita),

Gebühr: 48,80 €

Cornelia Ermes

92014B

Barsinghausen

Sa., 08.06.24, 10:30 - 17:30 Uhr, Bert-Brecht-Schule, Deisterstr. 12

(an der Kita),

Gebühr: 48,80 €

Cornelia Ermes

92012B

Ernährungswissen kompakt



Gesund bleiben!

Leider haben Müdigkeit, Erschöpfung, Infektanfälligkeit oder chronische Entzündungen mit dem Verzehr von zu vielen Energieräubern und einem Mangel an Vitalstoffen zu tun. Zu viel Zucker, Transfette, Weißmehlprodukte und zu wenig Ballaststoffe im Essen sind für die Gesundheit ein Problem. Was wir für unsere Gesundheit brauchen, ist ein cleveres Esskonzept, das auf nährstoffdichte, antientzündliche und darmgesunde Lebensmittel setzt. Sie lernen aktuelles Ernährungswissen kennen und erleben den Geschmack vitalstoffreicher Kostproben! Die Genussproben- Lebensmittelumlage von 10 € pro Teilnehmer wird im Kurs eingesammelt. Bitte Getränke und einen Mittagsimbiss mitbringen.

Gehrden

Sa., 13.04.24, 10:30 - 17:30 Uhr,

VHS, Hornstr. 2,

Gebühr: 48,80 €

Cornelia Ermes

92011G

Barsinghausen

Sa., 10.08.24, 10:30 - 17:30 Uhr,

VHS, Langenäcker 38,

Gebühr: 48,80 €

Cornelia Ermes

92013B



Lebensmittelpauschale

Bei kurzfristiger Abmeldung oder Abwesenheit im Kurs sind Lebensmittel eingekauft worden und die Lebensmittelpauschale wird fällig!



Alles rund um die tolle (Kartoffel)-Knolle ☆☆☆

Kartoffeln sind totale Allrounder und lassen sich zu vielen Gelegenheiten und zu den unterschiedlichsten Gerichten verarbeiten. Lernen Sie verschiedene Kartoffelsorten kennen und lassen Sie uns gemeinsam ausprobieren, warum sich mehlig Kartoffeln für Gnocchi eignen und festkochende Kartoffeln besser für Aufläufe.

Gemeinsam bereiten wir ein Kartoffel-Büfett vor, welches wir zusammen genießen werden. Geben Sie bei der Anmeldung an, wenn Sie eine vegane Variante bevorzugen. Die Lebensmittelgebühr von ca. 8 € wird vor Ort von der Dozentin eingesammelt.

Barsinghausen

Sa., 17.02.24, 11:00 - 14:00 Uhr,
Bert-Brecht-Schule, Deisterstr. 12
(an der Kita),
Gebühr: 22,40 €
Michaela Rönicke

92302B



Was koche ich heute bloß schon wieder? Gesund & lecker, aber schnell gekocht ☆☆☆

Oft bleibt im hektischen Alltag nicht die Zeit, um gesunde Gerichte auf den Tisch zu bringen. Der tägliche Spagat zwischen wenig Zeit, aber dem Anspruch gesunde Mahlzeiten für die Familie auf den Tisch zu bringen, stresst Sie? In diesem Kurs wollen wir vorwiegend vegetarische Gerichte kochen, die lecker und gesund sind. Es ist nicht kompliziert! Wir wollen uns an gesunden Mahlzeiten erfreuen, die keinen großen Zeitaufwand erfordern. Geben Sie bei der Anmeldung an, wenn Sie eine vegane Variante bevorzugen. Die Lebensmittelgebühr von ca. 8 € wird vor Ort von der Dozentin eingesammelt.

Barsinghausen

Sa., 25.05.24, 11:00 - 14:00 Uhr,
Bert-Brecht-Schule, Deisterstr. 12
(an der Kita),
Gebühr: 22,40 €
Michaela Rönicke

92304B

Anmeldung, Ermäßigung, Abmeldung

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren Ermäßigungs-/Abmelde- und SEPA-Lastschriftverfahren auf Seite 161.



Lunch to go! ☆☆☆

Meal Prep – der englische Ausdruck für „Mahlzeiten vorkochen“) ist die Antwort für gutes Essen im Berufsalltag. Mit wenig Zeitaufwand nehmen Sie sättigende, aber gesunde Mahlzeiten mit an den Arbeitsplatz. Beugen Sie Leistungstiefs vor und behalten Sie Ihre gute Laune bei der Arbeit. Wir werden uns mit einer Basiszutat durch die Woche hangeln und verschiedene Mahlzeiten damit herstellen, die Sie bequem zu Hause vorbereiten können und im Büro nur noch verfeinern müssen. Für diesen Kurs brauchen Sie keine große Küche im Büro. Eine kleine Teeküche, vielleicht mit Mikrowelle oder einer Kochplatte, wären von Vorteil. Geben Sie bei der Anmeldung an, wenn Sie eine vegane Variante bevorzugen. Die Lebensmittelgebühr von ca. 8 € wird vor Ort von der Dozentin eingesammelt.

Barsinghausen

Sa., 09.03.24, 11:00 - 14:00 Uhr,
Bert-Brecht-Schule, Deisterstr. 12
(an der Kita),
Gebühr: 22,40 €
Michaela Rönicke

92305B



123rf pinkomelet

Für alle Kurse in Barsinghausen gilt:
Bitte bringen Sie Schreibzeug und Behälter für evtl. übrigbleibende Kostproben mit.

Wussten Sie?

In Deutschland werden fast 6,5 kg Lebensmittel pro Kopf/pro Monat weggeschmissen.



Kreative Küche

NEU



Lebensmittel wertschätzen und verwerten

Wer kennt das nicht? Nudeln übrig, die gekochten Kartoffeln sind nicht aufgefressen und in Flaschen und Bechern befinden sich kleine Mengen: Ein wenig Grillsauce hier, ein wenig Schmand da, ein kleiner Käserest und die Banane hat ihre schönste Zeit auch hinter sich. Lassen Sie uns gemeinsam Lebensmittel retten. Wir entwickeln kreative Rezepte und inspirieren uns gegenseitig! Die Lebensmittelgebühr von ca. 8 € wird vor Ort von der Dozentin eingesammelt. Bitte mitbringen: ein großes scharfes Messer und kleine Transportbehältnisse für evtl. Reste und Getränke. Bitte beachten, bei kurzfristiger Abmeldung oder Abwesenheit im Kurs sind Lebensmittel eingekauft worden und die Lebensmittel-pauschale wird fällig!

Barsinghausen

Fr., 26.04.24, 18:30 - 21:30 Uhr,
Bert-Brecht-Schule, Deisterstr. 12
(an der Kita),
Gebühr: 22,40 €
Michaela Rönicke

92306B

Wir für SIE

- Parabene, Silikone, Palmöl oder auch Mikroplastik in der Kosmetik?
- Zusatzstoffe, Palmöl, zu viel Zucker oder Fett in Lebensmitteln?

Mit der kostenlosen App **Codecheck** www.codecheck.info finden Sie es heraus.

Nach einem Scan des Produkt-Barcodes erhalten Sie die genauen Inhaltsstoffe und Produktinformationen aufs Smartphone. Sie können gesunde und nachhaltige Kaufentscheidungen treffen.

PLANZEN VERWERTEN

Holunder

Wildpflanzen im Frühjahr kennen lernen, ernten und verwerten

NEU

Heilpflanze des Jahres 2024 ist der Holunder.

Wir setzen ein wertvolles Holunderblüten-Öl und Essig an und ein Holunder-Wasser als Schutz für die Haut. Sie lernen die Pflanzen in der Natur kennen und wir verarbeiten sie anschließend in der Küche der Marie-Curie-Schule.

Sie erhalten Grundkenntnisse und kulinarische Ideen zu den Heilpflanzen mit Skript und können die selbst hergestellten Produkte mit nach Hause nehmen.

Treffpunkt: Benthel Berg, Parkplatz beim Jägerheim, Lenther Chaussee.

Empelde

Sa., 01.06.24, 11:00 - 16:30 Uhr,
Marie-Curie-Schule, Am Sportpark 1,
Gebühr: 42 €
Angela Sarti

99112R

Duftveilchen und mehr

Wildpflanzen im Frühjahr kennen lernen

NEU

Mit Wildkräutern fit durch den Frühling. Duftveilchen, Knoblauchsrauke, Waldmeister und Giersch zeigen sich und wir können sie kulinarisch verwenden und/oder für unsere Gesundheit sammeln oder konservieren.

Kulinarisch fertigen wir einen Waldzaziki, Gierschlimonade und einen Wildkräutersalat an.

Aus Waldmeister und Giersch lassen sich ein heilsames Gelenköl und Kräuternessig herstellen. Sie erhalten Grundkenntnisse und kulinarische Ideen zu den Heilpflanzen mit Skript und können die selbst hergestellten Produkte mit nach Hause nehmen.

Treffpunkt: Benthel Berg, Parkplatz beim Jägerheim, Lenther Chaussee.

Empelde

Sa., 27.04.24, 11:00 - 16:30 Uhr,
Marie-Curie-Schule, Am Sportpark 1,
Gebühr: 42 €
Angela Sarti

99113R

Für die Küche in Barsinghausen gilt:

Bitte bringen Sie Schreibzeug und Behälter für eventl. übrigbleibende Kostproben mit

SKANDINAVISCHES KÜCHE

Hygge

skandinavische Gemütlichkeit

Es ist draußen kalt und früh dunkel. Mit der Familie und Freunden es sich hyggelig (gemütlich) machen, liegt voll im Trend. Das ist der neue Lifestyle gegen den stressigen Alltag. Hygge, so nennt man die dänische Gemütlichkeit, bei der es um leckeres skandinavisches Soul Food (Essen für die Seele) aus dem Norden zur Entschleunigung geht. Wir werden z.B. Graved Lachs beizen, schwedische Köttbullar-Kugeln braten und schwedischen Glühwein Glögg aufsetzen. Die Lebensmittelgebühr von 13 € wird vor Ort von der Dozentin eingesammelt.

Barsinghausen

Sa., 02.03.24, 11:00 - 14:00 Uhr,
Bert-Brecht-Schule, Deisterstr. 12
(an der Kita),
Gebühr: 22,40 €
Michaela Lüdecke

92323B

Fisch zubereiten

Siehe Seite 140

Kochen & gesund genießen

Die Kurse im Ernährungsbereich haben unterschiedliche Schwerpunkte:

- Sie lernen Grundtechniken der Nahrungszubereitung kennen, überwiegend auf Grundlage einer ausgewogenen, gesunden und vollwertigen Ernährung.
- Sie lernen, die Nahrung ästhetisch und sinnlich auf den Tisch zu bringen, um das Essen genießen zu können.
- Sie lernen die internationale Küche, Kultur, Land und Leute verschiedener Länder und Regionen kennen. Unsere DozentInnen aus unterschiedlichen Ländern sind BotschafterInnen der Kochkultur ihrer jeweiligen Heimat.
- Sie lernen, die Bedeutung gesunder, hochwertiger Nahrungsmittel kennen und wie sie mit der gesunden Ernährung vielen Zivilisationskrankheiten vorbeugen können.
- Sie lernen, Krankheiten durch geeignete Ernährungsweise zu lindern.



123rf mozzart



SPANISCHE KÜCHE

Tapas

spanische Vorspeisen

Gemeinsam bereiten wir verschieden leckere spanische Spezialitäten wie Datteln im Schinkenmantel, Maurische Filetspieße, überbackene Miesmuscheln, usw. zu. Zum Dessert gibt es Crema Catalana. Dazu genießen wir selbstgemachte Sangria. Wir verwenden frische saisonale regionale Lebensmittel. Zusammen genießen wir die kleinen Köstlichkeiten vom Buffet.

Die Lebensmittelgebühr von 13 € wird vor Ort von der Dozentin eingesammelt.

Barsinghausen

Sa., 22.06.24, 11:00 - 14:00 Uhr,
Bert-Brecht-Schule, Deisterstr. 12
(an der Kita),
Gebühr: 22,40 €
Michaela Lüdecke

92801B

Sprache & Kochen

Ungarisch, orientalisches & spanisch
Siehe Seite 104-105

Türkische Küche: Meze

Lernen Sie die abwechslungsreichen gesunden Vorspeisen „Meze“ kennen und lieben. Die Vielfalt der türkischen Küche mit vielen frischen Kräutern, Gemüsesorten sowie Teigplatten und Schafskäse wird immer beliebter. Sie werden eine bunte Variation an Vorspeisen zubereiten und dann gemeinsam in gemütlicher Runde bei einem Glas Wasser oder Wein verzehren.

Bitte bringen Sie Geschirrtücher, ein scharfes Messer und Vorratsbehälter für die Kostproben mit. Die Lebensmittelumlage von 11 € ist in der Gebühr enthalten.

Empelde

Mi., 21.02.24, 17:30 - 21:15 Uhr,
Marie-Curie-Schule, Am Sportpark 1,
Gebühr: 37,50 €
Ayse Sibel Willführ

92503R

Empelde

Mi., 10.04.24, 17:30 - 21:15 Uhr,
Marie-Curie-Schule, Am Sportpark 1,
Gebühr: 37,50 €
Ayse Sibel Willführ

92506R

TÜRKISCHE KÜCHE

Die vegetarische türkische Küche

ist gesund und vielseitig.

Mit Gemüsesorten wie Auberginen, Zucchini und Tomaten lassen sich viele gesunde und einfache Gerichte zubereiten. Als Beilage werden Bulgur, Reis und Linsen, Yufka-Teigplatten und Schafskäse immer beliebter.

Es werden einige Vorspeisen und ein Hauptgericht zubereitet und dann gemeinsam in gemütlicher Runde bei einem Glas Wasser oder Wein verzehrt. Zum Abschluss gibt es ein Dessert. Die Lebensmittelumlage von 12 € ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, Geschirrtücher und Vorratsbehälter für die Kostproben mit.

Empelde

Mi., 15.05.24, 17:30 - 21:15 Uhr,
Marie-Curie-Schule, Am Sportpark 1,
Gebühr: 38,50 €
Ayse Sibel Willführ

92504R

VHS Business



Ihre Bildung auf Bestellung.

Zielgruppe: Kommunen, mittelständische Unternehmen.

Gesundheit

„VHS macht gesünder!“

Dies belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Gesundheitskursen an Volkshochschulen. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf erfolgreich bewältigen zu können.

Wie begegnen wir einer immer schneller und komplexer werdenden Welt – und welche Rolle spielen Gegentrends, die Achtsamkeit, Work-Life-Balance und Gesundheit in den Fokus setzen?

Dabei setzen Sie die Ziele für Ihren Betrieb / Ihre Kommune: Weniger Fehltag, mehr positive Energie im Umgang miteinander, ausgewogenere Ernährung in Kantine und/oder privatem Kochtopf, verbesserte Fitness, konstruktiverer Umgang mit Stress, Krisenbewältigung im Alltag, Förderung der Resilienz, Sie können die Liste gerne fortsetzen...

Sie bestimmen den zeitlichen Rahmen: Einmal in der Woche abends oder im Block. Wir organisieren Ihr Programm als Inhouse Schulung und begleiten Sie und Ihre Kommune / Ihr Unternehmen auch gern über einen längeren Zeitraum. Alles kann aber auch in den Unterrichtsräumen der VHS individuell für Sie organisiert werden. Es gibt die Kurse mit oder ohne Zertifikat. Sie entscheiden was Sie benötigen. Wir beraten Sie dabei gern und übernehmen nach Auftragserteilung die gesamte weitere Abwicklung für Sie.

Konkretes Beispiel:

Die Kompetenz des Genießens:

- Einfluss der Ernährung auf Leistungsfähigkeit & Konzentration
- Auswirkungen von Fast-Food, schnellem Essen oder zu viel-Essen auf Ihre Gehirnleistung
- Stoffwechsellentgleisungen durch Überfluss an „Mangelkost“
- Folgen langfristiger schädlicher Ernährung auf Ihre Berufs- / Arbeitsfähigkeit
- Alltagsbezogene, praktische Umsetzungsvorschläge für eine vitalstoffreiche, hochwertige Ernährung (unter Berücksichtigung der Rahmenbedingen im Unternehmen bzw. in der Kommune). 24 UE, Preis nach Absprache



Geschäftsstelle Barsinghausen - Langenäcker 38
30890 Barsinghausen - Tel.: 05105/52160 - barsinghausen@vhs-cl.de - www.vhs-cl.de

Bild: 123rfguniita

Türkisches Menü

Lernen Sie die Vielfalt der gesunden, vitaminreichen türkischen Küche kennen! Aromatische Gewürze, frisches Gemüse und eine schonende Zubereitung der Zutaten zeichnen die türkische Küche aus. Viele Leckereien - Vorspeisen, Suppe oder Eintopf, ein Hauptgericht mit Beilage und ein delikates Dessert - wollen wir an diesem Abend gemeinsam zubereiten und danach in gemütlicher Runde bei einem Glas Wasser oder Wein verzehren. Die Lebensmittelumlage von 13 € ist in der Kursgebühr enthalten.

Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, Geschirrtücher und Vorratsbehälter für die Kostproben mit.

Empelde

Mi., 19.06.24, 17:30 - 21:15 Uhr,
Marie-Curie-Schule, Am Sportpark 1,
Gebühr: 39,50 €

Ayse Sibel Willführ

92505R

Kochen im Team

Wählen Sie Ihr Wunschthema! Sie sind eine Gruppe von Freunden oder Arbeitskollegen und möchten als geschlossene Gruppe zu einem hier angebotenen Kursthema kochen? In unserer VHS-Kochschule in Barsinghausen können Sie als Gruppe unter Anleitung einer Dozentin oder eines Dozenten aktiv werden. Die Gebühr für Gruppen beträgt pauschal für 12 Personen, 5 Ustd. 324 €, zzgl. der Lebensmittelkosten.

Bitte wenden Sie sich an Simone Körber 05103 503021.

Bitte schauen Sie auch auf unsere Homepage. Während des Semesters neu konzipierte Angebote finden Sie unter www.vhs-cl.de



Lebensmittelpauschale

Bei kurzfristiger Abmeldung oder Abwesenheit im Kurs sind Lebensmittel eingekauft worden und die Lebensmittelpauschale wird fällig!



123rf uniture



INDISCHE KÜCHE

Indische Party Snacks

Überraschen Sie Ihre Liebsten zur nächsten Party oder dem nächsten gemeinsamen Essen mit der unendlichen Vielfalt der indischen Küche! Tauchen Sie ein in die vielfältigen Vorspeisen und Finger Food Snacks und verzaubern Sie den Gaumen Ihrer Gäste. Gemeinsam bereiten wir einen original indischen Masala Chai zu. Dazu gibt es Chutneys, pikante Pakoras, selbstgemachtes Brot und weitere Köstlichkeiten. Dabei erhalten Sie Tipps über indische Gewürze, deren Anwendungen und Kochtechniken. Die Lebensmittelgebühr von ca. 16 € wird von der Dozentin vor Ort eingesammelt.

Empelde

Fr., 07.06.24, 16:30 - 21:00 Uhr,
Marie-Curie-Schule, Am Sportpark 1,
Gebühr: 30,60 €
Santosh Kesar

92701R

Zur Person: Santosh Kesar

Schon als Kind hat Santosh Kesar Ihrer Großmutter und Mutter beim Kochen über die Schulter geschaut. Ihre Kenntnisse hat sie durch Fortbildungen vertieft und freut sich, diese weiter zu geben. Santosh Kesar ist gebürtige Inderin und Kursleiterin für die indische Nationalsprache Hindi.

Für die Küche in Empelde gilt:

Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Messer, Getränke für sich selbst, Gefäße für evtl. übrigbleibende Kostproben mit.

Nordindische Küche vegetarischer Trend

„Jede Mahlzeit soll zuerst das Auge, dann die Nase und dann den Gaumen verführen“ (Indische Redensart). Genießen Sie einen Tag mit indischen Gerichten, zum Beispiel Pakoras, Dals, Curry-Gerichten ohne Fleisch sowie mit Basmati-Reis und Desserts. Dazu erhalten Sie Informationen über indische Gewürze, deren Anwendungen – basierend auf jahrhundertelangen, überliefertem Wissen – und Kochtechniken.

Die Lebensmittelgebühr, ca. 16 € wird von der Dozentin vor Ort eingesammelt. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Messer, Getränke für sich selbst, Gefäße für evtl. übrig bleibende Kostproben mit.

Empelde

Fr., 24.05.24, 16:30 - 21:00 Uhr,
Marie-Curie-Schule, Am Sportpark 1,
Gebühr: 30,60 €
Santosh Kesar

92702R

ASIATISCHE KÜCHE

Bowls

Bowl ist das englische Wort für Schüssel und bedeutet: „Alles Gute in einer Schale.“ Eine gesunde Bowl passt zu jeder Mahlzeit und begegnet uns überall. Die bunten Bowls lassen sich gut vorbereiten und als Lunch to go mit zur Arbeit nehmen. Süße Smoothie Bowls passen zum Frühstück und Poke Bowls eignen sich zum Mittag- und Abendessen. Die bekannte Buddha Bowl erinnert an Buddhas dickem Bauch.

Die Lebensmittelgebühr von 13 € wird vor Ort von der Dozentin eingesammelt.

Barsinghausen

Sa., 04.05.24, 11:00 - 14:00 Uhr,
Bert-Brecht-Schule, Deisterstr. 12
(an der Kita),
Gebühr: 22,40 €
Michaela Lüdecke

92324B



Verlängerung möglich

Gefällt Ihnen Ihr Kurs?
Ggf. kann er verlängert werden.
Bitte sprechen Sie uns an!



123rf.comprofile_zemon

FISCH ZUBEREITEN

Edelfisch Lachs

Aquakultur ist die Produktion von Fischen unter genau kontrollierten Bedingungen. Der Lachs ist ein Rund- und Fettfisch. Zusammen bereiten wir Kartoffelsuppe mit Lachs, „Gravadlax“, Spaghetti mit Lachs, Tatar vom Lachs, Räucherlachsrollchen mit Meerrettichsauce, Gemüsefisch im Bratschlauch, gebeizter Lachs mit Senfsauce, Lachstarletelets und Fischpralinen mit Kaviarjoghurt. Wir beizen den Lachs selbst. Das frische Fischfleisch stammt aus einer Fischmanufaktur bzw. Fischzucht aus unserer Region. Die Lebensmittelgebühr von 16 € wird vor Ort von der Dozentin eingesammelt.

Barsinghausen

Fr., 16.02.24, 18:00 - 21:00 Uhr,
Bert-Brecht-Schule, Deisterstr. 12
(an der Kita)
Gebühr: 22,40 €
Michaela Lüdecke

92321B

Frische Forellen

NEU

Wir verwerten küchenfertige Forellen die fangfrisch aus einer Fischzucht aus Zuchtteichen aus unserer Region stammen. Gemeinsam bereiten wir z.B. Forelle blau, Forelle nach Müllerin Art, Forelle mit Kräutersauce, gefüllte Lachsforelle mit Meeresfrüchten und Regenbogenforelle aus der Folie und Mandelforellen mit Dillrahmkartoffeln zu. Wir wenden verschiedene Zubereitungsarten wie Garziehen, Braten in der Pfanne, Garen in der Folie, usw. an und entgräten die Fische. Im Wok und/oder im Tischräucherofen auf speziellem Buchenholz-Räuchermehl aus dem Anglerfachgeschäft wird geräuchert. Die Lebensmittelgebühr von 16 € wird vor Ort von der Dozentin eingesammelt.

Barsinghausen

Sa., 06.04.24, 11:00 - 14:00 Uhr,
Bert-Brecht-Schule, Deisterstr. 12
(an der Kita),
Gebühr: 22,40 €
Michaela Lüdecke

92320B

Für die Backkurse

in Barsinghausen gilt:

Bitte ggf. eine Glutenintoleranz und/oder Nussallergie bei der Anmeldung angeben und die Dozentin vor Kursbeginn noch einmal informieren. Bitte bringen Sie Schreibzeug und Behälter für evtl. übrigbleibende Kostproben mit.

BROT BACKEN

Knusprige Brote und frische Brötchen

Zusammen backen wir verschiedene knusprige Brote wie Bauernstuten, Nussbrot, Zwiebelbrot, usw. und Brötchen z.B. Franzbrötchen. Dazu verwenden wir gute Mehlsorten wie Dinkelvollkornmehl und Roggenmehl. Wir nutzen frische Hefe und Sauerteig. Honig, Eier, Nüsse, Kräuter, das saisonale Gemüse und Obst nehmen wir aus unserer Region. Frische Aufstriche z.B. Franzcreme werden zubereitet, während das Brot im Ofen ist. Beim Mittagessen genießen wir Pizzabrot und Hot-Dog-Salat und probieren unsere frischen Leckereien vom Buffet. Ein fruchtiger alkoholfreier Punsch rundet es ab. Zum Mitnehmen backen wir Schmalzbrote mit Bacon im kleinen Tontopf. Diese dürfen hübsch verpackt, als Geschenk aus der Küche mitgenommen werden. Die Lebensmittelgebühr von ca. 12 € wird vor Ort von der Dozentin eingesammelt.

Barsinghausen

Sa., 16.03.24, 11:00 - 14:45 Uhr,
Bert-Brecht-Schule, Deisterstr. 12
(an der Kita),
Gebühr: 27,50 €
Michaela Lüdecke

92103B

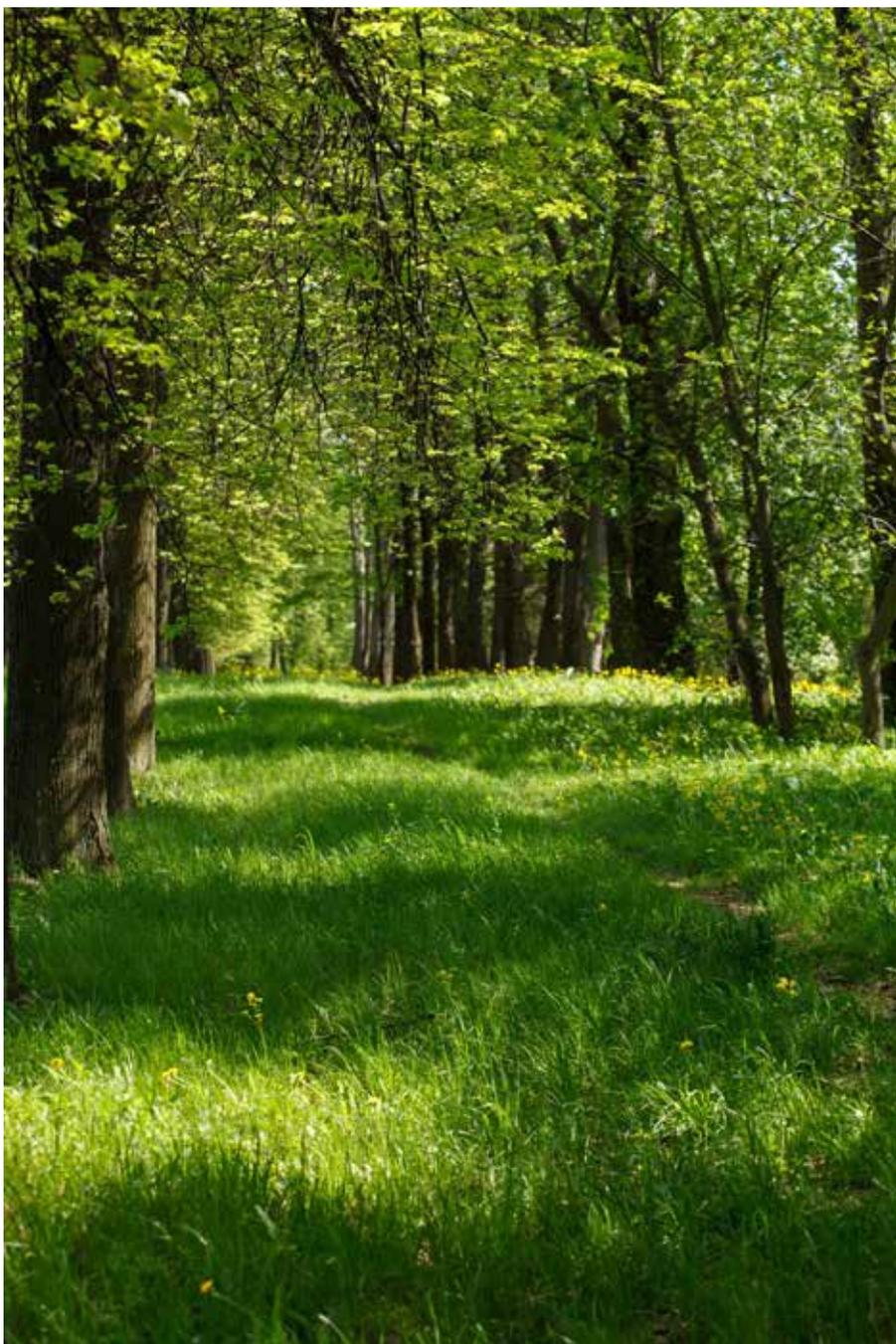
Knusprige Brote mit Sauerteig

Zusammen backen wir verschiedene herzhaft und süße Brote mit frischen Sauerteigansätzen. Dazu gibt es selbstgemachte Paprika-Butter mit frischen Kräutern und Käsepralinen. Jeweils ein frisches knuspriges Brot wird für das Buffet zum Kosten aufgeschnitten. Die anderen Brote dürfen in Brotbeuteln mit nach Hause genommen werden. Zum Mittagessen gibt es einen Toskanasalat und eine Partysuppe. Dazu passt ein fruchtiger Wein und ein alkoholfreier Punsch. Gemeinsam setzen wir Natursauerteig an. Dieser kann im Schraubglas mit Anleitung und Rezepten mitgenommen werden. Sie können den Sauerteig füttern, pflegen, teilen, verschenken und die Rezepte nachbacken. Die Lebensmittelgebühr, ca. 12 € wird von der Dozentin vor Ort eingesammelt.

Barsinghausen

Sa., 27.04.24, 11:00 - 14:45 Uhr,
Bert-Brecht-Schule, Deisterstr. 12
(an der Kita),
Gebühr: 27,50 €
Michaela Lüdecke

92104B



123rf maxsheb

„Müset im Naturbetrachten
immer eins wie alles achten.
Nichts ist drinnen, nichts ist draußen:
Denn was innen, das ist außen.“
Johann Wolfgang von Goethe



Lebensmittelpauschale

Bei kurzfristiger Abmeldung
oder Abwesenheit im Kurs
sind Lebensmittel eingekauft
worden und die
Lebensmittelpauschale
wird fällig!



GEMÜSEKISTE
bio. vielfalt. leben.



Klimafreundlich kochen



Wir gehen den Vorteilen von Bio-Lebensmitteln auf den Grund. Sind Bio-Produkte überhaupt ihren Preis wert? Was macht den Unterschied aus? Wie sieht es mit den Kennzeichnungen von Bio-Produkten aus und wann darf sich ein Produkt überhaupt „bio“ nennen? Damit es nicht nur bei der bloßen Theorie bleibt, wollen wir natürlich zusammen kochen. Lassen Sie uns ein leckeres 3-Gänge-Menü ganz und gar aus biologischen Zutaten zubereiten. Geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie eine vegane Variante bevorzugen.

Die Lebensmittelgebühr von ca. 8 € wird vor Ort von der Dozentin eingesammelt. Bitte mitbringen: ein großes scharfes Messer und kleine Transportbehältnisse für evtl. Reste und Getränke.

Bitte beachten, bei kurzfristiger Abmeldung oder Abwesenheit im Kurs sind Lebensmittel eingekauft worden und die Lebensmittelpauschale wird fällig!

Barsinghausen

Do., 18.04.24, 18:30 - 21:30 Uhr,
Bert-Brecht-Schule, Deisterstr. 12
(an der Kita),
Gebühr: 22,40 €
Michaela Rönicke

92301B

Griechischer Genuss und Italienisch schlemmen

(Kinderkurse Ferienprogramm)
Siehe Seite 11

PERMAKULTUR

Permakultur

Städte, Unternehmen & Ökosysteme regenerativ & resilient gestalten

BU

Die Permakultur hält Ideen und Lösungsansätze für Gemeinschaften, Orte und Städte auf verschiedensten Ebenen bereit. Der Aspekt des Gärtnerns ist nur ein kleiner Teil davon. Es wird in die systemische Denkweise der Permakultur eingeführt. In einer Woche erarbeiten wir das Fundament und die Werkzeuge der Permakultur, die nicht nur ermöglichen resiliente Ökosysteme zu regenerieren, sondern auch bei der Entwicklung von Ideen und Lösungsansätzen für Gemeinschaften, Orte und Städte auf verschiedensten Ebenen verwendet werden kann. An aktuellen gesellschaftlichen und umweltrelevanten Problemen werden die „Designprinzipien“ der Permakultur – und was eigentlich genau dahintersteckt – erläutert. Dieses Wissen wird auf lokale Nachhaltigkeitsthemen übertragen und gemeinsam Lösungen für Essbare Städte, Gemeinschaftsgärten und oder nachhaltige Stadtteilentwicklung mit Hilfe der Permakultur entwickelt. Flächenkonkurrenz, Biodiversität und Klimaresilienz werden aus einem neuen Blickwinkel beleuchtet und der Gestaltungsspielraum der Menschen für die Transformation von Orten in den Mittelpunkt gestellt. Abmeldeschluss: 16.02.24 oder nach vorheriger Absprache.

Barsinghausen

Mo., 18.03.- Do., 21.03.,
09:00 - 17:15 Uhr und
Fr., 22.03.24, 09:00 - 14:30 Uhr,
VHS, Langenacker 38,
Gebühr: 300 €
Lars Christian Blume

99101B

Vorankündigung

Abmeldeschluss: 06.09.24 oder nach vorheriger Absprache.

Barsinghausen

Mo., 07.10., - Do., 10.10.,
09:00 - 17:15 Uhr,
Fr., 11.10.24, 09:00 - 14:30 Uhr,
VHS, Langenacker 38,
Gebühr: 300 €
Lars Christian Blume

99101B



123rf Tavira Portugal

Permakultur in Portugal PLUS

BU NEU

Städte, Unternehmen & Ökosysteme regenerativ & resilient gestalten

Die Permakultur hält nachhaltige und natürliche Lösungsansätze für Gemeinschaften, Städte und Gärten bereit. An einem inspirierenden Ort, einem traditionellen portugiesischen Anwesen in den Bergen von Tavira, werden wir uns mit den innovativen Denkansätzen der Permakultur beschäftigen, die ein „Miteinander statt Gegeneinander“ in den Mittelpunkt der Menschen Natur Beziehung stellt. Der systematische Denk- und Gestaltungsansatz der Permakultur wird dabei zur Entwicklung von Lösungen für ökologische, gesellschaftliche, und wirtschaftliche Fragestellungen verwendet.

Die Teilnehmenden verfügen nach dieser Woche über ein Fundament und eine Auswahl an Werkzeuge, die zur Gestaltung von resilienten (Öko)-Systemen in Garten, Unternehmen oder im zwischenmenschlichen Bereich genutzt werden können. Dieses BU-Permakultur Angebot wird durch den einzigartigen Ort und Freizeitangebot zu einer Lern- und Erholungszone. Nach der „Lernzeit“ werden wir das neue Wissen aktiv mit Spaß und Freude anwenden und Natur, Gemeinschaft und Ökosysteme aktiv erleben.

Der Unterrichtsort ist ein traditionelles portugiesisches Landhaus, eingebettet in die typisch portugiesische

Hügellandschaft an der Algarve Küste in der Nähe von Faro (40 km von Faro mit Auto und Zug zu erreichen). Falls Übernachtung und Verpflegung (nur Vollpension regional, saisonal und ökologisch) gewünscht ist, kann diese individuell über info@flowful.org angefragt werden. 110 € EZ, 80 € DZ, Schlafsaal oder Glamping 75 €; eigenes Zelt oder Van, 60 € (alle Preise je Tag und Person inkl. Verpflegung). Der Bildungsurlaub ist nach der Durchführungsverordnung des Nds. Erwachsenenbildungsgesetzes anerkannt. Er richtet sich sowohl an allgemein ökologisch Interessierte als auch beruflich motivierte TeilnehmerInnen. Die Anreise erfolgt am So., 07.04.24 zwischen 12:00 und 14:30 Uhr, Abreise Fr., 12.04.24 ab 14:30 Uhr. Anfahrt und Aufenthalt erfolgen auf eigenes Risiko. Eine Haftung des Veranstalters ist ausgeschlossen. Der individuelle Abschluss einer Reiserücktrittversicherung wird empfohlen. Abmeldeschluss: 01.03.24 oder nach vorheriger Absprache.

Portugal, in der Nähe von Tavira

So., 08.04. - Fr., 12.04.24,
Beginn 15:00 Uhr
Unterrichtszeiten Mo. - Do 09:00 - 17:15 Uhr und Fr., 09:00 - 14:30 Uhr,
Quinta Braz
Sítio da Igreja 156-c
8800-506 Santo Estêvão
Gebühr: 750 € ohne Unterkunft und Verpflegung
Lars Christian Blume

99001B

Berufliche und persönliche Neuausrichtung

durch Visualisierung und Systemdenken (System Thinking)

BU

Ziel ist es auf eine produktive Art und Weise den Teilnehmenden einen Raum zu öffnen innezuhalten und durch die vermittelten Lerninhalte neue Impulse und Sichtweisen zu erlangen und diese auch direkt. Die Auseinandersetzung mit verschiedenen Arten der Visualisierung und Methoden des Systemdenkens werden dabei den Teilnehmenden als Basis dienen und durch Beispiele aus Wirtschaft, Projektmanagement, Gemeinschaften und aus dem Privaten ergänzt

Abmeldeschluss: 01.07.24 oder nach vorheriger Absprache.

Barsinghausen

Mo., 05.08.24, - Do., 08.08., 09:00 - 17:15 Uhr und Fr., 09.08.24, 09:00 - 14:30 Uhr, VHS, Langenäcker 38, Gebühr: 232 €

Lars Christian Blume

99102B

Vorankündigung BU Das Ökosystem Wald schützen!

BU

NEU

Wir handeln!

Welche Rolle spielt der Wald heute und welche Chancen auf funktionierende, artenreiche Ökosysteme Wald gibt es in der Gegenwart? Was können und müssen wir zum Schutz des Waldes tun? Der Bildungsurlaub richtet sich sowohl an allgemein ökologisch Interessierte als auch beruflich motivierte TeilnehmerInnen.

Abmeldeschluss: 01.08.24

Wennigsen

Mo., 02.09. - Do., 05.09.24, 09:00 - 17:00 Uhr und Fr., 06.09.24, 09:00 - 17:00 Uhr, Bredenbecker Scheune, Wennigser Str. 15, Gebühr: 176 €

Kai Kunze

242-99105W

Die Bildungsurlaube

sind nach der Durchführungsverordnung des Nds. Erwachsenenbildungsgesetzes anerkannt. Sie richten sich sowohl an allgemein Interessierte als auch beruflich motivierte Teilnehmer/innen.

BU

Umwelt- und Naturschutz

Artenvielfalt in unseren Lebensräumen

BU

Unsere Umwelt ist in Gefahr, denn immer mehr Pflanzen- und Tierarten drohen auszusterben. Die Rettung einheimischer Arten ist eine Gemeinschaftsaufgabe, die uns alle angeht. In unseren Gärten, in Parks, auf dem Balkon und in urbanen Gärten können wir einen wertvollen Beitrag zur Förderung der Artenvielfalt leisten. Im Verlauf dieses Seminars wird naturnahes Gärtnern ohne Chemikalieneinsatz thematisiert sowie neue Artenkenntnisse vermittelt. Hierdurch lassen sich die ökologischen Rahmenbedingungen unserer unmittelbaren Umgebung positiv beeinflussen. Durch Wild- und Heilkräuter in unseren Lebensräumen kann außerdem die Gesundheit des Menschen gefördert werden. Bitte bringen Sie wetterangepasste/ regenfeste Kleidung für Draußen, festes Schuhwerk sowie eigene Verpflegung mit.

Abmeldeschluss: 16.05.24 oder nach vorheriger Absprache.

Wennigsen

Mo., 17.06.- Do., 20.06., 09:00 - 16:30 Uhr und Fr., 21.06.24, 09:00 - 14:30 Uhr, Bredenbecker Scheune, Wennigser Str. 15, Gebühr: 176 €

Kai Kunze

99103W

Es geht um unsere Welt, es geht um unsere Gesundheit

- Haben Sie Anregungen, Ideen, Tipps für ökologischeres Verhalten im Alltag?
 - Was sollten viele wissen zugunsten einer nachhaltigeren Welt?
- Ihre Ideen veröffentlichen wir im nächsten Heft oder auf unserer Homepage. Melden Sie sich gern bei der Programmbereichsleiterin.

Vorankündigung

Globaler Klimawandel

Unser ökologischer Handlungsbedarf ist groß

BU



Klimaveränderungen hat es im Laufe der Erdgeschichte schon immer gegeben. Es gibt nur einen entscheidenden Unterschied zur Vergangenheit: die Erderwärmung schreitet immer schneller fort. Weltweit sind sich WissenschaftlerInnen mittlerweile einig, dass die wichtigste Ursache des aktuellen Klimawandels der Mensch ist. Wenn auf dem Planeten Erde weiterhin lebenswertes Leben möglich sein soll, müssen wir aktiv werden - Jetzt! Strategien zum ökologischen Handeln für Alle werden unter anderem Thema dieses Bildungsurlaubes sein. Bitte bringen Sie eigene Verpflegung mit.

Abmeldeschluss: 01.11.24 oder nach vorheriger Absprache.

Wennigsen

Mo., 02.12. - Do., 05.12., 09:00 - 16:30 Uhr und Fr., 06.12.24, 09:00 - 14:30 Uhr, Bredenbecker Scheune, Wennigser Str. 15, Gebühr: 176 €

Kai Kunze

242-99107W



KRÄUTERAKADEMIE

Für die Kräuterseminare gilt:

Sie lernen die Pflanzen in der Natur kennen und wir verarbeiten sie anschließend in der Küche der Marie-Curie-Schule.

Sie erhalten Grundkenntnisse und kulinarische Ideen zu den Heilpflanzen mit Skript und können die selbst hergestellten Produkte mit nach Hause nehmen.

Ökologie der Würz-, Heil- und Wildkräuter

Würz-, Heil- und Wildkräuter stellen innerhalb unserer Ökosysteme einen wichtigen Bestandteil der Krautschicht dar. Unter anderem durch ihren hohen Anteil an ätherischen Ölen locken sie eine Vielzahl von Insekten an, die wiederum für die Artenvielfalt von Vögeln eine essentielle Rolle spielen.

Lässt man an chemisch unbelasteten öffentlichen oder privaten Standorten die natürliche Ansiedelung von Würz-, Heil- und Wildkräutern zu, so können auch auf kleinstem Raum ökologische Inseln entstehen, die nicht allein der Artenvielfalt, sondern auch der Gesundheit des Menschen dienen. Schon seit Jahrhunderten wurde dies erfolgreich in Klostersgärten praktiziert.

Für eine gezielte Verwendung von Würz-, Heil- und Wildkräutern sind gute Arten- und Standortkenntnisse notwendig sowie geeignete Zubereitungsmethoden, die dieser Bildungsurlaub vermitteln soll. Er richtet sich sowohl an allgemein ökologisch Interessierte als auch beruflich motivierte TeilnehmerInnen.

Die Veranstaltung findet in den Seminarräumen des Energie- und Umweltzentrums am Deister (EUZ) statt. Die Getränke und das vegetarische Mittagsbuffet größtenteils aus kontrolliert biologischem Anbau, sind in der Gebühr enthalten. Falls Übernachtung/ Frühstück/ Abendessen gewünscht ist, kann dies individuell über das EUZ gebucht werden: tgh@e-u-z.de, Tel: 05044 97514. Der Außenbereich wird für die Praxisphasen in den Unterricht einbezogen. Abmeldeschluss: 31.05.24 bzw. nach vorheriger Absprache. Das Abschließen einer Reiserücktrittsversicherung wird empfohlen.

Springe

Mo., 22.07. - Do., 25.07.

09:00 - 16:30 Uhr und Fr., 26.07.24

09:00 - 14:30 Uhr,

Zum Energie- und Umweltzentrum 1,

Gebühr: 347 € incl. Getränke Mittagessen
Angela Sarti

99109S

Die Bildungsurlaube

sind nach der Durchführungsverordnung des Nds. Erwachsenenbildungsgesetzes anerkannt.

Sie richten sich sowohl an allgemein Interessierte als auch beruflich motivierte Teilnehmer/innen.

BU

Holunder

Wildpflanzen im Frühjahr kennen lernen, ernten und verwerten

Heilpflanze des Jahres 2024 ist der Holunder. Eine Pflanze, die uns schon lange begleitet und der „Apothekenbaum der armen Leute“ war. Die Holunderblüten kulinarisch zu genießen ist bekannt. Ihre Blüten als Tee zur Steigerung der Abwehrkräfte oder Holunderblütenwasser als Augentonicum zu nehmen ist weniger bekannt. Wir setzen ein wertvolles Holunderblüten-Öl und Essig an und ein Holunder-Wasser als Schutz für die Haut. Die Materialkosten für Öle, Alkohol, getrocknete Kräuter, etc., ca. 15 €, werden vor Ort von der Dozentin eingesammelt. Bitte – falls vorhanden – einen kleinen Korb zum Sammeln der Pflanzen mitbringen. Bitte einen Mittagsimbiss mitbringen, wetterfeste Kleidung und Schuhe sind ebenfalls wichtig.

Treffpunkt: Benthel Berg, Parkplatz beim Jägerheim, Lenther Chaussee.

Empelde

Sa., 01.06.24, 11:00 - 16:30 Uhr,

Marie-Curie-Schule, Am Sportpark 1,

Gebühr: 42 €

Angela Sarti

99112R

Duftveilchen und mehr

Wildpflanzen im Frühjahr kennen lernen

NEU

Mit Wildkräutern fit durch den Frühling. Duftveilchen, Knoblauchsrauke, Waldmeister und Giersch zeigen sich und wir können sie kulinarisch verwenden und/ oder für unsere Gesundheit sammeln oder konservieren.

Kulinarisch fertigen wir einen Waldzaziki, Gierschlimonade und einen Wildkräutersalat an.

Aus Waldmeister und Giersch lassen sich ein heilsames Gelenköl und Kräuteressig herstellen. Die Materialkosten für Öle, Alkohol, getrocknete Kräuter, etc., ca. 15 €, werden vor Ort von der Dozentin eingesammelt.

Bitte – falls vorhanden – einen kleinen Korb zum Sammeln der Pflanzen mitbringen.

Bitte einen Mittagsimbiss mitbringen, wetterfeste Kleidung und Schuhe sind ebenfalls wichtig.

Treffpunkt: Benthel Berg, Parkplatz beim Jägerheim, Lenther Chaussee.

Empelde

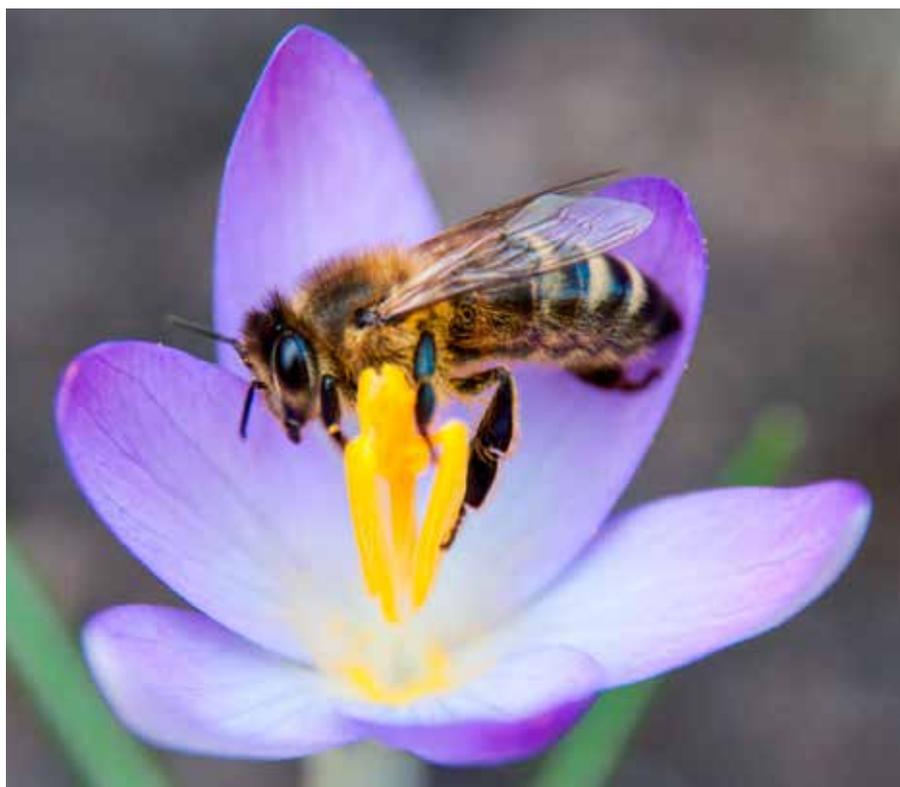
Sa., 27.04.24, 11:00 - 16:30 Uhr,

Marie-Curie-Schule, Am Sportpark 1,

Gebühr: 42 €

Angela Sarti

99113R



Biene auf Blüte

Bitte lassen Sie bei den Wildkräuterwanderungen Ihren Hund zu Hause.

Wildpflanzen und Heilpflanzen

am Gehrdeiner Berg nach Kneipp

Sie erfahren Wissenswertes rund um die Wild- und Heilpflanzen.

Themen: Wildpflanzen in der Natur erkennen, Hinweise zum Sammeln, Kräuter für die Frühjahrskur zum Entschlacken, essbare Wildpflanzen und Anwendungen in der modernen Pflanzenheilkunde.

Gehrden

Sa., 27.04.24, 15:00 - 17:15 Uhr,
Treffpunkt: Berggasthaus Niedersachsen,
Kötnerberg 4, Parkplatzzugang / Wandertafel,
Gebühr: 15,30 €
Hannelore Funk **99205G**

Wildpflanzen und Heilpflanzen

in der Leine-Aue, am Kloster Marienwerder

Sie erfahren Wissenswertes rund um die Wild- und Heilpflanzen. Themen: Wildpflanzen in der Natur erkennen, Hinweise zum Sammeln, Kräuter für die Frühjahrskur zum Entschlacken, essbare Wildpflanzen und Anwendungen in der modernen Pflanzenheilkunde.

Letter

Sa., 20.04.24, 15:00 - 17:15 Uhr,
Treffpunkt: Haupteingang, Kloster Marienwerder, Quantelholz 62,
30419 Hannover,
Gebühr: 15,30 €
Hannelore Funk **99205L**

Herbstfrüchte am Gehrdeiner Berg

NEU

Kräuterführung mit vielen interessanten Tipps

Für unsere Vorfahren war der Wald die Hauptnahrungsquelle. Wildfrüchte wie Kastanien, Eicheln, Schlehen, Wurzeln oder Wildkräuter gehörten zum Speiseplan. Welche Wildfrüchte essbar sind und welche Wildkräuter man z.B. im Herbst noch nutzen kann wird erläutert.

Gehrden

Sa., 03.08.24, 15:00 - 17:15 Uhr,
Treffpunkt: Berggasthaus Niedersachsen,
Kötnerberg 4, Parkplatzzugang / Wandertafel,
Gebühr: 15,30 €
Hannelore Funk **99206G**



123rf.comprofile_dagoberta

Wir wollen unseren Wald erhalten

Im Niedersächsisches Gesetz über den Wald und die Landschaftsordnung (NWaldLG) findet sich:

Vom 1. März bis 31. Oktober besteht oft akute Brandgefahr in Wald, Moor und Heide, deshalb sind dort das Rauchen, Grillen und Entzünden von Feuer in dieser Zeit verboten.

Tiere

Faszinierendes Tierreich

Fledermäuse, Eulen, Luchs, Fuchs, Dachs, usw.

NEU

Bei dieser naturkundlichen Wanderung lernen Sie die Tiere unserer Wälder besser verstehen.

Wir beobachten die Jäger der Nacht: Fledermäuse, Eulen, Luchs, Fuchs, Dachs, usw.

Wetterangepasste Kleidung, etwas zu trinken und einen kleinen Imbiss bitte mitbringen.

Treffpunkt: Naturfreundehaus Barsinghausen, Bullerbachtal, gut zu erreichen mit dem Stadtbus 502, Richtung Föhrenweg, Endstation.

Barsinghausen

Fr., 31.05.24, 18:00 - 21:00 Uhr,
Naturfreundehaus, Im Bullerbachtal,
Gebühr: 19,60 €
Kai Kunze **99202B**



Anmeldung,
Ermäßigung,
Abmeldung

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren Ermäßigungs-/Abmelde- und SEPA-Lastschriftverfahren auf Seite 161.



Bienenstock

INSEKTEN

Faszination Honigbienen

Der etwas andere Sonntag

Honigbienen vollbringen Erstaunliches und können viel mehr, als nur leckeren Honig produzieren.

Diese Themen erwarten Sie:

- Honigbienenbiologie: Die 3 Bienenwesen, Lebenszyklus einer Arbeiterin, Aufgaben von Königin und Drohnen.
- Das Bienenvolk („Der Bien“) – viel mehr als die Summe der Teile.
- Die Superkräfte der Bienen: Von High-Speed-Sehen, Schwänzeltanz, Basisdemokratie – und wie aus Vielen noch mehr werden.
- Die Bienenwohnung („Beute“).
- Die Entwicklung eines Honigbienenvolks und die Imkerpraxis im Jahreslauf.
- Bienenprodukte (Honig, Wachs, Blütenpollen, u. a.) und deren Gewinnung. Inhaltsstoffe, Verwendungsmöglichkeiten, Schadstoffbelastung. „Bio“?
- Ökologie: Nahrungsangebot, Bestäubungsleistung. Wildbienen: Gefährdung, Schutz und Hilfe.
- Wie werde ich Imker? Voraussetzungen, Herausforderungen und Kosten.

Der Dozent ist Stadtimker in Hannover.

Empelde

So., 14.01.24, 10:00 - 14:00 Uhr,
VHS, Hansastr. 30,
Gebühr: 21 €
Matthias Winter

232-99002R

Einführung in die Imkerei

NEU

Honigbienen sind ein faszinierendes und verantwortungsvolles Hobby. In diesem Schnupperkurs lernen Sie die Grundlagen der Bienenbiologie kennen. Sie erfahren, worauf es bei der Wahl Ihres zukünftigen Bienenstandorts ankommt, was Sie bei der Bienenbehausung („Beute“) beachten sollten, und welche Ausrüstung für den Anfang erforderlich ist. Wie werden Honigbienen rund ums Jahr betreut? Wie ernte ich Honig und andere Bienenprodukte? Abgerundet wird das Seminar mit Hinweisen zu Kosten, Fortbildungs- und Fördermöglichkeiten.

Der Dozent ist Imker in Hannover und 2. Vorsitzender eines Imkervereins.

Empelde

So., 21.04.24, 11:00 - 14:45 Uhr,
VHS, Hansastr. 30,
Gebühr: 23 €
Matthias Winter

99003R

Kennen Sie schon die zahlreichen Veröffentlichungen des Umweltbundesamtes?

Zum Download oder zum Bestellen

Z.B. Gartenlust statt Gartenfrust

Praxistipps zum Pflanzenschutz

Gärtnern ist sinnliches Naturerleben, Genuss und Lebensfreude pur. Zumindest solange alles nach Plan verläuft. Wenn jedoch Blattläuse an den Rosen saugen, die Tomaten faulen und sich der anmutige Schmetterling als Kohlweißling erweist, wird aus dem entspannten Hobby mitunter Stress und es entbrennt ein erbitterter Kampf gegen Schädlinge und Krankheiten. Viele Pflanzenfans entscheiden sich bewusst für eine entspannte Grundhaltung: Sie setzen auf robuste Sorten und vorbeugende Pflanzenschutzmaßnahmen, dank derer viele Probleme erst gar nicht entstehen. Und sie tolerieren Schäden in gewissem Rahmen – im Wissen, dass „Schädlinge“ für Nützlinge wie Vögel, Igel und andere Bewohner des Biotops Garten eine wichtige Rolle spielen. Eine tolerante Grundhaltung bringt den Erkenntnisgewinn, dass sich viele Probleme mittelfristig von ganz alleine lösen. Blattläuse beispielsweise treten im Frühjahr oft explosionsartig auf, werden durch Nützlinge wie Marienkäfer, Schwebfliegen und Florfliegen aber schon bald deutlich dezimiert – die Nützlinge entwickeln sich naturgemäß nur etwas später, da sie sonst verhungern würden. Klug eingerichtet von der Natur? In der Tat, und nur einer von vielen guten Gründen, um in Sachen Pflanzenschutz mit Bedacht und manchmal eben auch mit ein bisschen Geduld vorzugehen – es lohnt sich. In dieser Broschüre finden Sie in kompakter Form viele Praxistipps rund um das Thema Pflanzenschutz und wie dies – zum Schutz von Umwelt und Gesundheit – auch ohne Chemie funktionieren kann.

FOLGEN SIE UNS AUF

INSTAGRAM UND
FACEBOOK



Für die Brennholzsägekurse gilt:

Sie benötigen eine Ausrüstung, mindestens der Schnittschutzklasse 1. Sie besteht aus:

- Schnitthose; notfalls nur einzelne Beinschützer sogenannte Beinlinge
- Schnittsicherheitsschuhe Helm mit Gesicht- und Gehörschutz
- Arbeitshandschuhe

Die Kurse Brennholzsägen

finden in Kooperation mit dem Stadtforst Springe statt. Sie werden in Kleingruppen mit max. 6 Teilnehmenden und 1 Dozenten oder max. 12 Teilnehmenden und 2 Dozenten durchgeführt.

BOGENSCHIESSEN

Einführung in das traditionelle Bogenschießen ab 10 Jahre

Nach einer professionellen Einführung und der Vermittlung von Bogensportspezifischen Sachverhalten wie Aufwärmübungen und Sicherheitsbelehrung, haben die TeilnehmerInnen die Möglichkeit, sich mit einem Lang - oder Recurvebogen auf einer Einschießbahn vertraut zu machen. Das dort Gelernte kann im Anschluss auf Tierattrappen – 3 D Ziele aus Schaumstoff – präzisiert werden.

Unabhängig von der Betriebshaftpflichtversicherung des Kursleiters, ist für die Teilnahme an dem Kurs, eine private Haftpflichtversicherung notwendig. Dieses wird mit der Unterschrift im Parcoursbuch dokumentiert.



BRENNHOLZSÄGEN

**Brennholzsägen Modul 1
Grundwissen – liegendes Holz**

Neben einer Grundeinführung in die Technik der Motorsäge erhalten Sie Informationen zu Sicherheitsvorschriften und der notwendigen Ausrüstung. Es werden Grundfertigkeiten für die Weiterverarbeitung zu Brennholz vermittelt. Eine Schutzausrüstung mindestens Schnittschutzklasse 1 – auch geliehen – muss mitgebracht werden. Falls vorhanden, bitte die eigene Motorsäge mitbringen. Der Theorie teil findet von 09:00 - ca. 11:30 Uhr in der VHS, Bahnhofstr. 38 statt. Im Anschluss daran wird der praktische Teil des Seminars im Stadtforst Springe durchgeführt. Die Teilnahmebestätigung wird vom Stadtforst Springe und den Nds. Landesforsten für die Bearbeitung von liegendem Holz akzeptiert. Bei anderen Forstämtern sollte nachgefragt werden.

Springe

Sa., 17.02.24, 09:00 - 17:00 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 110 €
Frank Meinecke/
Guido Grünewald

99701S

Brennholzsägen Modul 2

**Teilnahmevoraussetzung:
erfolgreiche Teilnahme an Modul 1**

Es werden die fachgerechten Fälltechniken im Schwachholzbereich (BHD bis ca. 25 cm) vermittelt. Der Kurs eignet sich auch als Auffrischung für bereits erworbene Kenntnisse. Eine Auffrischung wird laut der Landesunfallkassen in Niedersachsen nach jeweils 3 Jahren empfohlen. Eine Schutzausrüstung mindestens Schnittschutzklasse 1 – auch geliehen – muss mitgebracht werden. Falls vorhanden - bitte die eigene Motorsäge mitbringen. Der Theorie teil findet in der VHS, Bahnhofstr. 38 statt. Im Anschluss daran wird der praktische Teil des Seminars im Stadtforst Springe durchgeführt. Die Teilnahmebestätigung wird vom Stadtforst Springe und den Nds. Landesforsten für den nicht gewerblichen Bereich für die Bearbeitung von liegendem Holz und dem Fällen im Schwachholzbereich akzeptiert. Bei anderen Forstämtern sollte nachgefragt werden.

Springe

Sa., 20.04.24, 09:00 - 16:00 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 88 €
Frank Meinecke/
Guido Grünewald

99711S

Springe

Sa., 09.03.24, 09:00 - 17:00 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 110 €
Frank Meinecke/
Guido Grünewald

99702S

Barsinghausen

Sa, 20.04. und So., 21.04.24,
13:00 - 16:00 Uhr,
Wichtringhausen, Forstweg, Sportplatz,
Gebühr: 52,80 €
Rolf Kriesche

99013B

Immer aktuell im Internet: Das VHS-Kursangebot. www.vhs-cl.de oder QR-Code scannen

BU

BILDUNGSURLAUBE

EDV & NEUE MEDIEN

Kontaktdaten

Sofern bei Bildungsurlaubsveranstaltungen die auswärtige Unterbringung durch die VHS eingeschlossen ist, sind wir verpflichtet, Ihre Kontaktdaten weiter zu geben. Eine Anzahlung in Höhe von 100,-€ wird nach Anmeldung fällig.

MENSCH & GESELLSCHAFT

Achtsamkeit to go

Siehe Seite 26

Hotel Seeblick,

Klausdorf an der Ostsee

Mo., 08.04. - Fr., 12.04.24,

09:00 - 16:30 Uhr, Montag ab 14:00 Uhr,

Freitag bis 13:00 Uhr

Gebühr: 750 € inkl. Kurs, Übernachtung
im EZ und Frühstück

Anja Wilkening

16100B

Inmitten – Beziehungen neu ausrichten

Siehe Seite 26

Hotel Seeblick, Klausdorf an der Ostsee

Mo., 17.06. - 21.06.24, jeweils 09:00 -

16:30 Uhr, Montag ab 14:00 Uhr,

Freitag bis 13:00 Uhr

750 € inkl. Kurs, Übernachtung im EZ und
Frühstück

Anja Wilkening

16101B

Meine eigene Resilienz stärken

Mit Resilienz zum persönlichen
Gesundheitsplan

Siehe Seite 30

Warnemünde

So., 17.03.24, 18:00 - 20:15 Uhr

Mo., 18.03. - Do., 21.03.24,

09:00 - 18:15 Uhr und

Fr., 22.03.24, 09:00 - 13:00 Uhr,

Hotel Am alten Strom,

Gebühr: 779 €

Susanne Heimes

22801B

Raus aus der Stresskurve: Resilienz und Gelassenheit im beruflichen Alltag

Siehe Seite 39

Warnemünde

So., 03.11., 18:00 - 20:15 Uhr,

Mo., 04.11., Di., 05.11., Mi., 06.11., Do.,

07.11.24, 09:00 - 18:15 Uhr und

Fr., 08.11.24, 09:00 - 13:15 Uhr,

Hotel Am alten Strom,

Gebühr: 779 €

Susanne Heimes

242-22801B

Microsoft Office Kompakt

Siehe Seite 53

Barsinghausen

Mo., 10.06. - Fr., 14.06.24,

09:00 - 16:00 Uhr, 5 Termine,

VHS, Langenäcker 38,

Gebühr: 252 €

Edmund Matzke

54101B

Siehe Seite 53

Springe

Mo., 14.10. - Fr., 18.10.24,

09:00 - 16:00 Uhr,

VHS, Bahnhofstr. 38,

Gebühr: 252 €

Edmund Matzke

242-54101S

SPRACHEN UNSERER WELT

Italienisch A1.1

in Teilzeit

Siehe Seite 98

Barsinghausen

Mo., 08.04. - Fr., 12.04.24,

10:00 - 14:00 Uhr, 5 Termine,

VHS, Langenäcker 38,

Gebühr: 211 €

Nathalie Fortunato

74150B

Bildungsurlaubsgesetz

Das „Niedersächsische Gesetz über den Bildungsurlaub“ regelt die bezahlte Freistellung (bis zu 5 Tage pro Jahr) von beruflicher Arbeit zum Zwecke der Weiterbildung.

Alle von der VHS Calenberger Land angebotenen Bildungsurlaube sind nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz (NBildUG) anerkannt. Maßnahmen, die als „Bildungsurlaub“ anerkannt sind, stehen natürlich auch Teilnehmern/innen, die die Freistellung nicht in Anspruch nehmen, offen.

Wie melden Sie sich an?

Bitte melden Sie sich schriftlich bei der VHS Calenberger Land an. Sie erhalten dann eine Anmeldebestätigung, die Sie laut Gesetz spätestens vier Wochen vor Veranstaltungsbeginn Ihrem Arbeitgeber vorlegen müssen. Am Ende der Veranstaltung erhalten Sie von uns neben Ihrem persönlich erworbenen Zertifikat auch eine Teilnahmebescheinigung für Ihren Arbeitgeber.

Spanisch A1.1 von Anfang an

Bildungsurlaub in Teilzeit

Siehe Seite 102

Bredenbeck

Mo., 09.09. - Fr., 13.09.24,

09:00 - 13:15 Uhr, 5 Termine,

Bredenbecker Scheune,

Wennigser Str. 15,

Gebühr: 181 €

Maria Isabel Ordoñez Reig

76500W

ERNÄHRUNG

Fit im Job

Präventive Gesundheitsförderung
für leistungsfähige Mitarbeitende

Siehe Seite 133

Barsinghausen

Mo., 18.03. - Fr., 22.03.24,

09:00 - 17:00 Uhr, 5 Termine,

Bert-Brecht-Schule, Deisterstr. 12

(an der Kita),

Gebühr: 250 €

Cornelia Ermes

92002B

Fit im Job

Burnout-Prävention für
leistungsfähige Mitarbeiter

Siehe Seite 133

Barsinghausen

Di., 08.10. - Do., 10.10.24,

09:00 - 17:00 Uhr, 3 Termine,

Bert-Brecht-Schule, Deisterstr. 12

(an der Kita),

Gebühr: 196,40 €

Cornelia Ermes

92003B

Siehe Seite 133

Barsinghausen

Mo., 14.10. - Fr., 18.10.24,

09:00 - 17:00 Uhr, 5 Termine,

Bert-Brecht-Schule, Deisterstr. 12

(an der Kita),

Gebühr: 294 €

Cornelia Ermes

242-92003B

AKTIV & GESUND

Freier agieren, besser klingen – online

Siehe Seite 111

vhs.cloud

Mo., 27.05. - Do., 30.05.24,
08:30 - 16:00 Uhr und
Fr., 31.05.24, 08:30 - 14:00 Uhr,
Gebühr: 228 €
Julia Kokke

94001R**Kraft und Gesundheit für Beruf und Alltag entwickeln**

Siehe Seite 109

Springe

Mo., 14.10. - Do., 17.10.24,
09:00 - 17:00 Uhr und
Fr., 18.10.24, 09:00 - 14:30 Uhr,
VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 204 €
Ruth Schütte

94001S**Umgang mit Demenzkranken**

Siehe Seite 113

Gehrden

Mo., 17.06. - Do., 20.06.24,
09:00 - 16:30 Uhr und
Fr., 21.06.24, 09:00 - 14:30 Uhr,
VHS, Hornstr. 2,
Gebühr: 176 €
Ulrike Moes

94205G**Gesundheit und Glück – (wie) hängen sie zusammen?**

Siehe Seite 108

Barsinghausen

Mo., 04.03. - Do., 07.03.24,
09:00 - 16:30 Uhr und
Fr., 08.03.24, 09:00 - 14:30 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 204 €
Anja Wilkening

94251B**Mehr Glück und Lebenslust mit Positiver Psychologie**

Siehe Seite 108

Barsinghausen

Mo., 12.08. - Do., 15.08.24,
09:00 - 16:30 Uhr und Fr., 16.08.24, 09:00
- 14:30 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 184 €
Stefanie Lüthje

94252B**Einführung in die Feldenkrais-Methode**

Siehe Seite 118

Barsinghausen

Mo., 14.10. - Do., 17.10.24,
08:30 - 16:30 Uhr und
Fr., 18.10.24, 08:30 - 14:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 204 €
Sabine Bahnmann

95215B**Tod auf Raten durch raffinierte Kohlenhydrate**

Bildungsurlaub in Teilzeit

Siehe Seite 131

Barsinghausen

Mo., 06.05., Di., 07.05., 09:00 - 16:30 Uhr
und Mi., 08.05.24, 09:00 - 13:00 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 159 €
Kirsten Müller

97500B

ÖKOLOGIE

Permakultur**Städte, Unternehmen & Ökosysteme regenerativ & resilient gestalten**

Siehe Seite 142

Barsinghausen

Mo., 18.03. - Do., 21.03.24,
09:00 - 17:15 Uhr und
Fr., 22.03.24, 09:00 - 14:30 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 232 €
Lars Christian Blume

99101B

Siehe Seite 142

Barsinghausen

Mo., 07.10. - Do., 10.10.24,
09:00 - 17:15 Uhr und
Fr., 11.10.24, 09:00 - 14:30 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 232 €
Lars Christian Blume

242-99101B**Permakultur in Portugal PLUS**

Siehe Seite 142

Portugal, in der Nähe von Tavira

So., 08.04.- Fr., 12.04.24,
Beginn 15:00 Uhr Unterrichtszeiten
Mo., - Do., 09:00 - 17:15 Uhr und
Fr., 09:00 - 14:30 Uhr,
Quinta Braz, Sítio da Igreja 156-c,
8800-506 Santo Estêvão
Gebühr: 750 € ohne Unterkunft und
Verpflegung
Lars Christian Blume

99001B**Berufliche und persönliche Neuausrichtung durch Visualisierung und Systemdenken (System Thinking)**

Siehe Seite 142

Barsinghausen

Mo., 05.08. - Do., 08.08., 09:00 - 17:15
Uhr und Fr., 09.08.24, 09:00 - 14:30 Uhr,
VHS, Langenäcker 38,
Gebühr: 232 €
Lars Christian Blume

99102B**Umwelt- und Naturschutz: Artenvielfalt in unseren Lebensräumen**

Siehe Seite 143

Wennigsen

Mo., 17.06. - Do., 20.06.24,
09:00 - 16:30 Uhr und
Fr., 21.06.24, 09:00 - 14:30 Uhr,
Bredenbecker Scheune,
Wennigser Str. 15,
Gebühr: 175 €
Kai Kunze

99103W**Ökologie der Würz-, Heil- und Wildkräuter**

Siehe Seite 144

Springe

Mo., 22.07. - Do., 25.07.
09:00 - 16:30 Uhr und
Fr., 26.07. 09:00 - 14:30 Uhr,
Zum Energie- und Umweltzentrum 1,
Gebühr: 347 €
Angela Sarti

99109S**Das Ökosystem Wald schützen!****Wir handeln!**

Siehe Seite 143

Wennigsen

Mo., 02.09. - Fr., 06.09.24,
09:00 - 17:00 Uhr,
Bredenbecker Scheune,
Wennigser Str. 15,
Gebühr: 176 €
Kai Kunze

99105W

Die Bildungsurlaube sind nach der Durchführungsverordnung des Nds. Erwachsenenbildungsgesetzes anerkannt. Sie richten sich sowohl an allgemein ökologisch Interessierte als auch beruflich motivierte TeilnehmerInnen.

BIBLIOTHEKEN IN UNSEREM EINZUGSGEBIET

Stadtbücherei Barsinghausen

Kirchstr. 1, Telefon 05105 774-2302
Di., 10:00-12:00 Uhr, 15:00-18:00 Uhr
Do., 10:00-12:00 Uhr, 15:00-19:00 Uhr
Fr., 15:00-17:00 Uhr

Stadtbibliothek Gehrden

Rathaus der Stadt Gehrden, Kirchstr. 1-3
Telefon 05108 6404-414
Do., 10:00-12:00 Uhr
Mo., Di., Do., 15:00-18:00 Uhr
stadtbibliothek@gehrden.de

Stadtteilbücherei Ronneberg

Lange Reihe 4, Eingang Schmiedegang
(Marie-Curie-Schule)
Telefon 05109 5186843
Mo., Mi., 16:00-18:00 Uhr
Mi., Fr., 09:00-11:00 Uhr
buecherei.ronneberg@ronnenberg.de

Stadtteilbücherei Empelde

Stille Str. 6, Telefon 0511 2202476
Mo., 15:30-18:00 Uhr
Mi., 16:00-18:00 Uhr
buecherei.empelde@ronnenberg.de

Stadtteilbücherei Benthe

Bergstr. 3, Telefon 05108 8782525
Di., 17:00-19:00 Uhr, Mi., 15:00-17:00 Uhr
buecherei.benthe@ronnenberg.de

Stadtteilbücherei Ihme-Roloven

Hannoversche Str. 30
Telefon 05109 2447
Mi., Do., 16:30-18:30 Uhr
buecherei.ihme-roloven@ronnenberg.de

Stadtteilbücherei Weetzen

Hauptstr. 5 (in der Regenbogenschule)
Tel.: 05109 4194
Mo., Do., 09:30-11:30 Uhr
Mo., Mi., 16:30-18:30 Uhr
buecherei.weetzen@ronnenberg.de

Gemeindebücherei Wennigsen

Hauptstr. 2A
Telefon 05103 7007 550
Mo., Di., Do., Fr., 09:00-13:00 Uhr
Mo., 15:00-17:00 Uhr,
Do., 15:00-19:00 Uhr, in den Ferien ab
10:00 Uhr geöffnet.
buecherei@wennigsen.de

Bücherei Bredenbeck

Wennigser Str. 23, Telefon 05109 6083
Di., 15:00-17:00 Uhr, Mi., 10:00-12:00 Uhr,
Fr., 17:00-19:00 Uhr, In den Ferien freitags
von 17:00-19:00 Uhr geöffnet

Stadtbibliothek Springe

Hinter der Burg 3a, Telefon 05041 770305
Mo., geschlossen, Di.-Fr., 10:00-13:00 Uhr,
Di., 14:00-19:00 Uhr, Mi.-Fr., 14:00-17:00 Uhr.
An Ferientagen wird abends eine Stunde
eher geschlossen.

Stadtbibliothek Seelze

Goethestr. 1, Telefon 05137 94559
Mo., Di., Do., Fr., 09:00-12:00 Uhr,
15:00-18:00 Uhr, Mi., geschlossen

Schulbibliothek Letter

Hirtenweg 22 (Georg-Büchner-Gymnasium)
Telefon 0511 400398 135
Mo.-Fr., 09:00-13:00 Uhr
Mo., 15:00-17.30 Uhr



MUSEEN IN UNSEREM EINZUGSBEREICH

Museum auf dem Burghof

Auf dem Burghof, Springe,
Telefon 05041 61705
Mi-Do 10:30-16:00 Uhr, So. 10:30-16:00 Uhr.
Eine Stätte der Begegnung mit Vergangen-
heit und Gegenwart der Stadt und
Landschaft.

Heimatmuseum Wennigsen

Mühlenstr. 6, Telefon 05103 7713
So., 14:30-17:00 Uhr, Januar bis April und
in den Ferien geschlossen.
Offizielles Trauzimmer der Gemeinde
Wennigsen.

Heimatstube Linderte

Schulstr. 2, Telefon 05109 3807
jeden 1. Sonntag im Monat 14-17 Uhr
und nach Vereinbarung

Stadtmuseum Gehrden

Dammstrasse 15, Telefon 05108 927159
Öffnungszeiten: Jeden 1. und 3. So. im
Monat, 15:00-18:00 Uhr und nach
Vereinbarung.
Führung nach Voranmeldung.

**Heimatmuseum
Ronnenberg**

Über den Beeken 13, Telefon 05109 7639
Ansprechpartner: Fam. von der Heide
Öffnungszeiten: So., 15:00-17:00 Uhr und
nach Vereinbarung

**Nds. Museum für Kali- und
Salzbergbau Empelde**

An der Halde 10, Telefon 0511 4340744
Öffnungszeiten: So., 10:00-14:00 Uhr,
(letzte Führung 13:00 Uhr) und nach Ver-
einbarung, www.nds.kalisalzmuseum.de

**Klosterstollen
Barsinghausen**

Besucher-Bergwerk Klosterstollen
Hinterkampstr. 6, Telefon 05105 514187
klosterstollen@t-online.de
Einfahrtszeiten:
Mi., Fr., Sa. und So., 15:00 Uhr
Anmeldung erforderlich.
www.klosterstollen.de

Heimatmuseum Seelze

Hannoversche Straße 15, 30926 Seelze
Lebensart in früheren Zeiten, wechselnde
Ausstellungen.
Öffnungszeiten: So., 14:30-17:30 Uhr
www.heimatmuseum-seelze.de
Offizielles Trauzimmer der Stadt Seelze





Foto: 123rf_gajus

vhs business

BILDUNG AUF BESTELLUNG

Wir bieten Ihnen individuell zugeschnittene Fortbildungskonzepte*



Einblicke in unser Bildungsportfolio:

Gesund bleiben

- Resilienz
- Stressmanagement
- Bewegung und Entspannung
- Sehtraining
- Fit im Job - leistungsstark und belastbar durch gesunde Ernährung

Soft Skills

- Führungskräftetraining
- Generationswechsel
- Kommunikation
- Konfliktmanagement
- Zeit - und Selbstmanagement

EDV

- Digitalisierung
- Betriebssysteme: Windows, Apple
- Office Anwendungen



Ehrenamt

- Integrationslotsen - Qualifizierungen
- Deutsch als Zweitsprache im Ehrenamt
- Gesund bleiben im Ehrenamt

Sprachen

- Lernen in authentischen Alltags - und Arbeitssituationen
- Schlüsselqualifikation z. B.:
 - Telefonieren
 - Präsentieren
 - Emails schreiben
- Businesssprachkurse für Anfänger und Fortgeschrittene

Rufen Sie uns gerne an!

Ihr Ansprechpartner

Kersten Prasuhn

Telefon: 05105 - 521611

kersten.prasuhn@vhs-cl.de

Gemeinsam für Bildung - in unserer Region

*Spezielle Angebote für unsere Kommunen und Non - Profit - Organisationen

Alle Kurse der vhs business sind auch online verfügbar.

FÜHRUNGSKRÄFTE-SEMINARE

Alles was dazugehört: Für Kommunen, Firmen und andere Einrichtungen

Die Präsentation unterschiedlicher Führungsprinzipien und Führungskonzepte dienen der Reflexion Ihres eigenen Führungsverhaltens, Ihres eigenen Führungsstils. Was kommt an? Welches „Führungswerkzeug“ hat welche Wirkung? Kommunikation ist der Schlüssel! Ob Rhetorik, Körpersprache und NLP, wir haben die Klassiker im Repertoire. Die Ergebnisse können Sie sofort praktisch umsetzen und anwenden. Was möchten Sie für sich und Ihr Team tun? Wir setzen Ihren Arbeitsalltag als Führungskraft in Szene, lassen ihn im Seminar erlebbar werden und nutzen somit die Erkenntnis, dass für die Nachhaltigkeit der Wissensvermittlung das lebendige Lernen von elementarer Bedeutung ist.

Bausteine z.B.:

- Grundlagen: Input Führungsstrategien
- Arbeitszufriedenheit und Führung nach K. Grawe
- Brücken bauen; Wertschätzen ohne Worte.

Seminare zum Thema Diversität

Diversität ist ein wichtiger Aspekt für eine moderne und effektive Verwaltung sowie für kleine und mittelständische Unternehmen. Sie fördert die Integration, die Innovation und die Qualität der Dienstleistungen.

Diversität bedeutet, die Unterschiede und Gemeinsamkeiten der Menschen anzuerkennen und zu schätzen. Dabei handelt es sich nicht nur um ethische oder rechtliche Anforderungen, Diversität ist ein strategischer Faktor für Ihre erfolgreiche Arbeit. Möchten Sie mehr erfahren? Dann buchen Sie einen Kurs mit Therese El Saadi!

Tagesseminare, Preise nach Absprache.
Kontakt: Kersten Prasuhn
kersten.prasuhn@vhs-cl.de

GESUNDHEIT

„VHS macht gesünder!“

Dies belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Gesundheitskursen an Volkshochschulen. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf erfolgreich bewältigen zu können.

Wie begegnen wir einer immer schneller und komplexer werdenden Welt – und welche Rolle spielen Gegentrends, die Achtsamkeit, Work-Life-Balance und Gesundheit in den Fokus setzen?

Sie setzen die Ziele für Ihren Betrieb / Ihre Kommune:

Weniger Fehltag, mehr positive Energie im Umgang miteinander, ausgewogenere Ernährung in Kantine und/oder privatem Kochtopf, verbesserte Fitness, konstruktiver Umgang mit Stress, Krisenbewältigung im Alltag, Förderung der Resilienz, Sie können die Liste gerne fortsetzen...

24 UE, Preis nach Absprache
Kontakt: Kersten Prasuhn
kersten.prasuhn@vhs-cl.de

Resilienz

Psychische Widerstandskraft, die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen. Was genau versteht man eigentlich unter Resilienz? Material, welches nach einer Kraftereinwirkung schnell wieder in Form kommt, ist ein gutes Bild für Resilienz. Manchen Materialien gelingt das scheinbar mühelos, anderen gar nicht.

Wir werden zum einen den Begriff klären, und zum anderen die unterschiedlichen Herangehensweisen und Erklärungsansätze darlegen. Dazu gehören zum Beispiel:

- Resilienz aus Sicht der Neurowissenschaften
- Resilienz in systemischen Zusammenhängen
- Resilienz in der menschlichen Entwicklung
- Resilienz als mentales Trainingsprogramm

Nach Vortrag und anschließender Diskussion hat jede/r der Teilnehmenden ein Bild davon, was unter Resilienz zu verstehen ist und einen ersten Eindruck, welche Andockpunkte in der eigenen Entwicklung und im eigenen Alltag

vorhanden sind. Damit hat die Gruppe die Kompetenz zu entscheiden: Weitermachen lohnt sich. Weitermachen lohnt sich für uns nicht.

4 UE, Preis nach Absprache
Kontakt: Kersten Prasuhn
kersten.prasuhn@vhs-cl.de

DIGITALISIERUNG

Digitalisierung verändert unsere Welt

Ort- und zeitversetzte Möglichkeiten der Kommunikation, IoT (Internet of Things), Augmented Reality und viel mehr. Digitalisierung bedeutet für Unternehmen nicht nur die Auseinandersetzung mit dem Erwerb neuer Hardware und Software, sondern auch und vor allem eine Begleitung ihrer Mitarbeiter*innen beim Erwerb neuer Softskills zu Kommunikations- und Wissensmanagementprozessen. Mit der Digitalisierung werden oft erprobte Verfahren in Frage gestellt, sie werden agiler, mobiler und flexibler. Das ermöglicht, sich einerseits schneller den aktuellen Herausforderungen zu stellen, andererseits bringt es einen Qualifizierungsprozess im Umgang mit EDV, Kommunikation und der Reflexion der eigenen Rolle mit sich.

Wir stehen Ihnen mit vielfältigen Angeboten zur Seite, wenn Sie der digitalen Transformation mit Bildung begegnen möchten. Von der relevanten Anwendungskompetenz bis zur Implementierung von neuen Kommunikations- und Kooperationsstrukturen in Ihren Unternehmen. Im Rahmen unserer Weiterbildungen erleben Sie praktische Beispiele und erlebbare Formate digitaler Bildung, gerne auch im Blended-Learning-Format.

8-24 UE, Preis nach Vereinbarung
Kontakt: Anna-Maria Winkler
anna-maria.winkler@vhs-cl.de

Zaubern mit Excel

Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen des MS Office Programms Excel. Ein erfahrener Trainer zeigt Ihnen einige Anwendungen für ihre berufliche Praxis im Büro. Vielleicht wollen Sie anschließend ja mehr: Ihre VHS hat den passenden Kurs!

8 UE, Preis nach Absprache
Kontakt: Anna-Maria Winkler
anna-maria.winkler@vhs-cl.de

HAUPTGESCHÄFTSSTELLE BARSINGHAUSEN



Yvonne Steinke, Franziska Hase, Marc Rehse

Langenäcker 38
30890 Barsinghausen
Telefon 05105 5216-0
barsinghausen@vhs-cl.de



Weitere Unterrichtsorte

- **Bert-Brecht-Schule**,
Schulstraße 5, Eingang Deisterstraße
Navigation: Deisterstraße 10
(Nachbargebäude)
- **Schulzentrum Spalterhals**,
Am Spalterhals 15

Details finden Sie auf unserer Homepage
www.vhs-cl.de

**DIESES ANGEBOT
FINDEN SIE HIER ZUM ERSTEN MAL**

Kulinarische Reise nach Ungarn

Entdecken Sie die ungarische Küche & Sprache 1

Lernen Sie erste Worte und Wendungen der ungarischen Sprache, während Sie zusammen eine traditionelle Gulaschsuppe und die Süßspeise Gundel-Palatschinken mit Nussfüllung zubereiten. Es erwartet Sie das typische kleine Salzgebäck "Pogácsa", das bei Festen nicht wegzudenken ist. Dazu „serviert“ Ihnen die Dozentin viel Wissenswertes zur (Ess-) Kultur Ungarns und ganz nebenbei probieren Sie Ihre neu erlernten Sprachkenntnisse aus. Genießen Sie dies bei einem schönen ungarischen Wein oder Traubensaft.

Bitte mitbringen: Vorratsbehälter, ein scharfes Messer und Schreibutensilien. Vorhandene Lebensmittelallergien bitte bei der Anmeldung mitteilen.

Ein Lebensmittelbeitrag in Höhe von ca.13 € wird vor Ort von der Dozentin eingesammelt.

Barsinghausen

Sa., 13.04.24, 11:00 - 15:00 Uhr,
Bert-Brecht-Schule, Deisterstr. 12 (an der Kita),
Gebühr: 44 €
Erzsébet Berta

78510B

**DIESES ANGEBOT
FINDEN SIE HIER REGELMÄSSIG**

Welterbe im Harz – „Oberharzer Wasserwirtschaft“

Exkursion

Ein gemeinschaftliches Erlebnis mit Führung durch einen fachkundigen Guide, der uns den ganzen Tag begleiten wird und uns dieses bedeutendste vorindustrielle Energieversorgungssystem der Welt im Museum und vor Ort erläutern wird.

Besuch des Oberharzer Bergwerksmuseum mit anschließender Wanderung entlang der Auerhahn Teichkaskade, der blauen Perlenkette am Fuße des Bocksbergs. Der exakte Routenverlauf wird wetterabhängig sein. Tour ca.10 km, mittelschwer
Leistungen: Bahn- und Busfahrt, Reisebegleitung, Organisation und Führung. Eigene Verpflegung mitbringen! Picknick und Ruhepausen werden gemeinschaftlich abgestimmt.

Die Fahrt ist für maximal 10 - 15 Teilnehmer geplant. Die Teilnahme an der Fahrt erfolgt auf eigenes Risiko. Schadenshaftung ist ausgeschlossen. Entsprechende Kleidung/Regenkleidung und festes Schuhwerk sind dringend angeraten. Gute Trittsicherheit ist erforderlich! Abmeldeschluss: 10.05.24

Treffpunkt: Bahnhof Weetzen 07:30 Uhr - Ankunft in Weetzen gegen 20:00 Uhr.

Harz

Sa., 25.05.24, 07:30 - 20:00 Uhr,
Gebühr: 79,50 €
Sabine Heinecke-Struß

11032B

GEHRDEN



Claudia Kunkler

Hornstraße 2, 30989 Gehrden
 Telefon 05108 9189-11
 gehrden@vhs-cl.de



Weitere Unterrichtsorte

- **Gymnastikhalle**, Knülweg 10
- **Turnhalle**, Am Castrum 9
- **Turnhalle**, Am Langen Feld
- **Oberschule Gehrden**, Lange Feldstraße 8/10
- **Evangelisches Gemeindezentrum**, Kirchstr. 4B
- **Sportcenter des SV Gehrden**, Lange Feldstr. 17
- **Delfi-Bad**, Lange Feldstr.
- **Tanzschule Kreßler**, Heinrich-Göbel-Straße 2a

Details finden Sie auf unserer Homepage
www.vhs-cl.de

DIESES ANGEBOT
 FINDEN SIE HIER ZUM ERSTEN MAL

Salsa and maybe more

Musik, die pure Lebensfreude bietet und den Alltag verschönert, kann in diesem Kompaktkurs gefühlt und erlernt werden. Wir starten mit ein wenig Merengue zum Eingrooven und geben Salsa die rhythmische Leidenschaft in der Körperbewegung. Bitte melden Sie sich paarweise an und bringen Turnschuhe mit.

Gehrden

Di., 16.04., Do., 18.04., Di., 23.04. und
 Do., 25.04.24, 20:00 - 22:00 Uhr,
 Gymnastikhalle Knülweg,
 Gebühr: 54 €
 Arthur Hering

97302G

DIESES ANGEBOT
 FINDEN SIE HIER REGELMÄSSIG

Nähtreff – eigene Projekte unter Anleitung realisieren

für Anfänger*innen & Fortgeschrittene

Ich würde das ja gerne nähen, doch ich traue mich nicht! Haben Sie das auch schon mal gedacht? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Hier finden Sie Zeit und Platz zum Nähen Ihrer Wunschprojekte und haben immer eine kompetente Ansprechpartnerin an Ihrer Seite. Wir starten im Kurs gemeinsam mit kleinen Projekten, beispielsweise Kleidung, Täschchen, usw. - Sie entscheiden selbst. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Nähutensilien (wie Schere, Garn, Nadeln), Stoffe und Schnittmuster.

Gehrden

Mo., ab 08.04.24, 09:00 - 12:00 Uhr,
 3 Termine, VHS, Hornstr. 2,
 Gebühr: 85,20 €
 Stefanie Kühn

83314G

RONNENBERG



Simone Otto

Hansastraße 30
30952 Ronnenberg-Empelde
Telefon 0511 920275-80
ronnenberg@vhs-cl.de



Weitere Unterrichtsorte

- **Marie-Curie-Schule**, Am Sportpark 1
- **Gemeinschaftshaus**, Weetzener Kirchweg, Ronnenberg
- **Selma-Lagerlöf-Schule (Gustav-Heinemann-Schule)**, Am Wischacker 7
- **Gesundheitsraum**, Stille Straße 8a
- **Grundschule Empelde**, Barbarastraße 8
- **Kulturtreff Plantage**, Davenstedter Markt 18, Hannover-Davenstedt
- **Präventas II**, Sport- & Freizeitcenter Empelde, Ronnenberger Str. 24, Ronnenberg

Details finden Sie auf unserer Homepage
www.vhs-cl.de

DIESES ANGEBOT
FINDEN SIE HIER ZUM ERSTEN MAL

Baumarkt Rundgang – Handwerkerkurse für Frauen

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Du hast ein Bau-Projekt im Kopf, dir fehlt aber das nötige Wissen, um es umzusetzen oder im Baumarkt alle Einkäufe zu erledigen? Welche Bohrer, Schrauben, Kleber und Maschinen du benötigen könntest? Wie du die verschiedenen Materialien behandeln kannst? Wie du bei der Umsetzung vorgehst und welche Hilfsmittel du brauchst? Und wie wird welches Werkzeug benutzt und eingesetzt?

Wir gehen gemeinsam in den Baumarkt und besprechen eure Fragen und Projekte, so kann jede kaufen, was sie braucht und wir lernen von den Ideen der anderen, welche Aufgabestellung wie gelöst werden kann und welche Produkte wir dafür brauchen. Bitte mitbringen: Geld für den eigenen Einkauf, falls notwendig, bitte eine Transportmöglichkeit vorab organisieren.

Empelde

Mo., 06.05.24, 16:00 - 19:15 Uhr,
Treffpunkt: Parkplatz Hagebau Empelde,
Gebühr: 33,40 €
Miriam Vogt

82913R

DIESES ANGEBOT
FINDEN SIE HIER REGELMÄSSIG

Rückhalt – Spezielle Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik

Möchten Sie lernen, auf angenehme und effektive Weise Ihren Rücken zu stärken? Mit funktioneller Rückengymnastik, Wahrnehmungsübungen und wohlthuender Entspannung schaffen Sie den notwendigen Ausgleich für einen Rücken strapazierenden Alltag und tun sich etwas Gutes. Sie erhalten praxisnahe Tipps und mehr Verständnis für die Zusammenhänge. Rückenschmerzen wird vorgebeugt, die Bewegungen im Alltag werden insgesamt ökonomischer und leichter. Ziel dieses Kurses ist die Förderung von Gesundheit und die Vorbeugung von Rückenbeschwerden, nicht deren Therapie.

Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit Ihrem Arzt sinnvoll.

Bitte Bewegungskleidung und Gymnastikschuhe mitbringen.

Empelde

Mi., ab 07.02.24, 17:00 - 18:00 Uhr,
15 Termine, Grundschule Empelde, Auf dem Hagen 10,
Gebühr: 114 €
Eva-Maria Koblitz

96033R

SEELZE-LETTER



Ernst Behmann

Lange-Feld-Straße 12
30926 Seelze-Letter
Telefon 0511 260436-64
seelze@vhs-cl.de



Weitere Unterrichtsorte

- **Georg-Büchner-Gymnasium**, Hirtenweg 20
- **Roncalli-Haus**, Kirchstraße 6
- **Humboldtschule**, Humboldtstraße 14
- **„Alter Krug“**, Hannoversche Straße 15a
- **Gemeindehaus St. Martin**, Martinskirchstraße 11
- **Brüder-Grimm-Schule Altbau**, Im Sande 17

Details finden Sie auf unserer Homepage
www.vhs-cl.de

DIESES ANGEBOT
FINDEN SIE HIER ZUM ERSTEN MAL

Kreatives Schreiben: Finde deine Stimme, erzähle deine Geschichte(n)

Dieser Kurs richtet sich an alle Altersgruppen und ist unabhängig von der Erfahrung, die Sie bereits mit kreativem Schreiben gesammelt haben. Hier wollen wir uns für unsere Gedanken und Erfahrungen öffnen und zu Papier bringen, was uns auf der Seele liegt. Wir entwickeln eine Schreibpraxis und verfeinern unsere Fähigkeit mit Worten umzugehen und lernen unser Geschriebenes vorzulesen. So entdecken wir die Geschichten, die in uns stecken, und die gehört werden wollen. Ich lade Sie ein, Ihre eigene, persönliche Stimme zu finden.
Bitte mitbringen: Block und Stift.

Letter

Do., ab 04.04.24, 17:30 - 19:45 Uhr,
5 Termine, VHS, Lange-Feld-Straße 12,
Gebühr: 106,50 €
Heike Williams

31002L

DIESES ANGEBOT
FINDEN SIE HIER REGELMÄSSIG

Fototreffs: Kreative Fotografie für Einsteiger

Von der Bildidee zum kreativen Foto. Schritt für Schritt vertiefen Sie Ihre Kenntnisse über Aufnahmetechniken und Bildgestaltung. Sie erfahren wissenswertes zur digitalen Bildbearbeitung und zu vielen fotografischen Themen (z.B. Natur- und Makrofotografie, Schwarz-Weiß, Porträt, HDR).
Wir klären Fragen aus dem Teilnehmerkreis, planen kleine Fotoprojekte und organisieren gemeinsame Exkursionen.
Computer-Basiswissen und die Bereitschaft, mit einem Bildbearbeitungsprogramm zu arbeiten, werden vorausgesetzt.

Seelze

Mi., 21.02., Mi., 20.03., Mi., 24.04.,
Mi., 22.05. und Mi., 24.07.24, 18:15 - 20:30 Uhr,
Alter Krug, Hannoversche Str. 15a,
Gebühr: 117 €
Anne Marquard

87052L

SPRINGE



Kirsten Wenzel

Bahnhofstraße 38
31832 Springe
Telefon 05041 9700-18
springe@vhs-cl.de



Weitere Unterrichtsorte

- **Heinrich-Goebel-Realschule**, Adolf-Reichwein-Straße 2
- **DRK Haus**, An der Bleiche 4-6
- **Kreuzkirche**, Jägerallee 4
- **ProVita**, Industriestr. 17
- **Hallenbad Springe**, Harmsmühlenstr. 38
- **Energie- und Umweltzentrum**, Zum Energie- und Umweltzentrum 1
- **Paradies Schmiede**, Weg Zur Kunst 2

Details finden Sie auf unserer Homepage
www.vhs-cl.de

DIESES ANGEBOT
FINDEN SIE HIER ZUM ERSTEN MAL

Cours „Forum Francoscopie“ – Französisch B1 (monatlich)

Conversation, communication et discussion pour aller plus loin „Extraits du livre Francoscopie sur des sujets variés: société, famille, travail, loisirs, consommation, environnement, économie, sport etc... et des sujets libres des participants. Les thèmes préparés à l'avance permettent à chaque participant de mettre en pratique ses connaissances, révision ou nouvel apprentissage, d'améliorer sa communication et son expression en français, de découvrir la France actuelle et ses valeurs et de mieux comprendre les mentalités de nos voisins de l'Hexagone.

Es wird mit freien Materialien gearbeitet. Es entstehen 3€ Gebühr, die direkt zu Kursbeginn an den Dozenten zu entrichten sind.

Springe

ab Sa., 27.01.24, 14:00 - 16:15 Uhr
6 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 76,60 €
Patrice Gouraud

73350S

DIESES ANGEBOT
FINDEN SIE HIER REGELMÄSSIG

Russisch-Schnupperkurs

Dieser Kurs bietet einen zügigen Einstieg in das gesprochene Alltagsrussisch und die kyrillische Schrift. Der Kurs vermittelt nicht nur einen Einblick in die russische Sprache, sondern auch interessante Informationen über die Traditionen und den Alltag in den Ländern, wo Russisch gesprochen wird. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Ein Lehrbuch wird zu Beginn bekanntgegeben

Springe

Mi., ab 14.02.24, 17:00 - 18:30 Uhr,
5 Termine, VHS, Bahnhofstr. 38,
Gebühr: 43 €
Alina Chumachenko

75100S

WENNIGSEN



Simone Körber

Im Lindenfelde 2
30974 Wennigsen
Telefon 05103 5030-21
wennigsen@vhs-cl.de



Weitere Unterrichtsorte

- **Sophie-Scholl-Gesamtschule**, Bgm.-Klages-Platz
- **Familienzentrum**, Neustadtstraße 19A
- **Bredenbecker Scheune**, Wennigser Straße 15

Details finden Sie auf unserer Homepage
www.vhs-cl.de

DIESES ANGEBOT
FINDEN SIE HIER ZUM ERSTEN MAL

Spanisch A1.1 – von Anfang an

Dieser Kurs bietet Ihnen einen ungezwungenen Einstieg in die gesprochene spanische Sprache. Das neu erworbene Wissen wird in diesen Kurs trainiert und weiterentwickelt. Es werden typische Situationen behandelt, denen Lernende im Alltag begegnen können. Alltägliche Sprachsituationen werden erlernt, wiederholt, vertieft und weiterentwickelt.

Bei weniger als 7 Teilnehmer*innen wird am ersten Kurstag in Absprache mit dem*der Dozent*in die Gebühr und ggf. die Zahl der Unterrichtsstunden angepasst.

Con Gusto nuevo A1, Klett Verlag, ab Lektion 1

Wennigsen

Mi., ab 06.03.24, 18:45 - 20:15 Uhr,
12 Termine, VHS, Im Lindenfelde 2,
Gebühr: 101,80 €
Maria Isabel Ordoñez Reig

76110W

DIESES ANGEBOT
FINDEN SIE HIER REGELMÄSSIG

Steinbildhauerei

zum Einstieg und zur Auffrischung

Der Thüster Kalkstein bietet hervorragende Möglichkeiten, kreativ tätig zu sein. Das Bearbeiten von Stein verleiht Ruhe, Kraft und Zufriedenheit. Jede*r Teilnehmende wird von mir individuell begleitet und auch mit den verschiedenen Bearbeitungstechniken vertraut gemacht, so dass am Ende ein gelungenes Ergebnis erzielt wird.

Die Kosten für die Nutzung der Werkzeuge und Verbrauchsmaterial (5 €) und die Steine (je nach Größe zwischen 8 € und 30 €) werden von der Dozentin im Kurs eingesammelt. Der Kurs findet im überdachten Gartenbereich der Dozentin statt. Bitte auf das Wetter angepasste Kleidung achten.

Wennigsen

Sa., 06.04.24, 09:30 - 18:00 Uhr,
Im Nehrenfelde 4,
Gebühr: 56 €
Anne Budde

82701W

Allgemeine Geschäftsbedingungen der VHS Calenberger Land

1. Allgemeines

- (1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule (vhs), auch für solche, die auf dem Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.
- (2) Studienreisen und Exkursionen, die eine Dritte als Veranstalterin und Vertragspartnerin ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs nur als Vermittlerin auf.
- (3) Soweit in den Regelungen dieser AGB die weibliche Form verwendet wird, geschieht das lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen auch für männliche Beteiligte und für juristische Personen.
- (4) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem dem Verbraucher zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Login-Homepage der vhs). Erklärungen der vhs genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

2. Vertragsschluss und Informationen zum Vertrag

- (1) Die Ankundigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
- (2) Die Anmeldende ist an ihre Anmeldung 2 Wochen lang gebunden (Vertragsangebot). Der Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung des Abs. (3) entweder durch Annahmeerklärung der vhs zustande oder aber dadurch, dass die 2-Wochen-Frist verstreicht, ohne dass die vhs das Vertragsangebot abgelehnt hat.
- (3) Ist in der Ankundigung der Veranstaltung ein Anmeldetermin angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der vhs eingeht, abweichend von Abs. (2) einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht innerhalb von 3 Wochen, gilt die Anmeldung als abgelehnt.
- (4) Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Ziffer 1 (4) verbindlich, wenn sie sofort oder jedenfalls innerhalb von 10 Tagen mündlich oder schriftlich angenommen werden.
- (5) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch die Regelungen der Absätze (2) und (4) nicht berührt.
- (6) Die Vertragssprache ist deutsch.
- (7) Im Falle einer Online-Anmeldung kann die Anmeldende Eingabefehler dadurch korrigieren, dass sie den „zahlungspflichtig buchen“-Button nicht betätigt, sondern stattdessen in ihrem Browserfenster auf die vorherigen Seiten klickt und im jeweiligen Eingabefenster die Angaben zur Anmeldung wie den ausgewählten Kurs, die Anmeldeadresse usw. korrigiert.
- (8) Die vhs speichert den Vertragstext, den die Anmeldende gesondert per E-Mail anfordern kann. Die Anmeldende hat darüber hinaus die Möglichkeit, den Vertragstext über die Nutzung der Druckfunktion ihres Browsers ausdrucken.

3. Vertragspartnerin und Teilnehmerin

- (1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrags werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der vhs als Veranstalterin und der Anmeldenden (Vertragspartnerin) begründet. Die Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmerin) begründen. Diese ist der vhs namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person der Teilnehmerin bedarf der Zustimmung der vhs. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.
- (2) Für die Teilnehmerin gelten sämtliche die Vertragspartnerin betreffenden Regelungen sinngemäß.
- (3) Die vhs darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

4. Entgelt und Veranstaltungstermin

- (1) Das Veranstaltungsentgelt (Gebühr) wie auch der Veranstaltungstermin und die Dauer ergeben sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der vhs (Programm, Aushang, Preisliste etc.).

- (2) Das Entgelt soll mit der Anmeldung bezahlt werden. Eine gesonderte Aufforderung ergeht nicht. Das Entgelt wird bei Ablehnung der Anmeldung in voller Höhe zurückerstattet.

5. Organisatorische Änderungen

- (1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Dozentin durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Dozentin angekündigt wurde, es sei denn, die Vertragspartnerin hat erkennbar ein Interesse an einer Durchführung der Veranstaltung gerade durch die angekündigte Dozentin.
- (2) Die vhs kann aus sachlichem Grund und in einem der Vertragspartnerin zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.
- (3) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der vhs nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung einer Dozentin), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt Ziffer 6 Abs. (2) Satz 2 und Satz 3 und Abs. (3) sinngemäß.
- (4) An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen finden Veranstaltungen grundsätzlich nicht statt.

6. Rücktritt und Kündigung durch die vhs

- (1) Die Mindestzahl der Vertragspartnerinnen beträgt in der Regel 7 Personen. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten. Kosten entstehen der Vertragspartnerin hier durch nicht.
- (2) Die vhs kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, welche die vhs nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall einer Dozentin wegen Krankheit), ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Vertragspartnerin ohne Wert ist.
- (3) Die vhs wird die Vertragspartnerin über die Umstände, die sie nach Maßgabe der vorgenannten Abs. (1) und (2) zum Rücktritt berechtigen, innerhalb von 5 Werktagen informieren und ggf. das vorab entrichtete Entgelt innerhalb einer Frist von 7 Werktagen erstatten.
- (4) Wird das geschuldete Entgelt (Ziffer 4) nicht innerhalb von 10 Tagen nach Vertragsschluss entrichtet, kann die vhs unter Androhung des Rücktritts eine Nachfrist zur Bezahlung setzen und sodann vom Vertrag zurücktreten. Die Vertragspartnerin schuldet in diesem Fall vorbehaltlich weitergehender Ansprüche für die Bearbeitung des Anmeldevorgangs eine Vergütung von 5% des Veranstaltungsentgelts, höchstens jedoch € 20,-. Der Vertragspartnerin steht der Nachweis offen, dass die tatsächlichen Kosten niedriger sind als die vereinbarte Pauschale.
- (5) Die vhs kann unter den Voraussetzungen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:
Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Dozentin, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten, Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Dozentin, gegenüber Vertragspartnerinnen oder Beschäftigten der vhs, Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.), Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art, Beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung.
Statt einer Kündigung kann die vhs die Vertragspartnerin auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen. Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

7. Kündigung und Widerruf durch die Vertragspartnerin

- (1) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat die Vertragspartnerin die vhs auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzen den angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann die Vertragspartnerin nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.

- (2) Die Vertragspartnerin kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 5) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Vertragspartnerin wertlos ist.
- (3) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.
- (4) Macht die Vertragspartnerin von einem ihr zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so hat sie bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien auf ihre Kosten zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können.

8. Schadenersatzansprüche

- (1) Schadenersatzansprüche der Vertragspartnerin gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.
- (2) Der Ausschluss gemäß Abs. (1) gilt ferner dann nicht, wenn die vhs schuldhaft Rechte der Vertragspartnerin verletzt, die dieser nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung die Vertragspartnerin regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

9. Schlussbestimmungen

- (1) Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, der Gegenanspruch ist rechtskräftig festgestellt oder unbestritten.
- (2) Ansprüche gegen die vhs sind nicht abtretbar.
- (3) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der vhs ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Die Vertragspartnerin kann dem jederzeit widersprechen.

10. Widerrufsrecht

Widerrufsbelehrung (Dienstleistung)

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses.
Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns **VHS Calenberger Land**, **Langenacker 38, 30890 Barsinghausen**, **Fax.: 05105/521619, E-Mail: info@vhs-cl.de** mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren.

Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

ERMÄSSIGUNG, ABMELDUNG & LASTSCHRIFTVERFAHREN SEPA

ERMÄSSIGUNG

Wir möchten, dass alle Bürger und Bürgerinnen unserer Mitgliedskommunen am VHS Angebot teilnehmen können, auch wenn sie über ein geringes Einkommen verfügen. Daher gewährt die VHS Calenberger Land auf formlosen Antrag unter Vorlage eines Nachweises 50% Ermäßigung auf die Kursgebühren. Der Antrag auf Ermäßigung muss mit der Anmeldung schriftlich erfolgen.

Ermäßigungsberechtigt sind:

Auszubildende, Studierende mit Bafög Bezug oder vergleichbaren Einkünften, Leistende im Bundesfreiwilligendienst Personen deren durchschnittliches Netto-Haushaltseinkommen monatlich bei Einzelpersonen unter 1.200,-€, bei Ehepaaren unter 1.500,-€ liegt. Empfängerinnen und Empfänger von Arbeitslosenunterstützung, laufender Hilfe zum Lebensunterhalt, Wohngeld oder vergleichbaren Einkünften

Familienermäßigung:

Ab einer Summe von 250,00 € pro Halbjahr und Familie (gemeinsamer Wohnsitz) wird 10 % der Kursgebühren (ohne Material- und Lebensmittelkosten) als Gutschein ausgestellt.

Gebührenfond (20% Ermäßigung):

Jede Bürgerin / jeder Bürger unserer Mitgliedskommunen kann bei seiner Geschäftsstelle einen formlosen Antrag auf eine 20 % Ermäßigung der Kerngebühr eines Kurses oder mehrerer Kurse aus dem Gebührenfond stellen. Diese wird unabhängig vom Einkommen gewährt solange der Gebührenfond (3000 € / Jahr) noch nicht ausgeschöpft ist.

Gewinnungsscheine ermäßigen die Kerngebühr eines Kurses prozentual je nach Angabe auf dem Gutschein.

Inhaber einer Ehrenamtskarte erhalten 25% Ermäßigung auf die Kerngebühr. Grundsätzlich kann je Kurs und Teilnehmenden nur eine Ermäßigungsart gewährt werden.

Alle Ermäßigungen gelten für die Gebühren unserer Regelkurse. Integrationskurse, Bildungsurlaube, Lehrgänge und Studienreisen sowie Lernmittel/Material u.ä. können nicht ermäßigt werden. Auch wenn Kurse durch Dritte erstattet werden, so wird die volle Gebühr in Anrechnung gebracht.

Anmeldungen mit dem Wunsch auf Ermäßigung, aber ohne entsprechenden Nachweis, werden als Vollzahler/innen behandelt.

ABMELDUNG

Der Rücktritt von einer Bildungsveranstaltung muss schriftlich (z.B. per E-Mail, Fax, Post) erklärt werden. Wir gewähren eine kostenfreie Stornierung Ihrer Anmeldung bei Standardkursen bis zu 2 Wochen vor Kursbeginn.

Für folgende Veranstaltungen gibt es gesonderte Abmelderegeln:

Bei **Lehrgängen** ist eine Abmeldung bis 4 Wochen vor Beginn der Veranstaltung kostenfrei möglich. Ab 27 Tagen bis 14 Tage vor Beginn wird bei einer Stornierung eine Stornogebühr von 50 % der Teilnahmegebühr erhoben. Bei einer Stornierung ab 13 Tagen vor Beginn der Veranstaltung ist die gesamte Teilnahmegebühr zu entrichten. Dies gilt auch in Fällen, in denen die betreffende Person ohne vorherige Mitteilung zur Veranstaltung nicht erscheint oder der Rücktritt nicht schriftlich erklärt wurde.

Bei **Bildungsurlauben** ist in der Regel eine kostenlose Abmeldung bis 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn möglich.

Vorrang hat bei allen Veranstaltungen die im Ankündigungstext genannte Abmeldefrist.

GEBÜHREN

Für **auswärtige Seminare** wird eine Anzahlung in Höhe von 100,- € bei der Anmeldung erhoben.

Für **Lehrgänge und Bildungsurlaube** gilt ein Zahlungsziel von 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn.

Bei kurzfristiger Nichtteilnahme an Standardkursen (z.B. Kreativ- oder Kochkurse) sind Teilnehmende verpflichtet, Materialkosten, Lebensmittelkosten etc. im gesamten Umfang zu entrichten.

DATENSCHUTZ

Sofern Sie bei Bildungsurlaubsveranstaltungen auswärtig untergebracht sind, sind wir verpflichtet Ihre Kontaktdaten weiterzugeben.

BENACHRICHTIGUNG BEI ABSAGE VON KURSEN

Wenn wir von Ihnen eine aktuelle E-Mail-Adresse oder Handynummer haben, benachrichtigen wir Sie so zeitnah wie möglich. Wir behalten uns vor Veranstaltungen abzusagen, für die nicht genügend Nachfrage besteht.

SEPA-LASTSCHRIFT

Auf der Grundlage der gesetzlichen Vorgabe der Europäischen Union werden alle nationalen Zahlverfahren für Überweisungen und Lastschriften eingestellt und durch EU weite einheitliche Zahlverfahren ersetzt.

Der Lastschrifteinzug im SEPA-Verfahren erfolgt frühestens 14 Tage vor dem Veranstaltungstermin. Die von Ihnen bereits erteilte Einzugsermächtigung können wir als SEPA-Lastschriftmandat weiter nutzen, sofern Sie damit einverstanden sind.

Die Umstellung auf SEPA-Lastschriftverfahren erfolgt durch uns. Neukunden können das Formular zur Erteilung eines SEPA-Mandats im Internet auf unserer Homepage unter www.vhsc.de herunterladen und uns zusenden. Ihre IBAN und BIC finden Sie z.B. auf Ihrem Kontoauszug. Sollten die Angaben der Bankdaten in unseren Vordrucken mit Ihren Daten nicht übereinstimmen, bitten wir Sie um Nachricht. Um einen reibungslosen Ablauf und Informationsfluss zu gewährleisten, benötigen wir Ihre aktuelle E-Mail-Adresse.

Sofern Sie noch Fragen haben, kontaktieren Sie uns gerne. Wir bedanken uns für Ihre Unterstützung.

STICHWORTVERZEICHNIS

A			
AGB, Anmeldeverfahren	156f		
Acryl	76		
Älter werden	112		
Aktiv und gesund	107ff		
Alphabetisierung	87		
Altersvorsorge	27f		
Android	57f		
Apple Welt	58ff		
Arabisch	104		
Arbeit und Beruf	39ff		
Aquarell	76ff		
Ausstellungen	15		
Atemarbeit nach Middendorf	118		
Artenvielfalt, -sterben	143		
B			
Backen	140		
Babymassage	112		
Baumarktrundgang	81		
Bestattungsvorsorge	113		
Betreuungsrecht	28		
Bewegen	127ff		
Betreuungskräfte Fortbildungen	114		
Bienen	146		
Bildbearbeitung	57f		
Bildung & Begegnung	69		
Bildung auf Bestellung	30,42,48		
Bildungsurlaube	148ff		
Bildhauen	79		
Bratpfannenschmieden	79		
Brennholz sägen	147		
Büromanagement	39		
Burn-Out-Prophylaxe	107ff		
C			
Cewe	65		
Collagen	78		
Comiczeichnen	12, 75		
Computertreff	44		
Cryanotopie	74		
D			
Dänisch	104		
Datenschutz	157		
Demenz	113		
Deutsch	87ff		
Digitale Fotografie	64f		
Dozenten Fortbildung	8		
Drucktechniken	72		
E			
EDV & neue Medien – Digitalisierung	48ff		
EDV Workshops	48		
Einbürgerungstest	88		
E-Mail	51		
Englisch	92ff		
Entspannen	112ff		
Ernährung	110,132ff		
Europäischer Referenzrahmen	86		
Excel	55		
Exkursionen	144ff		
F			
Familienbildung	35f		
Farbberatung	115		
Feldenkrais	118f		
Fitness	125ff		
Focusing	117		
Fotobuch	57		
Foto-Exkursion	55		
Fotografie	54ff		
Französisch	95ff		
Fremdsprachen	92ff		
Fotobearbeitung	65		
Frottagen	78		
G			
Gedächtnistraining	112		
Gebärdensprache	106		
Geburtsvorbereitung	111		
Gesundheit	107ff		
Gitarre	72		
Goldschmieden	79		
Gymnastik	119ff		
H			
Handlettering	74		
Handwerkerkurse für Frauen	80ff		
Handwerkstechniken	79ff		
Häkeln	84		
Historisches Colloquium	22f		
I			
Inklusion	68f		
Imkerei	146		
Integrationskurse	81ff		
Integrationslotsen	17		
Internet	46		
Italienisch	98ff		
iPhone/iPad	58f		
J			
Junge VHS	9ff		
Jin Shin Jyutsu	116		
K			
KI	50,62f		
Kindertagespflege	34ff,40ff		
Klangarbeit nach Hess	118		
Klimawandel	141ff		
Kochen & Genießen	132ff		
Kochen & Sprache	104f		
Kommunikation	38f		
Körperwahrnehmung	117ff		
Kreatives Booklet	74		
Kreatives Gestalten	74ff		
Kuckucksuhren reparieren	83		
Kunstgeschichte	70		
Kultur	70ff		
Kulturtechniken	36		
Kurrent	74		
L			
Lehrgänge	40ff,106		
Lichtbildervorträge	56		
Liedbegleitung	72f		
Linux	63		
Literatur	70		
M			
Malen	75ff		
Marketing	62		
MBSR Achtsamkeitstraining	117		
Meditation	110		
Mensch und Gesellschaft	21ff		
Microsoft Office	53		
Microsoft 365	53		
Mundharmonika	72f		
Musik	72f		
N			
Nachhaltigkeit	138ff		
Nähen	69f		
National- und Naturparks	16		
Naturheilkunde	109f		
Natur und Umwelt	142ff		
O			
Ökologie	142ff		
Outdoor	142ff		
Online Angebote Sprachen	90		
Opern Veranstaltungen	71		
P			
Pastellmalerei	75		
Pädagogik	31ff		
Päd. Mitarbeiter	41		
Patientenverfügung	28		
Permakultur	142		
Persönlichkeitsentfaltung	29ff		
Philosophie	27		
Pilates	125		
Politik & Zeitgeschehen	18ff		
Polnisch	104		
Portrait zeichnen	76		
Portugiesisch	105		
Psychische Gesundheit	108ff		
Q			
Qi Gong	117ff		
R			
Raffinierte Kohlenhydrate	126		
Recht	22		
Religion	27		
Resilienz	39, 107ff		
Rückengesundheit	125ff		
Russisch	103		
Rhythmus der Karibik	73		
S			
Schreibwerkstatt	70		
Schmieden	79		
Schriften	74		
Schweißen	83		
Selbstmanagement	38ff		
Singen	68,116		
Smartphones	50		
Social Media	62		
Spanisch	101ff		
Sprachbildung/-kompetenz	30f		
Stadtrundgänge	16		
Sterben, Tod, Trauer	113		
Stimme/Stimmtraining	111		
Sprache & Kochen	104f		
Sportbootführerschein	127		
Stressmanagement	39,108ff		
Stricken	84		
Studientage in Kita	43		
Systemdenken	39,109		
T			
Tabellenkalkulation	55		
Tai Chi & Qigong	123ff		
Tanz	128		
Taschenuhr-Reparatur	83		
Tast schreiben	55		
Textiles	84		
Textverarbeitung	54		
Töpfern	80		
Tiere verstehen	145		
TriloChi	127		
Trommeln	73		
U			
Ukulele	72		
Umweltschutz	137ff		
V			
vhs business	148		
vhsConcept	44ff		
Visualisierung	39		
Vorsorgevollmacht	28		
Vogelhäuschen bauen	80		
W			
Wald	143		
Wassergymnastik	129f		
Weben	84		
Webseiten	62		
Weltreligionen	28		
Weidenflechten	79		
Windows	51ff		
Wildkräuter	144ff		
Word	54		
X			
Xpert	14		
Y			
Yoga	119ff		
Z			
Zeichnen	75		
Zirkuswagenprojekt	81		
Zyklusorientiertes Stressmanagement	126		

DATENSCHUTZ- BESTIMMUNGEN

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Calenberger Land (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

Tel.: 05105 5216-0

E-Mail: info@vhs-cl.de

**Unseren Datenschutzbeauftragten erreichen Sie unter:
leon.kolsch@epc.gmbh**

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Anmeldung an einem oder mehrerer Kurse verwendet. Unsere Rechtsgrundlage ist dabei die Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und die Vertragserfüllung gem. Art. 6 (1) S.1 lit. b) DSGVO.

Neben den zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) können Sie freiwillig weitere Daten angeben. Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse (Art. 6 (1) S.1 lit. f) DSGVO), Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden lediglich zur Vertragsdurchführung verwendet.

Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse kann die Angabe weiterer Daten (z.B. Geburtsdatum) zwingend erforderlich sein. Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren voll-

ständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Durch die Nichtangabe von Pflichtangaben ist ein Vertragsschluss und somit eine Anmeldung zu den Kursen jedoch nicht möglich. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung (Art. 6 (1) S.1 lit. a)) erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen. Ihre Daten werden auf Anfrage gelöscht. Die Bereitstellung der Daten ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Bei Nichtangabe ist es uns jedoch nicht möglich den Newsletter zuzustellen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Finanzbuchhalter) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung (Art. 6 (1) S.1 lit. b)). Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung (Art. 6 (1) S.1 lit. c)). Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten (Art. 6 (1) S.1 lit. f)).

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Beantwortung Ihres Anliegens stellt und berechtigtes Interesse dar (Art. 6 (1) S.1 lit. f)). Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung (Art. 6 (1) S.1 lit. b)). Ihre Daten werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert. Die Bereitstellung der Daten ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Bei Nichtangabe ist es uns jedoch nicht möglich Ihre Anfragen zu erhalten bzw. zu beantworten.

6. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

7. Profiling

Es besteht keine automatisierte Entscheidungsfindung einschließlich Profiling.

Impressum

Programmheft des Zweckverbandes VHS Calenberger Land
Verantwortlich für den Inhalt: Kersten Prasuhn

Auflage: 10.000

Erscheinungsweise: 2x jährlich

Titelfoto: VHS-Kurs

Montage: C-Design Grafik

Fotos: VHS Calenberger Land, 123rf.com, Pixabay

Grafik, Satz: C-Design Grafik, Hannover

Druck: Druckerei Möller pro Media Druck GmbH, Ahrensfelde

Bankverbindung

Sparkasse Barsinghausen

BIC: NOLADE21BAH

IBAN: DE64 2515 1270 0000 1055 44

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE59VHS000000267112



**Hauptgeschäftsstelle
Barsinghausen**

Langenäcker 38
30890 Barsinghausen
Telefon 05105 5216-0
barsinghausen@vhs-cl.de

Öffnungszeiten:
Montag 09:00 - 12:00 Uhr und 14:00 - 17:00 Uhr
Dienstag, Donnerstag 09:00 - 12:00 Uhr und 14:00 - 16:00 Uhr
Freitag 09:00 - 12:00 Uhr
Mittwoch geschlossen



Seelze

Lange-Feld-Straße 12
30926 Seelze-Letter
Telefon 0511 260436-64
seelze@vhs-cl.de

Öffnungszeiten:
Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag 09:00 - 12:00 Uhr
Mittwoch: 15:00 - 18:00 Uhr



Gehrden

Hornstraße 2
30989 Gehrden
Telefon 05108 9189-11
gehrden@vhs-cl.de

Öffnungszeiten:
Montag, Dienstag 09:00 - 12:00 Uhr
Donnerstag 15:00 - 17:00 Uhr
Mittwoch und Freitag geschlossen



Springe

Bahnhofstraße 38
31832 Springe
Telefon 05041 9700-18
springe@vhs-cl.de

Öffnungszeiten:
Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag 09:00 - 12:00 Uhr
Donnerstag 14:30 - 17:00 Uhr
Mittwoch geschlossen



Ronnenberg

Hansastraße 30
30952 Ronnenberg-Empelde
Telefon 0511 920275-80
ronnenberg@vhs-cl.de

Öffnungszeiten:
Montag, Dienstag, Donnerstag 09:00 - 12:00 Uhr
Mittwoch 14:00 - 17:00 Uhr
Freitag geschlossen



Wennigsen

Im Lindenfelde 2
30974 Wennigsen
Telefon 05103 5030-21
wennigsen@vhs-cl.de

Öffnungszeiten:
Dienstag 15:00 - 17:00 Uhr
Donnerstag 09:00 - 12:00 Uhr
Montag, Mittwoch und Freitag geschlossen